Naturalnie smaczne Święta!

Jak co roku, przed nadchodzącymi Świętami Bożego Narodzenia wszyscy myślimy o naszych bliskich. Tym jak ich kulinarnie zaskoczyć. Co dobrego podać na wigilijnym, świątecznym stole. Planując kuchenne, świąteczne prace stawiamy na tradycję, ale w tym roku szczególnie staramy się dobierać potrawy wzmacniające odporność. Wybieramy produkty naturalne, wysokiej jakości, które są wartościowe dla naszego zdrowia, ale również dostarczają wyjątkowego smaku. Jednym z takich produktów jest olej rzepakowy. Tłoczony z pięknego złotego rzepaku, o neutralnym kolorze i smaku sprawdzi się podczas przygotowywania pieczeni, sałat, świątecznych ciast.

To bogate źródło kwasów tłuszczowych nienasyconych: omega-6 i omega-3. Stanowią one blisko 30 % składu oleju. Dodatkowym plusem jest stosunek obu kwasów do siebie, który wynosi 2:1 i jest idealny z punktu widzenia żywieniowego.

Olej rzepakowy zawiera najmniej spośród wszystkich olejów roślinnych niekorzystnych z punktu widzenia żywieniowego nasyconych kwasów tłuszczowych. Zawiera za to aż 10 razy więcej omega-3 niż oliwa z oliwek.

Kolejnym ważnym czynnikiem wpływającym na atrakcyjność oleju rzepakowego, stanowią obecne w nim witaminy: E i K. Bogaty skład, uniwersalność w użyciu sprawia, że olej rzepakowy sprawdzi się w przyrządzaniu wielu świątecznych potraw, których smak nie tylko zaskoczy Twoich bliskich ale też zapamiętają je przez długi czas!

**OPINIA EKSPERTA Andrzej Polan, ambasador**

Święta czas cudny, rodzinny, pełen prezentów, życzeń i dobrego jedzenia. Olej rzepakowy jest stałym elementem tradycyjnej polskiej kuchni. Moje propozycje to rodzaj zachęty, żeby skorzystać z jego walorów i przygotować dodatkowo dania z poza menu, które już pewnie zaplanowaliście. Zapewniam, będą to hity na Waszych stołach! Potrawy przygotowywane z myślą o najbliższych osobach smakują najlepiej. Życzę Państwu, żeby było smacznie, zdrowo i rodzinnie!

Pierogi ziemniaczane ze smażoną kapustą kiszoną, przepis według Andrzeja Polana

**Składniki:**

**CIASTO:**

* 400 g mąka
* 4 jajka
* 50 ml gorąca woda
* 1 łyżka ocet
* szczypta soli

**FARSZ:**

* 3-4 ziemniaki (gotowane przeciśnięte przez praskę)
* 1 cebula
* olej rzepakowy do smażenia
* czarny pieprz, sól

KAPUSTA ZASMAŻANA:

* 300 g kapusty kiszonej
* 1 łyżka miód
* kminek mielony do smaku
* olej rzepakowy do smażenia
* czarny świeżo mielony pieprz, sól

**Sposób przygotowania:**

Mąkę łączymy z solą, robimy tradycyjny dołek do którego wbijamy jajka, wlewamy gorącą wodę i ocet. Widelcem na początku a później już własną dłonią wszystko razem mieszamy, wyrabiamy chwilę i odstawiamy. Przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy min. na 30 minut. Po tym czasie ciasto stanie się elastyczne. Raz jeszcze wyrabiamy w razie potrzeby podsypujemy mąką. Rozwałkowujemy i lepimy pierogi.

Na oleju rzepakowym przesmażamy cebulę na mocno żółty kolor, łączymy z przeciśniętymi ziemniakami, doprawiamy solidnie czarnym pieprzem i delikatnie solą. prosta historia i tyle. Farsz dzielimy na porcje jakie nam odpowiadają. Układamy na cieście i sklejamy pierogi. Gotujemy w wodzie z dodatkiem soli, 1 łyżki rozpuszczonej skrobi ziemniaczanej. To zagwarantuje, że pierogi nam się nie będą rozlepiać i po wyjęciu w oczekiwaniu na gości wysychać.

Na oleju rzepakowym przesmażamy cebulę na mocno żółty kolor, łączymy z przeciśniętymi ziemniakami, doprawiamy solidnie czarnym pieprzem i delikatnie solą. Prosta historia i tyle. Farsz dzielimy na porcje jakie nam odpowiadają. Układamy na cieście i sklejamy pierogi. Gotujemy w wodzie z dodatkiem soli i 1 łyżki rozpuszczonej skrobi ziemniaczanej. To zagwarantuje, że pierogi nam się nie będą rozlepiać i po wyjęciu w oczekiwaniu na gości wysychać.

Smażone ptysie z kremem chałwowym, makiem i orzechami, przepis według Andrzeja Polana

**Składniki:**

CIASTO:

* 1szkl. mąki
* 1szkl. wody
* 1 łyżka cukru wanilinowego
* 4 jajka
* 100 g masła
* olej rzepakowy

KREM:

* 200 g chałwa
* 200 g czekolada biała
* 200 ml śmietanka 30%

POLEWA ORZECHOWA:

* 100 ml miodu
* 200 g orzechów laskowych prażonych
* 1 łyżka maku

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotowujemy ze szczyptą soli, cukrem wanilinowym. Dodajemy masło, rozpuszczamy i dolewamy do garnka. Dodajemy mąkę. Wszystko dokładnie mieszamy kilka minut, aż masa stanie się jednolita, a na dnie garnka zacznie pojawiać się biały nalot. Wyjmujemy ciasto z garnka, studzimy i mikserem wcieramy pojedynczo jajka. Masę szprycujemy na papier pergaminowy, nieduże kulki. Olej rozgrzewamy i wrzucamy pergaminowe papierki z masą ptysiową. W trakcie smażenia przekładamy na drugą stronę. Pergamin zdejmujemy, przyda nam się dla kolejnych ptysiów.

Śmietankę podgrzewamy ale nie zagotowujemy. Zalewamy nią pokruszoną czekoladę i odstawiamy na chwilę aby temperatury czekolady i śmietanki się wyrównały. Mieszamy i dodajemy startą na tarce chałwę. mieszamy i studzimy. Kremem napełniamy usmażone ptysie.

Miód podgrzewamy i dodajemy orzechy. Usmażone, nadziane kremem chałwowym ptysie układamy niczym piramidkę, Polewamy miodem z orzechami i posypujemy makiem na szczęście.