

Sałatka z rukolą, suszonymi pomidorami i gorgonzolą

Śródziemnomorska Sałatka z Rukolą, Suszonymi Pomidorami i Gorgonzolą

Odkryj smak słonecznej Italii w prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce, która przeniesie Cię wprost na włoskie wybrzeże. Soczysta rukola o charakterystycznym, lekko pikantnym aromacie stanowi doskonałe tło dla intensywnych suszonych pomidorów i kremowej gorgonzoli. Dodatek pestek dyni i siemienia lnianego wzbogaca całość o przyjemną chrupkość i cenne składniki odżywcze.

Dla kogo?

Ta kompozycja to idealna propozycja dla miłośników wyrazistych smaków i kuchni śródziemnomorskiej. Sprawdzi się zarówno jako lekki posiłek dla osób dbających o linię, jak i jako elegancka przystawka dla smakoszy ceniących kulinarne doznania. Rukola z gorgonzolą to także doskonały wybór dla wegetarian szukających pełnowartościowego dania.

Na jaką okazję?

Sałatka świetnie sprawdzi się jako szybki lunch w ciągu pracowitego dnia, lekka kolacja w ciepły wieczór lub elegancka przystawka podczas spotkania z przyjaciółmi. Podana z chrupiącą focaccią lub bagietką stanie się pełnoprawnym daniem, które zachwyci gości podczas nieformalnego przyjęcia.

Czy wiesz, że?

Rukola, choć kojarzona z włoską kuchnią, była ceniona już w starożytnym Rzymie nie tylko jako warzywo, ale także jako

roślina lecznicza. Gorgonzola natomiast to jeden z najstarszych serów pleśniowych na świecie, którego historia sięga XII wieku.

Dla urozmaicenia

Jeśli preferujesz łagodniejsze smaki, gorgonzolę możesz zastąpić camembertem, pamiętając jednak o mocniejszym doprawieniu całości. Warto wtedy ułożyć plastry sera na wierzchu sałatki, by zachować jego strukturę. Dla bardziej wyrazistego akcentu dodaj garść prażonych orzechów włoskich lub kilka plasterków gruszki.