



# 169

## przepisów na grilla



**Smaker**<sup>pl</sup> poleca



[Smaker.pl](http://Smaker.pl) to serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim blisko 17 tysięcy przepisów użytkowników oraz kulinarne tematy specjalne pełne ciekawostek, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami i forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko. Ponadto na czacie spotkasz się ze znanymi kucharzami.

Redaktor serwisu Smaker.pl: **Joanna Jagodzińska**

Opracowanie przepisów: **Bartosz Rumieńczyk**

Korekta: **Katarzyna Denkowska**

Projekt okładki: **Agnieszka Śliwińska**

Skład i łamanie: **Anna Golonka, Joanna Jagodzińska**

Nadzór nad całością: **Stanisław M. Stanuch**

Licencja:

[CC Uznanie autorstwa-Na tych samych warunkach 3.0 Polska](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

**Wydanie 2**

## Spis treści

JAK GRILLOWAĆ? .....	7
RODZAJE GRILLI .....	7
AKCESORIA .....	8
WĘGIEL I PODPAŁKA .....	8
JAK SMAŻYĆ? .....	11
MARYNATA, TŁUSZCZ, TEMPERATURA .....	11
STEKI USMAŻONE - CO DALEJ? .....	13
STEKI Z POLĘDWICY WOŁOWEJ .....	16
ANTRYKOT, CZYLI STEK RIB-EYE .....	17
STEK Z KOŚCIĄ W BURBONIE .....	18
HAMBURGERY .....	19
CHEESEBURGERY .....	20
ROLADKI Z CIEŁĘCINY .....	21
SZASZŁYKI Z CIEŁĘCINY NA SŁODKO .....	22
SHISH KEBAB, CZYLI SZASZŁYKI Z BARANINY PO TURECKU .....	24
KEBAB E-KOBIDEH .....	25
SEEKH KEBAB .....	26
SZASZŁYK PO ROSYJSKU .....	27
SOSATKI PO AFRYKAŃSKU Z BARANINĄ I SUSZONYMI BRZOSKWNIAМИ .....	28
HAMBURGERY Z JAGNIĘCINY .....	29
UDZIEC JAGNIĘCY W ROZMARYNIE .....	30
STEKI Z JAGNIĘCINY Z NUTĄ CYTRYNOWO-TYMIANKOWĄ .....	31
KARKÓWKA Z GRILLA .....	33
ŻEBERKA MIODOWE Z CHILI .....	34
POLĘDWICZKI IMBIROWE .....	35
SZASZŁYKI A LA OKTOBERFEST .....	36
SZASZŁYKI SŁODKO-KWAŚNE Z OWOCAMI .....	37
ŻEBERKA W SYROPIE KLONOWYM .....	38
BOCZEK SOLIDNIE PAPRYKOWY .....	39
FASZEROWANE PAPRYCZKI W KOSZULKACH Z BOCZKU .....	40
STEKI PO KARAIBSKU .....	41
UDKA Z GRILLA .....	43
PAŁECZKI CYTRUSOWE .....	44
SKRZYDEŁKA W MARYNACIE MIODOWO-MUSZTAROWEJ .....	45
SKRZYDEŁKA W MARYNACIE SŁODKO-OSTREJ .....	46
SKRZYDEŁKA TIKKA MASALA .....	47
SZASZŁYKI DROBIOWO-OWOCOWE .....	48
SOCZYSTE SZASZŁYKI DROBIOWE .....	49
FILETY Z KACZKI W SOSIE WIŚNIOWYM .....	50
HAMBURGERY Z INDYKA Z FETĄ .....	51
PERLICA FASZEROWANA GRZYBAMI .....	52
KIEŁBASKI PO MYŚLIWSKU .....	55
KIEŁBASKI PIWNE .....	56
CURRYWURST .....	57
KIEŁBASKI MIODOWO-MUSZTAROWE .....	58
KIEŁBASKI DIABELSKIE .....	59

BIAŁE KIEŁBASKI A'LA ŻUREK .....	60
ORZEŹWIAJĄCE ZAWIASY Z BIAŁEJ KIEŁBASY .....	61
KASZANKA Z KARMELIZOWANYMI JABŁKAMI .....	62
HOT DOGI Z GRILLA .....	63
SZASZŁYKI Z KIEŁBASY .....	64
PSTRĄG W ZIOŁACH .....	66
PŁOĆ SAUTE .....	67
DORSZ W CYTRUSACH .....	68
ŁOSOŚ Z MASŁEM PIKANTNO-CYTRYNOWYM .....	69
ŁOSOŚ NA SŁODKO .....	70
KARP Z GRILLA NA SPOSÓB AZJATYCKI .....	71
TAJSKIE HAMBURGERY Z TUŃCZYKA .....	72
SZASZŁYKI KREWETKOWE Z ANANASEM I CHILI .....	73
GRILLOWANE KALMARY .....	74
HOMARY Z RUSZTU .....	75
GRILLOWANE ŻEBERKA Z DZIKA .....	77
SZASZŁYKI Z DZIKA Z JABŁKAMI .....	78
HAMBURGERY Z DZIKA .....	79
KOTLETY Z SARNINY .....	80
UDKA Z ZAJĄCA NA SŁODKO .....	81
OSZCYPKI Z GRILLA .....	83
GRILLOWANY SER PLEŚNIOWY .....	84
KOLOROWE SZASZŁYKI Z PAPRYKI .....	85
ZIEMNIAKI URZEKAJĄCE AROMATEM .....	86
GRZYBOWE SZASZŁYKI .....	87
FASZEROWANE CUKINIE .....	88
FASZEROWANE POMIDORY .....	89
FASZEROWANE JABŁKA .....	90
WARZYWNA EKSPLOZJA .....	91
OWOCOWA EKSPLOZJA .....	92
KECZUP DOMOWEJ ROBOTY .....	94
SOS BARBECUE .....	95
SOS MUSZTARDOWO-MIODOWY .....	96
SOS ŚMIETANOWO-CHRZANOWY .....	97
SOS CZOSNKOWY .....	98
SOS MAJONEZOWO-POMIDOROWY .....	99
PESTO .....	100
RAITA .....	101
SOS MIĘTOWY .....	102
SOS KIWII-AWOKADO .....	103
MARYNATA WINNA PO RAZ PIERWSZY .....	105
MARYNATA WINNA PO RAZ DRUGI .....	106
MARYNATA MIODOWO-MUSZTARDOWA .....	107
MARYNATA SŁODKO-OSTRA .....	108
MARYNATA ZIOŁOWO-KREMOWA .....	109
MARYNATA CURRY .....	110
MARYNATA CYTRUSOWA .....	111

MARYNATA SŁODKO-KWAŚNA .....	112
MARYNATA WIŚNIOWO-POMARAŃCZOWA.....	113
MARYNATA KOREAŃSKA .....	114

# Grillowanie czas zacząć!

Grillowanie to nie tylko pyszny, ale także zdrowy sposób na przyrządzenie potraw. Mięsa z rusztu nie są tłuste, a odpowiednio przygotowane zachowują soczystość. Dobrze przyrządzone mięso urzeka kruchością, chrupkością i niezrównanym smakiem oraz aromatem. Każdy medal jednak ma dwie strony. Eksperti ostrzegają, że skapujący na rozgrzane węgle tłuszcz może wytwarzać rakotwórcze i niebezpieczne dla zdrowia związki. Dlatego część grillujących decyduje się wyścielić ruszt folią aluminiową lub skorzystać z różnego rodzaju tacek.

## Jak grillować?

Przede wszystkim grillujemy w gronie dobrych znajomych. Grill to nie tylko okazja do zjedzenia pysznego posiłku na świeżym powietrzu, ale przede wszystkim możliwość spędzenia czasu z bliskimi. Podobnie jak w Ameryce, tak i w Polsce, rozpoczęcie sezonu grillowania oznacza częste spotkania towarzyskie w ogrodach, na działkach, czy w miejscach specjalnie do tego wyznaczonych.

