****

**Warszawa, 12 kwietnia 2019 r.**

**Babski wieczór i smakowite przekąski w kilka minut**

**Zaprosiłaś koleżanki na wieczorny seans filmowy? A może wspólnie z przyjaciółkami macie ochotę na pogaduchy w domowym zaciszu? Bardzo ważnym elementem kobiecych spotkań jest menu. Tego wieczoru nie patrzmy na kalorie, bo raz na jakiś czas możemy sobie trochę pofolgować. Zasada jest prosta: ma być szybko, wygodnie i smacznie. Co zatem podać na babski wieczór? Podpowiadamy.**

**Coś na ząb**

W trakcie spotkania z koleżankami, najlepiej sprawdzą się proste przekąski, które można przygotować szybko i w dużej ilości. Zrezygnujmy więc z wielogodzinnego marynowania i duszenia mięs, czy czasochłonnego przygotowywania słodkich ciast z kremem. Najlepiej postawić na przekąski typu finger food. W tej roli doskonale sprawdzą się np. avocado zapiekane z jajkiem lub smakowite mini tartaletki z brokułami. Nie zapomnijmy również o desce serów i dobrej jakości wędlin np. marki Konspol, które możemy zaserwować z czerwonym lub białym winem. Jako przekąski doskonale sprawdzą się również panierowane brokuły czy kalafior. Ich przygotowanie zajmie nam tylko kilka minut – wystarczy tylko podsmażyć je na patelni lub podgrzać w mikrofali. Możemy podać je z wytrawnymi lub słodkimi dipami.

Przedstawiamy garść kulinarnych inspiracji na szybkie przekąski, dzięki którym odniesiemy kulinarny sukces podczas każdego babskiego spotkania.

**Avocado zapiekane z jajkiem**

**Składniki:**

* 2 dojrzałe avocado
* 4 jajka
* 20 dag szynki z wędzarni marki Konspol
* 1/2 pęczka pietruszki
* Sól
* pieprz

**Przygotowanie:**

Awokado kroimy na pół, wyjmujemy pestki. Miejsce po pestce delikatnie poszerzamy, wyciągając część miąższu łyżeczką. Następnie układamy w naczyniu żaroodpornym. Do zagłębień po pestkach wbijamy po jednym jajku. Oprószamy je odrobiną soli i pieprzu. Wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni na mniej więcej 10-15 minut, aż białko całkowicie się zetnie. Szynkę z wędzarni marki Konspol kroimy w drobną kostkę i obsmażamy. Następnie układamy go na upieczonym avocado. Całość posypujemy pietruszką.

**Kolorowe mini tartaletki**

**Składniki**

* 200 g mąki pszennej
* 100 g masła lub margaryny
* 1/4 łyżeczki soli
* 1 żółtko
* 1 łyżka kwaśnej śmietany

Dodatki:

* 1 brokuł
* 150 g szynki z indyka marki Konspol
* połowa czerwonej papryki
* 100 g żółtego sera
* 3 jajka
* kilka oliwek
* 100 ml kwaśnej śmietany
* szczypta ziół prowansalskich
* sól, pieprz

**Przygotowanie:**

W pierwszej kolejności robimy kruche ciasto. Zimne masło siekamy razem z mąka. Dodajemy sól, żółtko i kwaśną śmietaną. Szybko zagniatamy, owijamy w folię i wkładamy do lodówki na 30 minut. Foremki na tartaletki smarujemy masłem. Ciasto rozwałkowujemy na cienki placek. Wylepiamy nim foremki, następnie nakłuwamy widelcem w kilku miejscach. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i pieczemy około 15 minut do lekkiego zbrązowienia. Następnie myjemy brokuł i dzielimy na małe różyczki. Gotujemy w osolonej wodzie przez około 3 minuty (do miękkości). Szynkę, oliwki i paprykę kroimy w drobną kostkę. W misce roztrzepujemy jajka, dodajemy śmietanę, zioła prowansalskie i mieszamy. Ser żółty ścieramy na tarce o dużych oczkach, dodajemy do jajek. Doprawiamy solą i pieprzem. Podpieczone tartaletki wyjmujemy z piekarnika. Układamy na nich różyczki brokuła, szynkę, oliwki i paprykę. Całość zalewamy przygotowaną masą jajeczno-śmietanową. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i pieczemy około 25 minut.