**Domowy „fastfood” pełen jesiennych aromatów**

**Czy „fastfood”, aby smakował, musi być wypełniony pustymi węglowodanami, pozbawionymi składników odżywczych wypełniaczami i ociekać niezdrowym tłuszczem? Jesień jest przecież pełna smakowitych aromatów, którymi możemy wypełnić także „fastfoodowe” dania w wersji domowej. Pizza z dodatkiem leśnych grzybów, burgery z plastrem dobrej jakości sera oblanym konfiturą z żurawiny, a może frytki z buraków, marchewek i topinamburu z aromatycznym dipem? Zobacz, jak szybko wyczarować zdrowszą alternatywę dań z popularnych sieciówek!**

**Soczysty cheeseburger pachnący lasem**

Przygotowanie dania typu „fastfood” musi spełniać jeden, podstawowy warunek – zajmować niewiele czasu. Jesienią, gdy pogoda bywa kapryśna, a temperatura za oknami szaleje, my również znacznie szybciej tracimy ciepło. Nasze ciało przypomina całkiem prężnie funkcjonującą fabrykę, która jesienią i zimą potrzebuje częstszych dostaw najwyższej jakości paliwa. Największym klasykiem dań z sieciówek jest burger. Chrupiąca bułka, soczysty kotlet, sezonowe warzywa i aromatyczny sos to podstawa, którą jesienią można śmiało modyfikować.

– *Pamiętajmy, że szlachetne produkty, takie jak leśne grzyby, wymagają równie szlachetnej oprawy. Wybierając produkty, z którymi chcemy je połączyć – jak np. żółty ser – zwróćmy uwagę na ich skład. Najlepszy ser wyprodukowany jest wyłącznie z mleka, soli, bakterii fermentacji mlekowej i podpuszczki mikrobiologicznej* – podkreśla Ewa Polińska, MSM Mońki. – *Produkty „seropodobne” nie tylko nie dostarczają nam żadnych wartości odżywczych, ale mogą wręcz zabić smak pozostałych składników*. – przestrzega.

Jedną z alternatyw klasycznego burgera może być kotlet z pieczarek z dodatkiem grzybów leśnych, którego smak możemy wzmocnić plasterkami sera pleśniowego. Tradycjonaliści mogą pozostać przy ulubionej wołowinie, której smak z pewnością uzupełni plaster dobrej jakości sera i odrobina wytrawnej konfitury z żurawiny. Ciekawym dodatkiem do wielu klasycznych dań serwowanych jesienią jest puder z suszonych leśnych grzybów. Proszek możemy dodawać do zup, gulaszy i sosów, a także jajecznicy, omletów i sałatek. Polecamy mielić różne gatunki grzybów oddzielnie, przechowywać w osobnych pojemniczkach i wykorzystywać w kuchni w zależności od upodobań.

**Pieczone warzywa korzeniowe z serowym dipem**

Jesienią królują warzywa korzeniowe. Choć wyglądają niepozornie i dla niektórych może mało atrakcyjnie, stanowią prawdziwe bogactwo smaków i składników odżywczych. Tym bardziej, gdy upieczemy je z dodatkiem dobrej jakości olejów. Pieczone słupki marchewek, batatów, dyni, pietruszki, selera, topinamburu i buraków, z powodzeniem zastąpią klasyczne frytki z ziemniaków. Ponadto, feeria barw oraz różnorodność smaków z pewnością zachwycą nie tylko najmłodszych smakoszy. Taka przekąska to doskonały pomysł, by przemycić do diety dziecka warzywa, które najczęściej znają jedynie w formie rozgotowanego składnika zupy jarzynowej.

Z ziemnym, intensywnym i karmelowym smakiem pieczonych warzyw korzeniowych doskonale korespondują sosy na bazie żółtego sera oraz suszonych lub świeżych ziół. Samodzielnie przygotowany domowy sos, wypełniony wyłącznie naturalnymi składnikami, jest najlepszą alternatywą dla powszechnie dostępnych sosów butelkowanych. Choć same w sobie stanowią jedynie dodatek do potraw, są naprawdę wdzięcznym obiektem kulinarnych eksperymentów. Za ich sprawą możemy odmienić smak wielu klasycznych potraw. Przepis na klasyczny dip serowy podajemy na końcu artykułu.

