

Sałatka z młodych ziół z fennelem i oliwą

Sałatka z młodych ziół z fennelem – symfonia wiosennych smaków

Delikatna **sałatka z młodych ziół** to prawdziwa eksplozja świeżości i aromatu. Soczyste listki koperku, natki pietruszki, musztardowca i kolendry tworzą zieloną bazę, którą dopełniają cieniutkie plasterki słodkawego kopru włoskiego (fennela). Całość skropiona jest *aromatyczną oliwą tymiankową* i sokiem z cytryny, co nadaje potrawie orzeźwiający charakter.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników lekkiej, wiosennej kuchni oraz osób ceniących sobie *naturalne smaki ziół*. Sałatka zachwyci wegetarian i wszystkich, którzy poszukują zdrowych, pełnych witamin dań. **Delikatne jajka przepiórcze** dodają elegancji i stanowią doskonałe źródło białka.

Na jaką okazję?

Doskonała jako *wykwintna przystawka* na rodzinny obiad lub kolację z przyjaciółmi. Sprawdzi się również jako lekki lunch w ciepły dzień. Podana z chrupiącymi grzankami z serkiem i orzechami laskowymi stanowi kompletne danie, które zachwyci nawet wybrednych gości.

Czy wiesz, że?

Fennel (koper włoski) to warzywo o delikatnym anyżowym aromacie, które wspomaga trawienie i dodaje potrawom wyjątkowego charakteru. W połączeniu z miodem i sokiem z cytryny tworzy *fascynujący kontrast smaków* – słodki, kwaśny i

lekko pikantny jednocześnie.

Dla urozmaicenia

Sałatkę można wzbogacić o **prażone pestki dyni** lub słonecznika dla dodatkowej chrupkości. Latem warto dodać świeże truskawki lub maliny, które wspaniale komponują się z ziołami i fennelem. Zimą sprawdzi się dodatek pomarańczy lub grejpfruta, nadając potrawie cytrusowy charakter.