

Sałatka z pieczoną papryką

Sałatka z pieczoną papryką – prosty przepis na pełen smaku posiłek

Sałatka z pieczoną papryką to prawdziwa eksplozja smaków i kolorów na talerzu. Soczysta, lekko karmelizowana papryka nabiera podczas grillowania na patelni głębokiego, słodkawego aromatu, który idealnie komponuje się z kremowym serem. Całość skropiona domowym sosem sałatkowym i posypana siemieniem lnianym tworzy pożywne i zdrowe danie, które zachwyci każdego miłośnika lekkich posiłków.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących szybkich, a jednocześnie wartościowych posiłków. Bogactwo witamin z papryki, białko z sera oraz cenne kwasy omega-3 z siemienia lnianego sprawiają, że jest to pełnowartościowa propozycja zarówno dla wegetarian, jak i wszystkich, którzy cenią sobie lekkostrawne, kolorowe dania.

Na jaką okazję?

Sałatka z pieczoną papryką sprawdzi się jako lekki obiad w ciepłe dni, dodatek do grillowanych mięs podczas spotkań w ogrodzie, czy też jako efektowna przystawka na rodzinnym spotkaniu. Możesz ją również zabrać do pracy w pojemniku – zachowa świeżość i smak przez kilka godzin.

Czy wiesz, że?

Papryka grillowana na patelni zyskuje nie tylko intensywniejszy smak, ale również uwalnia więcej likopenu – silnego przeciwutleniacza, który wspiera odporność organizmu.

Siemię lniane natomiast dostarcza błonnika i zdrowych tłuszczów, wspierając prawidłowe trawienie.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o grillowany bakłażan, suszone pomidory lub oliwki. Świetnie sprawdzi się również dodatek orzechów włoskich lub pestek dyni dla chrupiącej tekstury. Jeśli lubisz intensywniejsze smaki, dodaj kilka kropli sosu balsamicznego lub posiekany świeży czosnek.