**Jak wyrazić miłość bez słów?**

**Walentynkowe menu od rana do wieczora!**

**Dzień Zakochanych to czas, kiedy każdym swoim gestem chcemy powiedzieć drugiej osobie – „Kocham Cię”. I choć każdego roku prześcigamy się w pomysłach na wyjątkowy prezent walentynkowy, powinniśmy pamiętać, że najcenniejszym podarunkiem dla naszego partnera jest wspólnie spędzony czas. Dla wielu doskonałą aktywnością, która pobudza wszystkie zmysły, jest wspólne przygotowywanie, a następnie spożywanie posiłków inaczej niż zwykle – w nastrojowej atmosferze, przy blasku świec. Zarezerwujcie zatem dla siebie cały dzień i spędźcie go niespiesznie w świecie pełnym smaków i aromatów.**

**Romantyczny początek dnia – kawa z nutą masła**

Świętowanie dnia zakochanych możemy zacząć od kawy, ale nie takiej, jaką zwykle popijamy w biegu, w trakcie ogarniania rodzinnych poranków. Bulletproof Coffee, czyli kawa kuloodporna, to prawdziwa bomba energetyczna. Dodatek najlepszej jakości masła, uczyni z niej niemalże pełnowartościowy posiłek, który wzmocni koncentrację i pobudzi nas na długie godziny. W przeciwieństwie do cukru i węglowodanów, wzrost energii wywołany spożyciem kawy kuloodpornej jest długotrwały i zrównoważony. Przygotowanie napoju nie jest skomplikowane – wystarczy porządnie zblendować gorącą esencję kawy z dwiema łyżkami naturalnego masła.

– Wyznacznikiem najlepszej jakości masła jest odpowiednia zawartość procentowa tłuszczu mlecznego. Powinna wynosić minimum 82%. Tylko taka ilość gwarantuje uzyskanie pełnowartościowej śmietanki, którą ubija się, by oddzielić naturalne masło - zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – Masło to całkowicie ekologiczny produkt, który nie potrzebuje żadnych dodatkowych ulepszaczy chemicznych. Aby najdłużej zachowało swoją świeżość, należy przechowywać je w niskiej temperaturze, najlepiej w szklanym lub ceramicznym naczyniu.

Przepis na kawę kuloodporną został opracowany z myślą, by skutecznie chronić nas przed fizycznymi i psychicznymi napięciami, których na co dzień nam nie brakuje. Poranek walentynkowy to doskonały moment, by zainicjować nową tradycję, która wzmocni nasze ciało i wyostrzy zmysły na resztę aktywnego dnia.

**Lunch-niespodzianka**

Filiżanka kawy wypita niespiesznie w łóżku to doskonałe preludium aktywnie spędzonych Walentynek. Jeżeli tego wyjątkowego dnia musimy jednak wyjść do pracy, warto zadbać, by czas spędzony poza domem był równie czuły i otulający. Przygotujcie dla siebie wzajemnie lunch na wynos, ale niech zawartość pudełeczka pozostanie dla Was niespodzianką. Poświęćcie trochę czasu, by dodatkowo podkręcić ten posiłek – dodajcie więcej przypraw, ziół lub fantazyjnie pokrojonych warzyw. Niech otwarcie lunchboxa będzie wyjątkowym przeżyciem, który dodatkowo pobudzi zmysły i chęć szybkiego powrotu do domu.

Poszukiwaczom oryginalnych pomysłów na dania na wynos, polecamy wypróbowanie przepisu na sajgonki z serem i warzywami lub słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym – przepisy zamieszczamy na końcu artykułu.

Ponieważ nie ma nic bardziej romantycznego niż osobiście napisany list miłosny, umieśćcie w lunchboxach niewielką karteczkę zawierającą kilka czułych słów, opisujących Wasze uczucia, pragnienia i marzenia. Ten drobny gest na długo pozostanie w pamięci obdarowanego i z pewnością zainspiruje Was do rozwijania relacji.

**Kolacja, w której się zakochasz!**

Walentynkowy wieczór to doskonały czas na eksperymenty, także kulinarne. Skuście się na wypróbowanie przepisów wypełnionych po brzegi różnego rodzaju afrodyzjakami. Niech wspólna kolacja zaspokoi nie tylko Wasz głód, ale także ciekawość magicznych właściwości niektórych produktów spożywczych.

Czołowe miejsce na liście najskuteczniejszych afrodyzjaków zajmują owoce morza. Nic dziwnego, są prawdziwą kopalnią składników mineralnych wpływających na podwyższenie poziomu testosteronu, zwiększenie sprawności seksualnej i sprawność naszych mięśni. Rozsmakujcie się w niestandardowych połączeniach, a z pewnością znajdziecie coś, co rozbudzi uśpione zmysły.

