**W marcu, jak w garncu – wiosenne eksperymenty w kuchni**

**Wiosna to idealny moment, by nieco odważniej eksperymentować w kuchni i spróbować wykorzystywać te produkty, po które do tej pory baliśmy się sięgać. Sklepowe półki uginają się od egzotycznych owoców i warzyw, które kuszą nas swoim oryginalnym wyglądem. Sprawdź, z czym możesz je połączyć, by wyczarować dania, które zachwycą Twoich najbliższych!**

**Odrobina ożywczej słodyczy**

Czy wiesz, że „owoc bogów” jest obecnie bliżej niż myślisz? Tak właśnie nazywane jest mango – egzotyczny owoc wykorzystywany w kuchniach całego świata od tysięcy lat. Soczysty, słodki, ożywczy, bogaty w witaminy i mikroelementy, doskonale pasuje zarówno do dań słodkich, wytrawnych, jak i ostrych.

- Wiosną zwracamy znacznie większą uwagę na wygląd naszych dań. Tęsknimy za kolorami na talerzu i chętnie sięgamy po soczyście zielone nowalijki. Słonecznie żółte mango jest owocem, który znakomicie podkręca wizualną stronę i smak każdego dania – podpowiada Roksana Środa, dietetyk kliniczna i założycielka platformy MajAcademy. - Mango jest doskonałym źródłem błonnika, miedzi, potasu, wapnia, magnezu, fosforu, żelaza oraz witamin: A, B, B1, B2, C, E i PP. Dzięki temu stanowi doskonałe wsparcie procesu odchudzania i wiosennego detoksu.

Mango normuje poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia i zwiększa wchłanianie żelaza. Polecane jest zwłaszcza osobom, które walczą z anemią lub zaburzeniami odżywiania. Ponadto zawiera składniki, które chronią nasze oczy przed szkodliwym wpływem promieni słonecznych.

**Szczypta wyrazistej pikanterii**

Już odrobina ostrych, orientalnych i oryginalnych przypraw może znacząco zmienić smak potraw, które znamy od lat. Korzenne przyprawy i ostre papryczki wpływają nie tylko na aromat potrawy, ale także wzmacniają ich właściwości odżywcze.

Zarówno zielone, żółte i czerwone ostre papryczki zawierają kapsaicynę – antyoksydant, który wykazuje silne właściwości przeciwzapalne i pobudzające metabolizm. Papryczki pasują do wielu dań, a ich użycie można stopniować w zależności od preferencji. Wystarczy kilka cienkich plasterków lub odrobina nasion dodanych do ulubionej potrawy, by skutecznie przyspieszyć spalanie kalorii i stłumić uczucie głodu.

- W kuchni najważniejsze jest zachowanie równowagi. Ostre i orientalne przyprawy doskonale podkreślają smak łagodnego sera edamskiego. Ten klasyczny półtwardy ser holenderski doskonale sprawdza się w różnego rodzaju zapiekankach i sałatkach z dodatkiem owoców - zauważa Ewa Polińska, ekspert MSM Mońki. - Naturalny smak sera edamskiego sprawia, że można go śmiało łączyć z niemal każdym składnikiem.

**Niezły Meksyk, czyli jak szybko wyczarować odrobinę słońca na talerzu**

Jaka kuchnia najbardziej kojarzy się ze słońcem? Z pewnością meksykańska! Pełna ożywczych przypraw, soczystych owoców i chrupiących warzyw jest jedną z ulubionych kuchni Polaków. Jeżeli chcesz szybko i łatwo dodać swoim potrawom „meksykańskiego sznytu” wystarczy, że podasz je w towarzystwie kolorowej salsy.

Salsa meksykańska to nic innego, jak drobno posiekane mango, czerwona cebula, pikantna papryczka, orzeźwiający sok z limonki i świeże liście kolendry lub mięty. – Salska doskonale podkreśli smak dań mięsnych z dodatkiem rozpływającego się żółtego sera. – podpowiada ekspert z MSM Mońki. – Warto go włączyć do diety szczególnie teraz, gdy przesilenie wiosenne wpływa na obniżenie naszej kondycji. Ser żółty pozwoli uzupełnić niedobór witamin i dostarczy naszemu organizmowi niezbędnej porcji energii. – dodaje.

**Szukasz pomysłu na zjawiskowy meksykański obiad?**

Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty jest doskonałym pomysłem na sycący obiad lub rozgrzewającą i pobudzającą zmysły kolację. Przepis znajdziesz poniżej.

**Quesadilla z serem edamskim, papryką, cukinią i chutneyem z mango i mięty**

Składniki:

1szt tortilla,

50g chorizo,

100g ser Edamski MSM Mońki,

50g pomidorów pelatti,

1 ząbek czosnku,

5g bazylii lub pęczek bazylii,

1 papryczka chili,

1 papryka czerwona,

50 g cukinii,

30g rukoli,

30g czerwonej cebuli,

50g mango,

5g mięty lub pęczek mięty,

sól, pieprz

**Sos pomidorowy:**

Blendujemy pomidory z czosnkiem, bazylią i przyprawami.

Tortillę rozkładamy, robimy jedno nacięcie od środka do rantu, smarujemy sosem, na ¼ dodajemy starty ser na następną ¼ dodajemy pokrojoną w kostkę paprykę i rukolę, na następną ¼ chorizo i czerwoną cebulę, na ¼ dodajemy cukinie. Po rozłożeniu składników składamy na 4, żeby wyszedł trójkąt. Pieczemy w 180 ℃ około 15 min lub grillujemy lub zapiekamy w tosterze.

**Chutney:**

Mango razem z czerwoną cebulą obieramy i kroimy w drobną kosteczkę, dodajemy mięty, drobno posiekanej papryczki chilli, przyprawiamy solą i pieprzem. Posypujemy z góry quesadille i dekorujemy rukolą.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175