

Sałatka z kalarepki polana sosem Cesar

Orzeźwiająca Sałatka z Kalarepki z Sosem Cezar

Odkryj niezwykłą kompozycję smaków w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce z kalarepki. Soczysta kalarepka w połączeniu z chrupiącymi warzywami i kremowym sosem Cezar tworzy idealną harmonię, która zachwyci Twoje podniebienie. Delikatna słodycz kalarepki doskonale równoważy się z wyrazistym charakterem sosu, a dodatek orzechów wprowadza przyjemną teksturę.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób ceniących lekkie, a jednocześnie sycące posiłki. Sprawdzi się zarówno jako samodzielne danie dla wegetarian, jak i jako dodatek do grillowanych mięs. Dzięki zawartości jogurtu greckiego dostarcza cennego białka, a świeże warzywa zapewniają bogactwo witamin i minerałów.

Na jaką okazję?

Idealna propozycja na letni obiad, kolację w gronie przyjaciół czy rodzinny piknik. Sałatka z kalarepki świetnie sprawdzi się również jako lekka przekąska podczas upalnych dni, kiedy potrzebujesz czegoś orzeźwiającego. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i zabrać do pracy jako zdrowy lunch.

Czy wiesz, że?

Kalarepka to prawdziwa skarbnica witaminy C – zawiera jej więcej niż cytryna! Regularne spożywanie tego warzywa wspomaga

odporność, a dzięki niskiej kaloryczności jest polecana osobom dbającym o linię. Połączenie kalarepki z jogurtem greckim tworzy posiłek o zrównoważonym indeksie glikemicznym.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Możesz wzbogacić sałatkę o grillowanego kurczaka, krewetki lub tofu. Świetnie sprawdzają się również pestki dyni, suszone żurawiny czy grzanki czosnkowe. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj do sosu odrobinę anchois lub kaparów.