

Осіннє антипасті з делікатесами ТМ «Маршалок»: рецепт із запеченим гарбузом, халумі та прошутто

Антипасті — це італійський формат закуски перед основною стравою: кілька невеликих порцій м'яса, сиру, запечених і маринованих овочів, оливок та хліба, які гості беруть зі спільного блюда. Слово походить від латинських «ante» («перед») і «pastus» («їжа»): воно означає «перед трапезою», а не «проти пасти». У пошуку цю закуску також пишуть як «антипасти» — це той самий формат.

Восени антипасті стає особливо привабливим: поруч із сиров'яленими делікатесами ТМ «Маршалок» з'являються запечений гарбуз, солодкий перець, гриби, інжир і виноград. Нижче — рецепт на 4–6 осіб, таблиці продуктів і кількостей, відмінності від шаркутері, лайфхаки та відповіді на часті запитання.



Коротко. Для осіннього антипасті на 4–6 осіб візьміть 3–4 м'ясні делікатеси (250–350 г загалом), 2–3 сири (250–300 г), три запечені овочі, оливки, фрукти та хліб для брускет. Основа: окіст «Прощутто», ковбаса «Чоризо», «Фует ди Хамон», маринована «Моцарелла» та гарячий «Халумі». Овочі запікаються близько 35 хвилин, моцарелу варто замаринувати на 1–2 години або звечора, а брукети й халумі готуйте в останню хвилину.

Антипасті чи шаркутері: у чому різниця

У французькій традиції «charcuterie» — це насамперед м'ясні вироби. На шаркутері-дошці м'ясо — головний герой, а сир, фрукти й хліб його доповнюють. В Італії антипасті — це перший «акт» обіду чи вечері, де на рівних співіснують м'ясо, сир, овочі, оливки, каперси, зелень і хліб. Антипасті бувають і холодними, і теплими, подаються на великому блюді або в кількох піалах, а їхня мета — розбудити апетит, а не наситити.

Критерій	Шаркутері-дошка	Антипасті
Походження	Французька традиція	Італійська традиція
Головний герой	М'ясні делікатеси; сир і фрукти — доповнення	Різноманіття: м'ясо, сир і овочі на рівних
Овочі та оливки	Мінімум: свіжі або кислі акценти для балансу	Обов'язкова, масштабна частина: запечені й мариновані овочі, оливки, каперси
Температура	Зазвичай усе холодне	Холодне й тепле разом: гарячий сир, печені овочі
Подача	Одна дошка чи слейт	Блюдо, тарілки, піали або порційно
Роль у меню	Закуска до вина, фуршет, легка вечеря	Вступ до основної страви

Таблиця 1. Основні відмінності шаркутері та антипасті.

Ми вже розбирали [осінню шаркутері-дошку з м'ясними делікатесами](#) та [осінню сирну шаркутері-дошку](#), тому тут не повторюємо правила нарізки й викладання «блоками». Натомість зосередимося на італійській логіці: теплі овочі, оливкова олія, брускети та баланс солоного й солодкого.

Класичне чи осіннє антипасті

Класичний італійський набір — прошутто, салямі, моцарела, оливки, в'ялені томати й базилік. Він завжди доречний, але восени його варто «утеплити»: додати запечений гарбуз із розмарином, печений перець, гриби, інжир, виноград і горіхи. Робочий принцип простий: до кожної холодної позиції — одна тепла чи карамелізована, а до кожної солоної — солодка або кисла. Так закуска виглядає затишно й не втомлює смак.



Які делікатеси ТМ «Маршалок» обрати для антипасті

Антипасті любить різноманіття, тому беріть 3–4 м'ясні позиції з різним характером і 2–3 сири.