Niepisaną tradycją stało się też wielkie grillowanie w miasteczkach studenckich podczas Juwenaliów. Wszelkie długie i słoneczne weekendy to czas, gdy Polacy zbierają się przy apetycznie pachnącym grillu. Odpowiednio dobrane potrawy, sałatki i napoje oraz obowiązkowa piękna pogoda, to przecież najlepsza gwarancja udanego przyjęcia.

## Rodzaje grilli

Podstawowy podział urządzeń grillujących przebiega według używanego doń paliwa. Grille dzielimy na węglowe, gazowe i elektryczne. Oczywiście typowym przedstawicielem wiosennej majówki, z pysznościami z rusztu, jest grill węglowy. Zapewne wielu z nas nie wyobraża sobie grillowania bez tego charakterystycznego zapachu dymu. Okazuje się jednak, że coraz większą popularność zdobywają grille gazowe oraz elektryczne. Niewątpliwą zaletą tych urządzeń jest łatwość rozpalenia oraz możliwość precyzyjnej regulacji temperatury. Co więcej, niektóre grille elektryczne bez trudu zmieścimy w naszej kuchni. Grille dzielimy również ze względu na ich funkcjonalność. I tak mówimy o grillach dwupoziomowych, grillach przenośnych, grillach z pokrywami, które zapewniają lepszy obieg ciepła, czy grillach z obrotowymi, często automatycznymi, rożnami. Wybór urządzenia zależy

oczywiście od nas. Każde z nich ma swoje wady i zalety, a wybierając konkretny grill, warto kierować się przede wszystkim jakością oraz jego przeznaczeniem.

## Akcesoria

Gdy już zaopatrzymy się w grill, powinniśmy pomyśleć o akcesoriach. Na pewno przydadzą się nam fartuch oraz rękawice. Jako że sporą część grillowego przyjęcia spędzimy przy ruszcie, warto zadbać o to, by nie poplamić naszego ubrania oraz się nie sparzyć. Niezbędne, by utrzymać właściwą temperaturę węgla, są pogrzebacz i miech. No chyba, że wolimy grzebać w palenisku patykiem i własnymi płucami rozniecać żar.

Kolejnym istotnym elementem wyposażenia są szcypce oraz łopatki do przewracania potraw. W większości przypadków nakłuwanie widelcem sprawi, że z mięsa wypłyną soki i stanie się ono suche oraz twarde. Warto więc używać specjalnych narzędzi. Bardzo przydatnym elementem grillowego wyposażenia są specjalne pędzelki do smarowania potraw marynatą. Z pewnością przydadzą nam się także aluminiowe tacki na mięso oraz specjalne foremki na rybę, którą wręcz nie sposób przyrządzić inaczej. Grillowi profesjonaliści mogą zaopatrzyć się w kamienne płyty, na których można wypiec np. pizzę, czy wok, w którym można uduzić warzywa. O specjalnych szpikulcach do szaszłyków lub zwykłych patyczkach, chyba nikomu nie trzeba przypominać.

Fani grillowania steków powinni pomyśleć o zakupie specjalnego termometru, który mierzy ciepłotę mięsa zarówno na zewnątrz, jak i wewnątrz. Taki gadżet pomoże wypiec steki dokładnie tak, jak chcemy, a można go także używać podczas grillowania całego kurczaka lub większych sztuk mięsa. Wszystkim polecamy specjalne mosiężne szczotki do czyszczenia rusztu. Do tak skompletowanego zestawu brakuje jedynie odpowiednich mebli ogrodowych i przyjęcie można uznać za gotowe.

## Węgiel i podpałka

W grillach tradycyjnych palimy węglem drzewnym. Specjalnie przygotowane węgielki żarzą się długo i równie długo utrzymują pożądaną temperaturę. W sprzedaży dostępne są węgle zwykłe oraz brykiety.

Zwykły węgiel jest zdecydowanie tańszy, ale brykiety mają dłuższy czas spalania, więc warto zainwestować w droższy worek opału. Jeśli chodzi o rozpalamie to najlepiej skorzystać z podpałek. Płynne, na bazie parafiny, są dość łatwe w użyciu, wystarczy połączyć nimi węgiel i podpalić. Stałe podpałki produkuje się specjalnie

spreparowanych płyt paździerzowych. Układamy kawałki takiej podpałki w strategicznych miejscach i rozpalamy węgiel. Przy rozpalaniu grilla niezwykle pomocny może okazać się miech.

Na rynku dostępne są także specjalne kominy, w których układamy węgiel i podpałki pionowo, dzięki czemu całość rozpala się równomiernie. Następnie zdejmujemy komin i rozsypujemy węgle po całym palenisku. Tuż przed położeniem grillowych specjałów na ruszcie warto jest rzucić na węgle kilka gałązek jałowca lub garść ziół, by potrawy przeszły charakterystycznym zapachem. Możemy także zaopatrzyć się w paczkę specjalnie aromatyzowanego drewna.

A po czym poznać, że grill jest gotowy do przyjęcia potraw? Możemy albo zmierzyć temperaturę specjalnym termometrem, albo wytrawnym okiem mistrza rusztu ocenić czy węgle dostatecznie pokryły się białym jak śnieg pyłem. Teraz już tylko wystarczy posmarować oliwą ruszt i grillować do samego rana!

A co można przyrządzić na grillu? Mamy dla Was aż 169 pomysłów! Chętnie też poznamy Wasze, sprawdzone przepisy! Smacznego!

PS. O historii grillowania, a także o grillowaniu w różnych zakątkach świata przeczytacie w serwisie [Smaker.pl](http://Smaker.pl). Znajdziecie tu także mnóstwo grillowych propozycji naszych użytkowników, [prosto z rusztu!](#)



**ZNAJDŹ OKAZJE NA GRILLA**

WSZYSTKIE PROMOCJE W JEDNYM MIEJSCU  
[WWW.PROMOCYJNI.PL](http://WWW.PROMOCYJNI.PL)

PROMOCYJNI 





## W poszukiwaniu idealnego steka, czyli jak to się robi

Nikogo nie zaskoczmy pisząc, że o smaku steka decyduje jakość mięsa. W steak-housach, czyli restauracjach specjalizujących się w podawaniu takiego mięsa, króluje wołowina argentyńska oraz wołowina amerykańska. W tych krajach bowiem wołowinę hoduje się wyłącznie z przeznaczeniem na talerz. Polska wołowina to mięso krów mlecznych i jako takie nie dorównuje jakością ras argentyńskich czy amerykańskich.

Co to oznacza w praktyce? Mięso polskich krów ma tendencje do twardnienia podczas obróbki termicznej. Nie znaczy to jednak, że dla polskich miłośników steków oraz adeptów sztuki kulinarnej nie ma ratunku. Kulinarnym leniuchom wystarczy zapewne wycieczka do restauracji, jednak nasz czytelnik szuka czegoś więcej. Zakup wołowiny argentyńskiej w kraju nadwiślańskim jest możliwy, ale wymaga sporego debetu w banku. Jak zatem postępować z polską wołowiną? Niestety, poproszenie pani w mięsny, by odkroiła słuszną porcję może nie wystarczyć.

Mięso na stek przede wszystkim musi skruszeć. Skruszałe mięso to takie, które legitymuje się około czterotygodniową metryką. Taka wołowina na pewno nie będzie urzezać kolorami, jakimi zwykle się zachęcać klientów do kupowania mięs. Wołowina pod steki winna być lekko brązowa i jednocześnie nieprzesuszona. Praktyka pokazuje, że w mięsnych można dostać wołowinę liczącą sobie około 1 tygodnia, więc powinniśmy ją przetrzymać w domowej zamrażarce około 3 tygodni. Jeśli nie planujemy stekowej uczyty aż z takim wyprzedzeniem, będziemy się musieli poratować marynatą bogatą w sok z cytryny i oliwę z oliwek. To nada stekom delikatności, miękkości i soczystości. Należy również pamiętać, że mięso na steki kroimy w poprzek włókien, a każdy kawałek musi spędzić około pół godziny w temperaturze pokojowej nim powędruje na ogień.

