

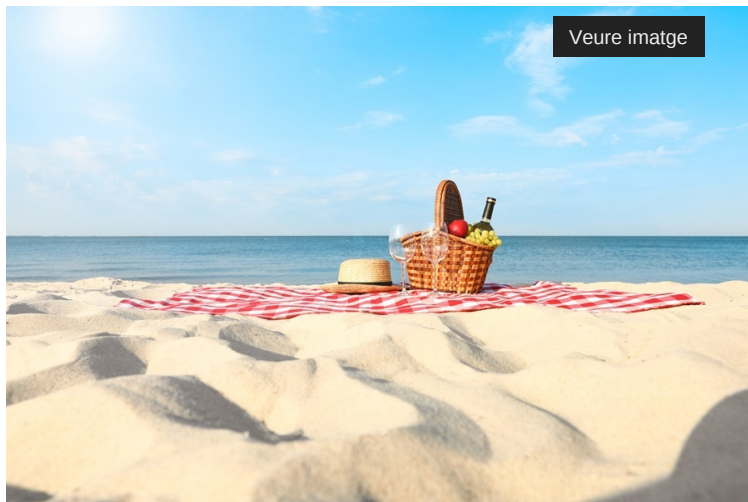
Què portar a un pícnic perfecte: menú, begudes i imprescindibles

15/05/2024

Per als amants de l'aire lliure i del bon menjar, aquí et comptem tot el que pots portar en la cistella per a convertir el teu pícnic en una experiència inoblidable.

Planificació del menú

Si no tens experiència a preparar menjars per a un pícnic, aquí et deixem 7 idees perfectes, fàcils de preparar, lleugeres i sense necessitat d'escalfar per a menjar.



1. **Aperitius variats.** Les patates de bossa, olives, fruita seca, hummus amb crudités, embotits, sobretot el fuet o el formatge, són els millors entrants i [aperitius](#) [</shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00038.xml>] de pícnic per anar fent boca.
2. **Truita de patates.** No hi ha millor aliat d'un pícnic que la truita de patates, per pràctica, perquè li agrada a tothom i perquè es pot menjar freda i amb les mans. I aquí l'eterna discussió: amb ceba o sense ceba? Sigui com sigui, la truita ha d'estar en la teva cistella de pícnic. A Caprabo pots comprar una [truita d'ous camperols](#) [<https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/24141079-tortilla-de-patatas-con-huevos-camperos-eroski-1>] feta per a l'ocasió.
3. **Empanades.** Les empanades o crestes també són molt fàcils de portar a un pícnic. La més famosa seria l'empanada gallega, que també agrada a tothom, n'hi ha farcides de carn, peix o vegetariana. També pots innovar preparant una [empanada d'escopinyes](#) [</shared/.content/recetas/338-Empanada-de-berberechos.html>] i donar-li a l'esdeveniment un toc mariner.
4. **Sandvitxos o entrepans.** El menjar més clàssic dels pícnic són els entrepans, els de tota la vida: l'entrepà de pernil, de truita francesa, sandvitx de tonyina o vegetal complet.
5. **Amanida de pasta o ensalada russa.** Un altre plat principal seria l'amanida de pasta o ensalada russa, dues receptes molt fàcils i apetibles tant en el camp com a la platja. En Xef Caprabo tens dues receptes diferents d'amanida de pasta per a innovar: una [amanida de pasta amb salmó marinat](#) [</shared/.content/recetas/318-Ensalada-de-pasta-con-salmon-marinado-.html>] i una altra amb mandarina, espinacs i formatge.
6. **Broquetes vegetarianes fredes.** Una altra opció de menú saludable i vegetariana seria preparar broquetes de verdures i bolets que no necessitin cocció, per exemple, cogombre, tomàquets cherry, xampinyons, pebrots, ceba, carabassó i altres proteïnes com a tofu, seitán, formatge vegà i carns vegetals.

7. **Brownie o bescuit i fruites tallades.** Una de les millors postres per pecar una mica, menjar fred i fàcilment portable en un tàper, és el brownie, tant el de xocolata negra com el de [xocolata blanca](#) [</shared/.content/recetas/323-Brownie-de-chocolate-blanco.html>]. Per als més sans, un tàper replet de fruita acolorida també seria fresc, saludable i perfecte.

Begudes refrescants

La beguda és essencial per completar el menú del pícnic. Important portar sempre aigua fresca i tancada a consciència! No obstant això, també pots tenir en compte altres opcions segons l'ocasió:

1. **Aigua fresca amb rodanxes de llimona i menta.** Per variar una mica de l'aigua mineral, pots agregar en una ampolla de cristall llimona i menta. Així tindràs una altra beguda cítrica i fresca.
2. **Llimonada casolana.** La llimonada és un must! No pot faltar en el teu pícnic. Tan sols necessites llimona, aigua, sucre, gel i et corones com a Pícnic Planner.
3. **Sucs o tes.** Si en el pícnic hi ha nens o s'acosta l'hora del tardeo, pots preparar uns suc de fruites casolans en ampolles individuals.
4. **Cerveses sense alcohol.** Les cerveses fredes sempre són una bona opció per compartir amb els amics, si alguns convidats prefereixen opcions sense alcohol, les cerveses 0,0 són idònies.
5. **Sangria o còctel negre d'estiu.** La sangria i el còctel negre d'estiu són sinònim de festivitat i bon temps, així que pots preparar-los a casa o comprar-los a Caprabo i portar-ho ben fred.
6. **Vi blanc o rosat.** Per a un pícnic més sofisticat, elegant i d'adults, el millor és maridar el pícnic amb un bon vi. Millor triar un fresc i lleuger, ja que el menjar no serà molt contundent.

Equipament essencial

Els extres al menú també són importants, així que perquè el pícnic sigui perfecte hauries d'afegir com a imprescindibles unes estovalles o una tovallola de platja per asseure's, utensilis reutilitzables i una bossa d'escombraries per recollir-lo tot en acabar.

Si ja vols fer-ho romàntic o al·lucinant i alimentar la teva ànima amb el pla, afegeix alguna vela antimosquits o llumeta tènue per crear un ambient especial.

És hora d'omplir la teva cistella i avisar als teus amics!



PER QUÈ L'ANXOVA DE L'ESCALA ÉS UN PRODUCTE ÚNIC? HISTÒRIA I QUALITATS [

</shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00028.xml>]

Parlar de les anxoves de L'Escalada és sinònim de qualitat i proximitat. De fet, podríem dir que L'Escalada és un municipi costaner de Girona conegut per les seves anxoves. Descubrim una mica més la identitat d'aquest poble!

