

Sałatka z fasolki szparagowej

Sałatka z fasolki szparagowej z ziołowym dressingiem

Chrupiąca fasolka szparagowa skąpana w aromatycznym sosie bazyliowym to propozycja, która zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy. Ta prosta w przygotowaniu sałatka łączy w sobie świeżość warzyw z intensywnym smakiem ziół i prażonych pestek słonecznika.

Dla kogo?

Sałatka z fasolki szparagowej to doskonała propozycja dla osób ceniących lekkie, zdrowe posiłki. Sprawdza się zarówno jako samodzielna przekąska, jak i dodatek do dań głównych. Jest idealna dla wegetarian szukających pełnowartościowej opcji oraz dla wszystkich, którzy pragną wzbogacić swoją dietę o wartościowe warzywa.

Na jaką okazję?

Ta sałatka będzie gwiazdą letniego grilla jako przystawka lub dodatek do mięs. Doskonale komponuje się z pieczoną rybą czy kurczakiem. Możesz ją również zabrać na piknik lub podać podczas rodzinnego obiadu. Ziołowa bagietka serwowana obok dopełni całości, tworząc satysfakcjonujący posiłek.

Czy wiesz, że?

Fasolka szparagowa dostępna jest w dwóch wariantach: zielonym i żółtym. Obie odmiany mają podobne wartości odżywcze, ale różnią się nieco smakiem. Kluczem do idealnej sałatki jest odpowiednie ugotowanie fasolki – powinna pozostać jędrna i chrupiąca. Przegotowana straci swój urok i wartości odżywcze.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Możesz wzbogacić sałatkę o pomidorki koktajlowe, ser feta lub grzanki z ciabatty. Pestki słonecznika można zastąpić orzechami włoskimi lub migdałami. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do dressingu odrobinę soku z cytryny lub łyżeczkę miodu.