**Zimą coraz częściej sięgamy po rozgrzewające dania – jak je przygotować szybko, smacznie i bez przepłacania**

**Zima to czas, kiedy w kuchniach królują rozgrzewające potrawy – gulasze, zupy kremy, zapiekanki i aromatyczne sosy. W okresie od grudnia do lutego Polacy coraz częściej sięgają po dania, które dają komfort, ciepło i poczucie domowej przytulności. Jednocześnie rośnie świadomość, że posiłki te mogą być przygotowane w sposób prosty, szybki i przy umiarkowanych kosztach. Trendy kulinarne pokazują, że konsumenci coraz chętniej łączą tradycję z nowoczesnymi rozwiązaniami — zarówno w domowych kuchniach, jak i w gastronomii.**

**Rozgrzewające dania na każdą kieszeń**

Według danych z raportu branżowego dotyczącego rynku spożywczego w Polsce, w okresie zimowym rośnie sprzedaż produktów mlecznych i serów żółtych nawet o kilkanaście procent w stosunku do miesięcy letnich. Sery żółte wykorzystywane są nie tylko w kanapkach czy sałatkach, ale także jako składnik zapiekanek, gulaszy, makaronów i dań jednogarnkowych. To pokazuje, że konsumenci poszukują produktów wszechstronnych, łatwych w użyciu, które pozwalają przygotować pełnowartościowy posiłek w krótkim czasie.

– „W MSM Mońki obserwujemy wyraźny wzrost zainteresowania serami żółtymi w okresie zimowym. Coraz więcej osób decyduje się na szybkie zapiekanki, gulasze i dania jednogarnkowe, które można przygotować w mniej niż 40 minut, a które jednocześnie są sycące i aromatyczne” – mówi Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Jak gotować szybko, smacznie i zdrowo?**

Kluczem jest prostota i wykorzystanie uniwersalnych składników. Popularne stają się dania jednogarnkowe, makaronowe zapiekanki z mięsem i serem, aromatyczne gulasze warzywno-mięsne czy kremowe zupy z dodatkiem sera. Dzięki takim potrawom można uzyskać pełnowartościowy posiłek bez wielogodzinnego stania przy garnkach i bez wysokich kosztów.

Z punktu widzenia konsumenta ważne jest także umiar w wydatkach. Produkty sezonowe, takie jak ziemniaki, marchew, dynia, kapusta czy cebula, są tanie i łatwo dostępne, a połączone z mięsem i serem żółtym pozwalają przygotować dania sycące, aromatyczne i rozgrzewające. Sery żółte, dzięki wysokiej zawartości białka i tłuszczu, nadają potrawom kremową konsystencję i głęboki smak, co pozwala ograniczyć liczbę dodatkowych składników, a jednocześnie nie rezygnować z przyjemności jedzenia.

– „Sery żółte to składnik, który sprawia, że nawet proste zimowe dania nabierają charakteru i aromatu. Można je łatwo łączyć z mięsem, warzywami i makaronem, co pozwala przygotować szybkie, sycące i rozgrzewające posiłki, które doceni cała rodzina” – dodaje Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Trendy kulinarne w praktyce**

Zimowe menu w Polsce i na świecie coraz częściej stawia na komfort, prostotę i kreatywność. Restauracje wprowadzają do menu zimowe zapiekanki i dania jednogarnkowe, które szybko można podać gościom, a domowi kucharze wybierają przepisy łatwe w przygotowaniu, a jednocześnie dające poczucie świątecznej przytulności. Popularność serów żółtych w tym kontekście wzrasta, bo pozwalają one przygotować dania zarówno klasyczne, jak i nowoczesne, bez nadmiernych kosztów i czasochłonnych procedur kulinarnych.

Konsumenci wybierają także dania, które można przygotować w większej ilości i odgrzać w ciągu kilku dni. Dzięki temu można oszczędzić czas i pieniądze, jednocześnie ciesząc się smakiem ciepłych, aromatycznych potraw. Zapiekanki, gulasze i makarony z serem żółtym stają się w tym sezonie praktycznym i smacznym rozwiązaniem dla całej rodziny.

**Praktyczne wskazówki: jak przygotować zimowe dania w kilka minut**

* Planuj posiłki – wybieraj produkty sezonowe i uniwersalne, które można wykorzystać w wielu potrawach.
* Wykorzystuj sery żółte – nadają potrawom kremową konsystencję, głęboki smak i sytość.
* Stawiaj na dania jednogarnkowe i zapiekanki – pozwalają przygotować posiłek szybko, oszczędzając czas i pieniądze.
* Łącz warzywa, mięso i ser – zbilansowane połączenie, które daje sycący, rozgrzewający efekt.

**Przepis na zimową zapiekankę z mięsem i serem (4 porcje)**

Składniki:

400 g mięsa mielonego (wołowe, drobiowe lub mieszane)

200 g sera żółtego, startego np. Gouda MSM Mońki

1 cebula, drobno posiekana

2 ząbki czosnku, przeciśnięte

400 g ziemniaków lub makaronu (np. świderki)

200 ml śmietanki lub mleka

2 łyżki oliwy

sól, pieprz, ulubione przyprawy (papryka, oregano)

opcjonalnie: pieczarki lub sezonowe warzywa

Przygotowanie:

1. Ziemniaki ugotuj lub makaron al dente.
2. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek, dodaj mięso, dopraw przyprawami i smaż do zarumienienia.
3. W naczyniu żaroodpornym układaj warstwami: ziemniaki/makaron, mięso, warzywa i starty ser.
4. Polej całość śmietanką lub mlekiem.
5. Piecz w 180°C przez 20–25 minut, aż wierzch będzie złocisty i ser się rozpuści.
6. Podawaj gorące, jako pełnowartościowy, rozgrzewający obiad.

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175

­