**Wrzesień na talerzu – cukinia królowa jesiennej kuchni**

**Jesień to czas, w którym natura obdarza nas wyjątkowym bogactwem smaków. Na stołach królują warzywa sezonowe – pełne witamin, tanie i inspirujące. Jednym z najważniejszych symboli wrześniowej kuchni jest cukinia, która w połączeniu z serem żółtym tworzy niezawodne duety kulinarne.**

**Jesienne bogactwo warzyw – zdrowie w najprostszej postaci**

Wrzesień to miesiąc, w którym w sklepach i na targach znajdziemy najwięcej kolorowych warzyw w przystępnych cenach. Cukinia, dynia, bakłażan, papryka, buraki czy marchew to tylko część tej różnorodności. Właśnie teraz warto sięgać po te produkty, bo są świeże, pełne wartości odżywczych i wyjątkowo uniwersalne w kuchni. Jesienne warzywa to źródło błonnika, witamin A, C i E, a także składników mineralnych, które wzmacniają odporność, poprawiają trawienie i dodają energii na chłodniejsze dni.

Cukinia wyróżnia się na tle innych warzyw swoją lekkością i delikatnym smakiem, który pasuje zarówno do dań wegetariańskich, jak i mięsnych. To warzywo niskokaloryczne, ale sycące, co czyni je sprzymierzeńcem osób dbających o linię. Można z niej przygotować lekkie sałatki, zupy-kremy, leczo, a także zapiekanki i tarty. W połączeniu z serem żółtym nabiera charakteru, a jej neutralny smak doskonale łączy się z bogactwem sera.

**Ser żółty – sekret udanych zapiekanek i tart**

Warzywne zapiekanki i tarty to jedne z najczęściej wybieranych dań jesienią. Są proste w przygotowaniu, sycące, a ich bazą mogą być praktycznie wszystkie sezonowe warzywa. To także świetny sposób na niemarnowanie jedzenia – wystarczy wykorzystać to, co zostało w lodówce, połączyć z serem i upiec, by uzyskać wartościowy posiłek.

– „Ser żółty w zapiekankach warzywnych pełni podwójną rolę – nie tylko dodaje smaku i aromatu, ale także nadaje całości odpowiedniej konsystencji. Po roztopieniu otula warzywa delikatną warstwą, która podkreśla ich smak i sprawia, że danie staje się bardziej sycące” – podkreśla Ewa Polińska z MSM Mońki.

Wybór odpowiedniego sera ma tu ogromne znaczenie. Ser żółty Morski, Gouda czy Edamski świetnie się topią i tworzą aksamitną strukturę, która łączy wszystkie składniki zapiekanki. Dzięki nim nawet najprostsze warzywa nabierają charakteru i stają się daniem, po które chętnie sięgną zarówno dorośli, jak i dzieci.

– „Zapiekanki i tarty warzywne to doskonały pomysł na jesienny obiad lub kolację. Wystarczy kilka składników, by stworzyć posiłek, który wygląda efektownie i smakuje wyjątkowo. Ser żółty to element, który scala warzywa w jedną całość, nadając potrawom kremowości i głębi smaku” – dodaje Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Wrzesień w kuchni – smak, zdrowie i oszczędność**

Jesień zachęca do spędzania większej ilości czasu w kuchni, a zarazem wymaga od nas lepszej organizacji dnia. Tanie i łatwo dostępne warzywa sezonowe pozwalają przygotować pełnowartościowe posiłki bez nadwyrężania domowego budżetu. Cukinia jest w tym czasie prawdziwą królową stołów – lekką, smaczną i uniwersalną. W połączeniu z serem żółtym, który dodaje jej wyrazistości, tworzy bazę do dań prostych, ale niezwykle apetycznych.

Wrzesień na talerzu to przede wszystkim prostota i naturalność. Warto sięgać po to, co sezonowe i łączyć z produktami, które sprawdzają się w każdej sytuacji. Ser żółty to właśnie taki składnik – podkreśla smak warzyw, dodaje im aromatu, a jednocześnie sprawia, że dania są sycące i apetyczne. Dzięki niemu zwykła zapiekanka czy tarta staje się królewskim posiłkiem, który wprowadza do kuchni odrobinę kulinarnej magii.

**Cukinia w roli głównej – przepis na tartę z serem żółtym**

Tarta to danie, które idealnie wpisuje się w klimat jesieni. Jej bazą jest kruche ciasto, a farsz można dowolnie komponować w zależności od dostępnych składników. Wrzesień to najlepszy moment, aby przygotować ją z cukinią – warzywem sezonu, które w połączeniu z serem żółtym tworzy niezwykle smaczny duet.

Składniki:

300 g mąki

150 g masła

2 żółtka

100 ml wody

sól do smaku

Tarta z cukinią i żółtym serem

Składniki na farsz:

młoda cukinia

ser żółty Morski MSM Mońki w plasterkach

kilka papryczek chili

Przygotowanie:

Do przesianej mąki dodać pokrojone masło i przesiekać nożem. Dodać żółtka, wodę, sól do smaku i zagnieść ciasto. Następnie rozwałkować i wyłożyć na blaszkę do tart. Podpiec w piekarniku ok. 10 min. w temperaturze 200°C. Na podpieczone ciasto wyłożyć pokrojoną w plasterki cukinię i ser żółty poskładany na cztery. Dla podkreślenia smaku dodać kilka papryczek chili. Tak przygotowaną tartę upiec w piekarniku w 200°C., do uzyskania pięknego koloru. Podawać lekko ostudzoną.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­