

Sałatka z buraków z pomidorkami

Sałatka z buraków z pomidorkami i nutą sera pleśniowego

Kolorowa, pełna smaku sałatka z buraków z pomidorkami to doskonała propozycja na lekki posiłek. Soczyste buraki pokrojone w grubą kostkę stanowią bazę tej kompozycji, a słodkie pomidorki przekrojone na pół dodają świeżości. Całość uzupełniają soczyste filety z pomarańczy oraz wyrazisty ser z niebieską pleśnią, który nadaje sałatce charakteru. Zwieńczeniem dania są chrupiące orzechy lub pestki dyni oraz aromatyczny winegret, który doskonale łączy wszystkie składniki.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla osób ceniących **lekkie i zdrowe posiłki**. Sprawdzi się zarówno jako samodzielne danie dla wegetarian, jak i jako dodatek do obiadu dla całej rodziny. Dzięki połączeniu słodkich buraków z wyrazistym serem pleśniowym, sałatka zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Na jaką okazję?

Kolorowa kompozycja na talerzu będzie ozdobą każdego stołu – od codziennego obiadu po elegancką kolację. Szczególnie dobrze sprawdzi się jako przystawka podczas spotkań rodzinnych lub jako lekka kolacja w ciepłe wieczory. To również świetna propozycja na lunch do pracy!

Czy wiesz o tym?

Buraki to prawdziwa **skarbnica zdrowia** – zawierają betaninę o właściwościach przeciwzapalnych oraz cenne minerały. W połączeniu z witaminą C z pomarańczy tworzą duet doskonały dla odporności. Ser z niebieską pleśnią dostarcza z kolei łatwo przyswajalnego białka i wapnia.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – zamiast orzechów wypróbuj prażone pestki słonecznika lub migdały. Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, dodaj do winegretu odrobinę *musztardy Dijon* lub miodu. Dla bardziej sycącej wersji, uzupełnij sałatkę o komosę ryżową lub pęczak.