– *Jesienna feeria kolorów i aromatów zachęca do kulinarnych eksperymentów. Przygotowując dania z dodatkiem żółtego sera nie bójmy się łączyć różnych gatunków* – podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. - *Ciekawym pomysłem na spotkanie w gronie przyjaciół jest degustacja serów i wina. Zadaniem każdego gościa jest przyniesienie innego gatunku sera i ulubionych dodatków, np. orzechów, miodu, owoców. Taki prosty zabieg pozwoli wszystkim zaznajomić się z różnymi rodzajami sera i bardziej oryginalnymi połączeniami smaków, których być może „boimy się” podczas codziennych zakupów*. – dodaje.

**Na grubym, czy na cienkim? A może zupełnie inaczej?**

Pizza przygotowana na bazie naturalnych, najwyższej jakości składników, jest daniem, które z pewnością uratuje każde spotkanie towarzyskie, poprawi humor w każdy zły dzień i zaspokoi każdą potrzebę na „coś dobrego”, czego nie jesteśmy w stanie jasno sprecyzować. Choć zdaniem koneserów najpyszniejszą pizzą jest ta wyciągnięta prosto z kamiennego pieca, to domowej wersji pizzy z piekarnika naprawdę niczego nie brakuje do perfekcji. Sekretem są tu najwyższej jakości składniki.

Jesienna pizza pachnie grzybami leśnymi, pieczoną dynią, dojrzałymi pomidorami, roztopionym serem z dodatkiem suszonych ziół i intensywnie czosnkowym sosem. Klasyczną szynkę mogą zastąpić plastry pieczonej kaczki lub pikantnego choriso, a zamiast chrupiących liści rukoli na wierzchu upieczonej pizzy możemy umieścić np. podsmażone wstążki z marchewki.

Na grubym, czy na cienkim? A może zupełnie inaczej? Jedną z alternatyw, która z powodzeniem przyjęła się na polskim stole jest np. typowo włoska foccacia, ale czy bazą do jesiennych wypieków może być wyłącznie ciasto drożdżowe? Szefowie kuchni na całym świecie prześcigają się w oryginalnych pomysłach, by wznieść przyjemność pałaszowanie pizzy na zupełnie nowy poziom. Jednym z takich pomysłów jest niecodzienne wykorzystanie ciasta francuskiego. Można z nich przygotować np. pyszne pizzopaluchy. Z dodatkiem ciągnącego sera żółtego….., czy jest ktoś, kto zdoła się im oprzeć? Przekonajcie się osobiście – przepis znajdziecie poniżej.

**Pizzopaluchy z serem**

Składniki:

1 arkusz ciasta francuskiego

100 g passaty pomidorowej

200 g sera Aldamer

100 g salami

Sól, cukier, oregano

50 g stopionego masła

Wykonanie:

Ciasto francuskie przekrajamy na pół i delikatnie rozwałkowujemy. W garnku

redukujemy passate pomidorową i doprawiamy do smaku. Jeden arkusz

smarujemy sosem pomidorowym i posypujemy startym serem żółtym oraz

pokrojonymi w plastry salami. Posypujemy oregano. Całość przykrywamy

drugą połową ciasta francuskiego i delikatnie dociskamy. Smarujemy z

wierzchu roztopionym masłem, a następnie radełkiem wycinamy plastry.

Każdy z nich zawijamy wokół własnej osi. Układamy na papierze do pieczenia i

pieczemy w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25-30 minut.

**Dip serowy**

Składniki:

- 200 g (2 opakowania) serka topionego MSM Mońki

- 1 łyżeczka papryki

- 1/3 szklanki mleka

- ewentualnie łyżeczka parmezanu

- duża paczka nachosów

Przygotowanie:

Do garnka wlać mleko i włożyć serki topione. Całość podgrzać na małym ogniu i mieszać aż do połączenia składników w jednolitą całość. Następnie dodać paprykę i parmezan. Wymieszać i podawać z nachosami.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175