

Sałatka z pęczaku, z warzywami i wędzonym kurczakiem

Sałatka z pęczaku z wędzoną nutą

Aromatyczna sałatka z pęczaku z dodatkiem wędzonego kurczaka to prawdziwa uczta dla podniebienia! Połączenie chrupiących warzyw, sycącej kaszy i delikatnego mięsa tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur. Pęczak, ugotowany na sypko dzięki dodatkowi odrobiny oleju do wody, stanowi doskonałą bazę tej pożywnej potrawy.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla osób ceniących zdrowe, pełnowartościowe posiłki. Sprawdzi się zarówno na rodzinnym obiedzie, jak i jako pożywny lunch w pracy. Dzięki zawartości pełnoziarnistej kaszy dostarcza cennego błonnika, a dodatek warzyw i chudego mięsa czyni ją zbilansowanym daniem.

Na jaką okazję?

Sałatka z pęczaku doskonale sprawdzi się jako danie na piknik, wycieczkę czy do pracy. Możesz ją przygotować dzień wcześniej – smaki świetnie się przegryzą! To również świetna propozycja na letnie przyjęcie w ogrodzie lub jako dodatek do grillowanych mięs.

Czy wiesz, że?

Pęczak to niedoceniana kasza o wyjątkowych właściwościach odżywczych. Zawiera więcej białka niż inne kasze, a także cenne minerały i witaminy z grupy B. Przed gotowaniem warto go

dokładnie opłukać, co pozwoli pozbyć się nadmiaru skrobi i uzyskać idealną konsystencję.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – wypróbuj wersję z kolorową papryką, cukinią lub marynowanymi pieczarkami. Wegetarianie mogą zastąpić kurczaka wędzonym tofu, a miłośnicy intensywnych smaków mogą wzbogacić [sos](#) odrobiną płatków chili lub świeżo zmielonego pieprzu. Sałatkę podawaj udekorowaną świeżymi ziołami i cząstkami cytryny.