**Jak szybko skomponować ciekawe i pełnowartościowe sałatki wiosenne?**

**Sałatki nigdy nie smakują tak dobrze, jak wiosną! Chrupiące i soczyste nowalijki, pełne witamin, doskonale sprawdzą się jako śniadanie lub lekka przekąska w ciągu dnia. Odpowiednio przyprawione będą także idealnie pasować do grillowanych potraw serwowanych podczas pierwszych spotkań towarzyskich na świeżym powietrzu. Jak skomponować sałatkę doskonałą i czym możemy zaskoczyć w tym roku naszych gości?**

Szeroki wybór świeżych i sezonowych warzyw – na ten moment czekaliśmy niecierpliwie od wielu miesięcy. Stragany uginające się od młodych kapust, ziemniaczków, marchewek, sałat i botwiny kuszą i inspirują nas do gotowania. Powracają do nas smaki dzieciństwa – chłodniki, ziemniaki z koperkiem, fasolka z podsmażoną na maśle bułką tartą oraz sałatki na bazie chrupiących liści, aromatycznych pomidorów i soczystych ogórków. To wszystko, po wielu miesiącach oczekiwań, znów może zagościć na naszych stołach.

**W maju królują świeże warzywa**

Wiosenna kuchnia jest lekka. Nie wymaga od nas spędzania długich godzin przy parujących garnkach. – Większość świeżych warzyw warto spożywać na surowo lub wystarczy delikatnie podgotować je na parze. – podpowiada Roksana Środa, dietetyk z MajAcademy. – Dzięki temu możemy zachować pełnię ich walorów odżywczych. – podkreśla.

W maju możemy korzystać także z kiełków i mikrolistków. Warzywa w tej formie są prawdziwą bombą witamin i mikroelementów. Ich ostry i wyrazisty smak doskonale koresponduje z delikatnymi serami żółtymi, twarogiem, czy kawałkami grillowanego kurczaka. Dzięki nim możemy zaczarować nawet najprostszą sałatkę.

**Co zrobić, by wiosenna sałatka syciła nas na dłużej?**

Dietetycy zalecają, by codzienni spożywać pięć porcji warzyw lub owoców. Wiosną jest to dużo łatwiejsze, jednak nie zapominajmy, by na naszych talerzach pełnych soczystych warzyw nie zabrakło także wartościowych źródeł białka, tłuszczy i węglowodanów złożonych.

– Z delikatnymi, świeżymi warzywami najlepiej korespondują sery żółte o wyrazistym smaku. Już niewielka ilość sera wystarczy, by wzmocnić smak sałatki i uczynić z niej pełnowartościowy posiłek. – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – W sałatkach wiosennych i koreczkach idealnie sprawdzają się twarde sery szwajcarskie, np. elastyczny i łagodny ser Moniecki lub Aldamer, który charakteryzuje się delikatnym, słodkawym i orzechowym aromatem. – podpowiada.

Kluczem do stworzenia udanej sałatki jest odpowiednio dobrany dressing. Do wyboru mamy lekkie sosy oparte na oleju, soku z cytryny i świeżych ziołach oraz gęstsze, bardziej kremowe sosy na bazie jogurtu, śmietany lub majonezu. Do przygotowania wartościowego sosu do sałatki należy użyć przede wszystkim dobrej jakości tłuszczu. Nasz organizm potrzebuje go, by móc skorzystać z dobrodziejstwa wszystkich witamin zawartych w świeżych warzywach.

Pamiętajmy, by sałatkę polewać sosem bezpośrednio przed podaniem, ponieważ kwasy tłuszczowe bardzo szybko utleniają się i tracą nie tylko swoje walory zdrowotne, ale także wpływają na wygląd całego dania. Innym wartościowym źródłem tłuszczy w sałatkach mogą być kawałki wędzonej ryby, jajko, sery, awokado lub orzechy, nasiona i pestki. Ciekawym pomysłem jest dodanie do dressingu nasion chia, które same w sobie są bogatym źródłem nie tylko kwasów tłuszczowych, ale także błonnika. Pamiętajmy jednak, że mają one właściwości zagęszczające i pęcznieją pod wpływem wody.

**Co zrobić, by wiosenna sałatka prezentowała się zjawiskowo?**

Komponując wiosenną sałatkę musimy pamiętać, by zawierała zarówno coś soczystego, w postaci liści sałat i kawałków warzyw, coś chrupiącego np. grzanki lub podprażone pestki słonecznika, bądź dyni oraz coś miękkiego np. kosteczki sera żółtego lub kuleczki mozzarelli. Nie bójmy się eksperymentów oraz mieszania warzyw, mięs i serów ze słodkimi owocami – cytrusami, brzoskwiniami czy winogronami. Doskonałym i oryginalnym dodatkiem do sałatek są także jadalne kwiaty, dzięki którym sałatka będzie prezentować się wręcz zjawiskowo. Do sałatek szczególnie polecane są wielokolorowe bratki, kwiaty nagietka, płatki nasturcji, chabry, floksy i begonie.

Sałatki wiosenne są także idealnym pomysłem na zdrowy lunch w czasie pracy. Pamiętajmy jednak, by warzywa uzupełnić o solidną porcję białka, na przykład w formie kostek sera. Taki lunch z pewnością doda nam energii na kolejne godziny, a przy tym nie obciąży naszego żołądka i nie wywoła uczucia senności. – Dobierając składniki do wiosennej sałatki warto postawić na sery, które w swoim składzie mają jedynie mleko, sól, bakterie fermentacji mlekowej i podpuszczkę mikrobiologiczną. Tylko takie będą stanowić naprawdę wartościową przekąskę i najwyższej jakości dodatek do świeżych warzyw – zaleca Ewa Polińska, MSM Mońki. - Sery typu holenderskiego lub szwajcarskiego z powodzeniem dopełnią każdą warzywną kompozycję. Sprawdzą się zarówno w formie tartej, jak i zwartych kawałków.

Ciekawym pomysłem, który z pełnością przełamie schematy i zaskoczy gości jest połączenie młodego bobu, aromatycznej mięty, chrupiących orzechów piniowych i śmietankowego sera Gouda.

**Sałatka z młodego bobu z serem Gouda i miętą**

Składniki:

- 0,5 kg młodego bobu

- 50 g orzeszków piniowych

- ½ pęczka świeżej mięty

- 100 g sera żółtego (np. Gouda MSM Mońki)

- 50 ml oleju lnianego

- 1 łyżka soku z cytryny

- 1 łyżeczka miodu gryczanego

- szczypta grubo zmielonego pieprzu

**Wykonanie:**

Bób umyć, osuszyć i wyłożyć do miski. Jeżeli bób nie jest młody, należy go krótko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić ostudzić i obrać z łupiny. Do bobu dodać podprażone na suchej patelni orzeszki, posiekaną miętę i pokrojony w kostkę ser. Olej lniany połączyć z sokiem z cytryny, miodem i pieprzem. Polać sałatkę dressingiem i wymieszać. Smacznego!

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175