

Sałatka z surowego kalafiora

Orzeźwiająca Sałatka z Surowego Kalafiora z Brzoskwinia

Odkryj niezwykle połączenie chrupkiego kalafiora i soczystej brzoskwini w tej prostej, a zarazem wyjątkowej sałatce. Surowy kalafior rozdrobniony na małe różyczki stanowi doskonałą bazę, która w połączeniu ze słodką kukurydzą i delikatną brzoskwinia tworzy harmonijną kompozycję smaków i tekstur. Całość dopełnia kremowy sos na bazie jogurtu i majonezu z dodatkiem aromatycznego czosnku i świeżego kopru.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób ceniących lekkie, orzeźwiające posiłki. Przypadnie do gustu zarówno miłośnikom klasycznych smaków, jak i osobom poszukującym nowych, ciekawych połączeń kulinarnych. Jest też świetną propozycją dla tych, którzy dbają o zdrowe odżywianie – surowy kalafior zachowuje wszystkie cenne składniki odżywcze.

Na jaką okazję?

Idealna na upalne dni, gdy organizm potrzebuje lekkiego, odświeżającego posiłku. Sprawdzi się doskonale jako dodatek do **potraw z grilla** podczas letnich spotkań w ogrodzie. Możesz ją również podać jako uzupełnienie obiadu rodzinnego lub przygotować na piknik – po godzinie chłodzenia w lodówce smaki doskonale się przenikają.

Czy wiesz, że?

Surowy kalafior jest bogatym źródłem witaminy C i błonnika. W połączeniu z brzoskwinia, która dostarcza przeciwutleniaczy,

sałatka ta nie tylko smakuje wybornie, ale również wspiera odporność organizmu. [Sos](#) czosnkowy Knorr nadaje całości wyrazistego charakteru, jednocześnie podkreślając naturalne smaki składników.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o prażone pestki słonecznika lub dyni dla dodatkowej chrupkości. Jeśli lubisz bardziej wyraziste smaki, dodaj odrobinę startego parmezanu lub pokruszonego sera feta. Brzoskwinie możesz też zastąpić nektarynką lub morełami, zachowując owocowy charakter tej wyjątkowej kompozycji.