**Szybko, smacznie, efektownie - sylwestrowe hity kulinarne!**

**Zero planów na sylwestra? Myślisz o zorganizowaniu imprezy u siebie lub znajomych? Sylwester spędzany w domu zasługuje na godną oprawę! To przecież ostatni dzień roku, warto zatem w akompaniamencie ulubionej muzyki i pysznego jedzenia uczcić te wszystkie dobre momenty, które wydarzyły się w ciągu minionych 365 dni. I nie trzeba przy tym spędzać całego dnia w kuchni! Zobacz, jak szybko przygotować proste, smaczne i efektowne przekąski z kieliszkiem szampana w dłoni.**

**Święto efektownych przekąsek**

Nie ważne, ilu gości zamierza przekroczyć w sylwestra próg naszego domu, z pomocą prostych kulinarnych patentów możemy być przygotowani na każdą ewentualność. Gotowym produktem, za pomocą którego szybko wyczarujesz naprawdę efektowne przekąski, jest niezawodne ciasto francuskie. Dostępne w arkuszach stanowi doskonałą bazę pod przekąski – zarówno słodkie, jak i wytrawne. Jego charakterystyczna, listkowana struktura oraz lekkość i kruchość, czynią z każdej przekąski coś naprawdę ekskluzywnego. Mini tartaletki, kieszonki, roladki, ślimaczki, rożki, pierożki – możliwości są nieograniczone.

Wielbicielom lekkich przekąsek polecamy wypróbowanie nie mniej uniwersalnego i równie efektownego papieru ryżowego. W nim także możemy ukryć wszystkie swoje ulubione smaki. Sajgonki z papieru ryżowego smakują doskonale zarówno po usmażeniu, jak i „na surowo”, czyli jako popularne spring rollsy. Świeże warzywa, kiszonki, ultracienki makaron, tarty ser, plasterki szynki lub kawałki grillowanego kurczaka – wszystko to możemy ukryć w niewielkiej rolce. Doskonałym dodatkiem do spring rollsów oraz sajgonek są różnego rodzaju sosy np. dip z pieczonej papryki, mango i chili lub dip serowo-ziołowy. Jaki ser sprawdzi się najlepiej?

– *Wybierając produkty, z których planujemy przygotować sylwestrowe przekąski, zwracajmy uwagę na jakość oraz niewielką liczbę składników w ich składzie. Najlepszy ser żółty wyprodukowany jest wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej* – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Co jeść, by starczyło sił na zabawę do białego rana?**

Sylwester to ten wyjątkowy wieczór w roku, kiedy potrzebujemy wyjątkowo dużo energii. Dostarczy nam jej odpowiednia ilość białka. Proteiny białkowe są głównym budulcem zużywających się tkanek oraz podstawowym składnikiem krwi, limfy oraz hormonów. W towarzystwie świeżych warzyw, tłuszczy i węglowodanów złożonych zapewniają nam prawidłową gospodarkę lipidową, usprawnia pracę mózgu oraz gwarantuje stabilny poziom cukru we krwi. Z nimi żadna impreza do białego rana nam nie straszna. Tutaj ponownie niezastąpiony okazuje się żółty ser – doskonały nośnik smaku i nie tylko.

– *Jednym z wysokoenergetycznych i wysokobiałkowych produktów, który dostarczy nam sił na długie godziny zabawy, a przy tym jest doskonałą bazą wielu efektownych przekąsek, jest ser żółty. Doskonały w postaci świeżych plasterków i niewielkich kwadracików, nie mniej pyszny w formie zapiekanej, rozpływający się w ustach w formie pesto lub sosu, ser żółty jest gwiazdą każdej imprezy, niezależnie od wieku gości* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Sylwester to doskonały moment, by odpocząć od tradycyjnej, ciężkiej świątecznej kuchni i postawić na zdrowe i pożywne przekąski. Sałatki ze świeżych warzyw i owoców to zawsze dobry pomysł. Można dowolnie podkręcać ich smak różnego rodzaju sosami, tartym serem lub orzechami. Zamiast paczki pełnych chemii gotowych chipsów, można zrobić je samemu z ulubionych warzyw korzeniowych – ziemniaków, batatów, buraków lub marchewek. Ciekawym pomysłem są też chipsy z jarmużu.

Aby zrównoważyć wszystkie smaki, także w sylwestra warto zatroszczyć się o coś słodkiego dla gości. Choć po świątecznym łasuchowaniu możemy mieć już nieco dość serniczków i makowców, z pewnością nie odmówimy sobie przyjemności skosztowania niewinnie wyglądających orzeszków w karmelu lub czekoladzie. Przygotowując tą przekąskę warto zadbać, by pod słodką glazurą znalazły się zarówno orzeszki ziemne, laskowe, nerkowce, migdały, jak i pistacje. Każdy z nich to zupełne inne doznania dla naszych kubków smakowych.

**Noworoczna podróż dookoła świata... bez ruszania się z kuchni**

Noc sylwestrowa to idealny moment, by zrealizować wszystkie swoje pomysły i marzenia, także te kulinarne. Za pomocą pysznego jedzenia można szybko i łatwo przenieść się w czasie i przestrzeni. Nic tak nie jednoczy ludzi, jak wspólna aktywność, dlatego doskonałym pomysłem na spędzenie sylwestra we własnym domu, w gronie rodziny lub przyjaciół, są totalnie spontaniczne lekcje gotowania z wykorzystaniem gotowych filmików dostępnych w internecie.

Jak pokazuje doświadczenie, sylwester w domu to czasami „niezły Meksyk”. Gdy imprezą zaczyna rządzić „wolna amerykanka” i zbliża się pora, by jakoś okiełznać naszych gości, warto zaprosić ich do stołu na coś konkretnego. I w tym momencie pojawia się ona – królowa balu: Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty. Czy można lepiej zakończyć ten wieczór? Przepisu nie trzeba szukać – zamieszczamy go poniżej. Smacznego!

**Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty**

Przepis:

– 1 opakowanie tortilli,

– 50 g chorizo,

– 100 g sera edamskiego MSM Mońki,

– 50 g pomidorów pelatti,

– 1 ząbek czosnku,

– 5 g bazylii lub pęczek bazylii,

– 1 papryczka chili,

– 1 papryka czerwona,

– 50 g cukinii,

– 30 g rukoli,

– 30 g czerwonej cebuli,

– 50 g mango,

– 5 g mięty lub pęczek mięty,

– sól, pieprz

**Sos pomidorowy:**

Blendujemy pomidory z czosnkiem, bazylią i przyprawami.

Tortillę rozkładamy, robimy jedno nacięcie od środka do rantu, smarujemy sosem, na ¼ dodajemy starty ser na następną ¼ dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i rukolę, na następną ¼ chorizo i czerwoną cebulę, na ¼ dodajemy cukinię. Po rozłożeniu składników składamy na 4, żeby wyszedł trójkąt. Pieczemy w 180 ℃ około 15 min lub grillujemy lub zapiekamy w tosterze.

**Chutney:**

Mango razem z czerwoną cebulą obieramy i kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy mięty, drobno posiekanej papryczki chilli, przyprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy z góry quesadille i dekorujemy rukolą.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­