Warszawa, 22 października 2020 r.

**Idealny plan na weekend?   
Wspólne gotowanie z okazji Światowego Dnia Makaronu!**

Sprawdzone i proste przepisy na szybkie i smaczne dania z makaronem

**Jesienne weekendy to doskonała okazja do szukania nowych pomysłów na wspólne spędzenie czasu w domowym zaciszu. W najbliższą niedzielę nie trzeba będzie ich szukać, ponieważ 25 października obchodzimy Światowy Dzień Makaronu. To świetny pretekst, aby zaangażować wszystkich domowników w przygotowanie prostego i smacznego dania. Wystarczy 5 składników i odrobina czasu. Potrzebni będą też oczywiście miłośnicy makaronu. A takich na pewno nie brakuje, prawda?**

Makaron od lat, niezmiennie cieszy się ogromną popularnością i zawsze smakuje wyśmienicie, zarówno dzieciom, jak i dorosłym. Nad jego zaletami nie trzeba się zbyt długo zastanawiać – jest wartościowy i stanowi idealną bazę do przygotowania kreatywnych, a przy tym bardzo prostych dań. Jego stworzenie zajmuje mało czasu, zaś pomysłów na makaronowe kompozycje są tysiące. To idealny wybór dla kogoś, kto dopiero zaczyna gotować, jak i dla doświadczonych miłośników kulinariów.

**Niech żyje!**

Nic dziwnego, że doczekał się tak szerokiego grona wielbicieli na całym świecie, a co więcej – własnego święta! W najbliższą niedzielę, 25 października, obchodzimy Światowy Dzień Makaronu. Trudno chyba o lepszą okazję do cieszenia się ulubionym daniem z makaronu, niż jego własne święto. Jeżeli jednak tego dnia chcemy spróbować czegoś nowego, a przy okazji nie spędzić zbyt dużo czasu w kuchni – Lubella ma coś w zanadrzu. Spośród tysięcy pomysłów, wybraliśmy przepisy, do przygotowania których potrzeba jedynie 5 składników (w tym sam makaron) i kilku przypraw, by stworzyć jedno danie.

**Weekend pełen wrażeń**

Zanim jednak zabierzemy się za ich przygotowanie, pomyślmy, czy nie przydałaby się jakaś pomoc w kuchni? Skoro Światowy Dzień Makaronu wypada w tym roku w weekend, to doskonała okazja do zaproszenia do pomocy w gotowaniu wszystkich domowników.

Dania z makaronu są zazwyczaj proste w przygotowaniu, więc zamiast na precyzyjnym analizowaniu przepisu, można skupić się na dobrej zabawie. Kto powiedział, że w trakcie wspólnego gotowania nie wypada udawać szefów kuchni i nagrać własnego kulinarnego show smartfonem? Albo nie tworzyć na talerzu estetycznych i smakowitych kompozycji z kolorowych składników, udając fotografów kulinarnych? Kolory warzyw, makaronu i przypraw tworzą piękne kontrasty – będą aż prosić się o pamiątkowe zdjęcia! Puśćmy tego dnia wodze fantazji. Kto wie, może oprócz pasji do gotowania, zrodzi się też nowa?

Mamy także propozycję prostą i przyjemną, jak nasze przepisy. Wystarczy zaprosić domowników najpierw do kuchni, a po obiedzie na wspólny relaks. Czas po posiłku można wykorzystać na odpoczynek na przykład przy ulubionej planszówce. Wspólna zabawa będzie w tym dniu smakować znacznie lepiej!

Pewnie powyższy artykuł zdążył już rozbudzić apetyt, dlatego zapraszamy do gotowania. Świętujcie z nami 25 października!