## Jak smażyć?

Steki można wysmażyć na trzy sposoby. Albo sięgniemy po zwykłą patelnię, albo patelnię specjalnie żłobioną, jak ruszt, albo rozpalimy grill. Należy z całą mocą podkreślić, że grill dla steków jest prawdziwą ziemią obiecaną. Nic bowiem nie zastąpi nam smażenia na świeżym powietrzu. Tylko tak mięso uzyskuje niepowtarzalny smak i aromat. Dodatkowo jest to najzdrowszy sposób przygotowania mięsa. Zasady postępowania ze stekami na szczęście nie różnią się ze względu na sposób ich przygotowania. na wybór źródła ognia.

## Marynata, tłuszcz, temperatura

Marynata jest konieczna jeśli chcemy uratować się przed twardym mięsem. Nie należy jednak z nią przesadzać. Sól, pieprz, oliwa z oliwek i sok z cytryny w zupełności wystarczą, niechaj mięso smakuje mięsem. Na patelnię czy ruszt mięso powinno trafić odcedzone z marynaty. Zbyt duża ilość tłuszczu i soków może się po prostu spalić. W przypadku patelni zaleca się smażenie steków na suchej powierzchni. W przeciwnym razie mięso może zacząć się dusić. Ruszt zaś należy naoliwić, by mięso doń nie przywarło. Jeśli steki grillujemy na świeżym powietrzu, to węgle należy rozgrzać tak mocno, by nie dało się nad nimi utrzymać dłoni. Patełnie rozgrzewamy tak samo - 5 minut na ostrym ogniu powinno w zupełności wystarczyć.

Po wrzuceniu steków na ogień pojawia się podstawowy problem – ile smażyć? Tu nie ma jednoznacznej odpowiedzi. Czas smażenia zależy od pożądanego stopnia wysmażenia. Stek zaś można wysmażyć na kilka sposobów:

Bardzo krwisty — wysmażany bardzo szybko, do lekkiego zrumienienia z wierzchu. Wewnątrz stek jest chłodny i bardzo czerwony. Szefowie kuchni tak wysmażony stek wrzucają na kilka chwil do piekarnika, bo ogrzać jego wnętrze.

Krwisty — (52 °C wewnątrz) Z zewnątrz steki są szaro-brązowe, a wewnątrz pełnokrwiste i lekko ciepłe.

Średnio-krwisty - (55 °C wewnątrz) Środek wnętrza steka urzeka czerwono-różowym kolorem. Jest to standardowy sposób wysmażania mięsa w większości steak-housów.

Średni — (63 °C wewnątrz) Środek w pełni różowy i gorący. Z zewnątrz stek porządnie wysmażony, brązowy.

Średnio-wysmażony — (68 °C wewnątrz) Środek wnętrza lekko różowy, okolicie dobrze wysmażone. Z zewnątrz stek porządnie wysmażony.

Dobrze wysmażony — (73 °C wewnątrz) środek wnętrza szaro-brązowy, okolice lekko przypalone. Anglicy zwą taki stek niemieckim.

Porządnie wysmażony — (ponad 90 °C wewnątrz) ciemne, mocno wysmażone mięso, lekko chrupiące.

Niezależnie od tego jaki stopień wysmażenia wybierzemy, są zasady, których złamać nie wolno. Steki wysmażamy po minucie z każdej strony tak, by wyszło równomiernie. Steki nie mogą się stykać, bowiem wówczas zaczną się dusić. A jak sprawdzić czy mięso jest takie, jakie chcemy? Czas smażenia można podać jedynie w stopniu orientacyjnym, bowiem wiele zależy od rozmiaru steka. Na początek więc poszukajmy bardziej uniwersalnych sposobów.

Najprostszym i jednocześnie najgorszym sposobem, jest zdjęcie steka z ognia, rozkrojenie go i zbadanie stopnia wysmażenia organoleptycznie. Czemu jest to sposób najgorszy? Jeśli będziemy chcieli stek dosmażyć, to gdy wrzucimy go z powrotem na ogień, wypłyną z niego wszystkie soki.

Profesjonalnie jest skorzystać z termometrów. Tu wystarczy zaopatrzyć się w dobry sprzęt i postępować wedle zaleceń producenta. A jak postępują mistrzowie kuchni? Złota zasada kciuka i palca. Stek podczas smażenia staje się stopniowo coraz twardszy. Tej twardości zaś odpowiada napięcie mięśnia pod kciukiem w zależności od tego, który palec z kciukiem zetkniemy. Skala jak nietrudno zgadnąć w tym wypadku jest pięciostopniowa:

Wskazujący+kciuk to stek średnio-krwisty

Środkowy+kciuk to stek średni

Serdeczny+kciuk to stek średnio-wysmażony

Mały+kciuk to stek dobrze wysmażony

Uwaga! Nie jest to metoda niezawodna. Wiele zależy od naszego kucharskiego wyrobienia i stażu przy stekowym grillu. Stopnie „pomiędzy” to już tylko kwestia naszego instynktu.

Początkujący kucharze mogą jednak zacząć od smażenia na czas. Na początek powinna wystarczyć skala pięciostopniowa.

Krwisty – czas smażenia mniej niż 10 minut

Średnio-krwisty – czas smażenia do 10 minut

Średni – do 15 minut

Średnio-wysmażony do 18 minut

Wysmażony – nawet do 20 minut

## Steki usmażone - co dalej?

W naszych przepisach znajdziecie wiele propozycji podania steków. Znow jednak mamy kilka zasad, które warto wdrożyć w życie. Mięso powinno smakować mięsem, ale jeśli chcemy nadać mu dodatkowe nuty smakowe, możemy sięgnąć po masło i rozsmarować je po powierzchni, a następnie rozciętym zębkiem czosnku natrzeć stek. Ziołowe nuty zapewni gałązka świeżego rozmarynu. Tu zaleca się otrzepanie gałązką mięsa jeszcze na ogniu. Stek po zdjęciu z ognia winien odpocząć kilka minut. Po rozłożeniu steków na talerze możemy skropić je oliwą z oliwek, która po wymieszaniu się z sokami stworzy gotowy sos.

Zapewne każdy z Was ma swój sposób na dobry stek. Najważniejsze to się nie zrażać i wypracować własne metody. Smacznego!



# Smaker.pl

- szczypta entuzjazmu
- szklanka talentu
- 2 Tyski wysiłku
- 200g dobrej zabawy

dla ludzi  
ze smakiem :)



## Wołowina



Do klasycznych dań amerykańskiego grillowania, czyli [barbecue](#), należą niewątpliwie steki. By przyrządzić dobry stek musimy zaopatrzyć się w dobrą wołowinę, która potrzebuje jedynie odrobiny soli, pieprzu i porządnie rozgrzanego grilla. Znawcy tematu twierdzą, że o taką wołowinę najłatwiej w Argentynie, jednak Polacy nie gęsi i swoje steki mają...

## Steki z polędwicy wołowej

*polędwica wołowa (ilość dowolna)*  
*pieprz kolorowy w ziarnach*  
*odrobina masła: zwykłego, ziołowego, lub czosnkowego*  
*oliwa*  
*sól*

Od kiedy moda na grillowanie przyjęła się w Polsce, polędwica wołowa na ruszcie ustępuje miejsca chyba tylko klasycznym kiełbaskom. To niewątpliwie najpopularniejszy stek w tej części Europy. Podpowiadamy, jak przyrządzić wyborne i urzekające swą prostotą steki z polędwicy wołowej.

Po zaopatrzeniu się w odpowiedni kawałek wołowiny przystępujemy do dzieła. Z polędwicy wykrawamy steki (około 2 cm grubości) i nacieramy świeżo zmielonym kolorowym pieprzem oraz oliwą z oliwek. Następnie zawijamy w folię spożywczą i wysyłamy na pół godziny do lodówki, by mięso nabrało pikantnego smaku. W tym czasie rozgrzewamy porządnie grill. Oliwimy ruszt, po czym układamy nasze steki i wypiekamy je na najniższym poziomie, po 5-7 minut z każdej strony. Im krócej będziemy wypiekać mięso, tym bardziej krwiste będzie w środku. Uwaga! Przewracając mięso oraz zdejmując je, używamy specjalnych szczypców, bądź dwóch widelców, ale za żadne skarby świata nie nakłuwamy steków! Dzięki temu zabiegowi soki z mięsa trafią wprost do naszych żołądków, a nie na rozżarzone węgle.

