

Sałatka z kalafiora i brokułu

Sałatka z kalafiora i brokułu – klasyka w nowej odsłonie

Kremowa sałatka z kalafiora i brokułu to doskonałe połączenie delikatnych warzyw z soczystym kurczakiem. To danie, które zachwyca nie tylko smakiem, ale również kolorami – soczysta zieleń brokułu kontrastuje z bielą kalafiora i kremowym majonezem, tworząc apetyczną kompozycję na talerzu.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealny wybór dla osób dbających o zdrowie, ale nie rezygnujących z pełni smaku. Bogactwo witamin z brokułu i kalafiora w połączeniu z pełnowartościowym białkiem z kurczaka sprawia, że jest to pełnoprawny posiłek, który zaspokoi głód na dłużej. Świetnie sprawdzi się zarówno dla aktywnych dorosłych, jak i dla dzieci, które zwykle niechętnie sięgają po warzywa.

Na jaką okazję?

Sałatka sprawdzi się jako lekki obiad w ciepły dzień, dodatek do grilla czy element większego przyjęcia. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać w lodówce, dzięki czemu będzie idealnym rozwiązaniem na rodzinny piknik lub lunch do pracy. Jest również doskonałą propozycją na kolację, gdy nie masz ochoty na ciężkostrawne dania.

Czy wiesz, że...?

Brokuł i kalafior należą do rodziny kapustnych i są jednymi z najbardziej wartościowych warzyw. Brokuł zawiera więcej witaminy C niż cytryna, a kalafior jest bogaty w

przeciwutleniacze i związki przeciwzapalne. Połączenie tych warzyw z delikatnym kurczakiem tworzy nie tylko smaczne, ale i niezwykle zdrowe danie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o kukurydzę, groszek lub czerwoną paprykę dla dodatkowego koloru i smaku. Dla bardziej wyrazistego charakteru dodaj odrobinę startego parmezanu lub pokruszonego sera feta. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, nie wahaj się dodać szczyptę chili lub kilka kropel sosu tabasco.