**Lato na talerzu – daj się zaprosić na grządkę!**

**Środek wakacji to czas, gdy wszystkie warzywne grządki uginają się od jędrnych cukinii, bakłażanów i pomidorów. Strąki fasolki, bobu i zielonego groszku dumnie pną się do samego nieba, czekając cierpliwie na uważną rękę ogrodnika. Lipiec zachęca do odwiedzin lokalnych targowisk, które jak nigdy wcześniej zachwycają bogactwem kolorów, smaków i aromatów. Nic, tylko jeść na zdrowie.**

**Na śniadanie: wytrawne gofry z cukinią**

Cukinia to bohaterka wielu letnich eksperymentów kulinarnych. Placki z tartej cukinii, leczo z kawałkami cukinii, lasagne przekładane plastrami cukinii, chipsy z cukinii, faszerowane kwiaty cukinii, a nawet wytrawne gofry – pole do popisu jest nieograniczone.

Walory cukinii jako pierwsi odkryli mieszkańcy Ameryki Południowej i Środkowej. Do Polski cukinia przywędrowała z Włoch jako skarb pierwszych odkrywców nowych lądów. Cukinia jest przede wszystkim bogata w błonnik oraz witaminy z grupy B. Pomaga obniżać poziom glukozy we krwi i zapewnia uczucie sytości na długie godziny, dlatego idealnie nadaje się jako składnik pożywnego śniadania. Placki, frittata, omlet, a może gofry – lipiec to doskonały moment, by wykorzystać wszystkie przepisy z cukinią.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich domowników chrupiącymi wytrawnymi goframi, wystarczy zetrzeć cukinię na grubych oczkach, dodać mleko, jajko, olej oraz odrobinę soli i proszku do pieczenia, a po wymieszaniu ciasta, garść ulubionego tartego sera. Równie proste jest przygotowanie frittaty z cukinii, czyli zapiekanej jajecznicy z dodatkiem podsmażonych plasterków cukinii.

Zdrowe śniadanie powinno być właściwie zbilansowane. Jednym z najważniejszych makroskładników naszej diety jest białko, który syci nas na długo, przyspiesza nasz metabolizm i stabilizuje poziom cukru we krwi. – *Nabiał jest jednym z najbardziej wartościowych źródeł białka, dlatego nasze śniadania zdecydowanie powinny go uwzględniać*. – radzi Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki. – *Ser żółty jest doskonałym wyborem nie tylko ze względu na smak, ale także wartości odżywcze. Jest bogatym źródłem białka, wapnia oraz witamin z grupy B, które są kluczowe dla prawidłowego funkcjonowania organizmu*. – dodaje.

Uwzględnienie sera żółtego w codziennym śniadaniu może przyczynić się do poprawy zdrowia kości, wzmocnienia układu nerwowego i podniesienia poziomu energii na cały dzień.

**Na lunch: frytki z kalarepy z chrupiącą kruszonką**

Kalarepa, podobnie jak inne zielone warzywa oraz brokuły i kalafiory, ma właściwości przeciwnowotworowe i bakteriobójcze. Zawiera niemalże wszystkie witaminy i pierwiastki mineralne, w tym chroniącą wzrok luteinę. Pozwala chronić nasze oczy przed szkodliwym promieniowaniem słonecznym.

Kalarepa jest wyjątkowo łatwa w uprawie, dlatego często gości na grządkach przydomowych ogródków. Można ją chrupać na surowo, od razu po zerwaniu. Co ciekawe, skarbnicą składników odżywczych jest nie tylko bulwa kalarepy, ale także jej liście, które zawierają mnóstwo żelaza, tak potrzebnego w przypadku niedokrwistości. Liście kalarepy pomagają także usuwać toksyny z wątroby oraz łagodzą stany zapalne żołądka.

Ze względu na swoją zwartą konsystencję, stanowi doskonałą alternatywę dla ziemniaków. Frytki z pokrojonej kalarepy nie tylko lepiej smakują, ale także ze względu na swoją naturalną słodycz, zachwycają chrupiącą skórką. Kalarepę, smażoną lub gotowaną można dodatkowo posypać kruszonką z podsmażonej na maśle bułki tartej i tartego sera żółtego.