Gotowe steki układamy na talerzach, solimy dopiero teraz i układamy po płatkach masła, może być czosnkowe lub ziołowe, na każdym z nich. Takie steki doskonale uzupełni solidna porcja grillowanych ziemniaków, które można przygotować z cebulą i rozmarynem na przykład [tak...](#)

## Antrykot, czyli stek rib-eye

4 steki z [antrykotu](#)  
100ml czerwonego wytrawnego wina  
100ml oliwy z oliwek  
sok z ½ cytryny  
2 ząbki czosnku  
garść świeżego tymianku  
pieprz  
sól

Antrykot, czyli stek z oczkiem. Mięso z polędwiczek jest bardzo delikatne, dlatego nie wymaga wstępnej obróbki. Jednakże z antrykotem, jak i z kolejnymi stekami, może pojawić się problem. Jako się już rzekło, amerykańska kultura barbecue ma na swoje poparcie mięso wołowe specjalnie przeznaczone do grillowania, ale u nas może być z tym problem. Nie ryzykując zaserwowania podeszwy z rusztu, zamarynujemy nasze antrykoty. Steki nacieramy zatem porządnie solą i pieprzem, a następnie zalewamy szczodłą porcją marynaty z czerwonego wina, oliwy, rozgniecionego czosnku i porcji tymianku oraz wysyłamy do lodówki na minimum pół godziny, by nabrało smaku oraz skruszało. W tym czasie rozpalamy i porządnie nagrzewamy grill.

Steki odsączamy z zalewy, usuwając drobinki czosnku, które na ruszcie mogą się spalić i zgorzknieć. Zamarynowane mięso wędruje na posmarowany uprzednio oliwą ruszt, gdzie nabierze rumieńców. Podpiekamy je z każdej strony po 10 minut. Gotowe steki dekorujemy gałązką tymianku, zaś zgodnie ze złotą zasadą mówiącą, że w czym mięso dojrzewało, tym należy je popijać, obok talerza stawiamy kieliszek czerwonego wytrawnego wina. Zbyt ciężko? Nic nie ożywi takiego posiłku lepiej, niż [kolorowa sałatka](#).



## Stek z kością w burbonie

4 steki z kością  
pieprz  
sól

### **Marynata:**

500ml piwa typu porter  
150 ml [burbonu](#)  
100 ml lekkiego sosu sojowego  
4 łyżki brązowego cukru  
3 łyżki [sosu Worcestershire](#)  
2 łyżki soku z cytryny

Pora na dumę Ameryki, czyli stek T-bone w marynacie z, jakże amerykańskim, burbonem. W wersji na bogato marynujemy mięso w piwie oraz burbonie, im starszy tym lepszy i bardziej korzenny, w wersji lżejszej dla portfela możemy poratować się samym piwem.

Mięso marynujemy dzień wcześniej. Łączymy alkohol z przyprawami, po czym imponującej wielkości steki nacieramy solą, pieprzem i moczymy w zalewie przez noc. Dzięki temu zabiegowi nie tylko nabierze ono wytrawnego smaku, ale i skruszeje. Steki powinny nasiąkać burbonem co najmniej osiem godzin.

Następnie rozpalamy i rozgrzewamy grill oraz standardowo smarujemy ruszt oliwą. Na tak przygotowanego grilla kładziemy odsączone z zalewy steki i wypiekamy na ostrym żarze, po 10 minut z każdej strony. Zgodnie ze złotą zasadą, kęsy steków popijamy burbonem lub schłodzonym portere. Ukoronowaniem takiego posiłku niechaj będą [kuleczki serowo-ziemniaczane](#).

## Hamburgery

25 dag mielonego mięsa  
masło  
bułka  
pieprz  
sól

**Dodatki:** sałata, pomidor,  
cebula, kiszonka,  
**Sosy:** keczup, musztarda

Co to jest hamburger? W popularnym rozumieniu to bułka, która dekoruje nasze ubrania sałatą, kiszonką, keczupem, musztardą, majonezem, a gdzieś w tym wszystkim kryje się kawałek bliżej niezidentyfikowanego kotleta. Błąd! Klasyczny hamburger to przede wszystkim dobre mięso i choć nie stroni od dodatków, to smakuje o niebo lepiej niż to, co oferują nam fast-foody.

Prawdziwy hamburger powstaje z wysokiej jakości zmielonej wołowiny. Jak go przyrządzić? Proste, pod warunkiem, że mamy pod ręką dobrą wołowinę. Mięso wyrabiamy tak jak na kotlety mielone, z tą różnicą, że nie dodajemy jajek, a jedynie masło. Wołowinę doprawiamy wyłącznie pieprzem. Z wyrobionej masy formujemy kotlety pożądanej wielkości, solimy w ostatniej chwili i kładziemy na rozgrzanym, posmarowanym oliwą ruszcie. Sól sprawi, że mięso puści sok, więc solenie w ostatniej chwili zapobiega nadmiernemu wysuszeniu mięsa na grillu.

Hamburgery wypiekamy po 5 minut z każdej strony. W tym samym czasie grillujemy bułeczki i szykujemy nasze ulubione dodatki. Gotowe mięso wkładamy w pieczywo, uzupełniamy sałatą, pomidorem, cebulką oraz polewamy keczupem lub musztardą. Najlepiej zrobić własne sosy, w czym z pewnością pomoże przedostatni rozdział naszej książki. Dietetycy złapią się za głowę, ale hamburgery najlepiej smakują z colą! A może skusimy się na upieczenie własnych [hamburgerowych bułek?](#)

## Cheeseburgery

*25 dag mielonego mięsa  
10 dag ostrego sera żółtego  
warzywne dodatki  
bułki  
pieprz  
sól*

No tak, wielka sztuka, do hamburgerów dodać plasterek sera. Owszem, można i tak, ale po co, skoro można to zrobić lepiej?

Mięso wyrabiamy tak jak na hamburgery, podobnie postępujemy z soleniem, zostawiając je na ostatnią chwilę. Formujemy kotlety cieńsze niż w przypadku hamburgerów, przekładamy plastrem sera i sklejamy w całość. Tak przygotowane mięso wysyłamy na posmarowany oliwą i dobrze rozgrzany ruszt. Kotlety pieczemy po 5 minut z każdej strony. W tym czasie szykujemy bułki oraz dodatki. Komu mało sera w środku, może obłożyć mięso dodatkowymi plasterkami.

PS. Mięso na hamburgery klasyczne doprawiamy jedynie pieprzem oraz solą. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by poeksperymentować i dodać do mięsa cebulkę, czosnek czy ulubiony zestaw ziół. W ten sposób zaserwujemy hamburgery według własnego pomysłu, a mięso możemy dodać na przykład do [grillowanej ciabatty](#).

## Roladki z cielęciny

*kotlety z cielęciny – po jednym na osobę  
papryka czerwona, zielona i żółta  
cebula biała i czerwona  
świeży tymianek  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól*

Pora na delikatne mięso, czyli na cielęcinę. Na początek proponujemy zrobić roladki z kolorowym nadzieniem. Najpierw poddajemy wstępnej obróbce mięso, rozbijamy je delikatnie tłuczkiem, nacieramy solą, kolorowym pieprzem i odstawiamy do lodówki. W tym czasie szykujemy paprykę, tniemy ją w paski, oprószyć solą, pieprzem, smarujemy oliwą i podpiekamy na ruszcie, by lekko zmiękła. Kroimy cebulki w pióra. Gdy papryki będą już gotowe, zdejmujemy je z grilla. Możemy teraz ściągnąć z nich skórkę.

Następnie udajemy się do lodówki po naszą cielęcinę. Na każdym kotlecie układamy papryczki, cebulki i osypujemy szczerze tymiankiem. Teraz pozostaje nam tylko zawinąć roladki i spiąć je, najlepiej długą wykałaczką lub patyczkiem do szaszłyków. Mięso pieczemy na ruszcie tak długo, aż porządnie się zrumieni. Do paprykowych roladek pasuje oczywiście [sos paprykowy](#).

