**Szukasz kulinarnych inspiracji na ferie? Sprawdź poniższe!**

**Gdy aura za oknem nie rozpieszcza, otul się od środka porcją pysznego i dodającego energii jedzenia. Rozgrzana od parujących garnków, przytulnie urządzona i wypełniona aromatami kuchnia to ulubione miejsce każdego domu o tej porze roku. Zimą warto także zadbać także o nasz wewnętrzny ogień i nie bać się wyrazistych przypraw i aromatycznych ziół. Zobacz, jak w kilka chwil zamienić dobrze znane przepisy w prawdziwie rozgrzewające przysmaki.**

**Esencja smaku i uważności**

Już sama myśl o gęstej, aromatycznej i wypełnionej warzywami zupie potrafi nas rozgrzać, gdy zziębnięci wracamy do domu. Długo gotowane wywary to nie tylko doskonała baza wszelkiego rodzaju zup, ale także forma medytacji mindfullness. Cierpliwe pilnowanie garnka i stopniowe dodawanie kolejnych składników sprawia, że w każdej łyżce bulionu kryje się prawdziwa feeria smaków, które potem wystarczy jedynie odpowiednio dopieścić. Imbir, ostra papryka, cynamon, goździki, anyż, kardamon, kurkuma, kmin rzymski, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, czarnuszka – zimą nie żałujmy sobie przypraw, zarówno do dań wytrawnych, jak i słodkich.

Przygotowując zimową zupę, warto pamiętać, że najlepszym nośnikiem wszystkich smaków i aromatów jest dobrej jakości tłuszcz. Jeżeli nie lubimy zup gotowanych na tłustych kawałkach mięsa, możemy wzbogacić warzywny wywar kilkoma łyżkami masła. Jeżeli przygotowujemy gęstą zupę-krem przed zmiksowaniem wszystkich składników możemy dodać kilka łyżek tartego żółtego sera, które nie tylko idealnie połączy wszystkie składniki, ale także doda zupie wyjątkowej kremowości.

– Prawdziwe, naturalne masło, o zawartości tłuszczu powyżej 82 %, doskonale współgra z wyrazistym smakiem wszystkich warzyw, przypraw i ziół. Masło z mleka krowiego to bogactwo witamin i mikroelementów. Dostarcza nam witamin z grupy B, witaminy D, E i K oraz potasu, wapnia, sodu, cynku, fosforu i magnezu, a także kwasu linolowego (CLA). Już kilka łyżek masła sprawia, że zwykła zupa lub sos zamienia się w aromatyczną emulsję, która nie tylko zachwyca swoją konsystencją, ale przede wszystkim smakiem – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Doskonałym dodatkiem do gęstych zup-kremów są nie tylko klasyczne grzanki z pieczywa, ale także orientalne chlebki naan, które możesz samodzielnie wypiekać na zwykłej patelni. Ciasto z mąki pszennej, drożdży, jogurtu i odrobiny soli i cukru wystarczy dobrze zagnieść, a następnie uformować cieniutkie placuszki, które smażymy z obu stron na delikatnie natłuszczonej patelni.

**Piekarniku, otwórz się!**

Domowy piekarnik to prawdziwy Sezam pełen skarbów. Wystarczy do niego włożyć zaledwie kilka prostych produktów, by po kilkunastu minutach wyciągnąć przepyszne danie. Pokrojone warzywa korzeniowe oraz soczyste papryki i pomidory, pod pierzynką z sosu beszamelowego z dodatkiem tartego sera żółtego i posypane korzennymi przyprawami skutecznie rozgrzeją nie tylko ciało – niejednokrotnie poprawiają samopoczucie.

– W zapiekankach doskonale sprawdza się zarówno Gouda, Aldamer, jak i ser Edamski, jednak prawdziwe bogactwo smaków i aromatów uzyskamy mieszając różne gatunki serów – zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. - Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość topnienia się sera jest jego wilgotność. Warto pamiętać, że sery o większej wilgotności topią się znacznie lepiej ze względu na luźniejsze rozłożenie białek mleka uwalniających się podczas produkcji sera.

Kto powiedział, że włoskie „la dolce vita” można świętować wyłącznie latem. Ugotowany w punkt makaron polany aromatycznym ziołowo-warzywnym sosem przywoła słoneczne wspomnienia nawet w najbardziej zachmurzony dzień. Zapiekanki makaronowo-serowo-warzywne to doskonała propozycja zarówno na obiad, jak i kolację. To także dobry pomysł, by wykorzystać wszystkie produkty, jakie zalegają nam w lodówce i tworzyć kulinarne dzieła z prostych produktów. Kuchnia zero waste staje się nie tylko wyborem ekologicznym, ale również świadomym i ekonomicznym podejściem do gotowania.

**Król zimowej patelni jest tylko jeden!**

Placki ziemniaczane to zawsze dobry pomysł, jednak chrupiąca skórka i rozpływające się wnętrze zachwycają szczególnie wtedy, gdy temperatura za oknem oscyluje w okolicach zera stopni i poniżej. Placki ziemniaczane to dla wielu osób wspomnienie błogiego dzieciństwa. Serwowane prosto z patelni mogą być zarówno przekąską, jak i daniem głównym. Wystarczy wzbogacić ich smak aromatycznym, maślanym, gęstym i kremowym sosem – gulaszowym, pieczarkowym, koperkowym, a nawet meksykańskim.

Zimą na talerzu można się kierować zasadą: im ostrzej tym lepiej. Nie bój się zatem wzbogacać smak dobrze znanych dań odrobiną ostrej papryki, wyrazistej kurkumy, pobudzającego imbiru, a nawet aromatycznego cynamonu. Jeżeli chcesz podać swoim najbliższym placki ziemniaczane, których jeszcze nigdy nie jedli, sprawdź nasz przepis na chrupiące placki ziemniaczane z ziołami prowansalskimi i sosem serowo-cebulowym. Smacznego!

**Placki ziemniaczane z ziołami prowansalskimi i sosem serowo-cebulowym**

Składniki:

- 1 kg ziemniaków

- 2 jajka

- 3 łyżki mąki

- ½ pęczka natki pietruszki

- ½ pęczka koperku

- 1 łyżeczka ziół prowansalskich

- sól, pieprz do smaku

Składniki na sos:

- 2 średnie cebule

- 2 łyżki oleju

- ¼ szklanki wody

- 300 g serka topionego kremowego

- pieprz czarny do smaku

- ½ pęczka szczypiorku

- 50 g startego sera Gouda MSM Mońki do posypania

**Wykonanie:**

Ziemniaki obrać, dokładnie umyć i połowę zetrzeć na grubym oczku, a resztę na drobnym, tak jak na tradycyjne placki ziemniaczane. Dodać jajka, mąkę, pokrojoną zieleninę oraz zioła prowansalskie. Całość doprawić solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Usmażyć placki na złoty kolor na rozgrzanym oleju. Cebulę pokroić w drobną kostkę i zeszklić na oleju. Następnie dodać wodę i poddusić do miękkości na wolnym ogniu. Dodać serek topiony, pieprz do smaku i dokładnie wymieszać podgrzewając. Gorące placki polać sosem serowo-cebulowym, posypać pokrojonym szczypiorkiem i startym serem.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­