**Październik na talerzu i w piekarniku – poznaj moc sezonowych warzyw**

**Jesienią często zaszywamy się tam, gdzie jest nam najlepiej – we własnym domu. Natura również zwalnia tempo i po okresie wydania plonów, sama zbiera siły na kolejne miesiące intensywnej pracy. W zamian oferuje nam bogactwo różnego rodzaju warzyw korzeniowych i kapustnych, z których możemy przygotować wiele odżywczych, regeneracyjnych i sycących posiłków. My również nie bójmy się zwolnić tempa i dzięki kilku naszym wskazówkom spokojnie oddaj się codziennemu rytuałowi uważnego gotowania z wykorzystaniem październikowych darów natury.**

**Gdy październik u dwora, wykop ziemniaki z pola**

Jesień to niewątpliwie czas wykopków. Ziemniaki, marchew, buraki, cebula, korzenie pietruszki i selera, a także mniej popularne bataty czy topinambur – jesienią mamy do dyspozycji całą masę niezwykle wdzięcznych warzyw korzeniowych. Co ciekawe, tego typu warzywa po upieczeniu zyskują dodatkowe walory smakowe, niewyczuwalne w ich surowej lub gotowanej wersji. Ponadto, dodatek przypraw, suszonych ziół i odrobiny tartego żółtego sera wzmacnia ich aromat sprawiając, że zapach jesiennych potraw otula nas niczym ciepły, miękki koc.

Jesienią dużą popularnością w rodzinnym menu cieszą się różnego typu zapiekanki, bazujące na pokrojonych w cienkie plastry warzywach korzeniowych. Kilka prostych składników oraz dodatek najwyższej jakości żółtego sera zaspokaja nawet najbardziej wyszukane kubki smakowe. – *Sekretem sukcesu jest ser, który powinien odznaczać się zwartą, ale sprężystą konsystencją. W zapiekankach sprawdzi się zarówno ser typu Gouda, jak i ser Edamski, czy Ementaler. Doskonałym pomysłem jest także łączenie różnych gatunków sera oraz dodawanie do nich ulubionych ziół i przypraw*. – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Dynia w roli głównej**

Październik stoi dynią i to nie tylko za sprawą Halloween – święta, które z roku na rok zyskuje grono fanów także w Polsce. Dynia jest niezwykle uniwersalnym warzywem, które właśnie jesienią nabiera odpowiedniej wielkości i soczystej, pomarańczowej barwy. Jedną z najbardziej popularnych form serwowania dyni jest zupa-krem. Do przepisu możemy podejść klasycznie lub eksperymentować z różnego rodzaju wariacjami. Innym ciekawym pomysłem na podanie dyni jest wykorzystanie jej jako składnika warzywnej zapiekanki – przepis zamieszczamy na końcu artykułu.

Jedną z odmian dyni jest patison. Występuje w różnych wielkościach i kolorach, a swoim kształtem przypomina dysk. Patisony – podobnie, jak cukinie i kabaczki – idealnie nadaje się do faszerowania i zapiekania. Ze względu na swój delikatny smak, doskonale komponują się z wyrazistym serem morskim. Wskazówki, jak przyrządzić to danie, podajemy pod artykułem.

**Czy warzywa kapustne mogą nas jeszcze zaskoczyć?**

Warzywa kapustne kojarzą się głównie z chrupaniem. Nic dziwnego, królują w naszych sałatkach przez cały rok. Jednak jesienią ich smak zyskuje, jeśli serwujemy je w formie duszonej lub zapiekanej. Obróbka termiczna sprawia, że nabierają dodatkowej słodyczy i karmelowego posmaku.

Warzywem kapustnym, które wzbudza chyba największe kontrowersje wśród smakoszy, jest brukselka. Nic dziwnego, w wielu domach kojarzy się z szaroburą, rozgotowaną kulką o dziwnej konsystencji i gorzkim smaku. Tymczasem, by odkryć drzemiący w niej potencjał, wystarczy zacząć przygotowywać ją w zupełnie inny sposób. Brukselka prosto z pieca, posypana tartym żółtym serem jest nie tylko pełna smaku, ale też zachowuje swoją jędrność i atrakcyjny kolor. Sekretem jest wcześniejsze kilkuminutowe blanszowanie brukselek w osolonym wrzątku.