## Szaszłyki z cielęciny na słodko

75 dag cielęciny bez kości  
6 gruszek  
świeży tymianek  
estragon  
rozmaryn  
miód  
płatki migdałów  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól

Przekonaliśmy się już, że cielęcina jest wyjątkowo delikatnym mięsem, które idealnie nadaje się na ruszt. Pora zatem wykorzystać tę delikatność i przyrządzić coś o niebanalnym, słodkim smaku. Mięso kroimy w kostkę, solimy, pieprzymy, osypujemy posiekanymi ziołami i zalewamy oliwą. Odstawiamy do lodówki na pół godziny, by nabrało smaku. Rozpalamy grill, oliwimy ruszt i szykujemy szaszłyki. Kroimy gruszki w sporą kostkę i skrapiamy je sokiem z cytryny. Na szpatułki, bądź patyczki, nadziewamy na przemian mięso i owoce. Gotowe szaszłyki pieczemy, aż mięso się zrumieni. Pod sam koniec smarujemy je miodem i osypujemy migdałami. Pozwalamy im lekko się zrumienić i serwujemy na talerze. A z sałatkowej misy niechaj kusi nas [rukola z truskawkami](#).

A jakie są Wasze pomysły na grillowaną wołowinę? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

# Baranina



Poprzedni rozdział zamknęliśmy przepisem na szaszłyk. Co ciekawe kebab, a konkretnie shish kebab, to również rodzaj szaszłyka. A skoro o kebabach mowa, to znak, że nadszedł czas wrzucić na ruszt baraninę.

## Shish kebab, czyli szaszłyki z baraniny po turecku

25 dag baraniny  
oliwa z oliwek  
ocet winny lub sok z cytryny  
papryczka chili  
oregano  
rozmaryn  
[kolendra](#) lub pietruszka  
bakłażany  
papryka czerwona, zielona i żółta  
szalotki  
czerwona cebula  
pomidory  
kolorowy pieprz  
sól

Kluczem do dobrej baraniny jest dobra marynata. Mięso baranie jest dość twarde i ma intensywny smak, dlatego marynuje się je w kwaśnych, ziołowych zalewach aż do 24 godzin. Proponujemy na początek marynatę tradycyjną.

W solidnej misce mieszamy oliwę z oliwek z octem winnym lub sokiem z cytryny i limonki. Dodajemy roztarty czosnek i zioła. Mięso kroimy w sporą kostkę, nacieramy solą i kolorowym pieprzem, a następnie namaczamy w marynacie, minimum 2, ale nie więcej niż 24 godziny. Gdy baranina skruszeje i przejdzie smakiem ziół, rozpalamy grill i przygotowujemy warzywa.

Mięso odsączamy z zalewy, a pokrojone warzywa kąpiemy w marynacie. Naoliwione szpatułki przekładamy na zmianę baraniną i warzywami. Na ruszcie pieczemy je na złocisty kolor, pamiętając o tym, że szaszłyki należy obracać co 10 minut.

Tak przygotowane kebaby smakują doskonale z grzankami, dipem czosnkowym i [sałatką z kuskusu](#).

## Kebab e-kobideh

25 dag mielonej baraniny  
jajko  
cebula  
ząbek czosnku  
[kurkuma](#)  
[szafran](#)  
mielony [sumak](#)  
pietruszka  
pieprz  
sól  
chleb typu [tortilla](#)  
ulubiona sałatka  
ulubiony sos  
ewentualnie warzywa:  
kolorowa papryka  
czerwona cebula  
bakłażan lub cukinia

Pod tą orientalną nazwą kryje się szaszłyk z mielonej baraniny. Mielone mięso na patyku może nie brzmi przekonująco, jednak uważamy, że warto zaskoczyć naszych gości czymś, co jest dobrze znane na Bliskim Wschodzie i jednocześnie jest bardzo łatwe do przygotowania.

Po zaopatrzeniu się w mieloną baraninę i zestaw przypraw, przygotowujemy szaszłyki. Mięso wyrabiamy tak jak na kotlety mielone, z jajkiem, solą i pieprzem. Doprawiamy kurkumą, szczyptą szafranu, pietruszką, siekaną i przesmażoną cebulką oraz roztartym czosnkiem i jeśli udało nam się kupić, mielonym sumakiem. Tak przygotowane mięso wstawiamy do lodówki na kilka godzin.

Gdy już rozpalimy i dobrze rozgrzejemy grill, oblepiamy mięsem szpatułki do szaszłyków i pieczemy na złocisto. Powinno nam to zająć około kwadransa. Tak przygotowane kebaby można obłożyć sałatkami, połączyć ulubionym sosem oraz zawinąć w chleb typu tortilla. Można także z mięsa uformować kulki, nadziewać je na szpatułki i przekładać paprykami, bakłażanem, cebulą i cukinią. Prawda, że robi wrażenie?

Z tak grillowanego mięsa można też przyrządzić [kebabczetę](#).



## Seekh kebab

25 dag mielonej baraniny  
kilka twardych pomidorów koktajlowych  
2 łyżki stołowe indyjskiego jogurtu dahi lub innego gęstego  
jajko  
cebula  
4 ząbki czosnku  
kawałek startego imbiru  
łyżka [kuminu](#)  
łyżka świeżo startego cynamonu  
pół łyżeczki rozgniecionych goździków bez łodyżek  
pół łyżeczki [pieprzu cayenne](#)  
sól

Kolejna propozycja na mięso mielone z grilla. Tym razem doprawimy je bardzo orientalnie, jak na potrawę z Dehli przystało. Po zaopatrzeniu się w odpowiedni zestaw przypraw i ziół zaczynamy wyrabiać mięso. Baraninę solimy, pieprzymy i doprawiamy kuminem, cynamonem, rozgniecionymi goździkami, siekanym czosnkiem, cebulą, kolendrą, startym imbirem i pieprzem cayenne. Masę skrapiamy sokiem z cytryny i dodajemy jogurt dahi lub inny gęsty, ewentualnie jogurt zastępujemy jajkiem.

Doprawioną baraninę wkładamy do lodówki, by przeszła aromatem ziół, a w tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Następnie oblepiamy patyczki do szaszłyków mięsem, zamykając je z obu stron ósemką czerwonej cebuli i pomidorem. Pieczemy na ruszcie, aż mięso się solidnie zrumieni, a aromat nie pozwoli nam czekać ani chwili dłużej. Serwujemy z [dipem marchewkowo-ziołowym](#).

## Szaszłyk po rosyjsku

25 dag baraniny  
½ szklanki octu z czerwonego wina  
¼ szklanki oliwy z oliwek  
woda  
pęczek koperku, pietruszki, szczypiorku  
2 garści świeżej kolendry  
4 ząbki czosnku  
4 cebule  
2 papryki  
pomidory koktajlowe  
pieprz kolorowy  
sól

Poznaliśmy trzy dość proste przepisy na kebab. Pora na klasyczny szaszłyk, a ten pochodzi z Rosji. To właśnie od naszych wschodnich sąsiadów zapożyczyliśmy określenie na mięso na patyku. Jak więc Rosjanie robią ten grillowy klasyk? Mężczyźni w Rosji niechętnie gotują, ale dla szaszłyków robią wyjątek, nie pozwalając białołłowom się do nich zbliżyć. My jednak proponujemy wspólne przygotowanie szaszłyków.

Baraninę, pokrojoną w grubą kostkę, nacieramy solą, kolorowym pieprzem i roztartym czosnkiem. Posypujemy siekanym koperkiem, pietruszką, kolendrą oraz szczypiorkiem. Skrapiamy sokiem z cytryny i zalewamy octem z czerwonego wina oraz oliwą. Brak płynu uzupełniamy wodą. Wszystko razem mieszamy i marynujemy przez noc.

Gdy baranina przejdzie aromatem ziół, rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Smarujemy ruszt oliwą z oliwek, a na patyczki do szaszłyków nadziewamy kolejno mięso, ósemki cebuli, paprykę i pomidory. Pieczemy, obracając co jakiś czas, aż szaszłyki dobrze się zrumienią. Dla lepszego efektu, szaszłyki ułożone już na talerzach można skropić podgrzaną wódką i podpalić. Orzeźwiający [dip na bazie ogórka](#) doskonale uzupełni smak potrawy.

