

Sałatka we włoskim stylu z czosnkowym sosem

Sałatka we włoskim stylu z czosnkowym sosem

Ta aromatyczna sałatka we włoskim stylu to prawdziwa uczta dla podniebienia! Soczyste kawałki marynowanego kurczaka, chrupiące grzanki i kremowy sos czosnkowy tworzą harmonijne połączenie smaków. Delikatna marynata z oliwy, cytryny i tymianku nadaje mięsu wyjątkowy aromat, a suszone pomidory wprowadzają nutę słonecznej Italii.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników *śródziemnomorskich* smaków i osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny lunch dla zapracowanych, jak i jako efektowna przystawka na rodzinnym obiedzie. Dzięki prostemu wykonaniu, każdy – nawet początkujący kucharz – poradzi sobie z jej przygotowaniem.

Na jaką okazję?

Doskonała na *letnie spotkania w ogrodzie*, szybki obiad w ciągu tygodnia lub jako lekka kolacja. Sałatka świetnie sprawdzi się również jako danie na wynos do pracy czy na piknik. Jej świeży, wyrazisty smak umili każdą okazję, a elegancki wygląd zachwyci gości podczas nieformalnych przyjęć.

Czy wiesz, że?

Suszone pomidory, będące ważnym składnikiem tej sałatki, to prawdziwa **skarbnica likopenu** – silnego przeciwutleniacza wspierającego zdrowie. Dodatkowo, marynowanie mięsa w soku z

cytryny nie tylko poprawia smak, ale również czyni je bardziej miękkim i soczystym.

Dla urozmaicenia

Choć przepis sugeruje możliwość zastąpienia kurczaka polędwiczką wieprzową, warto eksperymentować! Spróbuj użyć *grilowanego halloumi* dla wersji wegetariańskiej lub *krewetek* dla miłośników owoców morza. Możesz też wzbogacić sałatkę o awokado, oliwki czy świeżą bazylię dla jeszcze bardziej wyrazistego, śródziemnomorskiego charakteru.