*Warszawa, 15 kwietnia 2019 r.*

**Kuchnia wielkanocna – tradycyjnie czy w duchu nowoczesności?**

**Z Wielkanocą związanych jest wiele kulinarnych tradycji. Na naszych stołach od lat serwowane dania takie jak żur, jaja, pieczone mięsa, pasztety czy sałatka warzywna. Jednak coraz częściej szukamy inspiracji, aby unowocześnić dania, które znamy od lat. Niezależnie od tego jaki rodzaj kuchni wybierasz, potrawy potrzebują odpowiedniego doprawienia. Warto sięgnąć po naturalne mieszanki przypraw, które wzbogacą i podkreślą świąteczne smaki.**

Wielkanocny stół może być popisem tradycyjnej polskiej kuchni. Większość osób ma swoje ulubione smaki, kojarzące się z tym świętem. Często są to dania znane z dzieciństwa, przygotowywane przez nasze babcie czy mamy. Dawniej w pierwszy dzień świąt wielkanocnych ograniczano się do podawania „dań bez dymu”, czyli potraw na zimno – jajek w różnych postaciach, mięs, galaret czy sałatek. Jedynym gorącym daniem na stole był kwaśny żur. Dziś też trudno sobie wyobrazić świąteczne ucztowanie bez potraw na zimno, a przede wszystkim pysznego pasztetu. Co ciekawe nie ma jednego, idealnego przepisu na ten przysmak, prawie każda gospodyni ma swój własny – z różnych połączeń mięs, z dodatkiem warzyw lub bez nich.

Polacy coraz częściej przy okazji świąt zwracają uwagę nie tylko na związaną z potrawami tradycję, ale też ich walory odżywcze i panujące trendy żywieniowe. Dlatego szukają rozwiązań, aby Wielkanoc nie kojarzyła się tylko z ciężkimi, tłustymi potrawami, nie tracąc przy tym smaków, które znają od dzieciństwa. Tak naprawdę wystarczy kilka drobnych zmian w przepisie, aby danie było mniej kaloryczne i lżejsze: majonez w sałatce można rozrobić z jogurtem naturalnym, polewę mazurka zrobić z gorzkiej czekolady, a zamiast wieprzowiny wybrać drób. A co ze wspomnianym wyżej pasztetem, bez którego nie wyobrażamy sobie Wielkanocy? Wśród różnorodnych pasztetów można znaleźć także wiele opcji warzywnych. Odpowiednia kompozycja warzyw, ziół i przypraw na pewno zaspokoi podniebienia najwybredniejszych smakoszy.

Jeżeli wciąż szukasz swojego idealnego przepisu na pasztet, możesz zainspirować się poniższymi recepturami.

**Świąteczny pasztet drobiowo-wieprzowy**

|  |  |
| --- | --- |
| * 800g mięsa drobiowego * 300g wątróbki drobiowej * 0,4kg boczku * 4 jajka rozmiar L/XL * 1 bułka kajzerka * 4 ziarenka ziela angielskiego * 4 ziarenka pieprzu * 2 duże liście laurowe * średnia cebula * Vegeta Natur z czosnkiem * Vegeta Natur do mięs * Pieprz | Mięso drobiowe oraz boczek zalać wodą. Wrzucić ziarenka pieprzu, ziela angielskiego, liście laurowe i obraną cebulę i łyżeczkę Vegety Natur z czosnkiem. Gotować do całkowitej miękkości mięsa – około 1,5 godziny. Wątróbkę ugotować (nie soląc wody), wystudzić i przemielić razem z namoczoną bułką i cebulą. Doprawić masę Vegetą Natur do mięs i pieprzem. Dodać żółtka, dokładnie wymieszać. Białka ubić i wmieszać delikatnie w masę. Masę przełożyć do blaszek wysmarowanych masłem i wysypanych bułką tartą (przygotowana porcja wypełni dwie blaszki długości 20cm). Piec około 45 min. w piekarniku nagrzanym do 180oC. |

**Pasztet warzywny z suszonymi pomidorami**

|  |  |
| --- | --- |
| * 500 g ziemniaków * 400 g marchewki * 350 g selera * 130 g pietruszki * 75 g kaszy jaglanej * 60 g suszonych pomidorów Podravka * Vegeta Natur z koperkiem * Sos sojowy | Warzywa obrać, ugotować i ostudzić. Kaszę jaglaną płuczemy na sitku i przelewamy wrzątku, aby pozbyć się posmaku goryczki. Następnie zalewamy wodą i gotujemy do miękkości. Ugotowane warzywa przekładamy do blendera razem z połową kaszy jaglanej, sosem sojowym i 2 łyżeczkami Vegety Natur z koperkiem i 4-5 suszonymi pomidorami. Po zblendowaniu do mieszanki dodajemy resztę kaszy. Formę wykładamy papierem do pieczenia i łyżką przekładamy farsz warstwami. Po ułożeniu pierwszej warstwy układamy pomidorki i przykrywamy reszta farszu. Część pomidorków można zostawić na wierzch. Na wierzchu możemy też ułożyć inne warzywa takie jak czerwona czy biała cebula. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 1,5-2 h. Najlepiej sprawdzać regularnie czy pasztet się zbyt nie przypieka (moje cebulki się trochę zbyt przypiekły tym razem). |

Niezależnie od tego czy przestrzegasz twardo tradycji, czy wolisz tchnąć nowoczesnego ducha w świąteczne posiłki na końcu i tak najważniejszy jest smak. Chcąc być pewnym, że wielkanocne dania, mięsne czy też warzywne, będą wyjątkowe i przypadną do gustu naszych gości, można skorzystać z gotowych mieszanek przypraw – należy jednak pamiętać, aby wybrać z półki te, które nie zawierają sztucznych dodatków smakowych. Duży wybór takich przypraw oferuje Vegeta Natur. To wysokiej jakości receptury, oparte na przyprawach, ziołach i warzywach. Produkty Vegeta Natur są pozbawione wzmacniaczy smaku, sztucznych aromatów, barwników i konserwantów.

Więcej informacji o produktach Vegeta Natur oraz inspirujące przepisy znaleźć można na stronie: [www.vegeta.pl](http://www.vegeta.pl).