

Sałatka z kurczakiem i cukinią

Sałatka z kurczakiem i cukinią – lekki obiad pełen smaku

Sałatka z kurczakiem i cukinią to doskonała propozycja na lekki, a jednocześnie sycący posiłek. Soczyste kawałki kurczaka, delikatnie przyprawione i zrumienione na patelni, w połączeniu z chrupiącą cukinią tworzą harmonijne połączenie smaków. Dodatek świeżych pomidorów, sera i aromatycznej cebuli sprawia, że każdy kęs to prawdziwa uczta dla podniebienia.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla osób dbających o linię, ale nie chcących rezygnować z pełnowartościowego posiłku. **Bogactwo białka** z kurczaka oraz witamin z warzyw sprawia, że danie jest nie tylko smaczne, ale i zdrowe. Świetnie sprawdzi się zarówno na lunch w pracy, jak i lekką kolację w domu.

Na jaką okazję?

Sałatka z kurczakiem i cukinią to doskonały wybór na *letnie spotkania z przyjaciółmi* czy rodzinny obiad w ogrodzie. Możesz ją przygotować wcześniej, a przed podaniem połączyć sosem na bazie jogurtu naturalnego i aromatycznych przypraw Knorr. Grzanki dodane na wierzch wprowadzą przyjemny, chrupiący akcent.

Czy wiesz, że?

Cukinia to warzywo o niskiej kaloryczności, ale bogatym składzie odżywczym. W połączeniu z kurczakiem tworzy duet, który dostarcza organizmowi cennego białka i błonnika.

Dodatkowo, *zioła prowansalskie* nadają potrawie charakterystycznego, śródziemnomorskiego aromatu.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do tej sałatki. Spróbuj dodać **prażone pestki słonecznika** dla chrupkości, awokado dla kremowej konsystencji lub suszone pomidory dla intensywniejszego smaku. [Sos](#) możesz wzbogacić odrobiną soku z cytryny lub miodu dla ciekawszego profilu smakowego.