Innym warzywem, które w polskiej kuchni bywa niedoceniane, jest por. Z reguły spożywamy go na surowo w sałatkach i rzadko gra pierwsze skrzypce w daniach serwowanych na ciepło. Tymczasem z dodatkiem sera i śmietany, może stanowić pożywne i interesującą w smaku zupę. Przepis znajdziecie pod artykułem.

**Prawdziwe skarby jesieni kryją się w lesie!**

Wyprawa do lasu w poszukiwaniu grzybów należy do jednych z popularnych atrakcji rodzinnych w sezonie jesiennym. A jeżeli dodatkowo uda się faktycznie znaleźć kilka borowików, podgrzybków, kurek lub rydzy, nasz poziom zadowolenia z leśnego spaceru sięga koron najwyższych drzew. Jak je przyrządzać?

- *Grzyby to prawdziwe leśne skarby, dlatego ważne, by ich smak podbijały wyłącznie składniki najwyższej jakości, jak np. żółte sery. Najlepsze są te, które charakteryzują się tzw. czystą etykietą* – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki. - *Takie sery żółte powstają wyłącznie z naturalnych składników: mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej. Dzięki temu każdy plasterek jest gwarancją najwyższej jakości*.

Grzyby są naprawdę wdzięcznym składnikiem wytrawnych, jesiennych posiłków. Chętnie służą jako dodatek, ale warto czasami oddać im należny szacunek i uczynić z nich głównego bohatera kulinarnej bajki. Ciekawym pomysłem na rozgrzewające danie serwowane podczas spotkań w rodzinnym gronie jest podanie kurek pod pierzynką z ciasta francuskiego i sera żółtego – skorzystajcie z poniższego przepisu i smacznego!

**Zapiekanka z dynią i serem**

Składniki:

- brokuł

- bakłażan

- 30-40 g miąższu dyni

- 3-4 pomidory

- 200 g sera żółtego Gouda MSM Mońki

- 2 łyżki oliwy z oliwek

- świeży tymianek

- sól i pieprz

**Przygotowanie:**

Bakłażana i dynię pokroić w kostkę. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy i podsmażyć bakłażana. Jak zmięknie przełożyć na talerz. Oczyścić brokuł, podzielić na różyczki, opłukać i gotować 5 min. aż lekko zmięknie. Pomidory pokroić w grubsze plasterki. Przygotowane warzywa doprawić solą i pieprzem, wymieszać i przełożyć do wysmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego. Całość posypać obficie startym serem żółtym. Rozgrzać piekarnik do 190°C i piec przez 10 min. aż ser się roztopi. Gotową zapiekankę lekko ostudzić i posypać świeżym tymiankiem.

**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 180oC przez ok. 40 minut.

**Duńska zupa porowa z serkiem topionym**

Składniki:

- 1 l bulionu warzywnego

- 3-4 pory

- 1 cebula

- 4 łyżki masła MSM Mońki

- 200 g (2 opakowania) serka topionego

- gruby plaster szynki

- pół szklanki gęstej śmietany

- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

W garnku rozgrzać masło. Pory oczyścić i umyć. Białe i jasnozielone części pokroić w plastry, podsmażyć na maśle razem z posiekaną cebulą. Po kilku minutach zalać pory gorącym bulionem, doprawić solą i pieprzem. Gotować pod przykryciem ok. 20 min. Dodać serek topiony i wymieszać. Kiedy serek całkowicie się rozpuści, wlać śmietanę. Pokroić szynkę w drobną kosteczkę i wsypać do zupy. Całość wymieszać i zdjąć garnek z ognia. Można dodatkowo posypać startym serem żółtym.

**Kurki serowo tymiankowe pod ciastem francuskim**

Składniki:

- 200 g świeżych kurek

- 1 łyżka masła MSM Mońki

- 200 g serka topionego

- 100 ml słodkiej śmietanki

- 1 mały pęczek świeżego tymianku

- 100 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- 100 g gotowego ciasta francuskiego

- pieprz czarny i sól do smaku

Wykonanie:

Kurki oczyścić i poddusić na maśle na wolnym ogniu przez parę minut. Dodać serek topiony, słodką śmietankę i podgrzewając delikatnie zamieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem i świeżym rozmarynem. Tak przygotowanym farszem wypełnić małe naczynia do zapiekania, do ¾ ich wysokości. Posypać utartym serem żółtym Aldamer. Na wierzch wyłożyć podwójnie złożone ciasto francuskie. Następnie zapiec w piekarniku w temperaturze 190oC, przez ok. 12 minut.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175