

Sałatka z wędzonym kurczakiem i camembert

Sałatka z wędzonym kurczakiem i serem camembert

Delikatny wędzony kurczak w połączeniu z kremowym serem camembert tworzy **harmonijną kompozycję smaków**, która zachwyci każdego miłośnika lekkich, a jednocześnie sycących posiłków. Ta kolorowa sałatka to prawdziwa uczta dla oczu i podniebienia – soczyste pomidorki cherry, chrupiąca papryka i świeży ogórek doskonale kontrastują z miękkością sera i delikatnością kurczaka. Całość dopełnia *słodko-kwaśna żurawina*, która dodaje potrawie charakteru i wyrazistości.

Dla kogo?

Sałatka z wędzonym kurczakiem i camembertem to idealna propozycja dla **zabieganych osób**, które cenią sobie zdrowe i pełnowartościowe posiłki. Sprawdzi się zarówno jako drugie śniadanie do pracy, jak i lekka kolacja po intensywnym dniu. Dzięki połączeniu białka z kurczaka, zdrowych tłuszczów z sera oraz błonnika z warzyw, dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Na jaką okazję?

Ta sałatka będzie doskonałym wyborem na **nieformalne spotkanie z przyjaciółmi**, rodzinny obiad czy piknik. Możesz ją przygotować wcześniej i zapakować do pojemnika, by cieszyć się nią w pracy lub podczas wycieczki. Podana z chrupiącą bagietką lub grzankami stanie się elegancką przystawką na przyjęciu.

Czy wiesz, że?

Ser camembert pochodzi z Normandii i zawiera cenne probiotyki wspierające florę bakteryjną jelit. W połączeniu z **antyoksydantami z żurawiny** i witaminami z warzyw, sałatka ta nie tylko smakuje wybornie, ale także wspiera odporność i dobre samopoczucie.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z różnymi rodzajami sałat – rzymska, rukola czy roszponka nadadzą potrawie inny charakter. Możesz też dodać **prażone pestki dyni lub słonecznika** dla chrupkości, a suszone pomidory wprowadzą intensywny, śródziemnomorski akcent. [Sos](#) włoski można zastąpić balsamicznym lub jogurtowo-ziołowym, w zależności od preferencji.