М'ясна основа

- [Окіст «Прощутто» с/в в/г нарізка](#) — тонкі готові слайси із солонувато-пряним смаком. Викладайте їх хвилями або обгортайте часточки груші та інжиру.
- [Ковбаса «Чоризо» с/в в/г нарізка](#) — пікантний делікатес зі спеціями: у складі є паприка та каєнський перець. Виробник радить поєднувати її із сиром «Сулугуні» — м'який солонуватий сир пом'якшує гостроту.
- [Ковбаса «Фуєт ди Хамон» сиров'ялена в/г](#) — зі спеціями: перець, часник, мускатний горіх. Подавайте тонкими кружальцями.
- [Ковбаса «Медитерано» сиро-копчена 1/г](#) — у складі чорний перець, гірчиця й часник. Її насичений м'ясний смак добре врівноважують виноград і груша.

Не хочете вибирати? Скористайтеся готовим [набором сиров'ялених ковбас «Асорті» в/г](#) або додайте [шийку «Королівську» сирокопчену](#) для любителів виразнішого копченого смаку. Усі позиції шукайте в каталогах [«М'ясні делікатеси»](#) і [«Ковбасні вироби»](#). Чим відрізняються сиров'ялені ковбаси, розповідає порівняння [«Сиров'ялені ковбаси ТМ Маршалок: яку обрати»](#), а незнайомі терміни пояснює [глосарій м'ясних виробів](#).



Сирна частина

- [Сир розсільний «Моцарелла»](#) — класика італійського антипасті. Її маринують в оливковій олії з травами (рецепт нижче). За даними на сторінці продукту, це найсолоніший сир лінійки — 4 г солі на 100 г, тож додатково його не солимо.

- [Сир розсільний «Халумі»](#) — «гаряча» позиція. За описом виробника, він не плавиться при нагріванні, тому його смажать до золотавої скоринки. Для пряного варіанта візьміть [«Халумі» з прянощами](#).
- [Сир розсільний «Бринза» з зеленню](#) — крихкі кубики з кропом і петрушкою. Чудовий партнер для печеного перцю. Про традиції цього сиру читайте в статті [«Бринза з зеленню»](#).

Увесь асортимент — у розділі [«Молочна продукція»](#), а більше ідей із сирами — у [сирній шаркутері-дошці](#).



Осінні овочі та фрукти для антипасті

Саме вони роблять антипасті осіннім і додають тепла. Головне правило: запікайте овочі в оливковій олії й не пересолюйте — делікатеси та сири вже солоні. Підготовку винограду й груш ми описували в [статті про м'ясну шаркутері](#).

- **Гарбуз.** Кубики по 2 см, оливкова олія, розмарин і чебрець; 20–25 хвилин за 200 °С. Більше ідей з гарбузом — у добірці [«Золото осені на вашому столі»](#).
- **Солодкий перець.** Запечений до підпалених боків, очищений від шкірки й замаринований із часником.
- **Печериці.** Запечені з часником і чебрецем — соковиті, з насиченим грибним смаком.
- **Помідори черрі.** Свіжий акцент для брускет і для балансу жирності.
- **Інжир, виноград, груша.** Солодкі контрасти до солоного м'яса; груші бризніть лимонним соком, щоб не темніли.
- **Горіхи та гранат.** Волоські горіхи додають хрускоту, зерна граната — кислінки.

3 чого скласти антипасті на 4–6 осіб

Це орієнтовна закупівельна шпаргалка для антипасті як закуски перед основною стравою. Якщо воно замінює вечерю, збільште кількість м'яса, сиру й хліба приблизно на третину.

Група	Що взяти	Кількість	Роль
М'ясо	3–4 позиції: «Прошутто» , «Чоризо» , «Фуєт ди Хамон» , «Медитерано»	250–350 г	Основа, солоно-пряний смак
Сир	«Моцарелла» , «Халумі» , «Бринза» з зеленню	250–300 г	Свіжість і тепло
Теплі овочі	Гарбуз, 3 солодкі перці, печериці	400–500 г гарбуза, 300 г печериць	Карамельна глибина
Свіжі овочі й фрукти	Помідори черрі, виноград, інжир або груші	200 г черрі, 200 г винограду, 4 інжири або 2 груші	Кислинка й солодкість
Оливки та соління	Зелені й чорні оливки, каперси, мариновані артишоки	150–200 г	Італійський акцент
Хліб	Багет або чіабата, гріссіні	1 батон + 1 пачка гріссіні	Брускети, «підложка»
Олія та зелень	Оливкова олія, розмарин, чебрець, базилік	5–6 ст. л. олії, по пучку трав	Аромат і зв'язка смаків

Таблиця 2. Орієнтовні норми для антипасті-закуски на 4–6 осіб. Змінюйте за смаком і апетитом гостей.

