**Randka we dwoje - idealny pomysł na walentynki.**

**Tym zaskoczysz swoją drugą połówkę!**

**Święto zakochanych obchodzone jest w naszym kraju od lat 90. XX wieku, czyli już na dobre zagościło w kalendarzu wszystkich par. Z badań IPSOS wynika, że Walentynki obchodzi w Polsce 2/3 mieszkańców. Zwyczajowo w tym dniu wysyłamy do naszych drugich połówek kartki z wyznaniem miłości i sympatii. Duże znaczenie mają także wręczane sobie wzajemnie drobne prezenty. Niezmiennie popularne są pluszowe misie, czekoladki i oczywiście kwiaty. Wiele par z okazji Walentynek planuje wyjście do kina, na koncert, czy na romantyczną kolację we dwoje. Walentynki to zatem idealna okazja do wyrażenia swoich uczuć i sprawienia przyjemności bliskiej osobie. Nic przy tym nie może się równać z samodzielnie przygotowanymi atrakcjami**.

**Sposób na romantyczny wieczór**

Pomysłów na spędzenie Walentynek jest tyle, ilu pomysłodawców. Dla jednych wystarczającym gestem okazania uczuć będzie wysłanie symbolicznej karki, a dla innych wspólny masaż w SPA. Jednak klasyczna romantyczna kolacja wciąż pozostaje bestsellerem.

Zjedzenie posiłku na mieście w takim dniu jak Walentynki może być sporym wyzwaniem, zwłaszcza bez wcześniejszej rezerwacji. Niesie też pewne ryzyko. Tłumnie wypełnione lokale gastronomiczne niewiele mają wspólnego z romantyzmem i intymną atmosferą. Ponadto często w takich dniach, zamiast na jakość stawia się na ilość potraw, i może się okazać, że nasz posiłek nie będzie spełniał oczekiwań. Przygotowując walentynkową kolację samodzielnie to my decydujemy, z jakich składników skorzystamy. Warto wybrać te najlepszej jakości.

**Przez żołądek do serca**

Mało kto nie czerpie przyjemności z dobrego jedzenia. Dlatego przyrządzenie czegoś specjalnie dla ukochanej osoby to zawsze dobry pomysł. Jak przygotować romantyczną kolację w domu? Postaw na danie, w którym „czujesz się pewnie”. Dodatkową atrakcją będzie, jeśli przygotujecie je we dwoje. Wspólne gotowanie poprawia komunikację i zbliża ludzi do siebie, jest to zatem zajęcie idealne dla par. To również świetna zabawa i okazja do poznania się lepiej i uczenia się od siebie nawzajem.

Nie jest również tajemnicą, że niektóre dania działają jak afrodyzjaki. Idealną tego typu przystawką, która w dodatku znakomicie nadaje się do wspólnego przygotowania, są krewetki z karmelizowanymi winogronami i świeżymi truskawkami w sosie serowym, na które przepis podajemy na końcu artykułu. – Nie każdy wie, że ser żółty należy do grona afrodyzjaków – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Wszystko to za sprawą zawartego w nim cynku, który wpływa pozytywnie na libido – dodaje.

Wykwintny posiłek, lampka ulubionego wina i dobra muzyka, mogą się więc okazać preludium do bardzo przyjemnego wieczoru.

**Walentynki tylko we dwoje**

Romantyczne chwile spędzone we dwoje wzmacniają uczucia. Wspólne oglądanie romantycznej komedii, przygotowanie i zjedzenie wspaniałej kolacji to prosty scenariusz na idealny wieczór. Pozwólcie by czas zwolnił i zadbajcie wyłącznie o swoje przyjemności.

Prywatny seans na kanapie nie obejdzie się bez przekąsek. Jednak zamiast tłustego i słonego popcornu, wybierzcie raczej domowe nachosy zapiekane z dobrej jakości żółtym serem. Do tego idealnie będą pasować samodzielnie przygotowane dipy.

Nachosy można kupić, ale i zrobić samemu. Nie jest to trudne i wymaga jedynie kilku składników. Wystarczy wymieszać mąkę pszenną z mąką kukurydzianą, dodać wodę i odrobinę prawdziwego masła. Rozwałkowane ciasto kroimy na małe trójkąty i smażymy na rozgrzanym oleju. Posypujemy startym żółtym serem gouda, zapiekamy przez chwilę w piekarniku i gotowe.

Rodzaj sera ma znaczenie. Wybierzcie taki, który pochodzi od zaufanego producenta. Ewa Polińska ekspert MSM Mońki podkreśla – Wyroby produkowane wyłącznie z naturalnych składników, surowców pochodzących od zaufanych dostawców i wytwarzanych przy zachowaniu najwyższych standardów są nie tylko smaczne, ale posiadają także szereg cennych dla naszego zdrowia składników.

**Troszczmy się o siebie nie tylko od święta**

Gotowanie we dwoje to m.in. także budowanie napięcia i oczekiwanie na rezultat wspólnej pracy, co wywołuje dodatkowe, pozytywne emocje, niezbędne w każdym związku. Może się również okazać, że zamiast okazjonalnej przygody, stanie się to jednym z waszych ulubionych wspólnych zajęć. To co jemy ma bezpośrednie przełożenie na nasze zdrowie i samopoczucie, warto więc dbać o jakość posiłków nie tylko od święta.

– To z czego przygotowujemy posiłki ma ogromne znaczenie. Dlatego budowanie zdrowych nawyków żywieniowych jest tak ważne. W okresie zimowym szczególnie istotne jest dbanie o odporność naszego organizmu. Dostarczanie mu takich składników jak witaminy z grupy A, B i D oraz cynku i miedzi jest jak najbardziej wskazane. Wszystkie te składniki znajdziemy w dobrej jakości żółtym serze. – podpowiada ekspertka z MSM Mońki.

Zatem kochajmy się i dbajmy o sobie nie tylko w Walentynki.

**Krewetki z karmelizowanymi winogronami i świeżymi truskawkami w sosie serowym**

Składniki:

· 6 szt. krewetek królewskich

· 200 ml śmietanki 18%

· 100 g sera Gouda MSM Mońki

· 50 g cukru

· 100 g posiekanych truskawek

· 100g winogron bez pestek

· 50 g pistacji

· oliwa z oliwek

· sól, pieprz, czosnek

· świeże zioła, np. mięta

Przygotowanie:

Obieramy krewetki, marynujemy w oliwie z oliwek z czosnkiem w lodówce przez 2h.

Na patelni rozpuszczamy cukier, dodajemy winogrona oraz pistacje i szybko mieszamy, uważając, żeby się nie przypaliły. W osobnym garnku zagotowujemy śmietankę, wrzucamy ser, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy, aż ser się roztopi. Rozgrzewamy patelnię i kładziemy krewetki, smażymy z każdej strony po 2-3 minuty. Na dno talerza wylewamy sos serowy, układamy owoce z orzechami i krewetki. Dekorujemy miętą. Podajemy od razu po przygotowaniu.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175