Przekąski w codziennej diecie

Przekąski nie tylko pobudzają apetyt przed najważniejszym posiłkiem, lecz także mogą być podawane jako danie główne. Nie warto przygotowywać ich zbyt dużo. Wystarczy podać kilka do wyboru, na przykład jedną naprawdę efektowną oraz parę łatwych do przyrządzenia, ale smacznych.

Dobierając przekąski, należy zwrócić uwagę na zróżnicowanie kolorów, konsystencji (miękkie i chrupiące) oraz smaków (kwaskowate, słone, słodkie, pikantne i delikatne). Warto przygotować przekąski, które wyglądają apetycznie i nie wymagają żadnych zabiegów tuż przed podaniem.

Ile podawać

1. Na pogawędkę przed kolacją należy zaplanować 3 lub 4 przekąski po 4–5 kęsów na osobę.
2. W przypadku imprezy, na którą goście przychodzą o różnych porach, na każdą godzinę warto przygotować 4–5 przekąsek po 4–6 kęsów na osobę.
3. Jeśli przyjęcie ma się odbywać przy szwedzkim stole, należy zaserwować 6 do 8 różnych przekąsek po 10–14 kęsów na osobę.

Jak poprawić smak

Kulki serowe, dipy i pasty do smarowania z kremowym serkiem śmietankowym dobrze jest wyjąć z lodówki na 15 minut przed podaniem. Będą wtedy miały znacznie lepszą konsystencję i smak. Dipy można podawać w miseczkach warzywnych, na przykład w liściach kapusty bądź w połówkach papryki. Dipy owocowe ładnie wyglądają w miseczkach z wydrążonego melona, skórek pomarańczy lub grejpfruta. Twarde warzywa do dipów, takie jak brokuły, fasolka szparagowa i kalafior, należy blanszować 1–2 minuty we wrzątku, a następnie wrzucić do wody z lodem, aby

nie straciły jędrności. Potrawy będą wyglądać ładniej i bardziej apetycznie, jeśli zostaną udekorowane gałązkami ziół, cząstkami cytryny, kiśćmi winogron, świeżymi owocami leśnymi lub ostrymi papryczkami. Jeśli chcemy nadać dekoracji lżejszy charakter, można użyć spiralnych strużyn skórki cytrusowej, świeżego szczypiorku lub jadalnych kwiatów. Warto także udekorować talerze: nałożyć na nie dip lub sos, a dopiero potem warzywa do zamaczania. Można też oprószyć talerze kolorowymi przyprawami. Do dipów, poza typowymi warzywami, jakie się do nich podaje, można za serwować rzodkiewki, pokrojoną w paski czerwoną paprykę, groszek cukrowy i pomidorki koktajlowe. Przekąski warto przygotować wcześniej i trzymać w lodówce. Jeśli przyjęcie odbywa się upalnym latem w ogrodzie, zimne przekąski można podać w lodowej salaterce.

Fot. Adobe Stock