Рецепт осіннього антипасті покроково

Порції: 4–6 | **Час:** близько 1 години 15 хвилин (активна робота — приблизно 30 хвилин) плюс 1–2 години маринування моцарели | **Складність:** проста

- Запечіть овочі.** Розігрійте духовку до 200 °С. Три червоні солодкі перці викладіть цілими на деко першими: їм потрібно 30–35 хвилин, перевертайте їх, доки шкірка не потемніє. Через 10 хвилин додайте гарбуз (400–500 г), нарізаний кубиками по 2 см, змішаний із 2 ст. л. оливкової олії, розмарином і чебрецем. Ще за 5 хвилин — печериці (300 г) з часником і ложкою олії. Усе буде готове приблизно одночасно.
- Підготуйте перець.** Гарячі перці накрийте мискою на 10 хвилин, зніміть шкірку та насіння й наріжте смужками. Додайте 1 ст. л. олії, кілька скибочок часнику та кілька крапель лимонного соку чи оцту.
- Замаринуйте моцарелу.** Злийте розсіл, обсушіть сир серветкою й розламайте на шматки. Змішайте з 3–4 ст. л. оливкової олії, чебрецем або орегано, пластівцями чилі та кількома скибочками часнику. Приберіть у холодильник на 1–2 години. Солити не потрібно.
- Підготуйте м'ясо й бринзу.** За 15–20 хвилин до подачі дістаньте делікатеси з холодильника. З батонів «Фуєт ди Хамон» і «Медитерано» зніміть оболонку та наріжте тонко; нарізки «Прошутто» й «Чоризо» викладайте як є. «Бринзу» наріжте кубиками.

5. **Зробіть брускети.** Скибочки багета завтовшки 1,5 см збризніть олією й підсушіть 5–7 хвилин у духовці або на сухій сковороді, потріть часником. Начинки: черрі з базиліком; прошутто з інжиром; печений перець із бринзою.
6. **Засмажте халумі.** Пластини завтовшки близько 1 см смажте по 1–2 хвилини з кожного боку на добре розігрітій сковороді. «Халумі» з прянощами можна смажити без олії.
7. **Зберіть антипасті.** На велике блюдо поставте піали з оливками, олією для вмочування та маринованою моцарелою. Розкладіть м'ясо групами, додайте теплі овочі, виноград, інжир і горіхи. Наприкінці покладіть гарячий халумі з краплею меду та брускети. Подавайте одразу.

Два варіанти подачі

- **«Осінній затишок»:** «Прошутто», «Медитерано», гарячий «Халумі», запечений гарбуз, груша, інжир, волоські горіхи з медом, гріссіні.
- **«Італійська класика»:** «Чоризо», «Фуєт ди Хамон», маринована «Моцарелла», оливки, каперси, в'ялені томати, мариновані артишоки, чіабата.

6 лайфхаків для ідеального антипасті

1. **Грайте температурами.** Тепле (халумі, гарбуз) поруч із холодним (моцарела, виноград) — головна «фішка» антипасті. М'ясо дістаньте за 15–20 хвилин до подачі: аромат розкриється краще.
2. **Не пересолюйте овочі.** За даними на сторінках продуктів, у наших нарізках 4,5–4,8 г солі на 100 г, а в «Моцареллі» — 4 г. Тому овочі запікайте з олією й травами, а сіль додавайте наприкінці, лише якщо потрібно.
3. **Маринуйте звечора.** Моцарела в олії з травами стає ароматнішою. Тримайте її в холодильнику й з'їжте протягом доби, особливо якщо додавали часник. Не залишайте масляну заправку з часником у теплі.
4. **Брускети — в останню мить.** Підсушений хліб швидко розмокає від соку, тому викладайте начинку безпосередньо перед подачею або подайте окремо.
5. **Подавайте порційно.** Прошутто на гріссіні, шпажки «черрі + моцарела + оливка» чи піали на кожного гостя виглядають ефектно й зручні для фуршету.
6. **Залишки — в діло.** Гарбуз і перець додайте до омлету чи пасти, м'ясо — до піци або салату. Ідеї — в добірці [«Що приготувати із сиров'яленої ковбаси»](#).

