**Meal Prepare na jesień – jak przygotować szybkie i niedrogie posiłki do pracy i szkoły**

**Jesień to czas, w którym rośnie tempo życia, a jednocześnie spada nasza energia. Właśnie dlatego coraz więcej osób decyduje się na meal prepare – czyli planowanie i przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem. To sposób na zdrowie, oszczędność i wygodę. Jak zacząć?**

**Jesień – idealny czas na organizację w kuchni**

Po wakacjach wracamy do codziennych obowiązków, a wraz z nimi powraca pytanie: „Co dziś zjeść?”. Kiedy dzieci chodzą do szkoły, a dorośli spędzają wiele godzin w pracy, potrzebne są posiłki szybkie, zdrowe i praktyczne. Jesień sprzyja planowaniu, bo to właśnie teraz na targach i w sklepach królują tanie, sezonowe warzywa i owoce, pełne witamin i minerałów. Marchew, buraki, dynia czy jabłka doskonale sprawdzają się jako baza potraw, które można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce czy zamrażarce.

Meal prepare polega na tym, że poświęcamy jeden lub dwa wieczory w tygodniu na gotowanie większej ilości jedzenia, a następnie porcjujemy je do pudełek. Dzięki temu unikamy codziennego stania przy garnkach i podejmowania spontanicznych decyzji zakupowych, które często kończą się wydatkami i mniej zdrowymi wyborami. To sposób na oszczędność nie tylko czasu, ale też pieniędzy.

**Oszczędność i wygoda w jednym**

Przygotowywanie posiłków z wyprzedzeniem pomaga lepiej gospodarować domowym budżetem. Zamiast codziennie wydawać pieniądze na szybkie przekąski czy lunch na mieście, mamy gotowe jedzenie ze sobą. W skali miesiąca to realne oszczędności, które można przeznaczyć na inne potrzeby. Meal prepare pozwala także ograniczyć marnowanie żywności – wykorzystujemy produkty w całości, a nie tylko ich część, co często zdarza się przy spontanicznych zakupach.

Ważnym elementem planowania jest wybór składników, które są uniwersalne i łatwo komponują się z innymi. Tu doskonałym przykładem jest ser żółty – produkt, który można wykorzystać na dziesiątki sposobów.

**Ser żółty – sprzymierzeniec w planowaniu posiłków**

Ser żółty to klasyk w polskiej kuchni, który doskonale wpisuje się w ideę meal prepare. Łatwo go porcjować, przechowywać i łączyć z innymi składnikami. Co ważne, nadaje się zarówno do dań na zimno, jak i na ciepło.

– „Ser żółty to niezwykle uniwersalny składnik. W plastrach sprawdzi się w kanapkach czy wrapach, a w kawałkach możemy go zetrzeć i dodać do makaronów, zapiekanek czy farszów. Co ważne – ser dobrze znosi podgrzewanie i zachowuje smak, dzięki czemu świetnie komponuje się w posiłkach przygotowywanych z wyprzedzeniem” – mówi Ewa Polińska z MSM Mońki.

Ser to nie tylko wygoda, ale też źródło cennych składników odżywczych. Zawiera białko, wapń, fosfor i witaminy z grupy B, dzięki czemu wspiera prawidłowy rozwój dzieci i zdrowie dorosłych. Warto sięgać po jego różne odmiany – w plastrach do szybkich kanapek czy sałatek, a w kawałkach jako dodatek do sosów, zapiekanek czy placków.

**Smak, który łączy pokolenia**

Dzięki swojej wszechstronności ser żółty to składnik, który lubią zarówno dzieci, jak i dorośli. Jego delikatny, a jednocześnie wyrazisty smak sprawia, że pasuje do prostych lunchboxów oraz dań obiadowych.

– „Dzięki swojej wszechstronności ser żółty Gouda czy Edamski sprawdzi się w posiłkach zabieranych do pracy i szkoły. Można go jeść na zimno, ale także dodawać do dań na ciepło – świetnie się rozpuszcza i wzbogaca smak. To produkt, który łączy wygodę z wysoką wartością odżywczą” – dodaje Ewa Polińska z MSM Mońki.

To właśnie te cechy sprawiają, że ser żółty tak dobrze pasuje do meal prepare. Można go użyć w wrapach, sałatkach, omletach, zapiekankach czy jako bazę do sosów. To rozwiązanie, które sprawdza się zawsze – niezależnie od tego, czy przygotowujemy posiłki dla całej rodziny, czy tylko dla siebie.

Jesienny smak w kuchni – przepis na bliny ziemniaczane z sosem z serem Gouda i pieczarkami

Aby pokazać, jak w praktyce wygląda meal prepare, warto sięgnąć po prosty, a jednocześnie efektowny przepis, który można przygotować wcześniej i zabrać następnego dnia do pracy lub szkoły. To bliny ziemniaczane z sosem serowo-pieczarkowym – danie sycące, rozgrzewające i idealne na jesień.

**Bliny z serowym twistem**

**Składniki:**

500 g ugotowanych ziemniaków

1 jajko

3 szalotki

2 ząbki czosnku

5 łyżek mąki pszennej

3 łyżki mąki ziemniaczanej

2 łyżeczki proszku do pieczenia

sól i grubo zmielony czarny pieprz do smaku

**Składniki na sos:**

150 g świeżych pieczarek

1 łyżka oleju rzepakowego

300 g startego sera Gouda MSM Mońki

100 ml słodkiej śmietanki

sól i pieprz do smaku

**Wykonanie:**

Ugotowane ziemniaki przecisnąć przez praskę. Dodać jajko, posiekaną szalotkę, oba rodzaje mąki, proszek do pieczenia oraz przyprawy do smaku. Całość wymieszać, podzielić na ok. 100 g porcje i uformować okrągłe placki. Każdy obtoczyć w mące i usmażyć na złoty kolor z obu stron na rozgrzanym oleju. Pieczarki pokroić w cząstki i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać ser, śmietankę oraz sól i pieprz do smaku. Doprowadzić do wrzenia. Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­