**Przepis na pyszne święta, które łączą pokolenia**

**Święta Bożego Narodzenia to chyba najbardziej wyczekiwane dni w roku. Wiążą się z wizytami bliskich osób oraz niekończącymi się rozmowami i wspomnieniami przy suto zastawionych stołach. Często to właśnie podczas świąt witani są oficjalnie nowi członkowie rodziny, którzy dołączają do naszego grona wraz ze swoimi tradycjami, także tymi kulinarnymi. Nic nie zbliża bardziej niż jedzenie, a dzielenie się przepisami na ulubione dania od lat łączy wszystkie pokolenia. Chcesz zainspirować swoich gości do skosztowania czegoś nowego? Obok tradycyjnych przepisów, nie bój się serwowania całkiem nowych dań. Kiedy, jak nie teraz, posmakują Twoim gościom najbardziej!**

**Czas na budowanie własnej tradycji**

Jedną z najprzyjemniejszych świątecznych tradycji jest serwowanie minimum 12 potraw na wigilijnym stole. To idealny moment, by na co dzień oddaleni od siebie członkowie rodzin czy przyjaciele, mogli podzielić się kawałkiem swojej historii. Jak Polska długa i szeroka, każda rodzina celebruje święta na swój własny sposób, a gdy przy świątecznym stole pojawiają się nowi goście, bardzo chętnie kosztujemy potraw z innych regionów kraju lub świata. Tak rodzi się nowa tradycja, którą chłoną kolejne pokolenia.

Wigilię Świąt Bożego Narodzenia poprzedza post. Może dlatego tak chętnie siadamy do wspólnego stołu, gdy tylko na niebie zaświeci pierwsza gwiazdka. Podczas wieczerzy wigilijnej wszystko smakuje nam najlepiej, nikt nikomu nie wylicza kolejnej dokładki, a nasze kubki smakowe spragnione są zarówno dobrze znanych receptur, jak i zupełnie nowych doznań. Istotą wieczerzy wigilijnej jest jakość użytych produktów – grzyby osobiście zbierane podczas rodzinnego spaceru po lesie, domowy zakwas na barszcz doglądany regularnie przez gospodynię, osobiście patroszone świeże ryby, samodzielnie kiszona kapusta doprawiana z pietyzmem przez najstarszych członków rodziny, czy kolorowe pierniczki chętnie ozdabiane przez dzieci. Wszystko to dodaje magii spotkaniom przy wspólnym stole.

– *Kluczowym składnikiem spożywczym, którego nie może zabraknąć podczas świąt Bożego Narodzenia, jest masło. To nim pachnie zarówno ciasto drożdżowe, jak i świeżo smażony karp. To właśnie masło spaja wszystkie składniki makówek lub kutii i dodaje kruchości pasztecikom podawanym do czerwonego barszczu* – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki.

Najwyższej jakości nabiał od zawsze królował na świątecznym stole. Idealnie równoważył bardziej aromatyczne składniki i wyraziste smaki darów natury. Jeżeli w tym roku chcesz zaskoczyć swoich gości nietypowymi pasztecikami do czerwonego barszczu lub zupy grzybowej, spróbuj przepisu na Soczewiaki z serem Podlaskim, zamieszczonego pod tekstem.

**Łączenie tradycji z nowoczesnością**

Utarło się, że pierwszy i drugi dzień Świąt Bożego Narodzenia to czas odwiedzin. Często nasze rodziny rozsiane są po całej Polsce, a nawet poza jej granicami. Te dwa grudniowe dni to idealny czas, by celebrować osobiste bycie obok siebie, bez różnego rodzaju rozpraszaczy. Idealnym prezentem dla gospodarzy jest wręczenie im specjałów własnej kuchni, które mogą odbiegać od tradycyjnie znanych im smaków. Wspólne kosztowanie nowych potraw łączy pokolenia i spaja rodzinne więzy.

Jednym z największych kulinarnych symboli Świąt Bożego Narodzenia są ryby. Popularnością cieszy się nie tylko karp, ale także śledź, sandacz, a także bardziej „multikulturowy” łosoś. Ciekawym i oryginalnym przepisem, który z pewnością mile zaskoczy Twoich gości – nawet tych niespodziewanych – są muffinki na ostro z żółtym serem (przepis podajemy na końcu artykułu).