Na kolację: bakłażan pieczony z serem

Bakłażan, zwany gruszką miłosną, to warzywo o bogatej historii, które wykorzystywane jest głównie w kuchni śródziemnomorskiej i bliskowschodniej. Pieczony, smażony, grillowany – choć wymaga specjalnego traktowania i odrobiny uwagi – odwdzięcza się naprawdę wyjątkowym smakiem.

Wystarczy jeden kęs dania z bakłażanem, by natychmiast przenieść się do słonecznej Grecji, Turcji lub Maroka. Aby pozbyć się charakterystycznej goryczki i uzyskać mniej gąbczastą konsystencję, bakłażana przed obróbką termiczną należy pokroić w plasterki lub ćwiartki, posypać solą i pozwolić mu porządnie się „wypocić”. Następnie zgromadzony sok należy wytrzeć papierowym ręcznikiem, a kawałki bakłażana umieścić na grillu, patelni lub w piekarniku. Z pieczonego bakłażana możemy przygotować pyszną pastę do pieczywa lub surowych warzyw, której smak możemy dodatkowo wzmocnić tartym lub pokruszonym serem. Bakłażan sam w sobie ma bardzo delikatny i neutralny smak, który wymaga podkreślenia odpowiednimi przyprawami – papryką w proszku, tartym czosnkiem lub ulubionymi ziołami.

– *Do zapiekania najlepiej nadają się sery żółte o dużej wilgotności. Ser Gouda, Ementaler, czy Edamski topią się doskonale ze względu na luźniejsze rozłożenie białek mleka, uwalniających się podczas ich produkcji* – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Sery twarde, takie jak Parmezan, Grana Padano, czy Pecorino po roztopieniu są znacznie bardziej oleiste i wyraźnie oddzielają się od reszty składników.

**Na szczególną okazję: patisony faszerowane pomidorami i serem morskim**

Jedną z najbardziej popularnych odmian dyni są patisony. Te dziwne warzywa o kształcie spodków kosmicznych, są popularne zwłaszcza w Ameryce Północnej, Środkowej i Południowej. W Polsce pojawiły się dopiero pod koniec lat 80. XX wieku i początkowo traktowano je jako rośliny typowo ozdobne. Na szczęście z czasem odkryto ich smak i właściwości zdrowotne.

Patisony to bogate źródło magnezu, potasu i wapnia, a także witaminy C, dzięki czemu opóźnia procesy starzenia oraz wzmacnia kości, stawy i chrząstki. Patisony, podobnie jak inne warzywa z rodziny dyniowatych zawiera substancje niszczące pasożyty jelitowe, dzięki czemu skutecznie chronią nasz układ trawienny.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich gości nietypowo wyglądającym daniem o bogatym smaku i aromacie, koniecznie wypróbuj przepis na patisony faszerowane pomidorami i serem morskim, który podajemy poniżej.

**Patisony faszerowane pomidorami i serem morskim**

**Składniki:**

- 4 średnie sztuki patisonów (ok. 12-14 cm średnicy),

- 300 g pomidorów Lima (lub innych mięsistych),

- 300 g sera żółtego – Morski MSM Mońki,

- 2 ząbki czosnku,

- ¼ łyżeczki chilli,

- 2 gałązki świeżego rozmarynu,

- 2 łyżki oliwy z oliwek,

- sól do smaku.

**Wykonanie:**

Patisonom odciąć tak zwane „czapki”, wydrążyć miąższ ze środków i pokroić w kostkę. Pomidory sparzyć wrzątkiem, ściągnąć skórkę i pokroić w plasterki. Czosnek posiekać i wymieszać z miąższem patisonów, płatkami chili i oliwą. Patisony posolić w środku i na przemian, warstwami układać pomidory, miąższ, starty ser żółty i igiełki rozmarynu (ostatnią warstwą powinien być ser). Tak przygotowane patisony przykryć „czapkami” i upiec w piekarniku w temperaturze 180 stopni C przez ok. 40 minut.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175