

Sałatka z małży

Sałatka z małży – morski przysmak na każdą okazję

Delikatna sałatka z małży to propozycja dla wszystkich miłośników owoców morza. Soczyste małże w połączeniu z chrupiącymi warzywami i kremowym majonezem tworzą harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci podniebienie każdego smakosza. Przygotowanie tej przekąski jest niezwykle proste – wystarczy kilka składników i dosłownie kilka minut, by stworzyć danie, które może służyć zarówno jako przystawka, jak i lekka kolacja.

Dla kogo?

Sałatka z małży to doskonała propozycja dla osób ceniących morskie smaki i szukających szybkiego sposobu na wprowadzenie owoców morza do swojej diety. Sprawdzi się zarówno u miłośników kuchni śródziemnomorskiej, jak i u osób dbających o linię – małże są bowiem niskokaloryczne i bogate w białko.

Na jaką okazję?

Ta elegancka przekąska świetnie sprawdzi się podczas spotkań towarzyskich, kolacji we dwoje czy jako element większego bufetu. Możesz ją podać na imprezach rodzinnych, przyjęciach w ogrodzie lub jako efektowną przystawkę przed głównym daniem. Sałatka z małży doskonale komponuje się z białym winem.

Czy wiesz, że?

Małże to nie tylko smaczny przysmak, ale również źródło cennych składników odżywczych. Są bogate w żelazo, selen, witaminy z grupy B oraz kwasy omega-3. Regularne spożywanie

małży może pozytywnie wpływać na pracę serca i układu nerwowego.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę dodając posiekany koperek, szczypiorek lub natkę pietruszki. Ciekawym dodatkiem będzie również odrobina soku z cytryny, który podkreśli morski charakter dania. Dla bardziej wyrazistego smaku możesz dodać kilka kropel sosu tabasco lub szczyptę wędzonej papryki.