**3 pomysły na świąteczne potrawy na bazie mleka**

Wigilia jest szczególnym dniem, który zbliża do siebie ludzi, jest to czas prezentów, miłości i życzeń na przyszły rok. Z kolei wigilijny stół wiąże się z rytuałem gotowania i dotrzymania wszelkich tradycji, które są przekazane z pokolenia na pokolenie.

Od kilku lat badania pokazują, że Polacy nie wyobrażają sobie Świąt Bożego Narodzenia bez karpia (oraz innych ryb), barszczu i pierogów. Wprawdzie obserwuje się, że tradycje bardzo szybko się zmieniają, to niektóre pozostają niezmienne: jak dzielenie się opłatkiem czy obdarowywanie się prezentami. W ostatnim czasie Polacy coraz częściej sięgają po nowe smaki, aby urozmaicić swój stół. Nowością są potrawy z mięsa, owoców morza, ale co powiecie na dania z dodatkiem mleka? W ramach kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”, sfinansowanej z Funduszu Promocji Mleka, przygotowaliśmy przepisy na dania mleczne, które będą świetnym dopełnieniem wigilijnego stołu.

# Kutia, czyli deser bożonarodzeniowy

Kutia to tradycyjne danie, które jest jednym z najpopularniejszych słodkich potraw świątecznych. Tradycyjny deser kuchni ukraińskiej, białoruskiej, rosyjskiej, litewskiej wchodził w skład wieczerzy wigilijnej. Pszenica, jako główny składnik kuti, jest symbolem odradzającego się życia, a miód - świadectwa zwycięstwa nad złem. Z kolei orzechy włoskie oznaczają szczęście. Kutię przygotujemy gotując pszenicę z makiem, miodem i orzechami na bazie mleka. Gotowe danie możemy również polać ciepłym mlekiem, dzięki temu przysmak bożonarodzeniowy z pewnością uzyska unikalny smak i aromat. Porada dla gospodyń: najlepiej przygotować kutię dzień przed podaniem, dzięki temu danie będzie nasycone smakami i kolorem.

# Wigilijna zupa migdałowa

Dziś jest to zupa gotowana na bazie mleka z dodatkiem prażonych migdałów, ryżu, cynamonu i masła migdałowego. Danie wigilijne zastąpiło dawną zupę siemieniotkę, której podstawą były nasiona konopii i kasza jęczmienna. Zupa migdałowa była tradycją tylko ludzi zamożnych, a najstarsze przepisy sięgają aż 1861 roku. Staropolskie zwyczaje przeniosły się do naszych czasów, danie smakuje najlepiej jeśli przygotujemy je na tłustym mleku. Co ciekawe dobrze smakuje na ciepło i na zimno.

# Śledzie smażone w cieście

Ryba jest symbolem chrześcijaństwa, więc często zajmuje centralne miejsce na wigilijnym stole. Smażone śledzie w cieście to oryginalna potrawa, która smakuje nietypowo. Przepis na masę przygotowujemy miksując jajko, mąkę, mleko z wodą gazowaną i szczyptą cukru. Naleśnikowe ciasto doskonale komponuje się ze słonym śledziem, sprawi, że danie na pewno zrobi wrażenie na gościach. Tak przygotowana ryba jest idealną przekąską na Wigilię! A kto nie jest miłośnikiem ryby, wystarczy zastąpić ją mięsem.

Kolacja wigilijna jest wyjątkowym dniem w ciągu całego roku. To dzień, w którym wspólnie się modlimy, dzielimy opłatkiem i składamy życzenia. Spróbowanie wszystkich 12 potraw podczas wieczerzy zapowiada szczęście na cały rok. Na stole nie powinno zabraknąć dań z mlekiem, które według słownika symboli literackich symbolizuje dobrobyt, miłość i boski pokarm.

Więcej informacji o mleku i produktach mlecznych dostępnych jest na stronie kampanii „Mamy kota na punkcie mleka”, sfinansowanej z Funduszu Promocji Mleka.