

Sałatka z grillowanych bakłażanów

Sałatka z grillowanych bakłażanów – śródziemnomorska uczta dla zmysłów

Aromatyczna sałatka z grillowanych bakłażanów to prawdziwa perełka kuchni inspirowanej smakami Grecji. Soczyste plastry bakłażana nabierają wyjątkowego charakteru podczas grillowania, a w połączeniu z kremową fetą i słodkimi pomidorkami cherry tworzą harmonijną kompozycję smaków. Delikatny, jogurtowy sos z nutą pikantnego ketchupu i aromatycznych ziół dopełnia całości, tworząc danie, które zachwyci nawet najbardziej wymagających smakoszy.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonała propozycja zarówno dla miłośników kuchni śródziemnomorskiej, jak i osób poszukujących lekkiego, a jednocześnie sycącego dodatku do dań głównych. Wegetarianie docenią jej pełnowartościowy charakter, a fani wyrazistych smaków – intensywny aromat grillowanych warzyw i czosnku.

Na jaką okazję?

Sałatka z grillowanych bakłażanów świetnie sprawdzi się podczas letniego grillowania w ogrodzie, jako dodatek do mięs czy ryb. Równie dobrze prezentuje się na stole podczas rodzinnego obiadu czy kolacji z przyjaciółmi. Jej elegancki wygląd i wyrazisty smak czynią ją także doskonałą propozycją na przyjęcia w stylu bufetu.

Czy wiesz, że?

Bakłażan, choć kulinarnie traktowany jako warzywo, botanicznie jest owocem jagodowym. Zawiera niewiele kalorii, za to bogaty jest w błonnik i antyoksydanty. Grillowanie bakłażana nie tylko wydobywa jego wyjątkowy smak, ale także pozwala zachować większość wartości odżywczych.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o grillowaną czerwoną paprykę, oliwki kalamata lub kapary. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj szczyptę wędzonej papryki lub świeżo zmielony czarny pieprz. Jeśli lubisz ostre akcenty, wzbogać [sos](#) o odrobinę chili lub harissa.