



Warszawa, listopad 2019 r.

### **Just Smile i gotuj w chłodne wieczory!**

**Niższe temperatury i wilgotne powietrze nie wpływają korzystnie na kondycję naszego organizmu. Jesienią i zimą jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia, warto więc pamiętać o wzmacnianiu układu immunologicznego. Najlepiej robić to regularnie i w naturalny sposób, spożywając sezonowe warzywa. Zwierają one cenne witaminy i minerały, których skład podnosi naszą odporność. Smile zaprasza do świata pysznych i rozgrzewających potraw i pokazuje jak łączyć przyjemne z pożytecznym!**

Jesienno-zimowa aura mało kogo zachęca do wychodzenia z domu. Wolimy spędzać czas pod kocem, pijąc gorącą herbatę i oglądając ulubione seriale. Jak przetrwać do wiosny? Najlepiej w dobrej kondycji i w pełnym zdrowiu! Jak to zrobić? Zdecydowanie dbając o zbilansowaną i pełnowartościową dietę. To co jemy jest niezwykle ważne. Z wysokiej jakości pożywienia czerpiemy bowiem siłę, witalność i dobre samopoczucie. Lokalne, sezonowe warzywa dostarczają nam niezliczonej ilości cennych witamin i minerałów, a te z kolei pomagają przetrwać nieprzyjemne mrozy w dobrym zdrowiu.

Do przygotowania ciekawych i rozgrzewających potraw wbrew pozorom nie trzeba wiele. Kilka składników, szczypta inspiracji i podstawowe sprzęty kuchenne, takie jak patelnia, garnek czy szybkowar. Ten ostatni produkt sprawdzi się świetnie u wszystkich niecierpliwych kucharzy, zabieganych mam czy studentów żyjących w ciągłym pośpiechu. Wielofunkcyjny 7L garnek ciśnieniowy **MGS-07** pozwala skrócić czas gotowania nawet o 70% i zmniejszyć zużycie energii do 50%. Wielowarstwowe dno, wysoka jakość wykonania ze stali nierdzewnej i pokrywa z systemem bezpiecznego zamykania to niewątpliwe atuty **szybkowaru Smile**. Bogaty zestaw akcesoriów, takich jak timer, szklana pokrywa czy wkład do gotowania na parze z funkcją tarki, kusi swoją różnorodnością, a możliwość adaptacji do wszystkich rodzajów kuchni czyni go w pełni uniwersalnym. Co ważne, potrawy przygotowane w szybkowarze zachowują znaczną część witamin i wartości odżywczych, w związku z czym są pełnowartościowe.

**Szybkowar MGS-07 cena detaliczna: 319 pln**

#### **Jeden komplet, tysiące możliwości.**

Garnek to jeden z najstarszych i najbardziej podstawowych sprzętów kuchennych. Można w nim przygotować dosłownie wszystko – rozmaite zupy, gulasze czy aromatyczne kremy. W zależności od wielkości rodziny lub własnego apetytu trzeba tylko odpowiednio dobrać jego rozmiar. By uniknąć rozważań na temat wielkości idealnej, bo ta bywa zmienna, najlepiej



zaopatrzyć się od razu w cały komplet. **Zestaw garnków marki Smile model MGK-11** to 10-elementowy set naczyń o różnych rozmiarach od 1,9L do 6,1L. Każde z nich wyposażone jest w wygodne pokrywy do odcedzania. Wykonane z wysokiej jakości stali nierdzewnej, będą inwestycją na lata. Ich charakterystyczne, wielowarstwowe grube dno równomiernie rozprowadza ciepło, a praktyczna miarka wewnątrz, pomaga odmierzyć porcje. Ogromną zaletą zestawu są również nitowane nieparzące uchwyty, możliwość mycia w zmywarce i adaptacja do wszystkich rodzajów kuchni, w tym indukcyjnych.

**Zestaw garnków model MGK-11 cena detaliczna: 270 pln**

**Aromatyczny gulasz z soczewicą** to jedna z wielu jednogarnkowych inspiracji kulinarnych na jesienno-zimowe chłody. Warzywa wspomagają odporność, a soczewica idealnie wzbogaca smak.

