

Sałatka z orzo, kurczakiem i prażonym słonecznikiem

Sałatka z orzo, kurczakiem i prażonym słonecznikiem

Sałatka z orzo to prawdziwa uczta dla podniebienia! Delikatny makaron w kształcie ziaren ryżu, soczyste kawałki kurczaka i chrupiący prażony słonecznik tworzą harmonijne połączenie smaków i tekstur. Kremowy sos na bazie majonezu i musztardy doskonale spaja wszystkie składniki, nadając całości wyrazisty charakter.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie pełnowartościowe posiłki. Bogata w białko dzięki kurczakowi i jajkom, a jednocześnie sycąca za sprawą makaronu orzo, stanowi kompletny posiłek, który możesz przygotować z wyprzedzeniem i zabrać ze sobą do pracy czy szkoły.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako lekki obiad w ciepły dzień, jak i efektowna przystawka na rodzinnym spotkaniu. To także świetna propozycja na piknik czy grilla – możesz ją przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce, dzięki czemu smaki doskonale się połączą.

Czy wiesz o tym?

Orzo, choć wygląda jak ziarno ryżu, to tak naprawdę makaron pszeniczny. Jego nazwa pochodzi z języka włoskiego i oznacza „jęczmień”. Słonecznik natomiast to nie tylko chrupiący dodatek, ale także źródło zdrowych tłuszczów, witaminy E i

magnezu.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – świetnie sprawdzą się suszone pomidory, oliwki, ser feta czy świeże zioła jak bazylia lub kolendra. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj odrobinę chili lub pieprzu cayenne do sosu. Dla wersji wegetariańskiej zastąp kurczaka ugotowaną ciecierzycą lub kostkami wędzonego tofu.