

Smaczne i zdrowe przekąski na mecz



Opis wskazówki

Podczas meczu warto zadbać, by mieć pod ręką smaczne i zdrowe przekąski.

Mecz piłkarskiej reprezentacji Polski to nie tylko okazja do sprawdzenia się dla naszych piłkarzy, ale także poważny sprawdzian w kuchni. Jakie przekąski przygotować dla znajomych, z którymi zamierzacie wspólnie kibicować?

Bruschetta

Kromki chleba lub bagietki delikatnie przypiecz np.: w tosterze. Posmaruj je przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Pomidory pokrój w drobną kostkę i wymieszaj z posiekaną bazylią. Dopraw solą i pieprzem. Ułóż je na kromkach, skrop oliwą i udekoruj listkami bazylii.

Faszerowane jajka

Dobre, proste i pasujące do każdej okazji. Możliwości przygotowania farszu jest wiele, możesz wykorzystać tuńczyka, łososia, szynkę, kurczaka, ser, pieczarki, awocado czy przeróżne zioła. Przygotowanym farszem zastąp żółtko, a całość przypraw i udekoruj.

Krewetki w maśle

Zacznij od przygotowania masła smakowego. 6 łyżek miękkiego masła utrzyj z przeciśniętymi przez praskę 3 ząbkami czosnku. Dodaj 2 łyżeczki startego imbiru i 2 łyżeczki oleju sezamowego. Dosyp 2 łyżki posiekanego szczypiorku, dopraw solą i pieprzem. Wstaw do lodówki. Krewetki dokładnie umyj, obierz i osusz. Na patelni rozgrzej 2 łyżki przygotowanego wcześniej masła i smaź krewetki aż uzyskają złoty kolor. Każdą z nich udekoruj kawałkiem pozostałego masła i cząstkami limonki lub cytryny.

Ciasto francuskie z wędzonym łososiem, koperkiem i chrzanem

Ciasto francuskie upiecz zgodnie z instrukcją na opakowaniu, a gdy wystygnie pokrój je na kwadraty. 100 ml gęstego produktu naturalnego wymieszaj z łyżką chrzanu i pęczkiem posiekanego koperku. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Na każdym kwadracie połóż łyżkę jogurtu i kawałek wędzonego łososia.