**Karnawał z przyjaciółmi - czyli co przygotować, aby zaskoczyć swoich gości?**

**Karnawał w polskiej tradycji jest wyjątkowym czasem radosnych zabaw i wspólnych spotkań w gronie przyjaciół. Okres karnawału rozpoczyna się w święto Trzech Króli i trwa do ostatków, czyli dnia poprzedzającego Środę Popielcową. Dawnej karnawał nazywany był zapustami lub mięsopustem, oznaczał więc pożegnanie z mięsem i zabawą na dłuższy czas. Najedzenie się na zapas, zwłaszcza tłustymi potrawami, stanowiło kluczowy element tradycji karnawałowej. Dlatego posiłki na tę okazję mają wymiar wręcz symboliczny. Oto co się sprawdzi.**

**Dobre jedzenie to podstawa**

Jedzenie jest bardzo ważnym elementem każdej imprezy, zarówno tej organizowanej w lokalu, jak i w domu. Tym bardziej w przypadku karnawału, gdyż zgodnie z tradycją miało ono ogromne znaczenie. Przed zbliżającym się 40-dniowym postem należało się obficie najeść. Królowały więc potrawy tłuste i ciężkie, wszystko dodatkowo popijano alkoholem. Chociaż postów i wstrzemięźliwości od hucznych zabaw mało kto dziś przestrzega, to sama tradycja radosnych spotkań przy suto zastawionym stole, nadal trwa.

Jednak obecnie sycące dania wcale nie muszą być ciężkie, a tłuszcze – niezdrowe. Coraz lepiej bowiem zdajemy sobie sprawę z ich prozdrowotnego znaczenia dla organizmu. Ważne, by używać odpowiednich produktów i zwracać uwagę na ich jakość. Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki radzi – należy wybierać wyroby najwyższej jakości, a to gwarantuje zakup u zaufanych producentów. Wyroby produkowane wyłącznie z naturalnych składników, surowców pochodzących od zaufanych dostawców i przy zachowaniu najwyższych standardów są nie tylko smaczne, ale posiadają także szereg cennych dla naszego zdrowia składników.

Każde spotkanie w gronie znajomych, bez względu na ilość zaproszonych gości wymaga odpowiedniej oprawy. Dawniej przygotowanie potraw karnawałowych zajmowało sporo czasu, obecnie w dobie ciągłego zabiegania liczy się głównie to, aby dania były smaczne, proste i szybkie w wykonaniu.

**Stawiamy na jakość**

Zapraszając do siebie gości, poza tym, że chcemy miło spędzić czas, zależy nam także na tym, by zaskoczyć ich wyjątkowymi daniami. Dzięki odpowiednio dobranym składnikom nawet proste posiłki mogą oczarować podniebienia i uczynić domowe przyjęcie niezapomnianym wydarzeniem także pod kątem kulinarnym. Pole do popisu dają zwłaszcza przystawki i przekąski, które możemy przygotować w kilka chwil. Istotne, by używać produktów wysokiej jakości, bo tylko takie gwarantują sukces.

Rozwiązaniem, które zawsze się sprawdza i wzbudza entuzjazm gości, jest deska dobrej jakości serów. Poza różnymi gatunkami serów na desce bardzo dobrze będą prezentować się też inne dodatki, takie jak np. winogrona, porzeczki, gruszki oraz orzechy. Do dekoracji wystarczy kilka listków bazylii. Do tego stawiamy obok chrupiące bagietki i jedna z przekąsek gotowa. Będzie nie tylko pysznie, ale także zdrowo. Jak bowiem podkreśla Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki: obecność żółtego sera w diecie jest niezwykle ważna, zwłaszcza zimą, gdyż dzięki obecności witamin A, D i B pomaga budować naturalną odporność organizmu. Na naszych stołach powinny się pojawiać wysoko gatunkowe sery o cudownych smakach i aromatach. W okresie karnawału dużą popularnością cieszy się zwłaszcza ser edamski, który zachwyca swoją orzechową nutą i z powodzeniem posłuży do przygotowania wielu wykwintnych dań.

**Finger food w wersji slow**

Na stole podczas karnawałowej imprezy świetnie zaprezentują się także mini koreczki, które możemy przygotować w formie wegetariańskiej oraz klasycznej. Goście z pewnością docenią ich uroczy wygląd i precyzję wykonania.

Smaki można komponować dowolnie, a dzięki dodatkowi niecodziennych składników, jak egzotyczne owoce czy pikantne pikle, osiągniemy zachwycające rezultaty. Jako podstawę koreczków warto zastosować ciemne pieczywo, następnie kosteczkę dobrej jakości sera żółtego i inne dowolnie wybrane składniki, jak oliwki, kabanosy, szynka, kolorowa papryka czy pomidorki koktajlowe. Kolorowe kompozycje będą sycić nie tylko głód, ale także ucieszą oczy.

**Nieśmiertelne zapiekanki**

Klasyczne menu imprezowe, poza przekąskami, obejmuje obowiązkowo choć jeden posiłek podawany na gorąco. Warte uwagi są zwłaszcza różnego rodzaju zapiekanki. Ich zaletą jest to, że „robią się” praktycznie same. Wystarczy wymieszać proste składniki i umieścić danie w piekarniku. Rozchodzący się przy tym zapach pobudzi apetyty.

Doskonałą propozycją na spotkanie w gronie przyjaciół jest zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem, kurczakiem i żółtym serem (przepis pod tekstem). Choć prosta w przygotowaniu, z pewnością zapewni nam uznanie dla naszych kulinarnych zdolności.

**Zapiekanka ziemniaczana ze szpinakiem, kurczakiem i żółtym serem**

Składniki:

0,5 kg ziemniaków

1 pierś z kurczaka

250 g szpinaku

1-2 ząbki czosnku

łyżka masła MSM Mońki

30 dag sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki

200 g śmietanki 30%

1 jajko

przyprawy do smaku

Sposób przygotowania:

Obrane ziemniaki kroimy w plasterki i lekko podgotowujemy. Pierś z kurczaka kroimy w kostkę i podsmażamy, przyprawiając do smaku. Szpinak podsmażamy na maśle, dodając rozgnieciony czosnek. Następnie przygotowane składniki układamy w naczyniu żaroodpornym. W miseczce mieszamy śmietankę z jajkiem i powstałym sosem zalewamy zapiekankę. Całość obficie posypujemy startym żółtym serem.

Zapiekamy w temperaturze ok. 180 stopni przez mniej więcej 30 minut.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175