

Sałatka z brokułami i fetą

Sałatka z brokułami i fetą – harmonia smaków na Twoim talerzu

Delikatne różyczki brokułów, chrupiący groszek cukrowy i kremowa feta tworzą kompozycję, która zachwyci nawet wybredne podniebienia. Ta kolorowa sałatka to prawdziwa uczta dla zmysłów – soczysta, aromatyczna i pełna wartości odżywczych. Przesmażona na maśle cukinia z dodatkiem oregano nadaje całości śródziemnomorskiego charakteru, a sos grecki wiąże wszystkie składniki w harmonijną całość.

Dla kogo?

Sałatka z brokułami i fetą to doskonała propozycja dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogata w witaminy i minerały, stanowi pełnowartościowy posiłek, który dostarcza energii na długie godziny. Jest idealna zarówno dla wegetarian, jak i miłośników lekkiej kuchni, którzy cenią sobie proste, ale wyraziste smaki.

Na jaką okazję?

Ta wszechstronna sałatka sprawdzi się jako niebanalne śniadanie, lekki obiad czy kolacja. Możesz ją również zabrać do pracy jako drugie śniadanie lub lunch. Doskonale sprawdzi się na rodzinnym spotkaniu, jako dodatek do grilla lub element większego bufetu. Jej elegancki wygląd i wyrazisty smak zrobią wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że...

Prawdziwa feta produkowana jest z mieszanki mleka koziego i owczego, nadającej jej charakterystyczny, lekko kwaśny i

słonawy smak. Polskie odpowiedniki wytwarzane są głównie z mleka krowiego. Jeśli ser okaże się zbyt słony, wystarczy na kilka minut zanurzyć go w zimnej wodzie, aby złagodzić intensywność smaku.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Możesz wzbogacić sałatkę o prażone pestki słonecznika, orzechy włoskie lub migdały dla dodatkowej chrupkości. Świeże zioła, jak bazylia czy mięta, dodadzą aromatu, a suszone pomidory lub oliwki wprowadzą śródziemnomorski akcent. Zamiast sosu greckiego wypróbuj [sos](#) majonezowo-jogurtowy lub czosnkowy.