**Listopadowy „comfort food” - pomysły na rozgrzewające potrawy z sezonowych składników**

**Gdy za oknem listopadowa plucha, aż chce się wziąć do ręki miseczkę gorącej, gęstej, aromatycznej zupy i zaszyć pod kocem przy akompaniamencie deszczu, stukającego o szyby. Nie mniej przyjemne staje się kulinarne eksperymentowanie w ciepłej od parujących garnków kuchni, wypełnionej aromatami rozgrzewających przypraw. W listopadzie świeże warzywa ustępują miejsca kiszonkom, a w kuchni zaczyna dominować aromat leśnych grzybów. Na straganach królują wielokolorowe warzywa korzeniowe i różnego rodzaju kapusty. Ich delikatnie słodkawy smak stanowi doskonałą bazę potraw, przyjemnie otulających nasz żołądek. Gotowi, by poznać kilka z nich?**

**Jesień zamknięta w słoiczkach**

Listopad to doskonały moment na kiszenie, marynowanie i przygotowanie różnego rodzaju przetworów. Słoiczki wypełnione po brzegi smakami i aromatami jesiennych warzyw będą doskonałym prezentem, gdy za miesiąc spotkamy się z rodziną przy świątecznym stole. Tym bardziej niecierpliwym polecamy warzywa sezonowe w wersji małosolnej, które są poddane krótkiemu, bo zaledwie kilkudniowemu procesowi kiszenia. Dzięki temu są bardziej chrupiące i subtelniejsze w smaku od tradycyjnych kiszonek.

Kiszenie to najzdrowszy sposób konserwacji warzyw. Nie tylko przedłuża ich trwałość, ale także zmiękcza strukturę, wzmacnia smak oraz wzbogaca o bakterie, wspierające naszą florę jelitową. Choć proces kiszenia jest niezwykle prosty, wymaga od kucharza doświadczenia i odwagi. Sekretem mistrzów kiszenia jest odpowiedni dobór przypraw – od cukru, poprzez bardziej wyrazisty pieprz ziarnisty, ziele angielskie i liść laurowy, aż po rozgrzewający imbir, czosnek i chili. Do kiszenia najlepiej nadają się warzywa twarde. Oprócz takich klasyków, jak kiszona kapusta i kiszony ogórek, możemy śmiało eksperymentować z kiszeniem kalafiora, rzodkiewki czy buraka, a nawet owoców – np. cytryn, winogron, jabłek lub gruszek.

– *Kiszonki to produkty bogate w zdrowe bakterie, wzmacniające naszą odporność podobnie jak dojrzewające żółte sery. Zasmażana kiszona kapusta jest klasykiem jesiennej kuchni. Jeżeli chcemy zaskoczyć swoich gości jeszcze bardziej kremową konsystencją tego dania, wystarczy dodać do garnka garść żółtego sera pokrojonego w drobną kostkę. Doskonale sprawdzi się tu delikatny, łagodny i słodkawy Aldamer* - poleca Ewa Polińska, MSM Mońki.

Planując rodzinne spotkanie, możemy zamknąć ulubione smaki w formie strudla drożdżowego. Przepis podajemy pod artykułem.

**W domu, jak w lesie**

Leśne grzyby to znak rozpoznawczy tradycyjnej polskiej kuchni. Od wieków podchodzimy do tych szlachetnych darów lasu z najwyższym szacunkiem. Jesienią wnętrza wielu naszych domów wypełnia zapach suszonych borowików i podgrzybków, które później wzbogacają smak gęstych zup, gulaszy i innych duszonych dań jednogarnkowych.

W listopadzie, niezależnie od pogody, dziarsko wskakujemy w kalosze i z naręczem koszyków ruszamy na poszukiwania aromatycznych skarbów. Grzybnie występują praktycznie w każdym lesie, ale potrzeba doświadczenia i wiedzy, by wypatrzyć w ściółce jadalne i prawdziwie szlachetne okazy. Co ciekawe, poszukiwanie grzybów rozpoczynamy od patrzenia w korony drzew. Okazuje się bowiem, że konkretne gatunki grzybów współpracują wyłącznie z wybranymi drzewami.

Jednym z najbardziej klasycznych przepisów na sycące i aromatyczne danie, oddające prawdziwy charakter leśnych grzybów, jest risotto. Przepis na bazowe risotto, które można modyfikować wedle własnych gustów, znajdziecie pod tekstem.

– *Sekretem udanego risotto jest krótkoziarnista odmiana ryżu, szlachetność użytych grzybów i ziół, wytrawność wina oraz wysoka jakość sera żółtego i masła. Risotto powinno być odpowiednio kleiste i aksamitne. Idealnie sprawdzą się w nim sery żółte o orzechowym i słodkawym posmaku, jak np. Aldamer* – zaznacza Ewa Polińska, MSM Mońki.

Risotto to wbrew pozorom proste danie, ale ważne jest, by podczas gotowania czuwać nad temperaturą i cały czas powoli je mieszać.

**Spotkajmy się przy garnku pełnym zupy!**

W listopadzie nie ma nic lepszego, niż miska pożywnej, warzywnej zupy. Królową jesieni jest minestrone, wypełniona warzywami korzeniowymi - marchewką, pietruszką, selerem, ziemniakami, burakami i topinamburem, z dodatkiem takich sezonowych klasyków jak dynia, brukselka, fasolka, czy różnokolorowe cebule. Sekretem przepisu jest wcześniejsze podsmażenie drobno pokrojonych warzyw na maśle. Podsmażone warzywa zalewamy bulionem, a gotowe danie podajemy z dodatkiem makaronu w kształcie muszelek.

