**Z kanapki na… deskę. Czyli w jaki sposób przygotować deskę serów? Odpowiadamy na najczęstsze pytania.**

**Deska serów coraz częściej gości na naszych stołach. We Francji, skąd pochodzi, podaje się ją po głównym daniu, a przed deserem. W Polsce – króluje często po prostu jako jeden z dodatków do wina, podczas wieczoru ze znajomymi lub rodziną. W jaki sposób zgodnie ze sztuką należy ją jednak przygotować? Dziś odpowiadamy na 6 najpopularniejszych pytań związanych z przygotowywaniem deski serów. Zapraszamy do lektury!**

****

**Na czym podawać sery?**

W klasycznej wersji należy podawać je na drewnianej desce, specjalnie do tego przeznaczonej. Jeśli jednak nie posiadamy jej w domu, śmiało można wykorzystać poniższe propozycje:

- deskę do krojenia,

- blachę do pieczenia,

- marmurową deskę do ciasta.

**Czy wszystkie sery powinny należeć do podobnej „rodziny”, czy też lepiej jest połączyć kontrastowe smaki?**

Kontrastowe rodzaje sera są bardzo prostym sposobem na podkreślenie wyjątkowych nut, które wpływają na profil smakowy produktu, a także zapewniają wyjątkowo satysfakcjonujące doznania.

Na przykład, jeśli jeden ser ma lekką i gładką konsystencję o czystym i pikantnym profilu smakowym, inny ser może być bardziej kruchy z delikatną nutą orzechów.

Nie trzeba jednak decydować się na same przeciwieństwa. Jeśli kochasz ser brie i chcesz podnieść swoje doznania na wyższy poziom - przygotuj talerz złożony z trzech do pięciu różnych serów w rumianej skórce i badaj ich smak, odkrywając niuanse między poszczególnymi odmianami.

****

**W jakiej temperaturze powinno podawać się sery?**

- Serwowanie talerza serów w temperaturze pokojowej to najlepszy sposób na uzyskanie maksymalnego smaku. W przypadku twardego sera, należy wyjąć go z lodówki godzinę przed podaniem, a bardziej miękkie sery wyłożyć pół godziny wcześniej – tłumaczy Ewa Polińska z MSM Mońki.

**Jakie sery można umieścić na desce serów?**

Zaleca się wybranie 3-5 serów. Warto wybrać odmiany, które obejmują całe spektrum serów pod względem tekstury i smaku. Oto pomysł, jakie rodzaje serów można wybrać:

**Mieszanka tekstur sera** - co najmniej jeden miękki ser (jak brie), jeden twardy ser (jak parmezan) i jeden kruchy ser (jak ser bleu).

**Mieszanka skrajnych smaków-** połączenie intensywnych w smaku serów z łagodnymi, maślanymi (np. z serem Gouda od MSM Mońki).

**Różnorodność kolorów i kształtów** – połączenie serów holenderskich, brie oraz serów włoskich - dzięki temu deska będzie prezentowała się bardziej interesująco i ładniej.

**Co jeszcze może znaleźć się na desce serów?**

Do naszej deski serów warto dodać więcej smaków, tekstur, aromatów i kolorów!

Oto kilka sugestii dotyczących wszystkich kategorii innych niż ser, które można uwzględnić:

**Dodatki mięsne/słone:** prosciutto, salami, kiełbasa, oliwki, marynowane serca karczochów, pikle.

**Przekąski:** orzechy, pestki, krakersy, ciastka, chrupiące paluszki chlebowe, chipsy serowe.

**Dodatki słodkie:** suszone morele, kostki czekolady, migdały w czekoladzie, suszone mango.

**Owoce:** winogrona, plasterki pomarańczy, miąższ granatu, wiśnie, truskawki, jagody.

**Warzywa:** pomidory koktajlowe, papryka w plasterkach, warzywa blanszowane (szparagi, brokuły itp.).

**Przyprawy:** ziarnista musztarda, chutney, miód, ostry sos, dżemy, salsa, miód pesto.

**Ozdoby:** gałązki rozmarynu, liście szałwii, gałązki pietruszki.

****

**A czy sery faktycznie są zdrowe i warto je jeść?**

- Przede wszystkim sery są bogatym źródłem białka, które jest podstawowym budulcem naszego organizmu. Zawierają duże ilości wapnia i fosforu, biorących udział w budowie kości i zębów. Sery cechuje także wysoki poziom witaminy D i K2, kierujących wapń do kości oraz witaminy A, B1, B2, B12. Dobrej jakości sery to także źródło wysokiej jakości tłuszczy nasyconych i kwasów tłuszczowych omega-3 – tłumaczy dietetyk Joanna Wasiluk Dudziec.

Teraz, gdy już wiesz, jak zrobić deskę serów jedyne, co nam pozostało to życzyć Ci przyjemnej podróży po świecie aromatów i smaków pysznych serów!