#### **Składniki:**

- 500 g mięsa z szynki
- 1 czerwona cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 cukinia
- 3 małe marchewki
- 1 czerwona papryka
- 100 g czerwonej soczewicy
- 80 g koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka oleju lub masła klarowanego
- 1 łyżeczka soli i pieprzu, 2 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki i curry

#### **Sposób przygotowania:**

1. Mięso pokroić w kostkę, doprawić solą, pieprzem i słodką papryką. Podsmażyć na rozgrzanym oleju w średniej wielkości garnku Smile. Dodać cebulę pokrojoną w kostkę i przeciśnięty przez praskę czosnek.
2. Cukinię pokroić w półplasterki, marchewki w plasterki, paprykę w większą kostkę. Dodać do mięsa, przesmażyć.
3. Dodać soczewicę i zalać 3 szklankami wody. Gotować pod przykryciem do miękkości mięsa ok. 60 minut (w przypadku szybkowaru ok. 20 minut).
4. Dodać koncentrat pomidorowy, przyprawę curry, wymieszać i gotować jeszcze chwilę.
5. Podawać z ulubionymi dodatkami np. kaszą, ziemniakami, grzankami, czy pyzami, gotowanymi w garnku Smile. Smacznego!



### **Smażenie jak marzenie!**

Dla osób kochających chrupiące i złociste dania, **Smile** stworzył pomoc kuchenną w postaci wysokiej jakości **patelni grillowej MPG-28/7/01**. Wykonana zgodnie ze szwajcarską technologią **ILAG Ultimate**, posiada trzy warstwy (Top Coat, Primer oraz Base Coat), które odznaczają się wysoką nieprzywieralnością, odpornością na ścieranie i zarysowania oraz ogólne zużycie. Patelnia doskonale przewodzi ciepło, a grube, równomiernie nagrzewające się dno ułatwia smażenie. Łatwo czyszcząca się powłoka to dodatkowy bonus, a karbowany spód o wyraźnie wypukłych żeberkach umożliwia smażenie potraw bez dodawania zbędnej ilości tłuszczu. Urządzenie nadaje się do wszystkich rodzajów kuchni, w tym indukcyjnych.

**Patelnia grillowa MPG-28/7/01 cena detaliczna: 99,70 pln**

Na patelni można grillować między innymi bakłażany, które stanowią świetną bazę do pysznego dania z kaszą bulgur, dynią i serem feta!

### ***Jesienna kasza pęczak z dynią***

#### **Składniki:**

- 200 g kaszy bulgur
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 bakłażan
- 2 garści jarmużu
- 300 g pieczonej dyni
- uprażone pestki dyni
- 40 g sera feta
- olej do smażenia
- sól
- pieprz

#### **Sposób przygotowania:**

1. Bulgur wrzucamy do garnka Smile o grubym dnie, dodajemy 1/2 łyżeczki soli i 1,5 szklanki wrzątku. Doprowadzamy do zagotowania, przykrywamy pokrywką, zmniejszamy moc kuchenki do minimum i gotujemy aż woda się wchłonie, czyli około 15 minut. Kuchenkę wyłączamy i czekamy, aż kasza dojdzie.



2. Cebulę i czosnek obieramy. Cebulę kroimy w piórka, a czosnek drobno siekamy. Warzywa szklimy na patelni na rozgrzanym oleju, następnie dodajemy pokrojony jarmuż i smażymy, aż listki zmiękną.

3. W międzyczasie bakłażana kroimy w cienkie plastry, smarujemy je delikatnie olejem, oprószamy solą i pieprzem i grillujemy na patelni grillowej marki Smile z obydwu stron. Gdy bakłażan będzie już prawie gotowy układamy obok niego upieczona dynię i grillujemy przez chwilę z każdej strony.

4. Dynię kroimy w grubą kostkę. Kaszę mieszamy z dynią, cebulą i jarmużem. Doprawiamy solą i pieprzem.

5. Na talerzu układamy plastry bakłażana na nich wymieszaną z warzywami kaszę, pokruszoną fetę i uprażone pestki dyni. Smacznego!

Marka Smile oferuje produkty do codziennych prac domowych, które wykorzystują proste, ale skuteczne rozwiązania. Takie samo może być gotowanie, które bez wątpienia uprzyjemni jakośćowy szybkowar, nierdzewne garnki czy porządna patelnia grillowa. Zdrowe i rozgrzewające dania skutecznie podniosą naszą odporność, a łatwość gotowania sprawi, że jesienna rutyna nie pochłonie nas bez reszty. Kup niezbędne składniki, just Smile i gotuj!

**[www.mpm.pl](http://www.mpm.pl)**

Biuro prasowe marki:  
Jagoda Chojecka, PR Hub  
tel. +48 533 337 950  
[jagoda.chojecka@prhub.eu](mailto:jagoda.chojecka@prhub.eu)

Marzena Łęgowiak-Sierzęga, MPM agd S.A.  
tel. + 48 (22) 380 52 00  
[marzenasierzega@mpm.pl](mailto:marzenasierzega@mpm.pl)