**Majówka od kuchni – jak smacznie i ekonomicznie zaplanować wolny czas**

**Kilkudniowy majowy urlop to długo wyczekiwany czas spotkań z przyjaciółmi i wyjazdów na łono natury, który trudno sobie wyobrazić bez pysznego jedzenia. Z drugiej strony, na majówce liczy się przede wszystkim wygoda. Przygotowanie przekąsek nie powinno być pracochłonne. Z kolei bardzo wskazana jest możliwość swobodnej degustacji w praktycznie każdych warunkach. Co przygotować do jedzenia, by tegoroczna majówka smakowała naprawdę wyjątkowo, a wspólnie spędzony czas przywoływał tylko miłe wspomnienia? Poniżej garść wskazówek.**

**Wygodnie, bezpiecznie i ekonomicznie – sekret udanej majówki**

Ciepłe promienie słońca, spokój i przyroda budząca się do życia po długiej zimie – podczas majówki naprawdę niewiele nam potrzeba, by w pełni wypocząć. Niestety, energia słoneczna nie wystarczy, by aktywnie i w pełni uważnie spędzić czas na łonie natury w gronie bliskich osób.

Poranne pikniki w parku, całodzienne wypady za miasto i wieczorne przyjęcia przy grillu – majówka pełna jest szans na rozkoszowanie się pysznym jedzeniem. Odpowiednią atmosferę można stworzyć w każdych warunkach. Wystarczy zastosować kilka sprawdzonych patentów. Majówkowe przekąski muszą być łatwe w przygotowaniu, odporne na transport w każdych warunkach i na długo zachowujące swoją świeżość.

– Ser żółty to produkt wysokoenergetyczny, który doskonale sprawdza się jako szybka przekąska podczas naprawdę aktywnego dnia. Doskonale koresponduje z warzywami, kawałkami grillowanego mięsa oraz pieczywem prosto z piekarni. Dzięki serom żółtym plasterkowanym zamykanych w opakowaniach typu „open-close” otrzymujemy pełną gwarancję najwyższej świeżości w każdych warunkach – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - Nowoczesne opakowania pozwalają nie tylko na dłuższe przechowywanie żywności, ale także utrzymanie ich naturalnego smaku i aromatu.

**Oryginalnie, orzeźwiająco i energetycznie - odrobina szaleństwa dopełni całości!**

Podczas majówki często szukamy odskoczni od codziennego życia. W gronie przyjaciół próbujemy potraw, na których przygotowanie często brakuje nam czasu lub … odwagi. Mając wolną chwilę śmielej eksperymentujemy w kuchni. Szparagi w cieście francuskim z dodatkiem żółtego sera i dojrzewającej szynki, aromatyczne quesadillas z grillowanymi warzywami i ziołowym sosem, czy soczysta sałatka z ogórka zielonego i arbuza posypana listkami świeżej mięty – to tylko przykłady przekąsek, które zdecydowanie warto wypróbować w tym sezonie.

Orientalną potrawą, która doskonale pasuje do naszego klimatu i atmosfery posiłków niespiesznie spożywanych na świeżym powietrzu, są indyjskie samosy, czyli trójkąciki z różnego rodzaju farszami, smażone w głębokim tłuszczu lub pieczone w piekarniku. Tego rodzaju oryginalne pączki możemy wypełniać wszystkim, na co mamy ochotę – od tartych warzyw, poprzez kasze lub gotowane ziemniaki, po mielone mięso. Farsz warto wzbogacić o garść tartego żółtego sera, który dodatkowo utrzyma nadzienie w ryzach. Samosy podajemy w towarzystwie sosów na bazie gęstego jogurtu, kefiru lub śmietany.

– Komponując majówkowe menu warto zadbać o zachowanie równowagi. Ostre i orientalne przyprawy doskonale współgrają z łagodnym serem edamskim. Ten klasyczny półtwardy ser holenderski doskonale sprawdza się na kanapkach, w szaszłykach ze świeżych warzyw oraz różnego rodzaju sałatkach z dodatkiem owoców - proponuje Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki.

**Niskobudżetowe smaki dzieciństwa, które budują wspomnienia**

Podczas majówkowej beztroski możemy „cofnąć się” w czasie do momentów, kiedy czuliśmy się naprawdę wolni i szczęśliwi. Przywołujemy w pamięci dobrze znane smaki dzieciństwa z rodzinnych stron. Choć zazwyczaj wszystkie posiłki zjadane były wtedy w biegu, między jedną przygodą a drugą, doskonale pamiętamy ich smak, aromat i konsystencję. Już samo ich wspomnienie aktywuje nasze ślinianki.

Majówka to doskonały czas na „powrót do przeszłości”. Kto nie zna smaku kanapek z pastą jajeczną, mortadeli w panierce, makaronu z truskawkami, paprykarza szczecińskiego lub zwykłego chleba z cukrem, ten nie zna życia. Dziś możemy nie tylko odtworzyć te przepisy, ale także podkręcić je ulubionymi przyprawami.

Smak dzieciństwa to nie tylko smak konkretnych potraw przygotowywanych w rodzinnych domach, ale przede wszystkim aromat prawdziwego ogniska. Ziemniaki pieczone w rozgrzanym do czerwoności żarze żywego ognia, kiełbaski nadziewane na patyki znalezione w lesie, kromki chleba z rozpływającym się żółtym serem oraz jabłka z pękającą od ognia skórką i sokiem ściekającym po policzkach – tego smaku nie da się niczym zastąpić, ale można idealnie odtworzyć. Wystarczy poszukać miejsca, gdzie na łonie natury można bezpiecznie zorganizować ognisko, zaprosić grupę przyjaciół i można śmiało rozkoszować się wspólnie spędzonym czasem do białego rana.

Smak dzieciństwa z pewnością odnajdziecie w naszym przepisie na chleb nadziewany aromatycznym serem żółtym typu Gouda. Odpowiednio ponacinany bochenek chleba można przygotować wcześniej w domu i podgrzać na grillu lub przy ognisku bezpośrednio przed podaniem. Gwarantujemy, że jego smak będzie budował wspomnienia miłych chwil na długie lata.

**Grillowy przysmak, czyli chleb nadziewany serem żółtym**

Składniki:

– bochenek chleba (niekrojony),

– 100 g masła,

– 3-4 ząbki czosnku,

– 200 g sera żółtego Gouda MSM Mońki,

– świeża bazylia lub oregano (ewentualnie suszone zioła),

– sól, pieprz

Przygotowanie:

Czosnek wycisnąć przez praskę, wymieszać z masłem, doprawić solą i pieprzem, dodać zioła. Chleb naciąć wzdłuż i wszerz (tak, aby powstały romby). Należy jednocześnie uważać, aby nie przeciąć spodu bochenka. W nacięcia głęboko wcisnąć masło czosnkowe i pokrojony w paski żółty ser. Można ułatwić sobie tę czynność – rozcięcia możemy delikatnie rozchylać długim nożem. Chleb zwinąć w folię aluminiową i zapiekać w temperaturze ok. 180°C przez 20 minut. Następnie rozwinąć folię i znów włożyć do piekarnika na około 10 minut, do momentu zarumienienia się skórki. Faszerowany chleb można przygotować również na grillu, należy jednak pamiętać o tym, aby szczelnie owinąć go folią aluminiową, a czas pieczenia dostosować do temperatury i chrupkości, jaką chcemy uzyskać.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175