

Sałatka szopska

Sałatka Szopska – Bałkański Smak na Twoim Stole

Sałatka szopska to prawdziwy klejnot kuchni bułgarskiej, który zachwyca prostotą i intensywnością smaków. To kompozycja soczystych warzyw skąpanych w aromatycznej oliwie i obsypanych słonym serem. Każdy kęs to podróż na słoneczne Bałkany!

Dla kogo?

Sałatka szopska to doskonała propozycja dla miłośników śródziemnomorskich smaków oraz osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdzi się zarówno dla wegetarian, jak i wszystkich, którzy pragną wzbogacić swoją dietę o kolorowe, pełne witamin danie. Jest też idealna dla zabieganych – jej przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut!

Na jaką okazję?

Ta bałkańska kompozycja świetnie sprawdzi się jako lekki obiad w upalny dzień, apetyczna przystawka na rodzinnym spotkaniu czy element większej uczyty. Podana w eleganckich salaterkach zachwyci gości podczas grilla lub kolacji na tarasie. To również doskonały pomysł na lunch do pracy!

Czy wiesz, że...?

Tradycyjna sałatka szopska zawdzięcza swoją nazwę regionowi Szopluk, położonemu na pograniczu Bułgarii, Serbii i Macedonii Północnej. Oryginalnie przygotowywana jest z lokalnego sera szopskiego, który nadaje jej charakterystyczny, słony smak. W Polsce doskonale zastąpi go feta, która równie dobrze komponuje się z chrupiącymi warzywami.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Spróbuj dodać czarne oliwki, kapary lub świeże zioła – bazylię, miętę czy kolendrę. Dla bardziej sycącej wersji wzbogać sałatkę o grillowanego kurczaka lub krewetki. Możesz też podać ją z chrupiącymi grzankami czosnkowymi lub ciepłą pitą. Pamiętaj, że pieczona papryka nada daniu głębszy, lekko dymiący aromat!