

Sałatka z rukolą, gruszkami i orzechami

Sałatka z rukolą, gruszkami i orzechami włoskimi

Delikatna rukola w połączeniu ze słodkimi gruszkami i wyrazistym serem brie tworzy harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci każde podniebienie. Ta prosta, a jednocześnie elegancka sałatka to doskonały sposób na lekki posiłek pełen wartości odżywczych.

Dla kogo?

Sałatka z rukolą, gruszkami i orzechami włoskimi to propozycja dla miłośników lekkich, ale sycących dań. **Idealna dla wegetarian** poszukujących pełnowartościowego posiłku. Połączenie orzechów włoskich bogatych w kwasy omega-3 z witaminami zawartymi w rukoli sprawia, że jest to również świetna opcja dla osób dbających o zdrowie.

Na jaką okazję?

Elegancka w swojej prostocie sałatka sprawdzi się zarówno jako przystawka podczas rodzinnego obiadu, jak i danie główne na lekką kolację. To również doskonała propozycja na spotkanie z przyjaciółmi czy romantyczną kolację we dwoje. Jej przygotowanie zajmuje zaledwie kilka minut, co czyni ją idealną opcją na szybki posiłek w zabiegane dni.

Czy wiesz o tym?

Rukola, będąca podstawą tej sałatki, była ceniona już w starożytnym Rzymie nie tylko za swój charakterystyczny, lekko orzechowy smak, ale również za właściwości zdrowotne. **Orzechy**

włoskie natomiast są jednym z najzdrowszych rodzajów orzechów, zawierającym cenne przeciwutleniacze.

Dla urozmaicenia

Sałatkę można wzbogacić o *suszone żurawiny* dla dodatkowej słodyczy lub zastąpić ser brie innym serem pleśniowym, jak gorgonzola czy roquefort. Dla bardziej sycącej wersji warto dodać grillowanego kurczaka lub łososia.