

Wykwintna sałatka z rukolą

Wykwintna sałatka z rukolą i serem pleśniowym

Delikatna rukola w połączeniu z wyrazistym serem pleśniowym tworzy harmonijną kompozycję smaków, która zachwyci nawet najbardziej wymagające podniebienia. Ta elegancka sałatka łączy w sobie słodycz winogron, chrupkość orzechów i aromatyczny sos na bazie wina.

Dla kogo?

Sałatka z rukolą i serem pleśniowym to doskonała propozycja dla miłośników wyrafinowanych smaków. Sprawdzi się zarówno jako lekki lunch dla osób dbających o linię, jak i jako wykwintna przystawka dla smakoszy ceniących kulinarne eksperymenty. Dzięki połączeniu delikatnych liści z intensywnym serem pleśniowym, zadowoli zarówno wegetarian, jak i osoby poszukujące lekkiego, ale sycącego dania.

Na jaką okazję?

Ta elegancka kompozycja będzie *idealnym wyborem* na romantyczną kolację we dwoje, spotkanie z przyjaciółmi czy rodzinny obiad. Świetnie sprawdzi się również jako efektowna przystawka podczas przyjęć i uroczystości. Jej wykwintny charakter i estetyczna prezentacja z pewnością zrobią wrażenie na gościach.

Czy wiesz, że?

Rukola, będąca podstawą tej sałatki, znana była już w starożytnym Rzymie, gdzie ceniono ją nie tylko za walory smakowe, ale również właściwości zdrowotne. Ser pleśniowy

natomiast dostarcza organizmowi cennego wapnia i białka, a orzechy są bogatym źródłem nienasyconych kwasów tłuszczowych, które korzystnie wpływają na pracę serca.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić sałatkę o **grilowanego kurczaka** lub **krewetki**, aby stała się pełnowartościowym daniem głównym. Świetnie sprawdzają się również karmelizowane orzechy włoskie zamiast surowych, które dodadzą słodkiej nuty. Dla bardziej wyrazistego smaku, możesz dodać suszone pomidory lub oliwki.