## Sosatki po afrykańsku z baraniną i suszonymi brzoskwi- niami

25dag baraniny  
szklanka jogurtu naturalnego  
6 szalotek  
solidna garść suszonych brzoskwiń  
2 łyżki brązowego cukru  
2 łyżki mieszanki curry  
5 listków laurowych  
100 ml oliwy z oliwek  
sok z połówki cytryny  
pieprz  
sól  
ewentualnie masło

W gorącej Afryce także grillują. Na Czarnym Lądzie grillowanie na świeżym powietrzu nazywa się *braai*. Proponujemy przygotowanie jednego ze specjałów prosto z afrykańskiego grilla. Sosaties, bo o nich mowa, spolszczyliśmy. W naszym przepisie używamy wdzięcznego określenia „sosatki”.

Przygotowania rozpoczynamy od zamarynowania solidnej porcji baraniny. Tym razem pokrojone w kostki, osolone i oprószone pieprzem mięso, namaczamy w marynacie z jogurtu i oliwy, razem z przyszykowanymi do nabijania na patyczki kawałkami cebuli oraz suszonymi brzoskwiniami. Marynatę doprawiamy czosnkiem, brązowym cukrem, sokiem z cytryny i spalonymi na gorącej płycie lub grillu liśćmi laurowymi oraz hojną szczyptą curry. Mięso i dodatki marynujemy 8 godzin.

Gdy już porządnie rozgrzejemy grill i posmarujemy oliwą ruszt, nabijamy na szpatułki mięso, cebule i suszone brzoskwinie. Pieczemy aż sosatki się zrumienią, a suszone owoce skarmelizują, co nie powinno im zająć więcej niż 10 minut. Z pozostałej marynaty możemy zrobić sos. Wystarczy, że ją podgrzejemy i zagęścimy masłem oraz mąką. A tym razem jako dodatek możemy zaserwować [kuskus z bakaliami](#).

## Hamburgery z jagnięciny

50 dag mielonej jagnięciny  
łyżka masła  
pieprz  
sól  
2 łyżki siekanej mięty  
kolendry i oregano,  
łyżeczka brązowego cukru  
łyżeczka octu balsamicznego  
łyżeczka [sherry](#)  
łyżeczka kuminu  
kilka ziaren angielskiego ziele  
szczypta płatków czerwonej papryki lub czerwona papryka w proszku  
chlebki pita  
ser typu feta  
świeże ogórki i pomidory  
czerwona cebula  
sos tzatziki

Powracamy na chwilę do grillowanego mięsa mielonego, by przyrządzić aromatyczne hamburgery z jagnięciny. Procedura jest już dobrze znana, ale smakowity diabeł jak zwykle tkwi w szczegółach.

Mięso mieszamy z masłem, doprawiając masę solą i pieprzem, po czym dosypujemy posiekaną miętę, kolendrę, świeże oregano, kumin, roztarty czosnek, rozgniecione ziele angielskie, płatki czerwonej papryki i szczyptę brązowego cukru. Ostatnie słowo należy do octu balsamicznego, którego łyżeczka z pewnością ożywi smak. A jeśli w naszym barku znajdzie się butelka sherry, to nie szczędźmy jej naszym burgerom i dodajmy kilka kropel.

Po wymieszaniu mięsa z przyprawami i ziołami wkładamy je do lodówki, by zaprzyjaźniło się ze swoimi aromatycznymi przyjaciółmi.

W tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill oraz smarujemy ruszt oliwą z oliwek. Następnie z mięsa formujemy kotleciki, układamy je na grillu i pieczemy po 5 minut z obu stron. Serwujemy je w podgrzanym chlebie pita z kawałkami sera feta, świeżym pomidorem, ogórkiem, piórkami cebuli i [sosem tzatziki](#).

## Udziec jagnięcy w rozmarynie

udziec jagnięcy bez kości  
pęczek świeżego rozmarynu  
cytryna  
100 ml oliwy z oliwek  
100 ml octu jabłkowego  
2 cebule  
4 ząbki czosnku  
pieprz  
sól

Pora na ciężką artylerię, przygotowujemy solidną porcję mięsa!

Po zaopatrzeniu się w słuszny kawałek jagnięcego udźca, rozcinamy go wzdłuż, tak by można było go później rozłożyć. Nacieramy go solą oraz pieprzem i odkładamy w chłodne miejsce.

Teraz marynata. Siekamy drobno cebulę, czosnek i rozmaryn, ścieramy skórkę z cytryny i łączymy wszystko z oliwą oraz octem. Tak przyrządzoną marynatą nacieramy mięso, pakujemy je do woreczka, woreczek zawiązujemy, dokładnie mieszamy i wkładamy do lodówki na 2 godziny. Po wyjęciu z lodówki, pozwalamy jagnięcinie nabrać pokojowej temperatury. Około 20 minut na kuchennym stole powinno jej wystarczyć.

W tym czasie rozpalamy i porządnie nagzewamy grill. Szykujemy masę [smakowitych przystawek](#) i kilka dobrych anegdot, którymi będziemy bawić gości, bo wiem nasz udziec potrzebuje aż godziny, by oddać to, co ma w sobie najlepsze.

## Steki z jagnięciny z nutą cytrynowo-tymiankową

4 steki jagnięce  
1/2 szklanki oliwy z oliwek  
1/4 szklanki soku z cytryny  
pęczek świeżego tymianku  
pieprz  
sól  
plasterek cytryny i płatek masła do dekoracji

Klasyczne steki to mięso wołowe. Na szczęście nie ma takiego prawa, które by zabroniło pieczenia steków z innego mięsa. Czemu by więc nie przyrządzić ich z jagnięciny? Koniecznie z ziołowymi i orzeźwiającymi nutami. Gotowi?

Szykujemy marynatę. W misie słusznego rozmiarów mieszamy oliwę oraz sok z cytryny, dodajemy porcję świeżego, posiekanego tymianku. Do tak przyrządzonej zalewy wkładamy, natarte pieprzem i solą, steki jagnięce. Całość dokładnie mieszamy. Marynujemy w lodówce przez godzinę.

W tym czasie rozpalamy i porządnie rozgrzewamy grill. Mięso wypiekamy na ostrym żarze przez 10 minut, co jakiś czas je przewracając. Gdy steki powędrują na talerze, dekorujemy je plasterkami cytryny, gałązkami tymianku i płatkami masła. Serwujemy z grzankami i [ziołową sałatą](#).

A jakie są Wasze pomysły na grillowaną baraninę? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

## Wieprzowina



Pieczone prosię to typowo staropolski rarytas, dziś podawany wyłącznie na specjalne okazje. Trudno oczekiwać, by ktoś zdecydował się upiec całego prosiaka w swoim własnym ogródku, niemniej jednak wieprzowina na różne sposoby często gości na polskim ruszcie. A jak można ją przyrządzać? Ano na przykład tak...

## Karkówka z grilla

4 kotlety z karczku  
pieprz  
sól

### **marynata:**

2 ząbki czosnku  
1/2 cytryny  
po pół pęczka pietruszki, bazylii i tymianku  
szklanka czerwonego wytrawnego wina  
1/2 szklanki oliwy z oliwek

Cóż może być bardziej wieprzowe i grillowe od karkówki? Chyba tylko druga porcja karkówki. Sposobów na karkówkę jest bez liku, a jej smak zależy oczywiście od marynaty. Zapewne każdy z nas ma własny sposób na grillowany karczek. Teraz jednak pora na karkówkę w marynacie winno-ziołowej, bowiem czerwone wino idealnie pasuje do czerwonych mięs, a coś lepiej niż zioła, podkreśli smak wieprzowiny?

Steki z karczku nacieramy solą, pieprzem oraz dwoma rozgniecionymi ząbkami czosnku i skrapiamy sokiem z połówki cytryny. Następnie zalewamy mięso szklanką wytrawnego czerwonego wina i połową szklanki oliwy z oliwek. Dodajemy posiekany tymianek, pietruszkę, bazylię, porządnie mieszamy i wkładamy do lodówki, najlepiej na noc.

