**Ugotuj sobie... miłość - 5 pomysłów na jesienną randkę w domu**

**Nic nie zbliża bardziej niż wspólna aktywność. Jesienią, gdy dni stają się coraz krótsze, znacznie chętniej spędzamy wolny czas w domu, rozgrzewając się przy wspólnych posiłkach. Ponieważ największym wrogiem miłości jest rutyna, warto zamienić zwykłe, codzienne czynności w iście magiczne rytuały. Jak przygotować oryginalną randkę we własnej kuchni? Czy randka w fartuchach kuchennych może być sexy? Czym doprawić ulubione potrawy, by podkręcić atmosferę związku? Podpowiadamy!**

**Randka w ciemno**

Czy wiesz, że potrawy spożywane w absolutnej ciemności smakują zupełnie inaczej, niż podczas spożywania ich w tradycyjny sposób? Jeżeli chcesz zaskoczyć ukochaną osobę i spędzić wspólnie naprawdę zmysłowy wieczór, przed zaserwowaniem przepysznej kolacji zawiąż swojemu partnerowi opaskę na oczach, by kompletnie niczego nie widział. Nakładając niewielkie kęsy na widelec, podawaj ukochanej osobie potrawy o różnej teksturze i zaskakujących smakach. Pozwól jej zgadywać, co smakuje i obserwuj jakie to wywołuje emocje. Z pewnością nie raz uda Ci się zaskoczyć jej zmysły. Potrawą, która idealnie sprawdzi się podczas tego typu kolacji, jest sałatka zawierająca niestandardowe składniki – np. owoce miechunki serwowane z panierowanym żółtym serem morskim.

- *Ser morski wyróżnia się miękką konsystencją i lekko pikantnym smakiem. Doskonale nadaje się do panierowania i smażenia w głębokim tłuszczu. Dzięki temu uzyskujemy rozpływające się kremowe wnętrze, otoczone chrupiącą skórką* – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki. - *Elastyczny miąższ sera morskiego sprawdza się zarówno w daniach na ciepło, jak i na zimno. Bez problemu można zetrzeć go na tarce, a wrzucone do sałatki kosteczki żółtego sera morskiego długo zachowują swój kształt i sprężystość.*

Chcesz spróbować, jak smakuje? Przepis na jesienną sałatkę z serem morskim i owocami miechunki znajdziesz na końcu artykułu.

**Ciepło, cieplej, gorąco...**

Zabawa w „ciepło – zimno” sprawdza się niezależnie od wieku. Nie każdy jednak wie, że jej prosty mechanizm można zastosować także na randce. Wystarczy odrobinę zmienić reguły i przygotować dwie potrawy – jedną ekstremalnie zimną, a drugą maksymalnie ciepłą. Zabawa polega na tym, że jedna osoba poszukuje ukrytej rzeczy i zadaje pytania, które mają ją naprowadzić na jej trop. Druga osoba, zamiast udzielania oczywistych odpowiedzi, podsuwa jej wskazówki w postaci kęsa potrawy zimnej lub ciepłej, w zależności od tego, czy osoba szukająca zbliża się do celu, czy się od niego oddala. W tej formule zabawy doskonale sprawdzi się fondue z różnych gatunków sera – przepis podajemy pod tekstem. Poza aromatycznym gorącym sosem na bazie serów i ziół, serwujemy niewielkie kawałki warzyw, owoców, smażonych kawałków mięsa i owoców morza. Gdy nasz partner czy partnerka zbliża się do prawidłowej odpowiedzi, podajemy dodatki zamoczone w gorącym sosie, a gdy oddala się od prawdy – dodatki bez sera.

- *Bazą udanego fondue jest najwyższej jakości ser żółty, który łatwo podlega obróbce cieplnej. Gouda czy Edamski po rozpuszczeniu zachowują idealną konsystencję i doskonale pokrywają kawałki warzyw lub mięsa. Aby dodatkowo wzmocnić ich smak, do rozpuszczonego sera wystarczy dodać odrobinę śmietanki oraz drobno posiekane lub suszone zioła, ale prawdziwym sekretem fondue jest dodatek wytrawnego białego wina* - poleca Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Zapiekanka pod pierzynką – najlepsza metafora udanego związku**

Danie, którego bazę stanowią warzywa i wędliny zapiekane pod sosem z żółtego sera, ma tysiące różnych kombinacji. Często przepis dyktuje aktualna zawartość lodówki. Zapiekanka jest także doskonałym daniem, dzięki któremu możemy doskonale poznać nasze wzajemne preferencje, zwłaszcza na początku związku. Kolejną propozycją romantycznej, jesiennej randki jest zatem wspólne przygotowanie zapiekanki, do której każda osoba dorzuci to, co lubi najbardziej. Czy mieszanka okaże się wybuchowa? Warto zaryzykować!