Daniem, które umożliwia różnego rodzaju eksperymenty kulinarne, jest zapiekanka, której poszczególne składniki ukryte są pod aromatyczną kołderką z sera żółtego. Zapiekać możemy tak naprawdę dowolne warzywa, mięso, ryby czy owoce morza. Smak dania dodatkowo podkreślą rozgrzewające przyprawy – chili, imbir i kurkuma oraz odrobina wytrawnego białego wina.

– Do zapiekania najlepiej nadają się sery o zwartej i sprężystej konsystencji. Sery żółte typu Gouda, Ementaler, czy Edamski idealnie przenikają warstwy wszystkich składników domowej zapiekanki. Ciekawym pomysłem jest mieszanie różnych gatunków sera, nie tylko tych tradycyjnych, ale także pleśniowych, owczych lub kozich – poleca Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jednym z ciekawszych przepisów z wykorzystaniem zmysłowo roztopionego sera żółtego jest quiche szpinakowe w kształcie serca. Quiche to rodzaj placka ze słonego kruchego ciasta, wypełnionego różnego rodzaju warzywami lub kawałkami mięsa, które zalewa się mieszanką jaj i śmietanki, a na koniec posypuje solidną porcją tartego sera. Quicche smakuje doskonale zarówno na ciepło, jak i na zimno, dlatego resztki niezjedzonej kolacji, z pewnością sprawdzą się również o poranku spędzonym w łóżku.

**Sajgonki z serem i warzywami**

Składniki:

- papier ryżowy

- liście botwinki

- ogórek świeży

- marchewka

- papryka świeża

- dowolne kiełki

- ser Aldamer MSM Mońki

- sos sojowy

- chrzan wasabi

Przygotowanie:

Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż do zmięknięcia. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w

cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Podawać z sosem sojowym

wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi.

**Słone pączki serowe z ostrym sosem oliwnym**

Składniki na pączki:

- 0,75 l mleka

- 0,75 kg mąki

- 3 żółtka

- 30 g drożdży

- 1 płaska łyżeczka soli

- 2 płaskie łyżeczki cukru

- 3-4 gałązki świeżego rozmarynu

- pieprz do smaku

- 200 g sera Gouda MSM Mońki

- olej rzepakowy do smażenia

Składniki na sos:

- 100 ml oliwy z oliwek

- 2 łyżki sosu sojowego

- ¼ średniej papryczki chili

- ½ pęczka szczypiorku

- 1 łyżka soku z cytryny

- sól do smaku

- 1 łyżeczka łuskanego prażonego sezamu

**Wykonanie:**

Do drożdży dodać 3 łyżki letniego mleka, ½ łyżeczki cukru i całość wymieszać. Posypać łyżką mąki, przykryć i odstawić w ciepłe miejsce na około 15 minut.

Do pozostałej mąki wlać mleko, dodać żółtka jaj, wcześniej przygotowane drożdże, sól, posiekane igiełki rozmarynu oraz pieprz do smaku. Całość dokładnie wymieszać rózgą. Następnie dodać pokrojony w drobną kostkę ser, wymieszać, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia w ciepłe miejsce na około 20-30 minut.

W szerokim garnku rozgrzać dużą ilość oleju. Usmażyć pączki, zgarniając ciasto palcem z łyżki stołowej prosto do garnka z olejem. Pączki po usmażeniu odsączać z tłuszczu na ręczniku papierowym. W osobnej miseczce zmieszać wszystkie składniki na sos.

**Quiche szpinakowe w kształcie serca**

Składniki:

- 200 g mąki pszennej

- 120 g masła MSM Mońki

- 1 żółtko

- szczypta soli

Składniki na farsz:

- 200 g szpinaku mrożonego rozdrobnionego

- 1 żółtko, 50 ml śmietanki słodkiej 18%

- 200 g sera Edamskiego MSM Mońki w bloku

- sól, pieprz czarny, gałka muszkatołowa do smaku

- 10 sztuk pomidorków koktajlowych

Wykonanie:

Mąkę i masło posiekać nożem, dodać żółtko, sól i wyrobić ciasto. Rozwałkować i wyłożyć nim blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Zapiec w piekarniku w 200°C przez ok. 15 minut. Przed włożeniem do piekarnika można wsypać fasolę lub groch, żeby ciasto po upieczeniu przylegało do blaszki. Szpinak rozmrozić, odlać nadmiar wody, dodać żółtko jajka, śmietankę i połowę sera pokrojonego w kostkę. Doprawić solą, pieprzem, gałką muszkatołową i dokładnie wymieszać. Gotową masę wyłożyć na ciasto. Na wierzch wyłożyć pozostały starty ser i przekrojone na pół pomidorki. Piec w piekarniku w temperaturze 180°C przez ok. 20 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