

Sałatka ziemniaczana ze szparagami

Sałatka ziemniaczana ze szparagami – klasyka w nowej odsłonie

Delikatna sałatka ziemniaczana ze szparagami to doskonałe połączenie tradycyjnych smaków z nutą elegancji. Soczyste ziemniaki gotowane w mundurkach zachowują pełnię smaku i wartości odżywczych, a szparagi dodają lekkości i wiosennego charakteru. Całość dopełnia kremowy sos na bazie oliwy i białego wina, który subtelnie łączy wszystkie składniki.

Dla kogo?

Ta sałatka to idealna propozycja dla osób ceniących lekkie, ale sycące posiłki. Sprawdza się zarówno jako samodzielne danie dla wegetarian, jak i jako dodatek do grillowanych mięs. Dzięki połączeniu ziemniaków, jajek i szparagów, dostarcza pełnowartościowego białka i złożonych węglowodanów.

Na jaką okazję?

Sałatka ziemniaczana ze szparagami świetnie sprawdzi się na wiosennym brunchu, rodzinnym obiedzie czy jako elegancka przystawka podczas spotkań z przyjaciółmi. Jest również doskonałą propozycją na piknik lub lekką kolację w ciepłe dni. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem – smakuje wyśmienicie także na drugi dzień.

Czy wiesz, że?

Szparagi są nie tylko smaczne, ale również niezwykle zdrowe. Zawierają mnóstwo witamin (A, C, E, K oraz z grupy B), minerałów i przeciwutleniaczy. Gotowanie ich w mieszance mleka

i wody pomaga zachować delikatny smak i kremową konsystencję, jednocześnie redukując goryczkę, która czasem towarzyszy tym warzywom.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o pokrojony w kostkę ogórek, świeże pomidorki koktajlowe lub czerwoną cebulę. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj kilka kropel soku z cytryny lub łyżeczkę musztardy do sosu. Grzanki możesz zastąpić prażonymi pestkami słonecznika lub orzechami włoskimi.