

Sałatka z tuńczykiem i suszonymi pomidorami

Sałatka z tuńczykiem i suszonymi pomidorami – smak Śródziemnomorski w Twoim domu

Delikatna kasza pęczak, soczyste kawałki tuńczyka i aromatyczne suszone pomidory tworzą harmonijną kompozycję smaków w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce. Kremowy sos na bazie majonezu i musztardy, z nutą pieprzu bałkańskiego, doskonale łączy wszystkie składniki, nadając potrawie charakteru. Świeża natka pietruszki dodaje lekkości i koloru, sprawiając, że danie nie tylko smakuje, ale i pięknie wygląda na talerzu.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonała propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Bogata w białko i błonnik, stanowi pełnoprawny lunch lub lekką kolację. Sprawdzi się również u osób na diecie, które nie chcą rezygnować z wyrazistych smaków.

Na jaką okazję?

Idealna na letnie przyjęcia w ogrodzie, lunch do pracy czy rodzinny obiad. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i przechowywać w lodówce – smak tylko zyska na intensywności! Sprawdzi się również jako dodatek do grilla lub element większego bufetu.

Czy wiesz, że?

Suszone pomidory to skarbnica likopenu – silnego przeciwutleniacza, który wspiera zdrowie serca. Z kolei tuńczyk dostarcza cennych kwasów omega-3, wspierających pracę mózgu i układ nerwowy. **Łącząc je z kaszą pęczak, tworzysz posiłek o niskim indeksie glikemicznym**, który na długo zapewni uczucie sytości.

Dla urozmaicenia

Spróbuj dodać garść rukoli lub szpinaku dla świeżości, oliwki dla śródziemnomorskiego akcentu lub kapary dla pikantnej nuty. Możesz też zastąpić majonez jogurtem greckim, aby uzyskać lżejszą wersję sosu.