

Szybka sałatka nicejska

Sałatka Nicejska w 15 Minut

Klasyczna **sałatka nicejska** w ekspresowym wydaniu to doskonały pomysł na lekki obiad lub kolację. Ta śródziemnomorska kompozycja łączy w sobie delikatny smak tuńczyka, chrupkość fasolki szparagowej i wyrazisty akcent czerwonej cebuli. Wszystko to połączone prostym, ale aromatycznym dressingiem, który nadaje całości harmonijnego charakteru.

Dla kogo?

Sałatka nicejska to idealna propozycja dla zabieganych osób, które cenią sobie *zdrowe i pełnowartościowe posiłki*. Bogata w białko dzięki tuńczykowi i jajkom, a jednocześnie lekka za sprawą świeżych warzyw, zaspokoi głód bez uczucia ciężkości. To także świetna opcja dla osób dbających o linię – pełna składników odżywczych przy niewielkiej kaloryczności.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się jako **szybki lunch** do pracy, lekka kolacja w ciepły wieczór lub jako przystawka podczas nieformalnego spotkania z przyjaciółmi. Jej elegancki wygląd na półmisku robi wrażenie na gościach, a Ty nie spędzisz długich godzin w kuchni – przygotowanie zajmuje zaledwie kilkanaście minut!

Czy wiesz o tym?

Tradycyjna sałatka nicejska pochodzi z francuskiego miasta Nicea i pierwotnie była prostym daniem rybaków. Nasza wersja zachowuje esencję oryginału, ale w przystępnej formie. Co więcej, jej przygotowanie kosztuje *mniej niż 15 złotych*, co czyni ją ekonomicznym wyborem na codzienne posiłki.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – dodaj kapary dla wyrazistości, świeże zioła jak bazylia czy rozmaryn dla aromatu, lub zastąp tuńczyka z puszki grilowanym łososiem dla bardziej wykwintnej wersji. Pamiętaj, że olej z puszki tuńczyka możesz zamienić na dobrą oliwę z oliwek, co nada sałatce jeszcze bardziej śródziemnomorskiego charakteru.