

Trzy sałaty w sosie cytrynowo – bazyliowym

Trzy sałaty w sosie cytrynowo-bazyliowym

Lekka, orzeźwiająca **kompozycja trzech rodzajów sałat** skąpanych w aromatycznym sosie cytrynowo-bazyliowym to propozycja, która zachwyci każde podniebienie. Soczyste liście sałat w połączeniu ze świeżymi pomidorami i intensywnym aromatem bazylii tworzą harmonijną całość, idealną na ciepłe dni.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i poszukujących *lekkiego, ale sycącego dania*. Bogactwo witamin zawartych w świeżych sałatach oraz dobroczynne właściwości oliwy z oliwek sprawiają, że jest to propozycja idealna zarówno dla wegetarian, jak i wszystkich miłośników śródziemnomorskich smaków.

Na jaką okazję?

Trzy sałaty w sosie cytrynowo-bazyliowym sprawdzą się jako **elegancki dodatek do grillowanych dań** podczas spotkań w ogrodzie, lekki lunch w upalne dni lub wytworna przystawka na rodzinnym obiedzie. To także doskonała propozycja na szybki posiłek w ciągu dnia, który doda energii i orzeźwi.

Czy wiesz o tym?

Połączenie soku cytrynowego z bazylią nie tylko nadaje wyjątkowy smak, ale również wspomaga trawienie i ma właściwości przeciwzapalne. Oliwa z oliwek zawiera cenne przeciwutleniacze i kwasy omega-3, które korzystnie wpływają

na układ krążenia i pomagają utrzymać młody wygląd skóry.

Dla urozmaicenia

Sałatkę możesz wzbogacić o **grzanki czosnkowe**, orzechy włoskie lub pestki słonecznika dla dodatkowej chrupkości. Świetnie komponuje się również z serem feta lub mozzarellą. Dla bardziej sycącej wersji dodaj grillowanego kurczaka lub krewetki – możliwości są nieograniczone!