

Sałatka z cukinii na grilla

Sałatka z cukinii, mozzarelli i szynki – idealna propozycja na grilla

Lekka, kolorowa i pełna śródziemnomorskich smaków – sałatka z cukinii, mozzarelli i szynki to doskonała propozycja na letnie spotkania przy grillu. Młoda cukinia pokrojona w cienkie plastry, kremowa mozzarella i aromatyczna szynka parmeńska tworzą harmonijne połączenie, które zachwyci każdego smakosza.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla miłośników lekkich, ale sycących dań. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny posiłek, jak i dodatek do grillowanych mięs. Dzięki połączeniu chrupiącej cukinii, kremowej mozzarelli i wyrazistej rukoli, sałatka zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Na jaką okazję?

Idealnie sprawdzi się podczas letnich spotkań w ogrodzie, pikników czy rodzinnych grillów. Możesz ją przygotować wcześniej i podać jako przystawkę lub lekki dodatek do dań z grilla. To także świetna propozycja na szybki lunch w ciepły dzień, gdy marzysz o czymś lekkim, ale pożywnym.

Czy wiesz o tym?

Młodej cukinii nie trzeba obierać ze skórki – zawiera ona cenne składniki odżywcze i dodaje sałatce atrakcyjnego wyglądu. Rukola, która stanowi bazę sałatki, charakteryzuje się lekko orzechowym, pikantnym posmakiem, który doskonale komponuje się z delikatną mozzarellą i słonawą szynką.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o zmiażdżone orzechy włoskie, które dodadzą jej chrupkości i orzechowego aromatu. Zamiast grzanek możesz użyć prażonych pestek dyni lub słonecznika. Dla bardziej wyrazistego smaku, dodaj do sosu odrobinę miodu, który pięknie zbalansuje kwasowość soku pomarańczowego i pikantność musztardy.