**Jesienna rozgrzewka, czyli oryginalne pomysły na zapiekanki warzywno-serowe**

**Jesień to czas zbiorów tego, co posadzono wiosną w rozgrzanej i wilgotnej ziemi. To okres regeneracji organizmu po upalnym lecie oraz zbierania sił przed mroźną zimą. Dlatego warto w tym czasie szczególnie zadbać o rozgrzewającą dietę pełną warzyw korzeniowych. Ich charakterystyczny aromat, który wydobywa się podczas pieczenia, dodatkowo koi nasze zmysły. Nic dziwnego, że zapiekanki warzywno-serowe są tak lubianym daniem w sezonie jesiennym.**

Warzywa korzeniowe od lat są cenione w kuchni polskiej. Zbierane są jesienią, dlatego zwłaszcza teraz warto przyjrzeć im się trochę bliżej. 24 listopada obchodzimy Dzień Buraka. To warzywo jest niekwestionowanym liderem, jeżeli chodzi o zawartość witamin i mikroelementów. Buraki przeciwdziałają rozwojowi chorób cywilizacyjnych oraz nowotworów. Wpływają także pozytywnie na wygląd skóry i opóźniają procesy starzenia.

Warto włączyć do diety także inne warzywa korzeniowe i bulwiaste, które są skarbnicą substancji odżywczych, a także węglowodanów złożonych i błonnika. Jak je podawać? Pieczone warzywa korzeniowe uwalniają zupełnie inne nuty smakowe i aromatyczne, niż ich gotowane i surowe odpowiedniki. Nic więc dziwnego, że powszechnie dostępne buraki, marchewki, ziemniaki czy cebule od wielu lat stanowią niezwykle wdzięczny składnik rozgrzewających zapiekanek. O tym, jak wspaniale smakuje w takim wydaniu burak, można się przekonać przygotowując kolorową zapiekankę z dodatkiem tego warzywa (przepis znajdziesz na końcu artykułu).

**Rozgrzej żołądek i … duszę**

Coraz chłodniejsze dni i coraz dłuższe wieczory sprawiają, że znacznie chętniej spędzamy czas w zaciszu własnych mieszkań i domów. Jesienią na stołach coraz częściej pojawiają się gęste, gorące i sycące posiłki, pachnące aromatycznymi przyprawami. Pieczone warzywa z dodatkiem przypraw, ziół i olejów roślinnych, same w sobie stanowią bardzo odżywcze danie. A w towarzystwie dobrej jakości sera – pełnowartościowy posiłek.

Czym się kierować, szukając najlepszego sera żółtego do zapiekania? – Powinniśmy wybierać sery twarde i dojrzałe. Bardzo dobrze rozpuszcza się zarówno Gouda, Aldamer, jak i ser Edamski, jednak prawdziwe bogactwo smaków i aromatów uzyskamy mieszając różne gatunki serów – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Jednym z najprostszych, ale i najbardziej spektakularnych dań, łączących w sobie bogactwo substancji odżywczych warzyw korzeniowych i aromatów najwyżej jakości serów, są patisony faszerowane pomidorami i serem morskim. Przepis zamieszczamy na końcu artykułu.

**Polska korzeniami stoi**

O ile wybór warzyw do zapiekania wydaje się stosunkowo prosty, sen z powiek początkującym kucharzom spędza wybór odpowiedniego sera, który łatwo rozpuści się pod wpływem temperatury, ale pozostanie miękki i ciągnący się po wyjęciu z piekarnika.

– Najważniejszym czynnikiem wpływającym na łatwość topienia się sera jest jego wilgotność. Sery o większej wilgotności topią się znacznie lepiej ze względu na luźniejsze rozłożenie białek mleka, uwalniających się podczas produkcji sera. – wyjaśnia Ewa Polińska z MSM Mońki. – Sery suche po roztopieniu są znacznie bardziej oleiste i wyraźnie oddzielają się od reszty składników. Również okres dojrzewania sera ma znaczący wpływ na jego zdolność topienia. Im dłużej ser dojrzewa, tym bardziej ziarnisty i tłusty będzie po poddaniu obróbce termicznej.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich gości wyjątkowym połączeniem warzyw korzeniowych i sera, spróbuj przepisu na dyniowy strudel z Aldamerem, zamieszczony pod tekstem. Dodatkiem do niego może być mix pieczonych warzyw korzeniowych z dodatkiem ziół i oleju roślinnego.

