

Sałatka z amarantusem i letnimi warzywami

Sałatka z amarantusem i letnimi warzywami

Odkryj niezwykłą kompozycję smaków w tej lekkiej, letniej sałatce z amarantusem! Delikatne ziarenka amarantusa, gotowane w aromatycznym bulionie, stanowią doskonałą bazę dla świeżych, soczystych warzyw. Kolorowa papryka, chrupiący ogórek i delikatna cukinia tworzą harmonijną całość, przełamana ostrością czerwonej cebuli. Wszystko to skropione oliwą i doprawione aromatycznym oregano. Ta sałatka to prawdziwa uczta dla podniebienia i bomba witaminowa w jednym!

Dla kogo?

Sałatka z amarantusem to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowie i poszukujących pełnowartościowych posiłków. Amarantus, nazywany „złotem Inków”, jest bogaty w białko, błonnik i minerały, co czyni tę potrawę idealną dla vegetarian, sportowców oraz wszystkich, którzy cenią sobie zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Doskonała jako lekki obiad w upalne dni, dodatek do grilla lub samodzielna przekąska na piknik. Sprawdza się również jako efektowna przystawka podczas rodzinnego obiadu czy spotkania z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować wcześniej – smakuje wyśmienicie zarówno na ciepło, jak i na zimno!

Czy wiesz, że?

Amarantus to jedno z najstarszych zbóż świata, uprawiane już przez cywilizacje prekolumbijskie. Zawiera więcej wapnia niż mleko i więcej żelaza niż szpinak! Jest również naturalnie bezglutenowy, co czyni go idealnym składnikiem dla osób z celiakią.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o pokrojone pomidorki koktajlowe, awokado lub ser feta. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj świeże zioła – bazylię lub miętę. Jeśli lubisz pikantne potrawy, nie wahaj się dodać odrobiny chili lub świeżo zmielonego pieprzu.