

Szpinakowa sałatka z pieczonymi marchewką i pietruszką

Szpinakowa sałatka z pieczonymi marchewką i pietruszką

Odkryj harmonię smaków w tej prostej, a jednocześnie wyrafinowanej sałatce, gdzie chrupiący szpinak spotyka się z karmelizowanymi w piekarniku warzywami korzeniowymi. Słodycz pieczonych marchewek i pietruszek, przełamana ostrością cebuli, tworzy idealną bazę dla świeżego szpinaku. Całość skropiona aromatycznym winegretem z nutą miodu i musztardy to prawdziwa uczta dla podniebienia!

Dla kogo?

Sałatka idealna dla osób ceniących **zdrowe i pełnowartościowe posiłki**. Świetnie sprawdzi się jako lekki obiad dla wegetarian lub jako dodatek do dania głównego dla miłośników mięs. Dzięki bogactwu witamin i składników mineralnych to doskonały wybór dla wszystkich dbających o zbilansowaną dietę.

Na jaką okazję?

Doskonała propozycja na rodzinny obiad, kolację z przyjaciółmi czy lunch do pracy. Sprawdzi się zarówno na co dzień, jak i podczas świątecznego stołu jako lżejsza alternatywa dla tradycyjnych, ciężkich sałatek. Podana na eleganckim półmisku będzie ozdobą każdego stołu.

Czy wiesz, że?

Połączenie szpinaku z pieczonymi warzywami korzeniowymi to nie tylko uczta dla podniebienia, ale także **bomba witaminowa**. Szpinak jest bogaty w żelazo i witaminę K, a marchew dostarcza beta-karotenu, który wspomaga wzrok. Pieczenie warzyw wydobywa ich naturalną słodycz i intensyfikuje smak.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o prażone pestki słonecznika lub dyni dla dodatkowej chrupkości. Świetnie komponuje się również z serem feta lub kozim, a także z grillowanym kurczakiem dla osób preferujących bardziej sycące danie. Zimą możesz zastąpić świeży szpinak mrożonym – wystarczy go rozmrozić i dokładnie odcisnąć z nadmiaru wody.