

Sałatka z jarmużem

Sałatka z jarmużem – powrót do korzeni w nowoczesnym wydaniu

Odkryj na nowo smak jarmużu – warzywa, które z babcinego ogródka trafiło na stoły najmodniejszych restauracji! Nasza sałatka łączy delikatnie gorzkawy jarmuż z intensywnymi suszonymi pomidorami i aksamitnymi jajkami przepiórczymi, tworząc kompozycję, która zachwyci nawet wybredne podniebienia.

Dla kogo?

Sałatka z jarmużem to propozycja dla osób ceniących zdrowe, pełnowartościowe posiłki. Bogactwo składników odżywczych zawartych w jarmużu sprawia, że danie to jest idealne zarówno dla wegetarian szukających pełnowartościowego posiłku, jak i dla miłośników lekkiej, ale sycącej kolacji.

Na jaką okazję?

Elegancki wygląd sałatki sprawia, że świetnie sprawdzi się jako przystawka podczas rodzinnego obiadu czy kolacji ze znajomymi. Możesz ją również przygotować na lunch do pracy – wystarczy zapakować dressing osobno i połączyć składniki tuż przed spożyciem.

Czy wiesz, że...

Jarmuż to prawdziwa skarbnica witamin i minerałów. Jego charakterystyczne, postrzępione liście nie tylko nadają potrawom ciekawego wyglądu, ale również wprowadzają lekko gorzkawy posmak, który wyróżnia go spośród innych gatunków kapusty. Krótkie sparzenie liści we wrzącej wodzie pozwala

zachować ich jędrność, jednocześnie zmiękczać strukturę.

Dla urozmaicenia

Jeśli nie masz jajek przepiórczych, śmiało zastąp je jajkami kurczymi pokrojonymi w ósemki. Eksperymentuj z dressingami – świetnie sprawdzi się zarówno czosnkowy, jak i ziołowy. Dla miłośników wyrazistych smaków polecamy dodać więcej posiekanej papryczki chili, a całość można wzbogacić różnymi rodzajami orzechów – niekoniecznie tylko piniami.