**Kulinarne inspiracje: kanapki pełne wiosennych smaków**

**Kanapka to doskonały pomysł na szybki posiłek o każdej porze dnia. Plasterki soczystych warzyw, aromatycznych wędlin i rozpływających się w ustach serów, ukryte między dwiema kromkami pieczywa, to doskonała baza, którą można uzupełniać i modyfikować na setki różnych sposobów. Wiosną, gdy wybór świeżych składników jest coraz większy, możemy w pełni oddać się naszym kulinarnym fantazjom, by każdego dnia serwować domownikom pachnące słońcem kanapki. Poznaj kilka inspiracji, dzięki którym każdy sięgnie po nie z apetytem na więcej.**

**Sekret kanapkowych mistrzów – klasyka z autorskim sznytem**

Podobno klasyczne kanapki powstały z lenistwa pewnego angielskiego hrabiego, który pewnego dnia poprosił swojego kucharza o przygotowania dania, które będzie mógł jeść bez sztućców, w dowolnym miejscu i czasie. To całkiem ciekawa teoria, choć przekładanie pieczywa różnymi składnikami było znane już od czasów wypieku pierwszych chlebów.

Każdy zakątek na świecie ma swoje własne sposoby przygotowywania i serwowania kanapek. Sekretem najbardziej kultowych kanapek zawsze są świeże, lokalne i sezonowe składniki oraz naturalnie wypiekane pieczywo. Smak poszczególnych warstw uzupełniają i wzmacniają oryginalne sosy, których skład często stanowi ściśle strzeżoną tajemnicę. Wiosna to idealny czas, by stworzyć własne autorskie receptury i rytuały związane ze wspólnym spożywaniem posiłków. Świeże produkty i poranne promienie słoneczne zachęcają do tworzenia fantazyjnych śniadań, które dodadzą energii na cały aktywny dzień.

– Dojrzewający ser żółty to znakomite źródło dobrze przyswajalnego białka, nic więc dziwnego, że sięgamy po niego w pierwszej połowie dnia, gdy chcemy dodać sobie energii i nasycić się na dłużej - zauważa Ewa Polińska z MSM Mońki. – To także bogactwo wapnia i innych cennych mikroelementów, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu, m.in. układu nerwowego i hormonalnego. Ponadto zawartość tłuszczu sprawia, że warzywa i owoce spożywane w towarzystwie kilku plasterków żółtego sera, mogą oddać nam to, co w nich najbardziej wartościowe: witaminy A, D, E i K. – dodaje.

Komponując fantazyjne kanapki warto pamiętać, że dodatek sera żółtego nie zawsze musi mieć formę powszechnie znanych plasterków. Tarty lub roztopiony ser żółty stanowi także aromatyczną bazę sosów do kanapek lub kremowych past i smarowideł. Do kanapek podawanych zarówno na ciepło, jak i na zimno doskonale pasuje pesto z ziół, na przykład to z przepisu na grzanki z pesto bazyliowym, który podajemy na końcu artykułu. Receptura klasycznego pesto jest na tyle uniwersalna, że bazylię możemy zastąpić innymi świeżymi ziołami – kolendrą, natką pietruszki lub miętą, a także listkami szpinaku lub rukoli. Możemy także eksperymentować z różnymi gatunkami serów.

**Odkryj moc nowalijek!**

Wiosną wszystko budzi się do życia. Rodzące się na nowo rośliny są prawdziwą bombą witamin. Ich dodatek sprawia, że nawet najbardziej klasyczne dania, takie jak kanapki, o tej porze roku smakują wyjątkowo orzeźwiająco. Delikatnie ostry smak świeżych listków i korzeni doskonale współgra z delikatnymi twarogami i kremowymi serami żółtymi. Odrobina naturalnego jogurtu i zdrowego oleju roślinnego zapewniają nie tylko odpowiednią konsystencję kanapkowych past, ale także dodatek probiotyków i kwasów tłuszczowych, tak potrzebnych naszemu organizmowi po zimie.

Chrupiące rzodkiewki, soczyste sałaty, wyraziste młode cebulki, czy ostry szczypior to prawdziwe wiosenne skarby. Zanim pojawią się na straganach targowych możemy sami podjąć się ich uprawy. Hodowanie ziół, cebulek, kiełków i mikrolistków na domowym parapecie wcale nie jest takie trudne. Wystarczy odrobina uwagi i cierpliwości.

Ciekawym pomysłem na niestandardowy dodatek do świeżych wiosennych warzyw jest ser marynowany – przepis podajemy pod artykułem. Kremowa gouda, łagodny ementaler, delikatnie kwaskowaty ser edamski, czy zdecydowanie ostrzejszy cheddar – aromatyczna marynata podbije smak każdego gatunku sera. Wystarczy odrobina ulubionych świeżych ziół i dobrego oleju roślinnego, by szybko wyczarować oryginalny dodatek do przesiąkniętych wiosną nowalijek.

**Kanapka na ciepło – idealna rozgrzewka przed pełnią wiosny!**

Nasza zimowa dieta obfitowała w pożywne, ostre, gęste i gorące dania. I choć czując na twarzy pierwsze promienie słońca, mamy ochotę pożegnać się z nimi na dobre, warto zmieniać nasz sposób żywienia powoli i stopniowo. Podawana na ciepło lub delikatnie podgrzana kanapka to idealny kompromis, w sam raz na przednówek. Jaki ser wybrać do tego typu potraw?

Ewa Polińska z MSM Mońki radzi, by wybierając ser żółty, który planujemy poddawać obróbce termicznej, postawić na gatunki o większej wilgotności. Ze względu na luźniejsze rozłożenia białek, tego rodzaju sery znacznie łatwiej się topią, tworząc jednolitą, jedwabistą masę. Sery twarde i suche po roztopieniu są bardziej oleiste i ziarniste w swojej strukturze. Ponadto wyraźnie oddzielają się od reszty składników, co psuje efekt końcowy dania. Bardzo dobrze rozpuszcza się zarówno Gouda, Ementaler, jak i ser Edamski, jednak prawdziwe bogactwo smaków i aromatów uzyskamy mieszając różne gatunki serów.

**Grzanka z pesto bazyliowym**

Składniki:

- duży pęczek świeżej bazylii

- 2 łyżki łuskanego słonecznika

- 100 g sera Nadbiebrzańskiego MSM Mońki

- 2 ząbki czosnku

- 150 ml oliwy z oliwek

- sól i pieprz do smaku

- bagietka pszenna

Wykonanie:

Słonecznik podprażyć na suchej patelni, przełożyć do pojemnika, polać oliwą i zmiksować. Dodać drobno pokrojone listki bazylii, starkowany ser i wyciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dokładnie wymieszać. Pesto podawać na kromkach podpieczonej bagietki.

**Ser marynowany**

Składniki:

- 200 g sera Gouda MSM Mońki

- garść oliwek zielonych z pestką

- garść oliwek Kalamata

- 3 sztuki świeżej papryki pepperoni

- 3 gałązki świeżego rozmarynu

- 200 ml oleju rzepakowego tłoczonego na zimno

Przygotowanie:

Ser pokroić w dwucentymetrowe kostki, dodać oliwki, pokrojoną w krążki paprykę i igiełki rozmarynu. Wszystkie składniki wymieszać, przełożyć do słoika i zalać olejem. Odstawić na parę dni, żeby rozmaryn i papryka uwolniły swój smak.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175