**Ogłaszamy urlop od gotowania!**

**5 prostych pomysłów na letnie sałatki na ciepło i zimno**

**Klimat, w którym żyjemy sprawia, że gdy tylko zaczynają rozpieszczać nas pierwsze letnie promienie słoneczne, nie chcemy marnować ani chwili. Marzymy o tym, by już w czerwcu wypisać urlop od gotowania na czas nieokreślony. Coraz więcej czasu spędzamy poza domem i ostatnią rzeczą, jakiej chcemy, są godziny stania nad parującymi garnkami czy rozgrzanym do czerwoności piekarnikiem. W naturalny sposób w naszych jadłospisach zaczynają dominować sałatki, które są pyszne i szybkie do zrobienia. Oto jakie przepisy warto szczególnie sprawdzić w tym sezonie.**

**Spotkajmy się przy grillu!**

Latem uciekamy z kuchni. Życie rodzinne i towarzyskie przenosimy do przydomowych ogródków lub w plener. Nasza dieta bazuje na świeżych warzywach i owocach oraz grillowanym mięsie i serach serwowanych na zimno lub poddawanych krótkiej obróbce termicznej.

– *Aby ser żółty nie roztopił się całkiem podczas grillowania, warto oprószyć go delikatnie panierką z mąki, bułki tartej lub drobno pokrojonych ziół. Dzięki temu uzyskamy chrupiącą skórkę, która dodatkowo podkreśli smak sera.* - radzi Ewa Polińska z MSM Mońki. - *Ser, przeznaczony do grillowania, należy pokroić w miarę grube plastry lub kostkę i dodawać do sałatek zaraz po zdjęciu z rusztu.*

Latem coraz śmielej zastępujemy mięso różnego rodzaju strączkami. Jednym ze smaków, które bezsprzecznie kojarzą nam się z wakacjami, jest gotowana młoda fasolka szparagowa. Jeżeli uzupełnimy ją o kawałki grillowanego sera i świeże warzywa, np. pomidorki koktajlowe, zyskujemy pełnowartościowy posiłek, przy którym możemy śmiało spędzać ciepłe i długie letnie wieczory.

**Wakacyjna beztroska w towarzystwie pożywnych przekąsek**

Latem nasze myśli odpływają w mniej lub bardziej nieznanych nam kierunkach. Z przyjemnością wizualizujemy czas, jaki spędzimy na wyczekiwanym urlopie i swobodnie oddajemy się marzeniom. Planowanie rodzinnych wakacji z pewnością umilą nam posiłki inspirowane miejscami, w których zamierzamy spędzić letnie wakacje.

Kuchnią, która jednoznacznie kojarzy się z relaksem przy zimnych drinkach z palemką, jest kuchnia Ameryki Południowej. Pełna świeżych warzyw i aromatycznych ziół przenosi nasze kubki smakowe wprost na przyjemnie rozgrzane plaże i ciepłe oceaniczne wody. Czasem wystarczy niewielka modyfikacja sprawdzonych przepisów, by ulec urokowi tych egzotycznych smaków. Wystarczy, aby ulubioną sałatkę umieścimy w koszyczkach z placków tortilli, a już na naszych stołach pojawia się oryginalny posiłek, który z pewnością zaskoczy naszych gości.

**Odpłyńmy gdzieś daleko, poza horyzont**

Latem na naszych stołach często zaczynają rządzić ryby. Nic dziwnego, są bowiem doskonałym źródłem białka, witamin i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dietetycy radzą, by spożywać ryby minimum dwa razy w tygodniu. Niestety, statystycznie Polacy znacząco odbiegają od tej normy.

Na szczęście latem ten trend ulega poprawie. Na polskich stołach pojawiają się zarówno ryby słodkowodne (pstrąg lub sandacz), jak i słonowodne (łosoś, dorsz, śledź, tuńczyk lub makrela). Najczęściej spożywamy je w wersji smażonej lub pieczonej na grillu. Co ciekawe, taka obróbka termiczna nie wpływa znacząco na spadek poziomu dobroczynnych kwasów tłuszczowych zawartych w rybach.

Grillowany łosoś doskonale komponuje się w sałatkach w towarzystwie świeżych warzyw i tartego lub drobno pokrojonego sera. Wielbiciele bardziej wyrazistych smaków, mogą wzmocnić podstawowy przepis o aromatyczne kapary i orzeźwiające ogórki kiszone.

**Odkryjmy skarby z przydomowych ogródków**

Młody bób jest prawdziwą skarbnicą wartości odżywczych. Jest nie tylko źródłem białka i witamin, ale również aminokwasów, z których nasz mózg wytwarza dopaminę – hormon szczęścia. Jeżeli tylko dysponujemy fragmentem wolnej ziemi, zdecydowanie warto obsiać go bobem, by latem cieszyć się właściwościami tych soczyście zielonych fasolek.

W sezonie, gotowany do miękkości bób smakuje wybornie w towarzystwie grillowanych lub tartych serów i aromatycznych ziół, np. mięty. Bób gotujemy stosunkowo krótko – już 10 minut wystarczy, by fasolki były miękkie i swobodnie odchodziły od skórek. Sekretem gotowania bobu jest dodanie do wody odrobiny cukru. Taki prosty zabieg sprawia, że bób smakuje znacznie intensywniej.

**Nie bójmy się eksperymentów!**

Lato zachęca do eksperymentów, także tych kulinarnych. Spragnieni nowych, orzeźwiających smaków, śmiało łączymy mniej lub bardziej znane nam składniki, uzyskując często bardzo oryginalne i ciekawe nowe smaki.

