

Sałatka z owoców morza z czosnkiem

Sałatka z owoców morza z czosnkiem – wykwintna propozycja na każdą okazję

Delikatna sałatka z owoców morza z aromatycznym czosnkiem to prawdziwa uczta dla podniebienia. Soczyste owoce morza sparzone w wywarze z koperkiem i cytryną nabierają wyjątkowego smaku, który doskonale komponuje się z chrupiącym selerem i delikatną cebulką. Całość dopełnia kremowy sos na bazie majonezu z nutą świeżego koperku i soku z cytryny.

Dla kogo?

Ta **wykwintna sałatka** sprawdzi się zarówno jako elegancka przystawka dla gości, jak i lekki obiad dla miłośników owoców morza. Jest idealna dla osób ceniących *wyrafinowane smaki* i poszukujących lekkiego, ale sycącego dania. Dzięki wysokiej zawartości białka i niskiej kaloryczności zadowoli także osoby dbające o linię.

Na jaką okazję?

Sałatka z owoców morza doskonale sprawdzi się na **rodzinnym obiedzie**, romantycznej kolacji we dwoje czy eleganckim przyjęciu. To również świetna propozycja na letnie spotkania w ogrodzie lub jako element większego bufetu. Podana z grilowaną ziołową bagietką stanowi kompletne danie.

Czy wiesz, że?

Owoce morza są bogatym źródłem *białka, jodu i selenu* –

minerałów niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania tarczycy. Zawierają także cenne kwasy omega-3, które wspierają pracę mózgu i układu krążenia. Regularne spożywanie owoców morza może przyczynić się do poprawy kondycji skóry i włosów.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **świeże zioła** – bazylię, kolendrę lub estragon. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj kilka kropel sosu tabasco lub posiekane papryczki chili. Jeśli lubisz różnorodne tekstury, wzbogać sałatkę o prażone pestki słonecznika lub posiekane orzechy.