

Sałatka z kaszy jaglanej, szynki, szparagów z nutką porykowo ziołową

Sałatka z kaszy jaglanej ze szparagami i szynką

Delikatna kasza jaglana w połączeniu z chrupiącymi szparagami i aromatyczną szynką tworzy kompozycję, która zachwyci każde podniebienie. Ta **wyjątkowa sałatka** łączy w sobie lekkość i sytość, a paprykowo-ziołowy sos nadaje całości charakteru. Sypka kasza miesza się z krążkami szparagów, tworząc aksamitną bazę, na której układamy kolorowe dodatki – czerwoną paprykę i cebulkę dymkę.

Dla kogo?

Sałatka z kaszy jaglanej to doskonała propozycja dla osób ceniących *zdrowe i pełnowartościowe posiłki*. Sprawdzi się zarówno dla miłośników lekkiej kuchni, jak i tych, którzy szukają sycącego dania bez zbędnych kalorii. Jest idealna dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie wartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

To **uniwersalne danie** sprawdzi się jako lekki obiad, sycąca kolacja lub drugie śniadanie zabrane do pracy. Możesz je również zaserwować jako oryginalną przystawkę podczas spotkania z przyjaciółmi lub rodzinnego obiadu. Efektowna prezentacja w formie kopczyka udekorowanego całymi szparagami z pewnością zrobi wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana jest jedną z *najzdrowszych kasz* dostępnych na rynku. Bogata w witaminy z grupy B, żelazo i magnez, wspiera prawidłowe funkcjonowanie organizmu. W przeciwieństwie do innych kasz, jaglana ma zasadotwórczy wpływ na organizm, co pomaga utrzymać równowagę kwasowo-zasadową.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o **starty parmezan** lub żółty ser, który nada jej kremowości. Świetnie sprawdzą się też prażone pestki słonecznika lub dyni dla dodatkowej chrupkości. Jeśli lubisz intensywniejsze smaki, dodaj suszone pomidory lub oliwki. Dla wersji wegetariańskiej zastąp szynkę wędzonym tofu lub grillowanymi pieczarkami.