Warszawa, 23 października 2019 r.

**Światowy Dzień Makaronu – jak świętować 25 października?**

**Makaron to jedna z najstarszych potraw na świecie, ale swój dzień obchodzi dopiero 24-ty raz. Światowy Dzień Makaronu możemy celebrować dzięki World Pasta Congress, który odbył się w 1995 roku w Rzymie. W tym roku zachęcamy do wspólnego świętowania wraz z Lubellą i to na dwa zupełnie różne sposoby. Zaraz dowiecie się jakie, a póki co zapiszcie sobie w kalendarzu datę 25 października i celebrujcie Dzień Makaronu co roku!**

Makaron smakuje wszystkim, niezależnie od wieku, i można go połączyć z praktycznie każdym dodatkiem. To sprawia, że możemy go jeść na okrągło, cały rok, niezależnie od pogody za oknem i to w wielu wersjach – my proponujemy na zimno i na ciepło! Gwarantujemy, że za każdym razem będzie smakował tak samo pysznie.

**Przygotowaliśmy TOP 3 zalet makaronowych dań na ciepło i na zimno.**

**Na ciepło**

Po pierwsze makaron na ciepło przede wszystkim doskonale rozgrzewa, dodaje energii i nasyca – gdy za oknami coraz niższa temperatura, nic nie ociepli chłodnego wieczoru jak gorący makaron na talerzu. Po drugie nadaje się zarówno na obiad, jak i na kolację – zależnie od naszych preferencji, możemy go połączyć z mięsnym sosem na obiad lub z lekkimi warzywami na kolację. Po trzecie można go zaserwować na mnóstwo różnych sposobów – ugotować go i podać z ulubionymi dodatkami, zapiec w piekarniku w formie zapiekanki czy wykorzystać jako dodatek do zupy. Ogranicza nas jedynie wyobraźnia!

**…i na zimno!**

Makaron w wersji na zimno to idealne danie na każdą porę roku – sprawdzi się na talerzu zarówno zimą w formie warzywno-makaronowej sałatki, jak i latem z dodatkiem sezonowych owoców i twarogu. Drugą zaletą jest to, że taka potrawa może pełnić rolę przystawki, lunchu do pracy lub głównej przekąski na imprezie – tym samym nadaje się na wiele okazji i sprawdzi się w każdym towarzystwie. Kto przejdzie obojętnie obok miski z różnorodnymi składnikami przeplatanymi z makaronem? Na pewno będzie sporo dokładek! Jeśli jednak zdarzy się tak, że porcja sałatki z makaronem na zimno zostanie na później – to nic, bo wciąż będzie smakowała tak samo dobrze. I to jest z pewnością trzeci plus takiej potrawy.

**Świętujmy wspólnie!**

Możliwości jest mnóstwo, zatem niech Światowy Dzień Makaronu będzie okazją do wypróbowania nowych połączeń smakowych – i na ciepło, i na zimno! Przygotujcie ulubione produkty, kilka rodzajów makaronów i połączcie je w pyszne dania. Być może nowopowstałe przysmaki wpiszą się na stałe do Waszego menu? Poniżej dwie podpowiedzi, co możecie ugotować z okazji Światowego Dnia Makaronu z makaronem Lubella.

**PRZEPISY NA PYSZNE DANIA NA CIEPŁO I NA ZIMNO NA ŚWIATOWY DZIEŃ MAKARONU!**

**SPAGHETTI ZE SZPINAKIEM I BRĄZOWYMI PIECZARKAMI I SEZAMEM (2 porcje)**

Składniki:

100 g makaronu Lubella Spaghetti

120 g brązowych pieczarek

100 g świeżego szpinaku

1/2 szklanki bulionu warzywnego

1 mała cebula

2 ząbki czosnku

2 łyżki ciemnego sosu sojowego

2 łyżki masła klarowanego

szczypta soli, pieprzu i gałki muszkatołowej do smaku

2 łyżeczki sezamu do posypania

Wykonanie:

Makaron ugotować według wskazówek na opakowaniu, odcedzając zostawić 1/2 szklanki wody.

Na rozgrzanym maśle podsmażyć drobno pokrojoną cebulę, sprasowany czosnek oraz pieczarki pokrojone w plasterki.

Kiedy pieczarki będą lekko podpieczone, wlać bulion, dodać szpinak i - często mieszając - smażyć, aż szpinak „zwiędnie”.

Doprawić sosem sojowym, szczyptą soli, pieprzu oraz gałką muszkatołową.

Przełożyć makaron, wlać wodę pozostałą z gotowania makaronu, wymieszać i smażyć, aż płyn się zagęści.

Przed podaniem posypać sezamem.

**SAŁATKA ZE ŚWIDRAMI Z AWOKADO, PIECZONĄ DYNIĄ I SZYNKĄ SZWARCWALDZKĄ (2 porcje)**

Składniki:

120 g makaronu Lubella Świdry

140 g dyni

100 g szynki szwarcwaldzkiej

100 g pomidorków koktajlowych

1/2 awokado

3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka soku z cytryny

1 łyżeczka syropu klonowego

2 łyżki świeżego tymianku

szczypta soli, pieprzu do smaku

2 łyżki prażonego słonecznika do posypania

Wykonanie:

Makaron ugotować według wskazówek na opakowaniu, odcedzić.

Kawałki dyni doprawić szczyptą soli, pieprzu oraz listkami tymianku, skropić 1 łyżką oliwy i wstawić do piekarnika nagrzanego na 180 stopni.

Piec przez 30 minut.

10 minut przed końcem pieczenia do dyni dodać zwinięte plastry szynki.

Upieczoną dynię, pomidorki oraz awokado pokroić.

Wszystkie składniki wymieszać z makaronem.

Dwie łyżki oliwy, sok z cytryny oraz syrop klonowy połączyć i polać sałatkę.

Posypać prażonym słonecznikiem.

**OPIS PRODUKTU:**

**Makaron Lubella Świdry –** za sprawą wysokiej jakości pszenicy i specjalnemu procesowi mielenia ma unikalny smak i właściwości: po ugotowaniu nie skleja się, ma odpowiednią twardość i sprężystość.

**Makaron Lubella Spaghetti** – to jeden z najbardziej popularnych kształtów makaronów. Jego uniwersalność sprawia, że nadaje się do wielu potraw. Powstał z wysokiej jakości pszenicy, a dzięki specjalnemu procesowi mielenia, jest odpowiednio twardy, a jednocześnie doskonale sprężysty. Po ugotowaniu nie skleja się, zachowując swój piękny kolor i naturalny zapach.

**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.