

EL PICNIC PERFECTO

PARA CELEBRAR LA LLEGADA DEL BUEN TIEMPO

Tras una de las primaveras más lluviosas de la historia, **nada como un plan al aire libre y rodeados de naturaleza para disfrutar isin cocinar!, de la compañía de los tuyos.** ¡Toma nota de las mejores propuestas para organizar la salida perfecta sin apenas esfuerzo! **POR TAMARA VITÓN LIQUETE**



LOS SANDWICHES, bocadillos, patés, tarros de fruta y de ensalada, el hummus, las crudités de verduras y, por supuesto, quesos, embutidos, frutos secos o conservas son ideales en un picnic.

Con la llegada del buen tiempo, pocos planes resultan tan apetecibles como salir a disfrutar del aire libre, y si es en buena compañía y con algo rico para picar, ¡mucho mejor! Por eso, te proponemos organizar un picnic delicioso y sin complicaciones con recetas fáciles y trucos prácticos para disfrutar al máximo sin pasar horas en la cocina.

TRES TIPS QUE MARCARÁN LA DIFERENCIA

1 No olvides planificar la iluminación para cuando caiga la noche: si tu picnic comienza al atardecer, lo más probable es que se alargue hasta que se ponga el sol. Por eso, lleva contigo farolillos o algunas velas: crearán un ambiente cálido y acogedor que hará que todos quieran quedarse un tiempo más.

2 ¿Puede haber algo mejor que tener una buena música ambiental? Lleva un altavoz inalámbrico y conéctalo a tu lista de canciones favorita, tendrás la banda sonora perfecta para que el momento sea aún más especial.

3 Opta por llevar recipientes rígidos para transportar la comida (mejor si es en porciones individuales) y que no pesen (evitarán que la comida se espachurre), y etiqueta cada uno de ellos. Así montarás todo más rápido y evitarás mezclar alimentos, sobre todo si tienes invitados con alergias o intolerancias.

QUE NO SE TE OLVIDE

Además del mantel, las copas o vasos, servilletas y cubiertos, lleva toallitas húmedas, repelente de insectos, protector solar, gafas de sol y gorros, sobre

todo para los más pequeños. Además, será indispensable un abrelatas, abrebottellas, termo (sobre todo para los que no pueden prescindir del café), sobres de especias, sal y azúcar, un rollo de papel absorbente, botiquín y una bolsa para recoger los residuos (varias para que sea más fácil reciclar. ¡Todo pensado para que disfrutes sin contratiempos!

LA TABLA DE QUESOS PERFECTA

Esta apuesta ganadora no puede faltar en ningún picnic que se precie. Ángela Montoya, experta en quesos de Lácteos Martínez, nos da algunos buenos tips para preparar la tabla perfecta para un día de campo:

- Ten en cuenta que debe ser apta para todos los paladares, combinando quesos fuertes y suaves para que todos puedan disfrutar de sus favoritos.
- Para no complicarte, apuesta por cuatro básicos: queso brie, uno semicurado, otro curado y un gorgonzola. Tendrás el equilibrio perfecto entre quesos suaves, más intensos y distintas texturas, ¡el éxito está asegurado!
- ¡El queso es un universo amplio y muy versátil!, sabores, texturas, colores... Podemos acompañarlos con distintos tipos de panes, frutos secos, mermeladas, frutas frescas o secas (uvas, higos, pasas, orejones...). Para beber, un vino blanco o tinto (depende del tipo de queso), una cerveza artesana o un mosto, serían una compañía armoniosa.
- Para los amantes del AOVE, no dudes en añadir un chorrito sobre el queso o sobre el pan con el que lo estés degustando, sobre todo en el caso de los curados y semicurados, ¡le dará un toque muy especial y delicioso!

EMBUTIDOS, NUNCA FALLAN

Siempre son una gran apuesta: gustan a todo el mundo, hay multitud de variedades, se transportan muy fácilmente, no se estropean de forma inmediata y se pueden acompañar con verduras, frutas o frutos secos, que contrastan con la suavidad de los loncheados (el formato más cómodo para un picnic). Desde Ibéricos Montellano nos dan algunas propuestas y recomendaciones:

● **Antes de degustarlos**, recuerda sacar los loncheados (con el plástico) y dejarlo a temperatura ambiente para que se atempere. No lo dejes al sol porque si no saldrá toda la grasa y se cocerá el producto.

