

Zielona sałatka z kurczakiem.. z

Zielona sałatka z kurczakiem – orzeźwiająca kompozycja smaków

Delikatne kawałki kurczaka, soczyste zielone warzywa i orientalne akcenty tworzą **harmonijną kompozycję** w tej prostej, a zarazem wyrafinowanej sałatce. Kurczak gotowany w wodzie z dodatkiem kurkumy zyskuje nie tylko piękny złocisty kolor, ale również subtelny aromat. Połączenie chrupiących warzyw z miękkimi pędami bambusa i słodką kukurydzą tworzy *idealny balans tekstur*, który zachwyci każde podniebienie.

Dla kogo?

Ta sałatka to doskonały wybór dla osób dbających o zdrowie i sylwetkę. Bogata w białko i błonnik, dostarcza niezbędnych składników odżywczych, jednocześnie pozostając lekkim i niskokalorycznym daniem. *Idealna propozycja* dla aktywnych osób, które szukają szybkiego i pożywnego posiłku.

Na jaką okazję?

Sprawdzi się zarówno jako **lekki obiad** w ciepły dzień, jak i elegancka przystawka podczas rodzinnego spotkania. Możesz ją przygotować z wyprzedzeniem i podać na pikniku lub zabrać do pracy jako zdrowy lunch.

Czy wiesz, że?

Kurkuma dodana do wody podczas gotowania kurczaka nie tylko nadaje mu piękny kolor, ale ma również **właściwości przeciwzapalne**. Ten orientalny składnik od wieków wykorzystywany jest w kuchniach Azji nie tylko ze względu na

smak, ale również zdrowotne korzyści.

Dla urozmaicenia

Eksperymentuj z dodatkami! Możesz wzbogacić sałatkę o *prażone orzechy*, suszone owoce lub świeże zioła. Winegret z octu balsamicznego, oliwy i miodu można zmodyfikować dodając sok z cytryny lub odrobinę musztardy dijon dla bardziej wyrazistego smaku.