

# Sałatka z grillowanych warzyw i kurczaka

## Sałatka z grillowanych warzyw i kurczaka – letnia uczta dla zmysłów

Soczyste kawałki grillowanego kurczaka w towarzystwie chrupiących warzyw to propozycja, która zachwyci każdego miłośnika letnich smaków. Nasza sałatka to połączenie delikatnego mięsa z aromatycznymi warzywami z grilla, skropione oliwą i octem balsamicznym. Sekret tej potrawy tkwi w odpowiedniej marynacie – kurczak zamarynowany w oliwie z przyprawą Knorr nabiera wyrazistego smaku, a grillowana czerwona papryka i cukinia dopełniają całości swoim słodkawym aromatem.

### Dla kogo?

Sałatka z grillowanych warzyw i kurczaka to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, a jednocześnie sycące posiłki. Sprawdzi się zarówno jako samodzielny lunch dla zapracowanych, jak i jako pełnowartościowa kolacja dla całej rodziny. Dzięki połączeniu białka z warzywami, danie to zaspokoi potrzeby zarówno miłośników mięsa, jak i osób dbających o zbilansowaną dietę.

### Na jaką okazję?

Ta kolorowa kompozycja będzie gwiazdą letniego grillowania w ogrodzie, ale równie dobrze sprawdzi się jako efektowne danie na rodzinny obiad czy spotkanie z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować wcześniej i podać schłodzoną w upalne dni lub zaserwować na ciepło jako główne danie wieczoru.

## **Czy wiesz, że...**

Grillowanie to jeden z najzdrowszych sposobów przyrządzania mięsa i warzyw. Podczas tego procesu nadmiar tłuszczu spływa, a składniki odżywcze pozostają w produktach. Dodatkowo, świeża bazylia nie tylko dodaje aromatu, ale również wspomaga trawienie i ma właściwości przeciwzapalne.

## **Dla urozmaicenia**

Eksperymentuj z dodatkami! Sałatkę możesz wzbogacić o grillowane zielone szparagi, które dodadzą elegancji i wyrazistego smaku. Zamiast sałaty wypróbuj rukolę o lekko orzechowym posmaku lub dodaj garść rukoli do mieszanki sałat. Podawaj z chrupiącą ciabattą lub grzankami czosnkowymi, które idealnie dopełnią całość.