Mięso pieczemy na rozgrzanym grillu przez 25 minut. Czas pieczenia można skrócić, jeśli chcemy gościć na naszych talerzach steki krwiste. Pamiętając o złotej zasadzie, mięso serwujemy z kieliszkiem czerwonego, wytrawnego wina. Wieprzowy karczek polubi także towarzystwo [aromatycznego rabarbaru](#).



## Żeberka miodowe z chili

*porcja żeberek na 4 osoby  
1 papryczka chili lub pieprz cayenne  
2 łyżki jasnego, płynnego miodu  
100ml oliwy z oliwek  
sos Worcestershire  
pieprz  
sól*

Podaliśmy ziołową karkówkę o wytrawnym smaku, a teraz pora na coś słodkiego, ale z wyraźnie pikantną nutą.

Żeberka marynujemy w miodzie i ostrym chili. Drobno siekamy i rozcieramy z solą dwa ząbki czosnku oraz jedną papryczkę chili. By nie popalić przełyków naszych gości, papryczki możemy pozbawić pestek. Łączymy czosnek i chili z oliwą z oliwek oraz dwiema łyżkami miodu. Najwygodniej przeprowadzić całą operację w moździerzu.

Tak przygotowaną marynatę doprawiamy wedle uznania sosem sojowym oraz, jeśli mamy pod ręką, sosem worcestershire. Mieszamy i sprawdzamy czy ostrość marynaty nas satysfakcjonuje. Jeśli nie, możemy poratować się pieprzem cayenne.

Pora na żeberka: dzielimy je na porcje, pozbawiamy zbędnego tłuszczu, nacieramy solą i pieprzem, a następnie smarujemy marynatą i pakujemy do worka. Żeberka powinny spędzić 2-3 godziny w lodówce. Na ruszcie zaś pieczemy je, aż się zrumienią, czyli około kwadransa. Pikanterię dania można złagodzić sosami, na przykład [dipem z sera pleśniowego](#).

## Polędwiczki imbirowe

4 kotlety z polędwicy wieprzowej  
kawałek świeżego imbiru  
15dag gorzkiej konfitury pomarańczowej  
lub świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy  
2 łyżki jasnego, płynnego miodu  
3 łyżeczki ostrej musztardy  
szczypta chili  
szczypta kurkumy  
sos sojowy  
pieprz  
sól

Zioła i wino, chili i miód, co jeszcze można wymyślić? A może imbir? Poszukiwania na stoiskach warzywnych na pewno zrekompensuje nam ten jedyny w swoim rodzaju aromat, który podkreślimy w naszym daniu pomarańczami. Mamy imbir? No to do dzieła! Ścieramy korzeń na tarce, usuwamy włókna. Imbiru potrzebujemy około dwóch łyżek. Łączymy z taką samą ilością miodu, i gorzką konfiturą pomarańczową, którą możemy zastąpić świeżo wyciśniętym sokiem.

Marynatę doprawiamy 3 łyżeczkami ostrej musztardy, sosem sojowym, szczyptą chili i odrobiną kurkumy, która podkreśli nie tylko smak, ale i kolor. Marynatą smarujemy natarte pieprzem i solą polędwiczki, a następnie zamykamy w lodówce na 2 godziny. W tym czasie rozpalamy i porządnie nagrzewamy grill, oliwimy ruszt i wypiekamy polędwiczki na złocisty kolor przez kwadrans.

Innym pomysłem na polędwicę jest zgrillowanie jej w całości i zaserwowanie [mięsa z wiśniami](#).

## Szaszłyki a la Oktoberfest

25 dag wieprzowiny  
25 dag boczku  
kilka cebul  
3 ząbki czosnku  
kolorowe papryk  
szklanka piwa, do wyboru, do koloru  
2 łyżki musztardy francuskiej  
po pół pęczka majeranku i rozmarynu  
4 liście laurowe  
szczypta mielonego kminku  
kilka owoców jałowca  
pieprz  
sól

Żaden szanujący się muzułmanin nie weźmie takiego szaszłyka do ust. Bo-  
wiem ojczyzna kebabu, czyli różnych szaszłyków, ze względów religijnych stroni od  
wieprzowiny. Muzułmanie nie piją także alkoholu, ale my, w kraju który stoi na  
5 miejscu pod względem spożycia piwa, musimy zaproponować coś na ząb do  
chmielowych biesiad.

Na kiełbaski jeszcze przyjdzie pora, póki co, czas na wieprzowe szaszłyki  
w marynacie z piwa i musztardy. Jakie wybrać piwo? Postanowiliśmy pozwolić  
sobie na improwizację jeśli chodzi o wybór gatunku lub możliwości łączenia róż-  
nych piw.

Do solidnej miski wlewamy szklankę piwa i roztrzepujemy dwie łyżki musztar-  
dy. Dodajemy posiekany majeranek, rozmaryn, szczyptę mielonego kminku, 3  
ząbki czosnku, ósemki cebuli i kawałki kolorowej papryki. Na koniec kruszymy  
liście laurowe, rozgniatamy kilka owoców jałowca i dopełniamy całości. Do tak  
przygotowanej marynaty dodajemy pokrojoną w kostkę, natartą pieprzem, solą  
i oliwą z oliwek wieprzowinę oraz boczek.

Marynujemy przez 2 godziny, a następnie porządnie rozgrzewamy grill i sma-  
rujemy oliwą ruszt. Na patyczki do szaszłyków nadziewamy kolejno mięso, cebulę  
i papryki, a następnie pieczemy 15 minut, obracając i skrapiając piwną marynatą.  
Popijamy, co oczywiste, piwem, którego używaliśmy do marynowania. Jeśli zaś  
chodzi o sos, to proponujemy coś o [wyrzistym smaku](#).

## Szaszłyki słodko-kwaśne z owocami

25 dag wieprzowiny  
100ml słodkiego lub półsłodkiego wermutu  
50 ml soku ananasowego i winogronowego  
cytryna  
łyżka jasnego miodu  
świeży ananas  
kiść winogron  
pieprz  
sól

Po wytrawnych szaszłykach z piwem pora na coś słodkiego. Zamarynujemy wieprzowinę na słodko-kwaśno, a na patyczki nabijemy owoce. Zaczynamy od cytryny. Ścieramy z niej skórkę i wyciskamy sok. Pokrojoną w sporą kostkę wieprzowinę nacieramy pieprzem, solą i oliwą z oliwek oraz skrapiamy obficie sokiem z cytryny. W misce szykujemy marynatę, czyli wlewamy słodki wermut, sok ananasowy, sok winogronowy i dodajemy tartą skórkę z cytryny oraz solidną łyżkę jasnego miodu. Marynujemy mięso w zalewie co najmniej dwie godziny.

Rozpalamy i porządnie rozgrzewamy grill. Na patyczki nadziewamy naprzemiennie kawałki obranego, świeżego ananasa, winogrona oraz mięso. Przed położeniem szaszłyków na posmarowanym oliwą ruszcie, smarujemy je miodem i wypiekamy, obracając co jakiś czas przez około 15 minut.

A co podać w kieliszkach? Do czerwonego mięsa wino powinno pasować kolorystycznie, choć do owoców pasuje wino białe, lub różowe. A może trzymając się złotej zasady zaserwujemy jakiś wytrawny drink na bazie wermutu? Pewne jest jedno, propozycje idealnie uzupełni [owocowa sałatka](#).

## Żeberka w syropie klonowym

porcja żeberk na 4 osoby  
¾ szklanki syropu klonowego  
2 łyżki brązowego cukru  
2 łyżki keczupu domowej roboty  
1 łyżka octu owocowego  
1 łyżka sosu worcestershire lub lekkiego sosu sojowego  
łyżeczka zmielonej białej gorczycy  
pieprz  
sól

Pora powrócić do przysmaków rodem z USA. Jeżeli ciocia z Ameryki przysłała nam, jakże często goszczący na stołach za oceanem, syrop klonowy to śmiało możemy przystąpić do marynowania żeberk. Osobom bez cioci w Ameryce pozostaje wyprawa do supermarketu. Na szczęście resztę syropu klonowego można wykorzystać na [szereg innych sposobów](#).