**Zadbaj o swój wewnętrzny ogień**

Jesień to czas, kiedy cała przyroda zwalnia tempo, co widać także na przykładzie metabolizmu. – Aby utrzymać ciało w najlepszej formie, warto postawić na dietę wzmacniającą proces spalania. Posiłki powinny być ciepłe, rozgrzewające, spożywane bez pośpiechu i w regularnych odstępach czasu. Między posiłkami warto popijać herbaty ziołowe, a zimne sałatki zastąpić np. aromatycznymi zapiekankami warzywno-serowymi. – radzi dietetyk kliniczna Roksana Środa z MajAcademy.

Bez względu na porę roku warto zadbać, by niepotrzebnie nie marnować jedzenia. Kuchnia zero waste jest nie tylko bardziej ekologiczna i ekonomiczna, ale także wzmacnia nasze samopoczucie, budując jeszcze silniejsze więzy z otaczającą nas przyrodą. Zapiekanki to dania, które idealnie wpisuje się w tę ideę. Zapiekanki warzywno-serowe są bowiem nie tylko smakowitym pomysłem na rozgrzewający obiad lub kolację, ale także doskonałym pomysłem na wykorzystanie wszystkiego, co znajdziemy w naszych lodówkach i spiżarniach.

**Kolorowa zapiekanka z burakiem**

Składniki:

- 2 średnie ziemniaki

- 4 małe buraki czerwone

- 1 cebula

- 1 żółta papryka

- 1 zielona papryka

- 1 pomarańczowa papryka

- 40 dag żółtego sera Gouda MSM Mońki

- oliwa

Wykonanie:

Ziemniaki i buraki obrać. Gotować osobno tak długo, by pozostały lekko chrupiące. Odcedzić i pokroić na cienkie plasterki. Cebulę zeszklić na odrobinie oliwy. Paprykę umyć, usunąć gniazda nasienne, pokroić w grubą kostkę i lekko podsmażyć. Ser zetrzeć na tarce o grubych oczkach.

Wysmarować oliwą formę do tarty o średnicy 25 cm. Na dnie ułożyć plasterki ziemniaków, posypać zeszkloną cebulą i połową porcji sera. Następnie układać plasterki ugotowanych buraków, a na wierzch – paprykę. Całość posypać pozostałym serem. Piec 25 minut w temperaturze 175°C.

**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 180°C przez ok. 40 minut.

**Dyniowy strudel z Aldamerem**

Składniki:

- 1 opakowanie ciasta francuskiego

- 2 cebule

- 2 łyżki masła

- 200 g miąższu dyni

- 3 ząbki czosnku

- 200 g sera Aldamer MSM Mońki w plastrach

- 100 g szynki wędzonej parzonej

- 1 jajko

- sól i pieprz do smaku

- sezam i kminek do posypania

Wykonanie:

Cebulę pokroić w kostkę i poddusić na wolnym ogniu, na maśle, aż do lekkiego zrumienienia. Następnie dodać utartą na grubym oczku dynię, posiekany czosnek, doprawić do smaku solą i pieprzem. Wymieszać, a następnie odstawić do przestygnięcia.

Ciasto francuskie rozłożyć na papierze do pieczenia i ułożyć na blaszce. Na ciasto wyłożyć warstwę dyni z cebulą, następnie plasterki sera, szynki oraz ponownie dynię i ser. Brzeg ciasta posmarować rozmąconym jajkiem i zwinąć tak, żeby całe nadzienie znalazło się w środku. Brzegi ciasta podwinąć pod spód, a z góry posmarować strudel pozostałym jajkiem oraz posypać sezamem oraz kminkiem. Wierzch ponakłuwać widelcem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180°C przez ok. 40 minut (do ładnego zarumienienia). Podawać na ciepło lub w temperaturze pokojowej.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175