**Złota polska jesień na talerzu**

**Aromat korzennych przypraw, leśnych grzybów i pieczonych warzyw – jesień w kuchni pachnie obłędnie. Nic dziwnego, że coraz dłuższe popołudnia i wieczory wolimy spędzać we własnym domu. Wczesna jesień zachwyca wygrzanymi w promieniach słońca pomidorami, paprykami, dyniami, cukiniami i bakłażanami oraz jędrnymi i soczystymi cebulami. Wystarczy dodać odrobinę oliwy, garść świeżych ziół oraz kilka plastrów ulubionego sera żółtego, by szybko i łatwo wyczarować przepyszne przekąski oraz dania główne, pachnące złotą polską jesienią.**

**Ugotuj zupę, która rozgrzeje serce**

Coraz chłodniejsze jesienne dni i wieczory wymagają zmiany naszego codziennego menu i postawienia na wybór bardziej rozgrzewających i pożywniejszych dań. Na szczęście jesienią nie brakuje świeżych, sezonowych produktów – pełnych smaków warzyw, nadal aromatycznych ziół i coraz liczniej pokazujących się grzybów.

Jesienią coraz chętniej gotujemy zupy z sezonowych warzyw. Gęsty krem z dyni, francuska zupa cebulowa z grzankami z serem żółtym, aromatyczna zupa grzybowa z dodatkiem serka kremowego czy pełna różnych smaków jarzynowa zupa minestrone z dodatkiem tartego sera dojrzewającego – to nowa baza naszego sezonowego menu. Zupy to doskonały pomysł nie tylko na pożywny obiad lub kolację. W Japonii zupy to sprawdzony sposób na przyjemne i rozpieszczające od środka rozpoczęcie dnia. Porcja zupy zamknięta w termosie to także idealny pomysł na szybki i odżywczy posiłek w czasie pracy.

– Jako aromatyczny, rozpływający się i podkreślający smak warzyw dodatek do zup, najlepiej nadają się sprężyste, elastyczne i łagodne sery typu Gouda, Aldamer lub Edam. Dzięki luźniejszym strukturom białek, jakie uwalniają się podczas produkcji, tego typu sery zachowują wysoki stopień wilgotności, dzięki czemu idealnie topią się podczas obróbki termicznej - podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki. - Warto przy tym pamiętać, że dobrej jakości ser żółty ma prosty skład. Szukajmy więc na sklepowych półkach produktów z tzw. czystą etykietą, bez ulepszaczy, wzmacniaczy smaków, stabilizatorów i konserwantów. – dodaje.

**Kluski, kluseczki, kopytka – zwykły sposób na niezwykłe danie**

Niewiele osób wie, że tradycyjne ziemniaczane kluseczki smakują doskonale jako element zapiekanki warzywnej pod pierzynką z jajek, śmietany i żółtego sera. Nie mniej ciekawie smakują kluseczki z ugotowanego lub pieczonego miąższu dyni lub batatów. By wzmocnić ich smak możemy serwować je z dodatkiem klasycznej kruszonki z bułki tartej lub smażonych na maśle świeżych listków szałwii. Doskonałym dodatkiem do tego typu kluseczek jest także aromatyczne pesto z bazylii, orzeszków i sera dojrzewającego.

Jesień to idealny czas na makarony oblepione aromatycznymi sosami z dodatkiem leśnych grzybów, świeżych ziół lub pieczonej papryki. Dodatek żółtego sera sprawia, że sos doskonale przylega do każdej nitki lub wstążki makaronu. Niestandardowym pomysłem na sezonowy, jesienny sos do makaronu jest miąższ z pieczonej dyni z odrobiną słonego sera typu feta oraz pieczonego, kremowego, wręcz maślanego czosnku. Jesienne dania na bazie makaronów i gęstych sosów można wykończyć dodatkiem tartej skórki z cytryny lub limonki. Ten prosty kulinarny trik nada daniu lekkości i odrobiny orzeźwienia.

Początek jesieni to także idealny czas, by wprowadzić nawyki budujące naszą odporność przed wirusami.

– Sery żółte pomagają w zbudowaniu właściwej mikroflory jelitowej. W swoim składzie zawierają liczne bakterie probiotyczne oraz witaminy i mikroelementy, które służą prawidłowemu funkcjonowaniu naszego układu immunologicznego. Ponadto dojrzewające sery żółte zawierają aminokwas, który bierze udział w wytwarzaniu serotoniny, czyli hormonu odpowiedzialnego za poczucie szczęścia. - tłumaczy Ewa Polińska, MSM Mońki. - Sery żółte stanowią bogate źródło wszystkich podstawowych składników, które budują nasze ciało, wzmacniają przemianę energii i zapewniają prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego. Sery typu holenderskiego są ponadto bogate w cynk, fosfor, magnez i potas. Z kolei sery typu szwajcarskiego charakteryzują się wysoką zawartością wapnia oraz witamin z grupy B.

**Jesień może być lekka i przyjemna!**

Jesienią nie zawsze mamy ochotę na miskę pożywnej zupy lub talerz pełen makaronu z gęstym sosem. Z zapałem szukamy przepisów na rozgrzewające, ale lekkie przekąski bazujące na sezonowych składnikach. Jednym z ciekawszych pomysłów są roladki z plastrów bakłażana lub cukinii, nadziewane serem żółtym i smażone w panierce z bułki tartej aromatyzowanej świeżymi ziołami.

Innym pomysłem na stosunkowo lekkie danie jest kolorowa zapiekanka z zielonych plastrów cukinii, fioletowego bakłażana, żółtej i pomarańczowej papryki oraz czerwonych pomidorów, którą można spożywać zarówno na ciepło, jak i na zimno, jako dodatek do pieczywa. Wystarczy odrobina tartego sera, który nie tylko wzmocni smak warzyw, ale także utworzy chrupiącą skorupkę spajającą wszystkie pozostałe składniki.

Jeżeli szukasz oryginalnego przepisu na pyszną i aromatyczną przekąskę, która rozgrzeje Twoje ciało i duszę o każdej porze dnia, koniecznie wypróbuj nasz przepis na wytrawne i ostre muffinki z żółtym serem.

**Muffinki na ostro z żółtym serem**

**Składniki:**

- 250 g mąki pszennej

- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

- 150 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku

- 75 ml oleju

- 220 ml jogurtu naturalnego

- 2 jajka

- pół łyżeczki soli

- pieprz, papryka ostra lub chilli

- natka pietruszki i zioła prowansalskie

- 30 g sera żółtego Gouda MSM Mońki w bloku,

- papryka w proszku do posypania na wierzch muffinek

**Przygotowanie:**

Do miski przesiać mąkę z proszkiem do pieczenia, solą i przyprawami. Następnie dodać jogurt, olej, roztrzepane jajka, starty na tarce ser żółty i ulubione zioła. Całość następnie wymieszać mikserem do momentu uzyskania jednolitej masy. Formę do muffinek wyłożyć papilotkami, napełnić ciastem prawie do pełnej wysokości papilotek. Wierzch posypać startym żółtym serem i papryką. Rozgrzać piekarnik do temperatury 190°C i piec muffinki przez około 20-25 min. Wyjąć, wystudzić na kratce.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­