Tradycja nakazuje, by podczas rodzinnej Wigilii skosztować wszystkich świątecznych dań, które pojawią się na stole. Ma to zapewnić szczęście i pomyślność w kolejnym roku. Choć Polacy kochają tradycyjne smaki, warto odważyć się, by każdego roku delikatnie modyfikować znane i lubiane przepisy.

Jednym z najbardziej wdzięcznych świątecznych dań są pierogi. Możemy dowolnie eksperymentować z farszami, by zadowolić zarówno najmłodszych, jak i najstarszych uczestników świątecznej wieczerzy. Składnikiem, który doskonale spaja różne elementy farszu jest ser żółty, który roztapia się pod wpływem temperatury i idealnie przenika w strukturę farszu.

– *Należy przy tym pamiętać, że każdy ser żółty charakteryzuje się indywidualnym smakiem i aromatem, dlatego należy niezwykle uważnie podchodzić do wyboru tego składnika i dopasować go do nuty przewodniej farszu* - podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Podsumowując – świąteczny czas to idealna okazja nie tylko do pielęgnowania rodzinnych tradycji, ale także do tworzenia własnych. Niech Wasze rozmowy rodzinne nie skupiają się na odpytywaniu i radzeniu, ale niech stanowią inspirację do zmiany, by uczynić nasze życie pełniejszym i bardziej empatycznym. Nowych gości z pewnością bardziej ucieszą serdeczne pytania o rodzinne tradycje i najbardziej urocze wspomnienia, niż kolejne kąśliwe pytania o datę ślubu lub pojawienie się nowych dzieci. Święta to czas rytuałów, dlatego tym bardziej zacznijmy tworzyć nowe, skupione na uważności i szczerym zainteresowaniu drugim człowiekiem.

**Soczewiaki z serem Podlaskim**

Składniki:

Składniki na farsz:

- 1 szklanka zielonej soczewicy

- 2 cebule

- 2 łyżki oleju rzepakowego

- 3 łyżki masła

- 3 ząbki czosnku

- 1 łyżka majeranku

- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego

- 200 g sera żółtego Podlaskiego MSM Mońki

- sól i pieprz czarny do smaku

Składniki na ciasto:

- 1 kg ziemniaków

- 5 łyżek mąki ziemniaczanej

- 5 łyżek mąki pszennej

- sól do smaku

- jajko

- czarnuszka, czarny sezam lub kminek do posypania

Wykonanie farszu:

Soczewicę wypłukać i ugotować do miękkości w osolonej wodzie. Zmielić na maszynce do mięsa. Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na złoty kolor na oleju. Dodać soczewicę, masło, rozdrobniony czosnek i przyprawy. Całość dokładnie wymieszać, wyrobić ręką i odstawić do wystygnięcia. Do zimnego farszu dodać utarty na grubych oczkach ser i całość ponownie wymieszać.

Wykonanie ciasta:

Ziemniaki obrać, umyć i ugotować do miękkości. Odcedzić, ugnieść i odstawić do wystygnięcia. Dodać dwa rodzaje mąki, sól do smaku i połowę roztrzepanego jajka. Zagnieść ciasto, wyłożyć na stolnicę i podsypując mąką pszenną uformować z niego wałek.

Odrywać po kawałku ciasta, spłaszczyć i na środek nałożyć łyżkę farszu, a następnie zamknąć go w środku ciasta. Uformować soczewiaki w kształcie krokieta lub pieroga. Tak przygotowane ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Posmarować pozostałym jajkiem, nakłuć w paru miejscach widelcem i posypać czarnuszką, sezamem lub kminkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 190oC przez około 30 minut, aż do ładnego zarumienienia.

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

Składniki:

- 250 g mąki pszennej

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku

- 75 ml oleju

- 220 ml jogurtu naturalnego

- 2 jajka

- pół łyżeczki soli

- pieprz, papryka ostra lub chilli

- natka pietruszki i zioła prowansalskie

Dodatkowo:

- 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku, na wierzch muffinek

- papryka w proszku do posypania

Przygotowanie:

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175