

Sałatka z grillowanym kurczakiem i prażonymi orzechami włoskimi

Sałatka z grillowanym kurczakiem i prażonymi orzechami włoskimi

Soczysta pierś z kurczaka, chrupiące orzechy włoskie i świeże warzywa tworzą harmonijne połączenie w tej pełnej smaku sałatce. Delikatne mięso z charakterystycznymi paskami z grilla doskonale komponuje się z nutą prażonych orzechów, nadających całości wyjątkowego aromatu.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogate w białko kawałki kurczaka zapewnią uczucie sytości, a świeże warzywa dostarczą cennych witamin. To także świetna propozycja dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie, a jednocześnie pełnowartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako lekki obiad w ciepły dzień, jak i elegancka przystawka podczas spotkania z przyjaciółmi. Możesz ją przygotować na rodzinny piknik lub jako zdrową kolację po intensywnym dniu. Sałatka prezentuje się niezwykle apetycznie, więc z powodzeniem zaserwujesz ją nawet na bardziej oficjalnych przyjęciach.

Czy wiesz o tym?

Prażenie orzechów włoskich na maśle nie tylko wydobywa ich aromat, ale także wzmacnia walory odżywcze. Orzechy włoskie są

bogatym źródłem kwasów omega-3, które wspierają pracę mózgu i serca. W połączeniu z białkiem z kurczaka tworzą doskonale zbilansowany posiłek.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – świetnie sprawdzi się awokado, suszone żurawiny czy grzanki czosnkowe. Spróbuj zastąpić ser żółty fetą lub kozim, aby nadać sałatce śródziemnomorski charakter. [Sos](#) możesz wzbogacić odrobiną miodu i musztardy, co doda całości przyjemnej słodko-pikantnej nuty.