Warszawa/Brześć Kujawski, 25.05.2020 r.

**Masz dość chleba i bułek? Prezentujemy 3 pyszne zamienniki pieczywa**

**Polacy spożywają coraz mniej pieczywa, ale wciąż nie wyobrażają sobie życia bez kanapek. Jemy je na śniadanie, zabieramy do pracy, dajemy dziecku do szkoły czy serwujemy jako przystawkę podczas spotkań towarzyskich. Nic dziwnego – jeśli odpowiednio dobierzemy ich składniki możemy szybko przyrządzić smaczny i pełnowartościowy posiłek. Niestety, nawet największy przysmak jedzony zbyt często może się znudzić, dlatego przedstawiamy alternatywne pomysły dla kanapek.**

Bułka z szynką, tost z dżemem czy kromka chleba z serem i pomidorem to proste sposoby na zaspokojenie głodu, ale niekoniecznie satysfakcjonujące rozwiązania dla naszych kubków smakowych. Oczywiście, wystarczy dodać odrobinę warzyw, kiełków czy sosu, a kanapka nabiera lepszego smaku. Co jednak zrobić, gdy znudziła nam się standardowa „baza”, czyli pieczywo? Warto skorzystać z większej dostępności produktów, którą zapewnia nam wiosna, zainspirować się poniższymi propozycjami i rozpocząć eksperymentowanie w kuchni.

**Meksykański placek na polskim stole**

W kuchni meksykańskiej często jako zamiennik pieczywa stosuje się tortille – okrągłe, cienkie placki z mąki pszennej lub kukurydzianej, w które zawijane są różne składniki. Przygotowując tortille do nadziewania podgrzejmy je najpierw na suchej patelni – wtedy wydobędziemy pełnię ich smaku i sprawimy, że staną się bardziej elastyczne, co ułatwi zwijanie. Jedną z najpopularniejszych potraw wykorzystujących tortille jest burrito, czyli placek wypełniony farszem z mięsa mielonego, ryżu i warzyw. Takie danie wspaniale sprawdzi się jako lunch do pracy, natomiast w wersji śniadaniowej warto przygotować wrapa z jajecznicą – dodajemy do niego szynkę, plaster sera, liście świeżego szpinaku i pomidorki koktajlowe. Placki można także wykorzystać do przygotowania roladek (np. z serkiem śmietankowym i wędzonym łososiem), które po zwinięciu kroimy na kawałki. Tortille idealnie sprawdzą się również jako „jadalny pojemnik”, w którego spakujemy ulubioną sałatkę. Jeśli zdecydujemy się na samodzielne przygotowanie samej tortilli, od razu po ich usmażeniu przełóżmy je na wilgotną ściereczkę, a następnie zwińmy w rulon i zabezpieczmy folią.

**Ptysie nie tylko na słodko**

Wyroby z ciasta parzonego zazwyczaj kojarzą nam się z deserami – eklerami oblanymi ciemną czekoladą czy karpatką z budyniowym kremem. Tymczasem jest to ciasto uniwersalne – nie jest ani słodkie, ani słone, dlatego w zależności od rodzaju farszu decydujemy o jego charakterze. Jako alternatywa dla kanapek najlepiej sprawdzą się wyrabiane z ciasta parzonego ptysie, które przecięte na pół swoim wyglądem przypominają małe bułeczki.

– *Przygotowanie ciasta parzonego, a następnie zrobienie z niego idealnych ptysi wymaga pewnej wprawy. Na szczęście w sklepach można znaleźć gotowe produkty z dobrym, prostym składem, które możemy wypełnić wedle uznania w domu. Ptysie są puste w środku, dlatego zaleca się faszerowanie ich różnego rodzaju pastami, kremami czy drobno krojonymi sałatkami. Ze względu na swój niewielki rozmiar idealnie sprawdzą się zarówno jako przekąska typu finger food podczas przyjęcia, jak i część drugiego śniadania naszych pociech. W wersji dla dzieci warto spróbować przemycić dodatkową porcję warzyw np.: w nadzieniu serowo-brokułowym. Jako pasta na słodko świetnie smakuje twarożek wymieszany z miodem i orzechami. Dla dorosłych możemy przygotować wariację na temat włoskiej bruschetty i wypełnić ptysie pomidorami z bazylią i oliwą* – komentuje Marzena Stokwisz z firmy Brześć.

**Warzywa zamiast chleba**

Niektórzy rezygnują z jedzenia pieczywa z powodu nietolerancji pokarmowych czy obawy przed przybraniem zbędnych kilogramów. To właśnie tym osobom poleca się zamienić klasyczne wypieki na warzywa. Na przykład w burgerze zamiast brioszki używamy liści sałaty, a w zapiekance ser i pieczarki wykładamy na przeciętą na pół cukinię, a nie bagietkę. W taki sposób dostarczamy naszemu organizmowi nie tylko dodatkowe witaminy, ale również mniejszą ilość kalorii niż w przypadku klasycznych kanapek czy fast foodów. Ciekawym rozwiązaniem jest też chleb warzywny, który zawiera błonnik i można do niego dodać resztki warzyw z obiadu, jak gotowana marchewka czy puree ziemniaczane.

Zrównoważona i odpowiednio zbilansowana dieta jest podstawą zdrowego stylu życia, a pieczywo może być jego elementem. Poszukiwanie alternatywy dla kanapek jest nie tylko świetną zabawą, ale też smacznym sposobem na urozmaicenie naszego menu.