

Sałatka z quinoa w stylu śródziemnomorskim

Sałatka z quinoa w stylu śródziemnomorskim

Odkryj smak Morza Śródziemnego w lekkiej, pełnej kolorów sałatce z komosy ryżowej! Quinoa, gotowana w aromatycznym bulionie warzywnym, stanowi doskonałą bazę dla świeżych warzyw i ziół. Soczyste kawałki ogórka, papryki i oliwek, skropione prostym dressingiem z oliwy i soku z cytryny, tworzą harmonijną kompozycję smaków. Całość dopełnia orzeźwiająca mięta, która nadaje potrawie wyjątkowy, śródziemnomorski charakter.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, a jednocześnie sycące posiłki. Jeśli unikasz ciężkich, tłustych dań, ale nie chcesz chodzić głodny, ta sałatka jest stworzona dla Ciebie! Bogata w białko quinoa w połączeniu z warzywami dostarcza organizmowi cennych składników odżywczych, zapewniając uczucie sytości na długo.

Na jaką okazję?

Serwuj jako samodzielne danie na lekki obiad lub kolację. Sprawdzi się również jako element większego menu wegetariańskiego lub wegańskiego. To także doskonała propozycja na spotkanie ze znajomymi – kolorowa, apetyczna i łatwa w przygotowaniu. Możesz ją przygotować wcześniej i przechować w lodówce do momentu podania.

Czy wiesz, że?

Smak sałatki możesz wzbogacić dodatkiem świeżej mięty, która idealnie komponuje się z pozostałymi składnikami. Dla miłośników ostrzejszych doznań polecamy dodanie drobno posiekanej papryczki chili lub szczypty pieprzu kajeńskiego. Świetnie sprawdzi się również natka kolendry, która nada potrawie orientalny charakter.

Dla urozmaicenia

Komosę ryżową możesz zastąpić kaszą jaglaną, zachowując podobny charakter dania. Eksperymentuj z dodatkami – świetnie sprawdzi się kukurydza, dodająca słodkiej nuty, lub czarne oliwki zamiast zielonych. Możliwości są niemal nieograniczone, a każda wersja tej sałatki będzie równie smaczna i odżywcza!