● **Acompaña los embutidos** con melón, uvas, higos o la fruta de temporada que prefieras. No olvides el tomate, que combina muy bien con el jamón ibérico. Te recomendamos además que lleves unas regañías, su textura crujiente y sabor es el perfecto acompañante para el ibérico.

● **Acompaña el lomo ibérico** con un espumoso rosado que resaltará los sabores del lomo. Al tener un bajo

contenido en grasa y ser jugoso realzará deliciosamente su sabor.

● **El chorizo ibérico** es bastante potente, así que lo mejor es comerlo solo con un pan elaborado con buena miga.

● **Para dar un toque más original** incluye propuestas más especiales como el salchichón trufado.

IDEAS ORIGINALES PARA SORPRENDER

Además de los clásicos que nunca faltan en un picnic, te damos dos ideas para sorprender, como la de Conchi Nieto, responsable de exportación y segunda generación al frente del negocio familiar de Cecinas Nieto, que nos dice una receta para triunfar: "Extiende las lonchas de cecina y, con un cuchillo, unta foie gras, enróllalas ¡y a disfrutar! Lo puedes acompañar de unas hojas de canónigos por encima o un poquito de AOVE". Por su parte, Lucía Álvarez, directora de la Escuela de Cocina de Viena Capellanes, nos da la receta de un sándwich delicioso y diferente con mortadela y pesto de nueces (preparalo con 200 g de nue-

ces, 100 g de parmesano, un diente de ajo, 6 hojas de albahaca y 150 g aceite de oliva virgen extra): "Unta el pan de molde con pesto, cubre con lonchas de mortadela italiana y lascas de parmesano, cierra y corta en triángulos. Para ahorrar tiempo, hazlos la tarde anterior y consérvalos en la nevera envueltos en un paño humedecido y bien cubiertos con papel de aluminio. ¡Ya verás lo jugosos que están al día siguiente!".

LOS DULCES

Un bocado dulce nunca puede faltar; para ello, Francisco Somoza, maestro pastelero de Viena Capellanes, nos da dos ideas dulces para que el picnic termine con una guinda perfecta del pastel:

Brochetas de fruta y chocolate:

prepara el chocolate en casa y llévalo en un tarro. Corta tu fruta preferida en trozos, que no sean muy pequeños, luego inserta en brochetas de fruta y mójalas en el chocolate.

Smoothie de melocotón y coco:

tritura melocotón congelado en trozos, yogur griego, leche de coco (o tu bebida vegetal preferida) y canela en polvo. Consérvalo en un termo

QUE NO FALTEN UNAS NEVERAS PORTÁTILES PARA MANTENER TODO FRESCO HASTA EL MOMENTO DE SERVIRLO, ADEMÁS CONSERVARÁS LA BEBIDA SIEMPRE MUY FRÍA



1. **Mantel para picnic.** Con uno de los lados 100% poliéster impermeable, La Redoute Interiors (44,99 €).
2. **Copa.** Fabricada en acrílico, un material ligero y resistente, El Corte Inglés (3,95 €).
3. **Altavoz.** Portátil e inalámbrico, con un sonido nítido, claro y sin distorsiones, Bose (189 €).
4. **Chorizo ibérico.** Elaborado con magros del cerdo de cebo, presa y pluma, Montellano (5,30 €).
5. **Cecina loncheada.** De vaca vieja, con una curación mínima garantizada de 18 meses, Cecinas Nieto (9 €).
6. **Queso Etiqueta Roja.** Con leches de vaca, oveja y cabra, Los Cameros (59 €).
7. **AOVE.** Obtenido directamente de aceitunas de la variedad royuela, Finca Malzapato (6,36 €).
8. **Infusión en lata.** De limón, lima y menta, para tomar fría, Cupper (1,25 €).
9. **Vino espumoso rosado.** Muy fresco, elaborado con la variedad Bobal, Vega Tolosa (20 €).
10. **Barberechos.** Al natural, procedentes de la ría de Noya. Rosa Lafuente (26 €).

