

Sałatka z pomidorów i cebuli

Sałatka z pomidorów i cebuli – letnia orzeźwiająca przekąska

Soczyste pomidory w towarzystwie aromatycznej cebuli tworzą idealny duet w tej prostej, a zarazem wyrazistej sałatce. Wystarczy pokroić pomidory w zgrabne części, a cebulę w delikatne piórka. Całość dopełnia kremowy sos na bazie jogurtu naturalnego z dodatkiem ziołowej przyprawy Knorr i odrobiny octu, który nadaje potrawie orzeźwiającego charakteru. Po połączeniu wszystkich składników, warto odstawić sałatkę do lodówki na około 20 minut, by smaki mogły się idealnie połączyć. Przed podaniem udekoruj świeżym koperkiem dla dodatkowego aromatu.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonała propozycja zarówno dla zabieganych osób szukających szybkiej, zdrowej przekąski w ciągu dnia, jak i dla miłośników letnich, lekkich posiłków. Składniki z łatwością zmieszczą się w torbie do pracy, a przygotowanie zajmie zaledwie kilka minut.

Na jaką okazję?

Sałatka pomidorowa sprawdzi się jako dodatek do dań z grilla podczas weekendowego spotkania ze znajomymi. Równie dobrze uświetni codzienny obiad lub uroczysty posiłek. Jej orzeźwiający charakter czyni ją idealną propozycją na ciepłe, letnie dni.

Czy wiesz, że?

W sezonie letnim warto sięgnąć po aromatyczne pomidory

malinowe lub słodkie pomidorki cherry, które nadadzą sałatce wyjątkowego smaku i koloru. Świeże, sezonowe warzywa zawierają najwięcej wartości odżywczych i naturalnego aromatu.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o świeżą bazylię, która doskonale komponuje się z pomidorami. Możesz również dodać pokrojoną w kostkę mozzarellę lub fetę, by nadać potrawie bardziej wyrazisty charakter i zwiększyć jej sytość.