

Tabbouleh z kaszą jaglaną i kurczakiem

Tabbouleh z kaszą jaglaną i kurczakiem – orientalna sałatka w nowej odsłonie

Tabbouleh to tradycyjna libańska sałatka, która zachwyca świeżością i bogactwem smaków. W naszej wersji klasyczną kaszę bulgur zastąpiliśmy jaglaną, dodając soczyste kawałki pieczonego kurczaka. Połączenie drobno posiekanych warzyw, aromatycznych ziół i delikatnej kaszy tworzy lekkie, a jednocześnie sycące danie, idealne na ciepłe dni.

Dla kogo?

Tabbouleh z kaszą jaglaną i kurczakiem to propozycja dla osób ceniących zdrowe, pełnowartościowe posiłki. Doskonale sprawdzi się zarówno dla miłośników kuchni orientalnej, jak i tych, którzy dopiero rozpoczynają przygodę z bliskowschodnimi smakami. To także świetna opcja dla zabieganych, którzy szukają szybkiego, a jednocześnie pełnowartościowego dania.

Na jaką okazję?

Ta kolorowa sałatka będzie idealnym wyborem na letni lunch w ogrodzie, kolację w gronie przyjaciół czy jako dodatek do grillowanych potraw. Najlepiej smakuje schłodzona, co czyni ją doskonałą propozycją na upalne dni. Możesz ją również przygotować dzień wcześniej – smaki świetnie się przegryzą, a Ty zaoszczędzisz czas.

Czy wiesz, że?

Kasza jaglana to nie tylko bezglutenowa alternatywa dla tradycyjnego bulguru, ale także skarbnica wartości odżywczych. Jest lekkostrawna i bogata w magnez, żelazo oraz witaminy z grupy B. W połączeniu z białkiem z kurczaka oraz świeżymi warzywami tworzy zbilansowany posiłek, który doda energii na cały dzień.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami – spróbuj dodać awokado, suszone pomidory lub oliwki. Zamiast majonezu użyj jogurtu greckiego z dodatkiem cytryny i czosnku. Wegetarianie mogą zastąpić kurczaka grillowanym tofu lub pieczoną dynią. Pamiętaj, że sekret doskonałego tabbouleh tkwi w drobnym posiekaniu składników i obfitości świeżych ziół.