

Sałatka z jajkiem i kiełkami słonecznika

Sałatka z jajkiem i kiełkami słonecznika – pełna smaku kompozycja

Odkryj naszą wyjątkową sałatkę z jajkiem i kiełkami słonecznika – doskonałe połączenie delikatności i chrupkości w jednym daniu! Krucha sałata stanowi bazę dla aromatycznych dodatków: jajek ugotowanych na twardo, soczystych pomidorów suszonych, cienko pokrojonej czerwonej cebuli oraz chrupiących kiełków. Całość skropiona jest wybornym sosem ziołowym z nutą papryki, który przygotujesz w mgnieniu oka z przyprawy Knorr, wody i aromatycznego oleju z suszonych pomidorów.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Doskonale sprawdzi się jako pożywne śniadanie, lekki lunch do pracy czy szybka kolacja. Możesz ją przygotować wieczorem, a rano po prostu wyjąć z lodówki i cieszyć się gotowym posiłkiem!

Na jaką okazję?

Sałatka z jajkiem i kiełkami słonecznika świetnie sprawdzi się zarówno na co dzień, jak i podczas nieformalnych spotkań z przyjaciółmi. To również doskonała propozycja na rodzinny brunch czy piknik. Podana z chrupiącą bagietką posmarowaną ziołowym masłem stanie się pełnowartościowym daniem.

Czy wiesz, że?

Kiełki są prawdziwą skarbnicą witamin i minerałów. Zawierają więcej składników odżywczych niż dojrzałe rośliny! Dodatkowo, kiełki słonecznika są bogate w białko, witaminę E oraz zdrowe tłuszcze, które wspierają pracę mózgu i układu nerwowego.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z różnymi rodzajami kiełków – spróbuj kiełków rzodkiewki, lucerny lub brokułu. Sałatkę możesz wzbogacić o awokado, orzechy lub ser feta. Zamiast bagietki podaj ją z chlebem na zakwasie lub pełnoziarnistymi grzankami.