Lato rozpieszcza nas szeroką gamą świeżych owoców. Nic dziwnego, że próbujemy dodawać je zarówno do deserów, jak i bardziej wytrawnych potraw. Wszystkie owoce sezonowe – zarówno jagodowe, jak i pestkowe – doskonale łączą się z serami. Ich słodycz przełamuje wyrazisty smak serów dojrzewających, a jednocześnie wydobywa z przetworów mlecznych nowe nuty smakowe.

- *Posiłki serwowane latem powinny chłodzić nas i dodatkowo nawilżać od środka. Warto jednak pamiętać, że sery w momencie serwowania powinny mieć temperaturę pokojową. Dlatego przed podaniem warto wyciągnąć je odpowiednio wcześnie z lodówki, by móc cieszyć się pełnią ich aromatu* - podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Sałatka z grillowanym serem, fasolką szparagową i pomidorami**

Składniki:

- 300 g fasolki szparagowej

- ser żółty Gouda MSM Mońki

- kilka pomidorków koktajlowych lub zwykłych

- sałata strzępiasta zielona

- sałata strzępiasta czerwona

- świeże zioła

Wykonanie:

Fasolkę przebrać, odciąć ogonki a następnie ugotować w osolonej wodzie do momentu aż będzie al dente. W międzyczasie grillować kawałki sera. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki i przełożyć do miseczki, dodać pokrojone pomidorki. Całość wymieszać z fasolką szparagową i serem. Dodać świeże zioła, doprawić pieprzem i solą, na koniec skropić oliwą.

**Sałatka w tortilli z serem Morskim MSM Mońki**

Składniki:

- 2 placki tortilli

- 100 g orzechów włoskich

- 3 łyżki miodu

- 2 garście młodego szpinaku

- 2 garście rukoli

- połowa mango

- 150 g sera Morskiego MSM Mońki

- 6 pomidorów suszonych w oleju

- 1 łyżka musztardy sarepskiej

- 1 łyżka soku z cytryny

- 4 łyżki oleju z pomidorów

- grubo zmielony pieprz

Wykonanie:

Tortillę ułożyć w metalowej miseczce lub w garnku, przycisnąć inną miseczką lub czymś ciężkim i zapiec w piekarniku w temperaturze 180°C przez 12 minut. Wyciągnąć, wystudzić i wyjąć z miseczki. Na patelni skarmelizować na jasnozłoty kolor miód, dodać orzechy i dokładnie wymieszać. Wyłożyć na metalową blaszkę lub papier do pieczenia, żeby wystygły. Mango pokroić w grube kawałki, a pomidory w paseczki, dodać do miski ze szpinakiem i rukolą. Pozostały miód, musztardę, olej i sok z cytryny dokładnie wymieszać i polać sałatkę. Dodać również zestrugany ser żółty, wystudzone skarmelizowane orzechy i wymieszać. Przełożyć do miseczek z tortilli i posypać świeżo zmielonym pieprzem.

**Sałatka Olivier z serem Monieckim i łososiem**

Składniki:

- 150 g filetu z łososia

- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

- sól i pieprz do smaku

- 100 g sera żółtego Monieckiego MSM Mońki

- 1 średnia marchewka

- 1 ogórek kiszony

- 1 jajko na twardo

- 2 łyżki groszku konserwowego

- 1 łyżka kaparów w zalewie

- 3 łyżki majonezu

- 1 garść liści różnych gatunków sałat

Wykonanie:

Łososia doprawić solą, pieprzem, natłuścić olejem i zgrillować na rozgrzanej patelni. Odstawić do wystygnięcia. Marchewkę ugotować, wystudzić, obrać i pokroić w drobną kostkę. Dodać pokrojony w drobną kostkę ser, ogórki kiszone i jajka. Dodać również groszek i kapary. Doprawić do smaku pieprzem, dodać majonez i wymieszać. Układać warstwami: łyżka sałatki, cząstki łososia, sałatka i na wierzch sałata dekoracyjna. Czynności powtórzyć.

**Sałatka z młodego bobu z serem Gouda i miętą**

Składniki:

- 0,5 kg młodego bobu

- 50 g orzeszków piniowych

- ½ pęczka świeżej mięty

- 100 g sera żółtego (np. Gouda MSM Mońki)

- 50 ml oleju lnianego

- 1 łyżka soku z cytryny

- 1 łyżeczka miodu gryczanego

- szczypta grubo zmielonego pieprzu

Wykonanie:

Bób umyć, osuszyć i wyłożyć do miski. Jeżeli bób nie jest młody, należy go krótko obgotować w osolonej wodzie, odcedzić ostudzić i obrać z łupiny. Do bobu dodać podprażone na suchej patelni orzeszki, posiekaną miętę i pokrojony w kostkę ser. Olej lniany połączyć z sokiem z cytryny, miodem i pieprzem. Polać sałatkę dressingiem i wymieszać.

**Orzeźwiająca sałatka z żółtym serem i pomarańczą**

Składniki:

- duża garść mieszanki sałat (wedle uznania: masłowa, roszponka, rukola)

- 200 g sera żółtego Morskiego MSM Mońki

- 1 pomarańcza

- ½ czerwonej cebuli

- 3 pomidorki koktajlowe

- mała garść kiełków

- pół papryczki chili

Wykonanie:

Sałatę poszarpać. Żółty ser i pomarańczę pokroić w kostkę, pomidorki w ćwiartki, a cebulę w cienkie piórka. Całość wymieszać. Sałatkę posypać cienkimi plasterkami chili oraz kiełkami.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175