

Sałatka z selera naciowego

Orzeźwiająca Sałatka z Seler Naciowego

Sałatka z selera naciowego to **doskonała propozycja** na lekki posiłek lub dodatek do obiadu. Świeży seler naciowy, pokrojony w plasterki i delikatnie zasolony, uwalnia swój charakterystyczny aromat. Po odciśnięciu nadmiaru soku, łączymy go z soczystymi pomidorami i chrupiącym ogórkiem pokrojonymi w kostkę. Całość doprawiamy pieprzem i zalewamy kremowym sosem z majonezu wymieszanego z jogurtem. Ta *prosta kompozycja* zachwyca świeżością i lekkością.

Dla kogo?

Sałatka z selera naciowego to idealna propozycja dla osób dbających o linię i ceniących lekkie, warzywne potrawy. Sprawdzi się również u tych, którzy szukają prostych, ale smacznych dodatków do głównych dań. Jest też świetnym wyborem dla zabieganych, ponieważ przygotowanie zajmuje niewiele czasu.

Na jaką okazję?

Ta sałatka doskonale sprawdzi się jako **dodatek do obiadu**, szczególnie do ziemniaków i smażonej ryby. Można ją również podać jako samodzielną przekąskę podczas letniego grilla czy piknikowego spotkania. Świetnie komponuje się z daniami mięsnymi i rybnymi.

Czy wiesz o tym?

Seler naciowy to prawdziwa *skarbnica zdrowia* – zawiera niewiele kalorii, a dostarcza wielu cennych składników

odżywczych. Zasolenie selera przed dodaniem do sałatki nie tylko poprawia jego smak, ale również pozwala pozbyć się nadmiaru wody, dzięki czemu sałatka nie będzie wodnista.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o ugotowane na twardo jajka, które dodadzą jej sytości. Ciekawym dodatkiem będą również orzechy włoskie, pestki słonecznika lub dyni, które wprowadzą przyjemny, chrupiący element. Dla miłośników intensywniejszych smaków polecamy dodanie odrobiny startego parmezanu lub pokruszonego sera feta.