**Sprawdzone i proste przepisy na Światowy Dzień Makaronu – smacznego 😊**

**Spaghetti z kurczakiem, brokułami i pomidorkami koktajlowymi**

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 25 minut

**Składniki:**

* 200 g makaronu Lubella Spaghetti
* 200 g piersi z kurczaka
* 200 g brokułu
* 200 g pomidorków koktajlowych
* świeża bazylia
* łyżka oleju rzepakowego
* szczypta soli i pieprzu

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Pierś z kurczaka natrzyj olejem i zgrilluj na rozgrzanej patelni.
3. Następnie pokrój go w kostkę, a na tej samej patelni podsmaż pomidorki.
4. Brokuł podziel na mniejsze kawałki i ugotuj.
5. Całość dopraw posiekaną bazylią, solą i pieprzem.
6. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

**Makaron z cukinią i grillowanym serem**

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 20 minut

**Składniki:**

* 200 g makaronu Lubella Kokardki
* połowa cukinii
* połowa kostki (ok.100g) sera np. halloumi lub camembert

Sos pesto:

* 100 g parmezanu lub innego twardego sera
* szczypta pieprzu
* garść orzechów (włoskich, pinii lub nerkowca)
* 1 ząbek czosnku
* pół słoika suszonych pomidorów w oleju (razem z olejem)

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Cukinię pokrój w szerokie plastry skrobaczką do warzyw i sparz w wodzie z gotowania makaronu.
3. Ser pokrój w plastry, nasmaruj oliwą i grilluj z obu stron na złoty kolor.
4. Składniki na pesto zblenduj na jednolitą masę. W razie potrzeby, dodaj więcej oleju z pomidorów.
5. Pesto wymieszaj ze świeżo ugotowanym makaronem, serwuj z warzywami i serem.

**Świderki z czerwoną fasolą, kukurydzą i papryką**

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 8 minut

**Składniki:**

* 200 g makaronu Lubella Świderki Express 2 min
* 400 g czerwonej fasoli w puszce
* 170 g kukurydzy w puszce
* 1 zielona papryka
* kolendra lub natka pietruszki

sos pomidorowy

* 3 łyżki przecieru pomidorowego
* 1 łyżeczka soku z limonki
* spora szczypta soli i pieprzu

**Przygotowanie:**

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fasolę i kukurydzę odsącz i przepłucz wodą.
3. Paprykę pokrój w kosteczkę.
4. Ugotowany makaron wymieszaj z warzywami i posiekaną kolendrą lub natką pietruszki.
5. Przecier pomidorowy wymieszaj z sokiem z limonki, dopraw solą i pieprzem.
6. Przygotowany sos połącz z makaronem i warzywami.

**Sałatka z fasolą, pomidorami koktajlowymi, fetą**

Liczba porcji: 2

Czas przygotowania: 20 min

**Składniki:**

* 200 g makaronu Lubella Kolanka ozdobne
* 125 g czerwonej fasoli z puszki
* pół kostki (ok. 100g) sera feta
* 120 g pomidorków koktajlowych
* Listki bazylii

**Sos cytrynowy:**

* 3 łyżki oliwy z oliwek
* łyżeczka soku z cytryny
* łyżeczka startej skórki z cytryny
* pół łyżeczki płynnego miodu
* kilka posiekanych listków świeżej bazylii

**Przygotowanie:**

1. Makaron ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Fetę pokrój w kostkę.
3. Makaron, fasolę oraz pomidorki przemieszaj i wymieszaj z sosem. Posyp fetą i udekoruj listkami bazylii.

**Więcej informacji**

**PR Hub**

**Marta Gryglewicz, Account Manager**

e-mail: marta.gryglewicz@prhub.eu

tel. 504 640 360

**Lubella:  
Dorota Liszka, Manager ds. Komunikacji Korporacyjnej**

e-mail: d.liszka@maspex.com

tel.: 33 870 82 04

Lubella to zdecydowany lider na rynku makaronów w Polsce oraz znany i ceniony producent wyrobów zbożowych m.in.: płatków śniadaniowych, mąk, kasz oraz paluszków. Marka posiada prawie 140-letnie doświadczenie   
w zakresie przetwórstwa zbóż, umiejętnie łącząc tradycję z nowoczesnymi technologiami. Do produkcji firma używa tylko surowców najwyższej jakości, dostarczanych przez najlepszych i sprawdzonych dostawców. Wszystko po to, aby spełnić najwyższe standardy na każdym etapie powstawania produktów i w efekcie dostarczyć na rynek wyroby o stałej, gwarantowanej jakości.