Ciekawą propozycją na biesiadę z przyjaciółmi jest Caseata - sycąca polewka na bazie piwa i sera, która była znana już w średniowieczu. Przed wiekami uchodziła za pożywne śniadanie, jednak współcześnie znacznie lepiej sprawdzi się po rześkim, wieczornym spacerze. Jej nazwę tłumaczy się z łaciny jako „zmieszana z serem” i obok sera żółtego jej bazę stanowi mętne piwo pszeniczne niepasteryzowane. Sprawdzony przepis na pożywne danie godne króla Jagiełły znajdziecie poniżej. Smacznego!

**Caseata – najstarsza polska zupa piwna**

Składniki:

- 300 g boczku wędzonego surowego

- 1 łyżka smalcu

- 1 średniej wielkości por

- 2 łyżki masła

- 2 łyżki mąki

- 1 litr piwa pszenicznego

- 250 g białej kapusty

- 0,5 litra mleka

- 3 ząbki czosnku

- ½ pęczka szczypiorku

- 200 g serka topionego kremowego MSM Mońki

- 150 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- sól, pieprz do smaku

Wykonanie:

Boczek pokroić w paseczki i podsmażyć w garnku na smalcu na złoty kolor. Dodać pokrojony w półkrążki por oraz masło. Całość chwilę poddusić na wolnym ogniu. Mieszając dodać po kolei mąkę, piwo oraz poszatkowaną kapustę. Gotować na wolnym ogniu, aż kapusta zmięknie. Następnie dodać mleko, rozdrobniony czosnek i serek topiony. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Po wyłożeniu do miseczek posypać tartym serem żółtym i pokrojonym szczypiorkiem.

**Strudel drożdżowy z kapustą kiszoną i Aldamerem**

- Składniki na ciasto:

- 3 łyżki mleka

- 50 g drożdży

- 500 g mąki pszennej

- 150 g masła

- 2 jajka

- 2 żółtka

- ½ szklanki kwaśnej śmietany 18%

- 1 płaska łyżeczka soli

- 1 płaska łyżeczka cukru

Składniki na farsz:

- 1 kg kapusty kiszonej

- 2 łyżki oleju rzepakowego

- 300 g boczku wędzonego

- 2 cebule

- 2 łyżki masła

- 200 g sera żółtego Aldamer MSM Mońki

- 1 płaska łyżeczka pieprzu ziołowego

- 1 łyżka kminku

- sól i cukier do smaku

Przygotowanie:

Do naczynia wlać mleko, dodać drożdże, cukier i wymieszać. Oprószyć łyżką maki i odstawić w ciepłe miejsce na kilkanaście minut. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jajka, żółtka, śmietanę i wyrośnięte drożdże. Następnie zarobić ciasto, przykryć ściereczką i odstawić do wyrośnięcia na około pół godziny.

Wykonanie:

Kapustę ugotować do miękkości, wystudzić, dobrze odcisnąć z wody i posiekać. Boczek pokroić we drobne kawałki, cebulę w kostkę, podsmażyć na złoty kolor na oleju i dodać do kapusty. Dodać również roztopione masło pokrojony w kostkę ser, przyprawy i wymieszać.

Wyrośnięte ciasto podzielić na dwie części i obie rozwałkować na około pół centymetra. Na ciasto wyłożyć farsz i zwinąć dwa oddzielne rulony, końcówki podwijając pod spód. Tak przygotowane, posmarować z wierzchu rozmąconym białkiem i piec w piekarniku rozgrzanym do 180oC przez około 35 minut, do ładnego złotego zarumienienia ciasta.

**Risotto z pieczarkami, Aldamerem i oliwą truflową**

Składniki:

- 6 łyżek oliwy z oliwek

- 1 cebula

- 300 g świeżych pieczarek

- 300 g ryżu arborio

- 150 ml wina białego wytrawnego

- 1 l bulionu warzywnego

- 2 ząbki czosnku

- 3 gałązki świeżego tymianku

- 150 g sera Aldamer MSM Mońki

- 2 łyżki oliwy truflowej

Wykonanie:

Na patelni rozgrzać 3 łyżki oliwy z oliwek, dodać pokrojoną w kostkę cebulę i podsmażyć na lekko złoty kolor. Następnie dodać pokrojone w plasterki pieczarki, posolić, poddusić przez kilkanaście minut i odstawić.

Do osobnej patelni lub rondla wlać kolejne 3 łyżki oliwy, wsypać ryż, wymieszać i krótka chwilę smażyć. Następnie wlać połowę wywaru warzywnego i często mieszając gotować na wolnym ogniu. Gdy ryż wchłonie wywar, dolać wino, kolejną część wywaru i dalej gotować, aż ryż będzie prawie miękki. Pod koniec dodać wcześniej przygotowane pieczarki z cebulą, posiekany czosnek, sól, pieprz do smaku i listki tymianku. Całość wymieszać, przykryć pokrywką i odstawić na kilka minut.

Gorące risotto wyłożyć na talerze, posypać utartym serem i skropić oliwą truflową.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175