**Bajgiel, nie tylko w wersji śniadaniowej – fenomen bułki z dziurką, która podbija cały świat!**

**Choć większości z nas bajgle kojarzą się głównie z Nowym Jorkiem, ich rodowód wywodzi się prawdopodobnie z … Polski. Wszystko za sprawą prężnie rozwijającej się tu przed wiekami tradycji piekarnictwa żydowskiego. Bajgle były u nas nie tylko powszechnie dostępnym produktem spożywczym, ale także symbolem szczęścia i dostatku, jaki wręczano m.in. kobietom z okazji narodzin dziecka. Dziś bajgle przeżywają prawdziwy renesans. Nic dziwnego – zjawiskowo prezentują się na talerzu oraz doskonale współgrają ze wszelkimi dostępnymi dodatkami. Pieczywo idealne? Jak najbardziej!**

**Dzień dobry, Nowy Jorku!**

Znudziły Ci się tradycyjne kanapki? Idealnie wypieczona bułka z dziurką wprowadzi zupełnie nową jakość do codziennych śniadań. Pomysłów na smakowite rozpoczęcie dnia z bajglem jest naprawdę mnóstwo. Powszechnie znanym, typowo śniadaniowym zestawieniem, są połówki bajgla posmarowane serkiem śmietankowym z plasterkami wędzonego łososia i świeżego ogórka. Innym pomysłem jest bajgiel z pastą z makreli i kiszonego ogórka, z pastą jajeczną lub klasyczną jajecznicą. Bajgle możemy posmarować także ulubionym pesto, które doskonale współgra z różnego typu wędlinami lub żółtymi serami dojrzewającymi.

– Ser żółty to produkt wysokoenergetyczny, dlatego chętnie sięgamy po niego w pierwszej połowie dnia – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - Wszystkie sery żółte, zarówno typu holenderskiego, jak i szwajcarskiego, doskonale komponują się ze świeżymi warzywami. Ich smak i aromat możemy dodatkowo podkreślać ulubionymi ziołami lub sosami. – podpowiada.

Wypełnienie bajgla możemy dopasowywać do pory roku, dostępności sezonowych składników, a także aktualnej zawartości lodówki. Każdego dnia możemy rozpoczynać zupełnie inną kulinarną podróż, nie tylko do Nowego Jorku.

Jeżeli chcesz zaskoczyć domowników iście królewskim śniadaniem, na połówkach bajgla umieść jajka po benedyktyńsku i polej sosem serowym. Rozpływające się żółtko jajka i aromatyczny sos uczynią z prostego pieczywa naprawdę zmysłowe danie na dobry początek dnia. Przepis znajdziesz pod tekstem.

**Bajgiel – idealna baza dla burgerów**

Bajgiel to nie tylko bułka śniadaniowa. Stanowi doskonałą podstawę sycących posiłków spożywanych także na ciepło, zarówno w porze brunchu, lunchu czy kolacji. Coraz popularniejsze jest niespieszne spędzanie przerwy w pracy z przyjaciółmi. Typowo nowojorska przerwa w pracy to połączenie pysznego jedzenia oraz pobudzającej kawy. Chrupiąca bułka z dziurką z warzywami i kawałkami mięsa, ryby lub owoców morza, zapewni odpowiednie poczucie sytości i utrzyma właściwy poziom energii aż do wieczora.

Burger na okrągłej, puszystej bułeczce z dziurką, nie tylko wybornie smakuje, ale i prezentuje się znacznie lepiej, niż ten na klasycznej bułce z sezamem. Sprawdzoną propozycją na lunch lub kolację jest bajgiel z warzywami i grillowaną piersią z kurczaka.

Jeżeli szukasz ciekawego pomysłu na domową, bardziej dopracowaną i zaskakującą wersję klasycznego fastfood'u, spróbuj zaserwować bajgla w formie soczystego burgera buraczanego z Aldamerem. Choć dla niektórych burger z buraka może się wydawać potwarzą dla wołowiny, gwarantujemy, że po spróbowaniu pokochają ją zwłaszcza najmłodsi smakosze. Przepis podajemy na końcu artykułu.

