

Sałatka ze szparagami i sosem cezar

Sałatka ze szparagami i sosem cezar

Klasyczna sałatka cezar zyskuje nowe oblicze dzięki dodatkowi sezonowych szparagów! To **lekkie i orzeźwiające danie** łączy w sobie chrupkość świeżych sałat, soczystość pomidorów i delikatność szparagów, tworząc harmonijną kompozycję smaków. Całość dopełnia kremowy sos cezar z nutą czosnku oraz chrupiące grzanki, które dodają tekstury.

Dla kogo?

Idealna propozycja dla miłośników *lekkiej kuchni* oraz osób poszukujących szybkiego, a jednocześnie pełnowartościowego posiłku. Sałatka ze szparagami i sosem cezar sprawdzi się zarówno jako **samodzielne danie** dla osób dbających o linię, jak i jako *doskonały dodatek* do grillowanych mięs czy ryb.

Na jaką okazję?

Ta sałatka będzie gwiazdą **wiosennego brunchu**, letniego obiadu w ogrodzie czy kolacji w gronie przyjaciół. Sprawdzi się również jako *elegancka przystawka* na rodzinnym obiedzie lub jako lekki posiłek w ciepły dzień. Jej przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut, co czyni ją idealną propozycją na szybki posiłek w zabiegane dni.

Czy wiesz, że?

Szparagi to nie tylko smaczne, ale i **niezwykle zdrowe warzywo**. Zawierają mnóstwo witamin (A, C, E, K oraz z grupy B) i składników mineralnych. Są niskokaloryczne i bogate w błonnik, co sprawia, że sałatka z ich dodatkiem jest nie tylko pyszna,

ale i wspiera zdrowy styl życia.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **grilowany filet z kurczaka**, krewetki lub jajko na twardo. Dla wegetariańskiej wersji świetnie sprawdzi się dodatek *grilowanego sera halloumi* lub grzanek z parmezanem. Eksperymentuj również z różnymi rodzajami sałat – rukola czy roszponka dodadzą charakteru i orzechowego posmaku.