**Finger foods – przekąski idealne na przyjęcia w plenerze**

**Letnie wieczory to idealny czas, by nadrobić wszystkie towarzyskie zaległości. Coraz dłuższe dni, słoneczna pogoda i bogactwo świeżych składników zapraszają do wspólnej biesiady na świeżym powietrzu. Wystarczy, że każdy z gości przygotuje niewielką przekąskę „na raz”, by w mig przygotować ucztę, bez konieczności wielogodzinnego stania przy garach. Brzmi prosto? Takie właśnie są finger foods! Mamy na ich przygotowanie kilka sprawdzonych pomysłów.**

Jak to się dzieje, że wszystkie posiłki jedzone na świeżym powietrzu smakują o niebo lepiej, niż w domu? Może to wynik swobodnego rozprzestrzeniania się aromatów lub moc otulających promieni słonecznych? Nie ważne! Ważne, że w końcu nadszedł czas, by do woli rozkoszować się pięknymi okolicznościami przyrody.

**Latem, wszystko smakuje lepiej!**

Pachnące ziołami i kwiatami łąki, piaszczysty brzeg rzeki, pomost przy stawie, czy ustronna polana w miejskim parku – początek lata jest najlepszym momentem, by wspólnie z przyjaciółmi odkrywać wszystkie zalety okolicznych „miejsc mocy”. Nic tak nie pobudza apetytu, jak świeże powietrze, zwłaszcza wtedy, gdy miło spędzony czas mija znacznie szybciej niż ten poświęcony na pracę. Niewielkie finger foods, czyli przekąski na „raz”, to idealny pomysł, by stale dostarczać sobie potrzebnej energii i miło rozpieszczać podniebienie.

Co spakować do koszyka, by zaspokoić wszystkie smaki?

Koszyk z przekąskami na przyjęcie w plenerze powinien obfitować przede wszystkim w sezonowe warzywa i owoce. Nie zapomnijcie też o napojach! Na piknikach doskonale sprawdza się domowa lemoniada miętowo-cytrynowa lub zimny kompot z rabarbaru i truskawek.

Przygotowując przekąski warto zadbać o ich różnorodność. Miłośników słodyczy z pewnością ucieszą kawałki ciasta ucieranego z owocami lub puszyste babeczki. Amatorzy wytrawnych smaków będą zadowoleni z zapiekanych kieszonek z ciasta francuskiego wypełnionych farszem na bazie sera i suszonych pomidorów lub podsmażonych pieczarek. Jedną z najmodniejszych przekąsek ostatnich sezonów są marynowane warzywa lub kiszonki – coraz popularniejsze kimczi, kiszone rzodkiewki lub kawałki kalafiora oraz pikle z ogórka, cukinii lub zielonych pomidorów.

Doskonałą przekąską „na raz”, która wzbogaci smak wszystkich sezonowych warzyw, są sery żółte w plasterkach. Ser w plastrach zawiera całą gamę cennych składników – białko, kwasy tłuszczowe, kwas foliowy, witaminy A, D, E, K i B oraz wapń, fosfor, magnez, cynk i miedź. Jest też znakomitym źródłem energii, a badania naukowe potwierdzają, że skutecznie wpływa na wzrost serotoniny – hormonu odpowiedzialnego za poprawę humoru i poziomu odczuwalnego szczęścia.

*– Sekretem najlepszej jakości serów żółtych jest dbałość o wysokie standardy produkcji na każdym etapie, ale także niezmienność sprawdzonych od lat receptur*. – zauważa Ewa Polińska, MSM Mońki. - *Od 2010 roku wszystkie najpopularniejsze monieckie sery żółte dostępne są w formie cienkich plastrów zamkniętych w szczelnych jednorazowych opakowaniach typu „otwórz – zamknij”. Takie rozwiązanie sprawia, że ser w plastrach dłużej pozostaje świeży i zachowuje wszystkie swoje walory smakowe oraz wartości odżywcze. Poza tym nasze sery w plastrach nie różnią się składem od tych, które produkujemy w blokach*. – dodaje.

**Sprawdzone pomysły na oryginalne finger foods**

Choć nie ma nic złego w klasycznych kanapkach, przyjęcia w plenerze rządzą się swoimi prawami. Niezawodnym patentem na udane spotkanie towarzyskie na świeżym powietrzu jest ustalenie ze wszystkimi gośćmi, by każdy przyniósł przekąskę, którą chciały podzielić się z innymi. Tym sposobem zapewnimy sobie różnorodność dań, przy jednoczesnym zminimalizowaniu czasu spędzonego w kuchni.

– *Jednym z kluczowych składników, który może podnieść wartość smakową tych przekąsek, jest ser żółty. Dlaczego warto go dodać? Przede wszystkim, ser żółty dodaje głębi smaku oraz kremowej konsystencji, która doskonale komponuje się z różnorodnymi składnikami — od warzyw po wędliny*. – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki. – *Dodatkowo, ser żółty jest źródłem białka i wapnia, co czyni te przekąski nie tylko smacznymi, ale i odżywczymi.*

Spróbuj dodać np. kawałki sera do mini kanapek, roladek z tortilli czy pieczonych przekąsek, a zobaczysz, jak łatwo można zachwycić swoich gości prostymi, lecz wyrafinowanymi smakami.

Diabeł tkwi w szczegółach

Przygotowując małe, chrupiące przekąski „na raz”, nie wolno zapominać o orzeźwiających sosach, w których będzie można je maczać. Może to być salsa z awokado, pomidora i czerwonej cebuli lub dip serowy na bazie serka topionego i ulubionych ziół. Aby wzmocnić efekt wizualny naszych finger foods, warto ozdobić je płatkami jadalnych kwiatów np. nagietka, bratka, ogórecznika lub nasturcji.

Co można przygotować na spotkanie w plenerze? Podrzucamy kilka propozycji:

– wytrawne muffinki z żółtym serem,

– paluchy z ciasta francuskiego owinięte cienkimi plastrami boczku lub szynki parmeńskiej,

– słone pączki serowe,

– spring rollsy, czyli świeże warzywa zawinięte w papier ryżowy,

– wytrawne ciasteczka lub krakersy z różnego rodzaju pastami,

– koreczki serowo-owocowe.

Jeżeli chcesz zaskoczyć swoich gości odrobiną orientalnych smaków, koniecznie wypróbuj przepis na sajgonki z serem i warzywami:

Składniki:

- papier ryżowy,

- liście botwinki,

- ogórek świeży,

- marchewka,

- papryka świeża,

- dowolne kiełki,

- ser Aldamer MSM Mońki,

- sos sojowy,

- chrzan wasabi

Papier ryżowy namoczyć w wodzie aż do zmięknięcia. Na każdy nałożyć liść botwinki, pokrojone w cienkie paseczki warzywa, kiełki i plaster sera. Zwinąć jak gołąbki. Podawać z sosem sojowym wymieszanym z niewielką ilością chrzanu wasabi. Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175