**Tradycyjne potrawy świąteczne z oryginalnym dodatkiem - PRZEPISY na świąteczne potrawy ze zbożem ekspandowanym**

**Święta kojarzą nam się z ciepłem, bliskością i aromatycznymi zapachami wigilijnych przysmaków. Jeśli szukacie oryginalnego dodatku do tradycyjnych, świątecznych potraw, postawcie na zboża ekspandowane. Będziecie pozytywnie zaskoczeni tym, jak wzbogacą smak dań!**

**Święta od kuchni**

Tradycja polska głosi, że na wigilijnym stole powinno się znaleźć 12 potraw. Najbardziej znanym daniem jest oczywiście pieczony karp i barszcz z uszkami albo zupa grzybowa. Popularne są także pierogi z kapustą i grzybami lub gołąbki z farszem z kaszy gryczanej. Boże Narodzenie nie może się też obejść bez makowca i pierniczków. Jak zaskoczyć rodzinę bez rezygnowania z tradycyjnych przysmaków**..**? Wystarczy delikatnie je urozmaicić!

*- Święta Bożego Narodzenia to kulinarna uczta, która daje miłośnikom gotowania duże pole do popisu, ale część z nich boi się eksperymentować z tradycyjnymi przepisami. Sęk w tym, żeby bez odchodzenia od znanych smaków, zaproponować coś oryginalnego. Zboża ekspandowane to dodatek, który będzie nowym akcentem, a jednocześnie doda oryginalności staropolskim, świątecznym daniom.* – mówi Katarzyna Augustyniak, Brand manager marki Soligrano.

**PRZEPISY na świąteczne dania z oryginalnym dodatkiem**

**BEZGLUTENOWY MAKOWIEC Z QUINOĄ (komosą ryżową)**

**SKŁADNIKI:**

l 200g quinoi ekspandowanej SOLIGRANO

l 1 puszka masy makowej

l 80g miodu wielokwiatowego

l 1 tabliczka czekolady deserowej

l 20g płatków migdałów

l 20g kandyzowanej skórki pomarańczy

l 3 jajka (białka)

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Rozpuścić masło, dodać do niego miód, a następnie ekspandowaną quinoę – mieszać do połączenia wszystkich składników.

2. Formę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia i rozprowadzić masę z ekspandowaną quinoą po jej spodzie.

3. Połączyć masę makową z białkami jajek, mieszać do połączenia składników, a następnie ułożyć powstałą masę na quinoi i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 170 stopni. Piec 60 minut.

4. Po wystygnięciu i wychłodzeniu pokroić makowiec na porcje, udekorować rozpuszczoną czekoladą, płatkami z migdałów i kandyzowaną skórką z pomarańczy

**KARP W GRYCZANEJ PANIERCE Z SOSEM PIERNIKOWYM**

**SKŁADNIKI:**

l 100g gryki ekspandowanej SOLIGRANO

l 4 dzwonki karpia

l 300ml czerwonego wina

l 50g cukru

l 50ml octu winnego

l 100g pierników bez polewy

l 150ml oleju rzepakowego

l 1 cytryna

l 500g ziemniaków

l 75g soli

l 50g masła

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Wyczyścić dzwonek z karpia z łusek, wypłukać pod bieżącą zimną wodą, a następnie osuszyć ręcznikiem papierowym.

2. Przyprawić solą i obtoczyć w zmielonej ekspandowanej gryce.

3. Karpia smażyć na rozgrzanej patelni przy użyciu oleju rzepakowego ok. 5 min. z każdej strony.

4. Sos piernikowy: cukier i ocet podgrzać w garnku do momentu aż cukier się skarmelizuje, wlać wino do powstałego karmelu i gotować przez 15 min.

5. Pierniki rozdrobnić nożem lub przy użyciu tarki i wsypać do sosu w celu nadania smaku oraz zagęszczenia sosu.

6. Ziemniaki obrać i gotować w osolonej wodzie, po ugotowaniu odcedzić z nadmiaru wody, a następnie dodać masło i ubić ziemniaki na jednolitą masę.

7. Przy użyciu dwóch łyżek formować puree i obsmażyć je na maśle aż do uzyskania złotego koloru.

**GRYCZANE GOŁĄBKI W SOSIE BOROWIKOWYM**

**SKŁADNIKI:**

l 200g kaszy gryczanej niepalonej SOLIGRANO

l 1 kapusta włoska

l 100g borowików

l 200ml śmietanki 30%

l 1 cebula

l 4 ząbki czosnku

l 2 jajka

l 1 pęczek natki pietruszki

l 1 łyżka masła

l 0,5 litra wody

**PRZYGOTOWANIE:**

1. Kaszę ugotować w osolonej wodzie, następnie odcedzić.

2. Kapustę sparzyć we wrzątku i zdjąć pojedynczo liście.

3. Kaszę doprawić solą i pieprzem, dodać posiekaną natkę pietruszki oraz jajka, całość wymieszać.

4. Porcje gotowej masy nakładać na liście kapusty, zwinąć kapustę farszem do środka.

5. Borowiki, cebulę i czosnek pokroić w kostkę i przesmażyć na rozgrzanym maśle. Następnie dodać wodę i śmietankę, doprowadzić do wrzenia i przyprawić do smaku. Do tak przygotowanego sosu włożyć zawinięte gołąbki i gotować na wolnym ogniu przez około 30 min.

**Produkty Soligrano można kupić w sieciach handlowych na terenie całego kraju.**

\*\*\*\*\*

***O firmie SOLIGRANO***

Soligrano to polska marka, podmiot powiązany z OrganikAgro – największym i najnowocześniejszym producentem zbóż ekspandowanych w Polsce. Misją firmy jest propagowanie zdrowego stylu życia i pomysłowego gotowania zgodne z ideą zbilansowanej diety to nasze wartości. Soligrano oferuje zboża w nowoczesnej odsłonie – lekkie, pyszne, wartościowe. Idealne jako oryginalny dodatek do śniadań, posiłków obiadowych, wypieków, deserów i przekąsek.

Firma posiada szereg certyfikatów potwierdzających jakość produktów, m.in.: Certyfikat ekologiczny, wydany przez Bioekspert Sp. z.o.o. (Jednostka Certyfikująca w rolnictwie ekologicznym); Licencję na produkty bezglutenowe wydaną Polskie Stowarzyszenie Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej; Certyfikat IFS Food wydany przez TUW NORD Polska Sp. z.o.o; [ISO 22000:2006 - certyfikat dla zakładu produkcyjnego produktów marki Soligrano](http://www.soligrano.pl/wgrane-pliki/oa_iso22000_pl_2015.jpg) wydany przez TUW NORD Polska Sp. z.o.o; Certyfikat Global Standard for Food Safety wydany przez TUW NORD Polska Sp. z.o.o.

**Więcej informacji:** [www.soligrano.pl](http://www.soligrano.pl/), [www.soligranobio.pl/](http://www.soligranobio.pl/)