**Serowy zawrót głowy**

**Pomimo, że nie jesteśmy serowymi pionierami, sery odgrywają ważną rolę na polskich stołach. Lubimy je na kanapkach, w sałatkach oraz jako samodzielną przekąskę. Choć roczne spożycie sera w Polsce to ciągle stosunkowo mało w porównaniu z naszymi zachodnimi sąsiadami, coraz częściej zaczynamy doceniać jego walory smakowe oraz wartości odżywcze.**

Zawartość cennego białka, aminokwasów, kwasów tłuszczowych, oraz witamin i minerałów sprawia, że sery są nie tylko smaczne, ale i bardzo zdrowe. Również osoby martwiące się o sylwetkę nie powinny wykluczać go ze swojej diety. Sery zawierają nie tylko potrzebne organizmowi tłuszcze, ale również kwas linolowy, który m.in. redukuje tkankę tłuszczową!

To jednak nie koniec dobrych wiadomości! Dzięki wysokiej zawartości tyrozyny, sery zwiększają poziom energii oraz... dobrego humoru. Aminokwas ten wzmacnia naszą odporność na zmęczenie i stres, a co za tym idzie – poprawia samopoczucie.

W krajach wytwarzających największą ilość serów – we Francji, Włoszech, Szwajcarii czy Holandii, sery stanowią nie tylko pożywną i szybką przekąskę, ale są ważnym elementem prawdziwej kulinarnej uczty. Na polskich stołach zwyczaj ten nie jest jeszcze popularny, a Polacy uwielbiają wykorzystywać sery głównie do sałatek. Najpopularniejsze to te z serem feta oraz włoską mozzarellą.

Podravka inspiruje!

**Zapiekane roladki z bakłażana, mozzarelli i pomidorów**

Rodzaj przyprawy: Vegeta Natur do mozzarelli i pomidorów

Przepis na 2 porcje:

1 mały bakłażan

4 łyżki stołowe oliwy z oliwek pierwszego tłoczenia, plus odrobina do skropienia gotowych roladek

60 g mozzarelli z zalewy, pokrojonej na 6 plasterków

1 pomidor, pokrojony na 6 plastrów

Opakowanie Vegeta Natur do mozzarelli i pomidorów

1 łyżeczka octu balsamicznego

6 dużych liści bazylii

Vegeta natur do warzyw grillowanych

Opis wykonania:

1) Bakłażan pokroić na sześć cienkich plastrów. Wyrzucić zewnętrzne plastry. Doprawić Vegeta natur do warzyw grillowanych i odstawić na 10 minut.

2) Rozgrzać patelnię karbowaną wcześniej skropioną oliwą. Położyć na niej bakłażana i smażyć po 4 minuty z każdej strony. W razie potrzeby ponownie posmarować patelnię oliwą.

3) Bakłażana zdjąć z patelni. Na każdym plastrze umieścić plaster pomidora, sera oraz liść bazylii. Doprawić Vegetą Natur do mozzarelli i pomidorów. Zwinąć w roladki i położyć ponownie na patelnię. Smażyć przez ok. 4 minuty pod przykryciem. Przed podaniem skropić oliwą i balsamicznym octem.

Smacznego!

Więcej na: <http://www.vegeta.pl> i <https://www.facebook.com/SekretyMojejKuchni>

Dodatkowe informacje:

Biuro Prasowe Podravka

Walk PR

Anna Konieczna

T. +48 22 657 22 76

[podravka@pressoffice24.pl](http://mailto:podravka@pressoffice24.pl)