Jeżeli szukasz sprawdzonych połączeń składników i gotowego przepisu na zapiekankę idealną, sprawdź, jak z dodatkiem sera komponuje się królowa jesieni – ognista dynia – przepis znajdziesz poniżej.

**Poznaj potęgę naturalnych afrodyzjaków**

Jednym z najbardziej popularnych naturalnych afrodyzjaków są różnego rodzaju owoce morza. Krewetki, małże czy ostrygi zawierają dobroczynny cynk, który zwiększa poziom testosteronu we krwi. Chcesz poeksperymentować, ale trochę obawiasz się o rezultat? Rozwiązaniem może być dobry, sprawdzony przepis. Na jesienne randce idealnie sprawdzą się krewetki zapiekane w pomidorach – szukaj go pod artykułem.

**Dopraw wszystko odrobiną pikanterii!**

Nic nie rozgrzewa bardziej niż odrobina pikanterii. Dotyczy to nie tylko sztuki kulinarnej, ale także temperatury panującej w związku. Wystarczy odrobina papryki, by podkręcić smak każdej potrawy – zarówno wytrawnej, jak i deseru. Papryczka chili swój wyjątkowo ostry smak zawdzięcza kapsaicynie, która pobudza nasze komórki i wspiera ochronę serca. Kapsaicyna w naturalny sposób rozgrzewa nasz organizm, dzięki czemu szybciej spalamy spożywane kalorie. Papryczki chili wykazują właściwości antynowotworowe, a substancje w nich zawarte chronią zdrowe komórki przed ewentualnymi uszkodzeniami. Ponadto, dodatek ostrej papryczki przynosi ulgę w bólach głowy i utrzymujących się migrenach, które jak „wieść ludowa niesie” zniszczyły już niejeden związek 😉

**Jesienna sałatka z serem morskim i owocami miechunki**

Składniki:

- 250 g sera morskiego MSM Mońki

- 3 łyżki mąki pszennej

- 2 jajka

- 1 szklanka bułki tartej

- olej do głębokiego smażenia

- 3 sztuki świeżej kolorowej papryki

- 1 młoda cukinia

- 1 czerwona cebula

- ½ sztuki średniego bakłażana

- 15 sztuk owoców miechunki peruwiańskiej

- ½ pomarańczy

- płatki chili

- sól do smaku

Wykonanie:

Ser pokroić w dwucentymetrową kostkę i obtoczyć w podwójnej panierce (najpierw w mące, jajku oraz bułce tartej). Wszystkie warzywa pokroić w grube cząstki i podsmażyć na trzech łyżkach oleju na mocno rozgrzanej patelni aż do uzyskania złotego koloru. Pod koniec smażenia doprawić solą, płatkami chili i świeżo wyciśniętym sokiem z połówki pomarańczy. Kostki sera usmażyć na złoty kolor bezpośrednio przed podaniem sałatki. Udekorować owocami miechunki.

**Serowe fondue**

Składniki:

- 200 g sera żółtego Gouda MSM MOŃKI

- 400 g łagodnego sera żółtego Nadbiebrzańskiego MSM Mońki

- 1/2 szklanki białego wytrawnego wina

- łyżeczka soku z cytryny

- ząbek czosnku

- łyżeczka mąki ziemniaczanej

- pieprz, gałka muszkatołowa

Przygotowanie:

Do wysmarowanego czosnkiem kociołka wlać pół szklanki białego wina, dodać łyżeczkę soku z cytryny i starty lub pokrojony w drobne kawałeczki ser. Całość podgrzewać aż do roztopienia się sera. W przypadku, gdy powstała masa jest zbyt rzadka, można ją zagęścić, dodając odrobinę mąki ziemniaczanej. Całość przyprawić do smaku pieprzem i gałką muszkatołową. Masa serowa bardzo szybko zastyga, kociołek należy więc stale podgrzewać.

**Krewetki zapiekane w pomidorach z serem**

Składniki:

- 4 pomidory

- 150 g sera żółtego MSM Mońki

- 3 gałązki świeżego rozmarynu

- 2 ząbki czosnku

- 12 ogonów surowych krewetek tygrysich

Wykonanie:

Pomidorom odciąć kapelusze i łyżeczką wydrążyć miąższ. Nafaszerować startym serem żółtym, wymieszanym z igiełkami rozmarynu i posiekanym czosnkiem. W serze umieścić krewetki i upiec w rozgrzanym piekarniku rozgrzanym do 200oC przez ok. 20 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