

Sałatka z rukwi wodnej z kurczakiem i liczi

Sałatka z rukwi wodnej z kurczakiem i liczi

Delikatna rukiew wodna w połączeniu z soczystym kurczakiem i egzotycznymi owocami liczi tworzy kompozycję, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Ta lekka sałatka łączy w sobie słodycz miodu, głębię sosu sojowego i orzeźwiający smak koperkowo-ziołowego sosu Knorr.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Rukiew wodna dostarcza cennych witamin, a kurczak niezbędnego białka. To doskonały wybór dla osób dbających o linię, ale nie chcących rezygnować z wyrazistych smaków i różnorodnych tekstur.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako elegancka przystawka na rodzinnym obiedzie, lekki lunch w ciepły dzień lub jako danie na spotkanie z przyjaciółmi. Jej egzotyczny charakter i estetyczny wygląd sprawiają, że może być gwiazdą każdego stołu – od codziennego posiłku po bardziej wyjątkowe okazje.

Czy wiesz, że?

Rukiew wodna to jedno z najzdrowszych warzyw liściowych, bogate w witaminę C i minerały. Liczi, pochodzące z Chin, nie tylko dodają słodyczy, ale również zawierają przeciwutleniacze wspierające odporność. Połączenie miodu z sosem sojowym to klasyczny mariaż smaków, który podkreśla delikatność kurczaka.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o prażone pestki słonecznika lub orzechy nerkowca dla dodatkowej chrupkości. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, dodaj do marynaty odrobinę chili. Zamiast liczi możesz użyć mango lub ananasa, zachowując egzotyczny charakter dania.