**Wraz z Appetitą rozkochaj się w… afrodyzjakach!**

**Walentynki to idealna okazja, aby oderwać się na chwilę od codzienności i spędzić kilka chwil z ukochaną osobą. Wspólnie przyszykowana i odpowiednio celebrowana kolacja może uświetnić romantyczny wieczór. Dlatego warto wzbogacić ją o… afrodyzjaki! Pomogą subtelnie rozbudzić wszystkie zmysły i cieszyć się bliskością. Przyprawione miłością przepisy podpowiada marka Appetita.**

O namiętność trzeba dbać na co dzień, nie tylko od święta. To banalne zdanie, ale niesie za sobą dużo mądrości. W dzisiejszych czasach pędząc za karierą, wychowując dzieci czy rozwijając swoje pasje, zdarza się zapominać o codziennym pielęgnowaniu uczuć do partnera czy partnerki. Walentynki to doskonały moment, aby nadrobić zaległości i spędzić przyjemnie czas z ukochaną osobą tylko we dwoje.

Aby wpleść w romantyczny wieczór odrobinę magii, warto sięgać po afrodyzjaki. Niepozorne składniki mogą pozytywnie wpływać na siły witalne, zwiększać libido i wzmacniać relację pomiędzy partnerami. Należą do nich między innymi czekolada, szampan, owoce morza, ale także przyprawy i zioła: gałka muszkatołowa, pieprz, tymianek, cząber, kurkuma, kolendra, cynamon, imbir czy chili. Przy pomocy Appetity szybko i łatwo można wyczarować wyborne dania z dodatkiem afrodyzjaków, aby wspólnej kolacji dodać pikanterii i smaku.

**Paella**

**Składniki:**

l 300 g ryżu do paelli (calasparra,ewentualnie arborio)

l 2 papryki

l 1 łyżeczka Kurkumy mielonej Appetita

l szczypta Chili mielonego Appetita

l 200 g groszku

l 1 l bulionu warzywnego lub mięsnego

l 150 g oczyszczonych i obranych krewetek

l 2 ząbki czosnku

l 1 cebula

l ⅓ szklanki białego wina

l oliwa z oliwek

l opcjonalnie szafran

l sól

**Sposób przyrządzenia:**

Czosnek i cebulę posiekać, paprykę pokroić w drobną kostkę. W głębokiej patelni rozgrzać oliwę z oliwek, zeszklić czosnek i cebulę, dodać paprykę i smażyć ok. 2 minuty. Dodać suchy ryż, zamieszać i wlać wino. Odparować alkohol i dolać bulion, zmniejszyć moc palnika, dodać kurkumę, chili i gotować przez ok. 15 minut, nie mieszając. Kiedy ryż będzie miękki, dodać groszek, szafran oraz oczyszczone krewetki. Gotować jeszcze przez ok. 5 minut - ewentualnie doprawić do smaku, od razu podawać.

**Zupa krem ze szpinaku z krewetkami**

**Składniki:**

l 40 dag szpinaku

l 800 ml wody

l 3 ząbki czosnku

l 50 g sera feta

l ½ pęczka szczypiorku

l ½ natki pietruszki

l 2 łyżki masła

l 1 łyżka oliwy

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

l Gałka muszkatołowa Appetita

l krewetki tygrysie

l łyżka masła

l ząbek czosnku

l bagietka (do podania)

**Sposób przyrządzenia:**

Szpinak, szczypiorek i pietruszkę umyć i pokroić.Czosnek obrać i posiekać.W garnku rozgrzać masło, wrzucić dwa ząbki czosnku, zrumienić, dodać zieleninę i smażyć 2-3 minuty. Całość przyprawić, zalać wodą i gotować 10 minut, przyprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową, zmiksować na gładki krem. Na patelni rozgrzać oliwę i masło, dodać ostatni posiekany ząbek czosnku, zrumienić, dodać krewetki i obsmażyć. Wlać zupę do talerzy, do każdego włożyć krewetki. Podawać z bagietką.

**Szybkie szaszłyki z krewetek**

**Składniki:**

l 15 sztuk oczyszczonych krewetek królewskich

l sok z ½ limonki

l 1 łyżka Kolendry Appetita

l 2 ząbki czosnku

l 1 papryczka chili

l olej

l sól

l Pieprz czarny mielony Appetita

l 50 g masła

**Sposób przyrządzenia:**

Krewetki zalać sokiem z limonki, dodać posiekane chili, czosnek przeciśnięty przez praskę, łyżeczkę kolendry, sól, pieprz i kilka łyżek oleju. Na patelni rozgrzać olej, smażyć krewetki po 2 minuty z każdej strony, w połowie smażenia dodać masło. Krewetki można również przyrządzić na grillu. Podawać z ulubioną sałatką.

**Sałatka z krewetkami**

**Składniki:**

l 200 g krewetek koktajlowych

l 2 cykorie

l 1 mały ogórek

l 1 łyżka kaparów

l 2 łyżki soku z cytryny

l 1 łyżka oleju

l 3 łyżki oleju sezamowego

l sól

l Tymianek suszony Appetita

l Pieprz czarny mielony Appetita

**Sposób przyrządzenia:**

Krewetki polać łyżką soku z cytryny i łyżką oleju. Przyprawić solą, tymiankiem i pieprzem, następnie smażyć kilka minut na patelni grillowej z obydwu stron. Cykorię umyć, podzielić na liście, posiekać, umyć ogórek,osuszyć i pokroić w półplastry. Całość posypać kaparami. Polać łyżką soku z cytryny i olejem sezamowym, przyprawić solą i pieprzem.

**Moules-frites**

**Składniki:**

l 1 kg wstępnie ugotowanych małży

l 3 ząbki czosnku

l 3 szalotki (lub 1 cebula)

l natka pietruszki

l 4 łyżki masła

l Tymianek Appetita

l 200 ml białego wytrawnego wina

l 4 duże, oczyszczone ziemniaki

l olej do smażenia

l Przyprawa do frytek i ziemniaków

l sól

**Sposób przyrządzenia:**

Przygotować frytki: ziemniaki pokroić w grube paski, odsączyć na papierze do pieczenia. Smażyć na głębokim oleju do uzyskania złotego koloru. Posypać solą i przyprawą do ziemniaków. Czosnek i szalotkę drobno posiekać. W głębokiej patelni rozpuścić masło, dodać czosnek i szalotkę, smażyć ok. minutę, a następnie zalać winem, częściowo odparować i dodać mule. Przykryć, gotować ok. 5 minut. Pietruszkę posiekać, posypać mule, doprawić solą i tymiankiem, podawać z frytkami.