Що пити до антипасті

Класична пара — сухе біле чи рожеве вино, легке молоде червоне або ігристе: кислотність освіжає між шматочками. Безалкогольні варіанти — холодний яблучний сік без цукру, імбирний чай із лимоном або газована вода з часточкою цитрусових.

Зберігання та безпека

Температуру й термін зберігання кожного делікатеса дивіться на упаковці — вони залежать від виду продукції; зведену інформацію зібрано в [таблиці термінів зберігання м'ясних виробів](#), а про розпочату ковбасу читайте в статті [«Як зберігати сиров'ялену ковбасу після](#)

[Відкриття](#). Розсільні сири ТМ «Маршалок» у герметичному пакуванні за температури від 0 до +6 °С зберігаються до 30 діб. Готове антипасті не залишайте на столі довше 2 годин, а за температури понад 32 °С — довше години; подавайте порціями, а решту тримайте в холодильнику. Попередьте гостей про алергени: молочний білок, горіхи, гірчицю (може бути у складі «Чоризо»). Мед не дають дітям до року.

Часті запитання (FAQ)

Що таке антипасті простими словами?

Це італійські закуски перед основною стравою: невеликі порції м'яса, сиру, овочів, оливок і хліба на спільному блюді чи в піалах. Їхнє завдання — розбудити апетит.

Чим антипасті відрізняється від шаркутері?

Шаркутері — французька традиція з акцентом на м'ясні делікатеси. Антипасті — італійський вступ до трапези, де на рівних поєднуються м'ясо, сир, овочі й оливки, а частина позицій подається теплою. Детальне порівняння — у таблиці 1.

Які делікатеси ТМ «Маршалок» найкраще підходять для антипасті?

Сиров'ялені та сирокочені позиції: [окіст «Прошутто» нарізка](#), [«Чоризо»](#), [«Фуєт ди Хамон»](#), [«Медитерано»](#). Для старту можна взяти [набір ковбас «Асорті»](#).

Які сири ТМ «Маршалок» обрати для антипасті?

[«Моцарелу»](#) — у маринованому в олії вигляді, [«Халумі»](#) — гарячим, [«Бринзу» з зеленню](#) — кубиками до печеного перцю.

Скільки продуктів потрібно на одну людину?

Для антипасті як закуски перед основною стравою — приблизно 50–70 г м'ясних делікатесів, 50–70 г сиру та 150–200 г овочів і фруктів. Для 4–6 осіб — див. таблицю 2.

Які осінні овочі й фрукти додати?

Запечені гарбуз, солодкий перець і печериці, свіжі помідори черрі, а також інжир, виноград, груші, гранат і волоські горіхи.

Осіннє антипасті — це затишний вступ до вечері, у якому делікатеси ТМ «Маршалок» грають поруч із теплими овочами, сиром і хлібом. Оберіть 3–4 м'ясні позиції та 2–3 сири, запечіть гарбуз, перець і гриби, замаринуйте моцарелу, а халумі засмажте в останню хвилину — і закуска виглядатиме як з італійської кухні. М'ясні делікатеси шукайте в каталозі [«М'ясні делікатеси»](#), сири — у розділі [«Молочна продукція»](#), а більше ідей для кухні — [у нашому блозі](#).

Читайте також: [Осіння шаркутері-дошка з м'ясними делікатесами](#); [Осіння сирна шаркутері-дошка](#); [7 кроків для вибору якісної ковбаси](#).

Завантажте статтю чи інфографіку у PDF. Збережіть собі, щоб завжди мати під рукою!

ТМ «Маршалок» — смак, який об'єднує.