**Smaczny i pełnowartościowy obiad w 20 minut? To prostsze niż myślisz!**

**Wakacyjne gotowanie rządzi się swoimi prawami. Przygotowywanie posiłków musi być szybkie, łatwe i przyjemne, ponieważ ostatnie, o czym marzymy, to ślęczenie całymi dniami nad parującymi garnkami i rozgrzanym do czerwoności piekarnikiem. Na szczęście bogactwo sezonowych warzyw i owoców zdecydowanie nam to ułatwia. Poznaj sposoby, jak szybko i sprawnie przygotować z nich smaczny i zdrowy posiłek dla całej rodziny!**

**Podstawą jest świetna organizacja!**

Czy można przygotować obiad w 20 minut? Oczywiście, pod warunkiem, że przez 15 minut nie będziesz szukać garnka lub przetrząsać lodówki w poszukiwaniu niezbędnych produktów. Porządek w kuchni to podstawa sprawnego gotowania. Stale przyspieszające tempo życia zmusza nas do podejmowania szybkich decyzji i jeszcze szybszej realizacji. Doskonała organizacja nie tylko skraca czas, ale także niweluje poziom stresu i sprzyja bardziej optymalnemu wykorzystaniu wszelkich posiadanych zasobów. Dzięki temu działamy bardziej ekonomicznie i ekologicznie.

Chaos i bałagan bardzo skutecznie zniechęcają nas do gotowania. Na dobry początek warto zacząć od wprowadzenia nawyku przygotowywania list zakupowych. Dzięki temu zaoszczędzimy zarówno czas, nerwy i pieniądze. Przygotowując listę zakupów, warto mieć w głowie konkretne pomysły na posiłek i uzupełniać listę zgodnie z tym, czego będziemy potrzebować. Przemyślane zakupy sprawią, że w naszym koszyku nie znajdą się przypadkowe produkty, na które nie mamy konkretnego pomysłu i które prędzej czy później wylądują w koszu na śmieci.

Kolejnym krokiem na drodze do sprawnego i szybkiego gotowania jest sprytny i mądry system przechowywania produktów. Wracając po pracy do domu nie mamy czasu na nurkowanie po szafkach w poszukiwaniu dawno nieużywanej przyprawy lub słoiczka, który przepadł w czeluściach spiżarni przygnieciony stertą innych produktów. Okazuje się, że trzymając różnego rodzaju produkty w odpowiednich pojemnikach, nie tylko ułatwiamy sobie do nich dostęp, ale także zajmujemy mniej miejsca niż gdybyśmy trzymali je w oryginalnych opakowaniach. Ponadto dzięki temu mamy pełną kontrolę nad ich zużyciem i gdy tylko zauważymy jakiekolwiek braki, wystarczy, że dopiszemy je do naszej listy zakupowej.

**Grunt to dobry przepis!**

Często, bardziej od samego gotowania, przytłacza nas już samo wymyślanie menu na kolejny dzień. Oglądamy programy kulinarne w telewizji, szukamy inspiracji w internecie, przeglądamy książki i magazyny kulinarne oraz wietrzymy lodówki, by tak naprawdę móc wyczarować coś z niczego.

– Dobrze zbilansowany posiłek powinien składać się z odpowiedniej proporcji białka, tłuszczu i węglowodanów. Zdrowym źródłem białka są nie tylko ryby i mięso, ale także rośliny strączkowe i nabiał, w tym żółte sery – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki. - Dobrej jakości żółty ser stanowi bogate źródło witamin z grupy B. A, D, E i K oraz wapnia, fosforu, cynku i selenu, które regulują procesy metaboliczne i pracę mózgu oraz wspomagają system immunologiczny. Ponadto ser żółty zawiera korzystną kombinację aminokwasów, które wykazują działanie podobne do serotoniny, czyli hormonu szczęścia.

Kluczem do sukcesu szybkiego gotowania jest baza sprawdzonych przepisów na każdą okazję. Sezonowe warzywa, dobrej jakości ser, makaron oraz świeże lub suszone zioła – często wystarczy kilka bazowych produktów, by w kilkanaście minut przygotować smaczny i pełnowartościowy posiłek. Gdy już wiemy, co chcemy przygotować, powinniśmy zastanowić się, jakie czynności musimy wykonać i czy możemy wykonywać część z nich jednocześnie. Okazuje się, że zamiast gotowania makaronu, smażenia warzyw i duszenia mięsa na osobnych palnikach kuchenki, możemy wszystkie te składniki wrzucić do naczynia żaroodpornego, zalać sosem na bazie śmietanki i sera i wstawić na 20 minut do piekarnika. Przepisem, który stanowi doskonały wakacyjny przepis na pożywny obiad jest zapiekanka z młodych ziemniaków i cukinii z serem Aldamer – przepis podajemy na końcu artykułu.

**Na koniec - kilka prostych sztuczek!**

Geniusz w gotowaniu to tak naprawdę suma drobnych czynności robionych dobrze. Wiedza o podstawowych procesach chemicznych i fizycznych oraz dokładne poznanie struktury i właściwości poszczególnych produktów pozwalają nie tylko sprawniej gotować, ale także przewidywać efekty każdej obróbki termicznej.

– Ser żółty stanowi bardzo sycącą przekąskę, która po dodaniu świeżych warzyw i aromatycznych ziół w kilka chwil może zamienić się w pełnowartościowe danie główne. Ze względu na kremowy i słodkawy smak, miękką konsystencję oraz atrakcyjny wygląd jest produktem, po który bardzo chętnie sięgają nasze dzieci. Niemniej dzięki jego właściwościom, możemy podawać go zarówno na zimno, jak i na ciepło. Wystarczy tylko kilka plasterków, by szybko wyczarować smaczną i zdrową zapiekankę warzywną, wyborny omlet lub rozpływający się w ustach makaron – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki.

Sprytnym sposobem na szybkie gotowanie jest korzystanie z wcześniej przygotowanych baz. Raz w miesiącu warto poświęcić czas na przygotowanie aromatycznych bulionów i sosów, które możemy zamrozić i wykorzystywać na co dzień. Esencja z warzyw i mięsa stanowi idealną bazę zup, kremów i różnego rodzaju dań jednogarnkowych. Stanowi też doskonały dodatek do dań z makaronu, risotta, czy warzywnych gulaszy.

**Zapiekanka z młodych ziemniaków i cukinii z serem Aldamer**

Składniki:

- ok. 1 kg młodych ziemniaków

- 1 młoda cukinia

- 0,5 l słodkiej śmietanki 18%

- 2 żółtka

- 2 ząbki czosnku

- 100 g sera Aldamer MSM Mońki

- 100 g wędzonego boczku

- 2-3 gałązki świeżego rozmarynu

- sól i pieprz do smaku

**Wykonanie:**

Do słoika wlać śmietankę, dodać żółtka, rozdrobniony czosnek, sól i pieprz do smaku. Zakręcić słoik, dokładnie zmieszać składniki energicznie potrząsając. Następnie przelać do żaroodpornego naczynia i posypać startym serem. Ziemniaki oskrobać, umyć i ugotować na półtwardo w osolonej wodzie. Odcedzić, wystudzić, pokroić w plastry i ułożyć na zakładkę w naczyniu żaroodpornym na śmietanie posypanej serem, na przemian z plasterkami cukinii. Całość posypać drobno pokrojonym boczkiem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180oC przez około 40 minut. Gotową zapiekankę posypać igiełkami świeżego rozmarynu.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175