

Sałatka z kurczakiem i brokułami

Sałatka z kurczakiem i brokułami – idealna na każdą okazję

Delikatna pierś z kurczaka w połączeniu z chrupiącymi brokułami tworzy harmonijną kompozycję smaków w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce. Przyprawiona do złotego kurczaka Knorr nadaje mięsu wyjątkowego aromatu, który idealnie komponuje się z kremowym sosem na bazie majonezu i jogurtu. To danie, które zachwyci zarówno domowników, jak i gości.

Dla kogo?

Sałatka z kurczakiem i brokułami to propozycja dla osób ceniących zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Bogata w białko i błonnik, stanowi doskonałą opcję dla aktywnych fizycznie oraz dbających o linię. Dzięki delikatnemu smakowi przypadnie do gustu również dzieciom, które niekoniecznie przepadają za warzywami.

Na jaką okazję?

Ta sałatka sprawdzi się zarówno jako **lekki obiad** w ciepły dzień, jak i jako *elegancka przystawka* na rodzinnym spotkaniu. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem, co czyni ją idealną propozycją na pikniki, grille czy przyjęcia w ogrodzie. Schłodzona przez 2 godziny nabiera pełni smaku i jest gotowa do podania w każdej chwili.

Czy wiesz, że?

Brokuły to prawdziwa **skarbnica witamin i minerałów**. Zawierają więcej witaminy C niż cytryna i są bogate w przeciwutleniacze. Sparzenie ich we wrzątku i natychmiastowe schłodzenie pozwala zachować ich wartości odżywcze, intensywny kolor oraz chrupkość.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone pestki słonecznika* dla dodatkowej chrupkości lub *suszone żurawiny* dla słodko-kwaśnego akcentu. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do sosu szczyptę pieprzu cayenne lub posiekane świeże zioła, takie jak koperek czy szczypiorek.