**Walentynki: przez żołądek do serca**

**Walentynki, czyli wielkie święto wszystkich zakochanych, już w najbliższą niedzielę. Większość par nie wyobraża sobie tego dnia bez romantycznej kolacji w blasku świec, z butelką wina i nastrojową muzyką. W menu królują wtedy na ogół dania powszechnie uznawane za afrodyzjaki. Co ciekawe, kilka tego typu potraw z łatwością można przygotować samodzielnie.**

Walentynki już chyba na stałe wpisały się w kalendarz polskich świąt. Tego dnia chętnie wręczamy ukochanym ozdobne karteczki z miłosnym wyznaniem lub obdarowujemy ich drobnymi upominkami w postaci kwiatów, maskotek czy słodyczy.

Tego typu prezentem „od serca” coraz częściej jest także własnoręcznie przygotowana, romantyczna kolacja. Z całą pewnością warto przy tym postawić na dania mające dodatkowo podgrzać atmosferę, czyli posiłki przygotowywane z tzw. naturalnych afrodyzjaków.

Czym zatem w tym roku możemy zaskoczyć swoją drugą połówkę?

**Krewetki duszone w winie**

­*- Ciekawym w smaku i jednocześnie łatwym do przygotowania afrodyzjakiem są chociażby krewetki duszone w winie ­– podpowiada Mariusz Topczewski.* I dodaje: *Do ich przygotowania będziemy potrzebowali 300 g krewetek, 1 marchwi, 2 ząbków czosnku, 2 cm świeżego imbiru, 4 łyżek oliwy, 150 ml wina białego, natki pietruszki oraz soli i pieprzu.*

Przepis jest prosty. W pierwszej kolejności kroimy marchew w słupki (co najłatwiej będzie zrobić przy pomocy specjalnej obieraczki), a czosnek oraz imbir obieramy i siekamy w drobne plastry.

W międzyczasie na patelni rozgrzewamy oliwę i dodajemy do niej marchew, imbir i czosnek. Gdy ten ostatni zacznie wydzielać charakterystyczny aromat, wrzucamy krewetki i smażymy je przez ok. 1 minutę. Po upływie tego czasu wlewamy na patelnię wino i całość przykrywamy. W tym momencie redukujemy ogień i dusimy potrawę przez 4 minuty.

Gotowe krewetki z sosem wykładamy na głębokie talerze, posypujemy posiekaną natką pietruszki, solą oraz pieprzem i podajemy ze świeżym pieczywem.

**Sałatka z awokado**

Innym daniem, które z pewnością doskonale sprawdzi się na walentynkowym stole, jest sałatka z awokado. Wśród składników znajdą się tu: połówka awokado, 1 garść rukoli, szczypta soli morskiej, czarny pieprz, 2 brzoskwinie z puszki, 2 łyżki sosu winegret, 3 łyżki włoskich orzechów i 10 dag mozzarelli.

*- Awokado obieramy i kroimy w ćwiartki, a brzoskwinie – w paski. Tarkujemy ser i w tym samym czasie na patelni rumienimy włoskie orzechy. Później rukolę posypujemy solą morską, dodajemy do niej awokado, mozzarellę, pokrojone brzoskwinie i orzechy. Całość polewamy sosem winegret i posypujemy czarnym pieprzem – opisuje przedstawiciel Winchestera.*

**Amerykańskie brownies**

Mało kto wie, że świetnym, podgrzewającym atmosferę daniem – a dokładnie – deserem, mogą też być amerykańskie brownies. Do ich przygotowania będziemy potrzebować 250 g masła, 200 g gorzkiej czekolady, 75 g rodzynek, 50 g orzechów laskowych, 80 g kakao, 70 g mąki, łyżeczki proszku do pieczenia, 300 g cukru oraz 4 jajek.

W tym wypadku zaczynamy od roztopienia masła i czekolady w kąpieli wodnej – na parze. Do tak stworzonej masy dodajemy rodzynki i orzechy. W oddzielnej misce łączymy ze sobą kakao, mąkę, proszek do pieczenia i cukier, a następnie wszystko to mieszamy z roztopioną wcześniej masą czekoladową, roztrzepujemy jajka i dodajemy je do ciasta.

*- Później wszystko to przekładamy do wyłożonej pergaminem, prostokątnej blachy. Brownies pieczemy przez ok. 25 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni Celsjusza. Gdy ciasto będzie już gotowe, kroimy je w romby i dekorujemy lukrem oraz posypujemy posiekanymi pistacjami – mówi Mariusz Topczewski.*

**A może restauracja?**

Jak zatem widzimy, własnoręczne przygotowanie wyjątkowej, romantycznej kolacji nie jest szczególnie trudne.

Jeśli jednak z różnych względów zdecydujemy się wybrać do restauracji, w walentynkowy weekend czekać tam na nas będą ciekawe promocje. Przykładowo, w białostockim Winchesterze wszystkie zakochane pary do każdego zamówionego dania otrzymają lampkę wina, kawę lub herbatę.

Oprócz tego restauratorzy zadbają też o odpowiednią oprawę wieczoru (przygaszone oświetlenie, świece i nastrojowa muzyka), a w menu królować będą specjalne, walentynkowe drinki i koktajle – takie, jak chociażby mówiące „Kocham Cię” Ti Amo czy S'agapo.