

Sałatka z cukinią i fetą

Sałatka z cukinią i fetą – letnia kompozycja smaków

Odkryj niezwykłą harmonię smaków w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce! Chrupiąca cukinia, słone oliwki, aromatyczne suszone pomidory i kremowa feta tworzą kompozycję, która zachwyci każde podniebienie. Sekret tej sałatki tkwi w idealnym połączeniu składników z delikatnym sosem sałatkowym Knorr, który nadaje całości włoski charakter.

Dla kogo?

Sałatka z cukinią i fetą to doskonała propozycja dla miłośników lekkiej kuchni śródziemnomorskiej. Przypadnie do gustu osobom ceniącym proste, ale wyraziste smaki. Jest też świetnym wyborem dla wegetarian szukających pełnowartościowego posiłku bogatego w białko dzięki dodatkowi sera feta i orzeszków pinii.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa sałatka sprawdzi się jako lekka kolacja w ciepły wieczór, drugie śniadanie do pracy czy dodatek do dań z grilla podczas spotkań z przyjaciółmi. Możesz ją również zaserwować jako przystawkę na rodzinnym obiedzie – jej świeży wygląd i smak z pewnością zrobią wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Orzeszki pinii, choć niewielkie, są prawdziwą skarbnicą wartości odżywczych. Zawierają zdrowe tłuszcze, białko i magnez. Jeśli nie masz ich pod ręką, możesz z powodzeniem zastąpić je prażonymi pestkami słonecznika, które również

dodadzą sałatce przyjemnego, orzechowego akcentu.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Spróbuj dodać świeże zioła – bazylię lub miętę, garść rukoli dla pikantnego akcentu lub kawałki grillowanej papryki. Możesz też wzbogacić sałatkę o ugotowane al dente makarony typu orzo, tworząc bardziej sycącą wersję tego dania.