– Łagodny ementaler, delikatnie kwaskowaty ser edamski, czy zdecydowanie ostrzejszy cheddar – poszczególne rodzaje serów żółtych różnią się między sobą zarówno smakiem, aromatem, jak i konsystencją. Doskonale korespondują zarówno z mięsem, jak i pieczonymi warzywami. Ciekawym pomysłem, który wzmacnia smak wielu popularnych potraw jest łączenie różnych gatunków serów, nie tylko żółtych, ale także twarogów i serów pleśniowych – poleca Ewa Polińska z MSM Mońki.

Ludzki organizm nie potrafi magazynować źródeł białka, dlatego musimy dostarczać go sobie regularnie w ramach wszystkich codziennych posiłków. Dojrzewające sery żółte dostarczają nam nie tylko białka, ale także wapnia oraz innych cennych mikroelementów i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach.

**Jak samodzielnie zrobić domowego bajgla?**

Popularyzację bajgli zawdzięczamy Amerykanom. To dzięki nim bułki z charakterystyczną dziurką możemy obecnie znaleźć w każdej piekarni i supermarkecie. Tymczasem ich samodzielne wypiekanie wcale nie jest takie trudne, jak może się pozornie wydawać. Oczywiście, proces wypieku bajgli jest wieloetapowy, ale przy odrobinie wprawy to prawdziwa „bułka z masłem”.

Bajgle wyróżniają się na półce w piekarni nie swoją charakterystyczną dziurką. Choć wykonane są z klasycznego ciasta drożdżowego, w odróżnieniu od tradycyjnego pieczywa, obgotowuje się bezpośrednio przed włożeniem do pieca we wrzątku z dodatkiem sody. Ten kilkuminutowy zabieg sprawia, że pory ciasta zamykają się, a skórka wypieczonego bajgla jest gładka i błyszcząca.

Po obgotowaniu bajgle obsypujemy makiem, sezamem, siemieniem lnianym, słonecznikiem, dynią, a nawet cynamonem, rodzynkami lub karmelizowaną cebulką. Tak ozdobione bajgle wkładamy do rozgrzanego piekarnika na ok. 20 minut, do momentu uzyskania złocistej i chrupiącej skórki.

**Jajka po benedyktyńsku z sosem serowym**

Składniki:

- 1 bajgiel

- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

- 2 plastry boczku wędzonego

- 1 mała cebula

- masło

- 2 jajka

- serek topiony kremowy

- 100 ml śmietanki słodkiej 18%

- ½ pęczka szczypiorku

- sól i pieprz do smaku oraz szczypta kurkumy

Wykonanie:

Bajgla rozciąć na pół i zrumienić na patelni lub w tosterze. Plastry boczku i cebulę pokrojoną w półkrążki podsmażyć na oleju na patelni. Serek topiony i śmietankę połączyć, podgrzewając w rondelku na małym ogniu. Dodać kurkumę oraz sól i pieprz do smaku. Z folii spożywczej wyciąć kwadrat i na środku wysmarować go cienką warstwą masła. Tak przygotowaną folię umieścić w filiżance lub w małym słoiczku, nieposmarowaną stroną do dna. Do folii z masłem wybić jajko, zebrać rogi folii i związać nitką lub dratwą blisko jajka. Tak przygotowane jajko włożyć do rondelka z wrząca wodą i gotować na bardzo małym ogniu przez 3,5 minuty. Wykonać tę sama czynność z drugim jajkiem. Wyciągnąć z wody, rozciąć folię przy sznurku i wyłożyć jajka na bajgla z podsmażonym boczkiem i cebulą. Polać gorącym sosem serowym i posypać pokrojonym szczypiorkiem.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175