Żeberka podzielone na konkretne porcje gotujemy na wolnym ogniu do miękkości, co powinno zająć nam godzinę. W tym czasie zdążymy przygotować marynatę i obejrzeć ulubiony serial.

W rondelku mieszamy syrop klonowy z 2 łyżkami brązowego cukru, 2 łyżkami keczupu domowej roboty, łyżką octu owocowego, łyżką sosu worcestershire lub łyżką lekkiego sosu sojowego, szczyptą soli, pieprzu i łyżeczką zmielonej białej gorczycy. Marynatę zagotowujemy i pozwalamy jej pykać na wolnym ogniu przez 5 minut, cały czas mieszając. Następnie zalewamy nią odsączone z wody żeberka. Studzimy i wkładamy do lodówki na 2 godziny. Gdy już rozpalimy i dobrze rozgrzejemy grill oraz posmarujemy oliwą ruszt, układamy żeberka i wypiekamy przez około 20 minut, aż pokryją się karmelizowaną, złocistą skórką.

## Boczek solidnie paprykowy

*plastry boczku (ilość zależna od gości)*  
*solidna porcja mielonej czerwonej papryki*  
*ząbek czosnku*  
*cebula*  
*ser żółty*  
*pieczywo na grzanki*  
*pieprz*  
*sól*

Nie sposób pisać o wieprzowinie z grilla i ot, tak po prostu, pominąć boczek. Wysmażane, tłusciutkie, chrupiące plastry doskonale zaprezentują się na grzankach i dwa razy do stołu nie będą musiały nikogo zapraszać.

Nie wiemy dlaczego, ale nam boczek kojarzy się z czerwoną papryką, w związku z czym zamarynujemy go szybko i prosto. Pokrojone plastry boczku oprószymy pieprzem i leciutko solimy, a następnie nacieramy roztartym czosnkiem i solidną porcją czerwonej papryki. Całe towarzystwo zalewamy oliwą z oliwek i dodajemy ósemki opalanej, tak jak do rosółu, cebuli – zabieg ten można przeprowadzić na grillu. Wkładamy boczek do lodówki, by przegryzł się z marynatą, 2 godziny powinny wystarczyć.

W tym czasie szykujemy grill i smarujemy oliwą ruszt. Opiekamy solidnie boczek, układamy na grzankach, dokładamy po plasterku sera i trzymamy nad żarem, aż ser się rozpuści. Podajemy na pokuszenie pań na diecie.

Z boczku możemy także zrobić [szaszłyki z mozzarellą](#).

## Faszerowane papryczki w koszulkach z boczku

*garść małych papryczek jalapeño lub innych ostrych  
tyleż samo plasterów boczku  
czerwona papryka  
porcja twarożku ziołowego lub ze szczypiorkiem  
pieprz  
sól*

Boczek ma kilka cudownych właściwości. Smak, zapach, tłuszcz, chrupkość, ale także kształt. Długimi plasterkami boczku można owinać niemal wszystko. My postanowiliśmy w boczek zapakować papryczki. Najlepiej postarać się o małe, okrągłe i diabelnie ostre jalapeño.

Papryczki, po umyciu i wydrążeniu od góry gniazd nasiennych faszerujemy twarożkiem, najlepiej z ulubionymi ziołami lub po prostu ze szczypiorkiem. Następnie owijamy warzywa doprawionym odrobiną soli, pieprzu i, jakże by inaczej, czerwonej papryki, boczkiem i spinamy wykałaczką. Na rozgrzanym grillu z posmarowanym oliwą rusztem, układamy nasze twarożkowe bombki i pieczemy je tak, by boczek się zrumienił.

Połączenie twarożku i ostrej papryki nie jest przypadkowe, nabiał bowiem łagodzi działanie kapsaicyny, która potrafi wycisnąć łzy z oczu największego twar-dziela.

Papryki, co oczywiste, można też nafaszerować mięsem. Pomysłów jest bez li-ku, my jednak polecamy akurat [ten](#).

## Steki po karaibsku

4 steki z polędwicy wieprzowej  
cebula  
2 ząbki czosnku  
200 ml mleczka kokosowego  
50 ml białego rumu  
pęczek świeżego oregano  
szczypta suszonej szalwii  
szczypta cynamonu  
½ cytryny  
ocet winny  
oliwa z oliwek

Zamykamy rozdział w wielkim stylu. Czy mamy na pokładzie mleczko kokosowe? A rum? Jeśli nie, to marsz do sklepu, po naszej uczcie z reszty tych wiktuałów zrobimy pyszną pinacoladę. Przepisy znajdują się [tutaj](#).

Ale najpierw czas na marynatę. W solidnej misce, która pomieści nasze steki, mieszamy 200 ml mleczka kokosowego z 50 ml rumu. Nie podbijamy! Doprawiamy świeżym oregano, szczyptą suszonej szalwii, cynamonem i kilkoma kroplami octu, a następnie dodajemy pokrojoną w piórka cebulę.

Steki z polędwiczek wieprzowych nacieramy solą, pieprzem i rozgniecionym czosnkiem oraz skrapiamy solidnie sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

Marynujemy mięso w kokosowej zalewie przez minimum 2 godziny i szykujemy grill. Na ruszcie wypiekamy steki około 10-15 minut, w zależności od preferowanej krwistości. Pod sam koniec kładziemy cebulkę z marynaty i pozwalamy jej się zeszklić. Steki serwujemy z owocową sałatką.

A jakie są Wasze pomysły na grillowaną wieprzowinę? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).



## Drób



Po konkretnych porcjach mięsiwa pora na coś skromniejszego. Grillowane kurczaki wiodą prym na polskim ruszcie, choć miejsca nie powinny im ustępować ani kaczki, ani indyki, ani tym bardziej perliczki. Panie, panowie, czas na drób!

## Udka z grilla

4 całe udka  
dowolne masło smakowe  
czerwona papryka  
pieprz  
sól

Co może być bardziej smacznego niż grillowane udka? Chyba tylko kiełbaski. Wiemy jednak, że nawet proste danie można uczynić niezwykłym, gdy wpadnie się na jakiś nowatorski pomysł. Co zrobić z udkiem z kurczaka, zanim powędruje na grill? Kurczak ma dość luźną skórę, która aż kusi, by coś pod nią włożyć. Nasza propozycja – przygotujmy masło smakowe, następnie włóżmy palec pod skórę udka i posmarujmy je wewnątrz masłem. Jeśli chodzi o wybór masła, to pozostawiamy pełną dowolność.

Pozostaje jeszcze tylko natrzeć udko solą, pieprzem oraz ewentualnie papryką i podpiec na grillu z obydwu stron, co powinno nam zająć od 30 do 45 minut.

A jak zrobić masło smakowe? Miękkie masło należy wymieszać widelcem z wybranymi dodatkami i odstawić do lodówki, by się przegryzło. Polecamy klasyczne masło czosnkowe, które można wzbogacić parmezanem i pietruszką, masło z tymiankiem i rozmarynem, masło z oregano i bazylią, masło z chili i kurkumą, czy masło z lubczykiem i zmielonym zieleń angielskim. Wyśmienitym dodatkiem będzie klasyczna [sałatka grecka](#).

## Pałeczki cytrusowe

8 pałeczek z kurczaka  
100 ml białego wina  
cytryna  
pomarańcza  
ananas  
oliwa z oliwek  
szczypta kurkumy  
pieprz  
sól

Pora na pałeczki, czyli udka w wersji mini. Zamarynujemy nasze pałeczki w owocach i winie. Wybieramy wino białe wytrawne, półwytrawne lub półsłodkie. Koniecznie z cytrusowymi nutami, więc przed zakupem butelki, czytamy uważnie etykietkę.

Pałeczki nacieramy solą, pieprzem, szczyptą kurkumy, oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny. Zalewamy szklanką białego wina i dodajemy pokrojoną w ósemki pomarańczę oraz plastry ananasa. Pozwalamy kurczakowi nabrać owocowego posmaku, czyli trzymamy go w lodówce przez 2-3 godziny.

W tym czasie przyjmujemy gości, sadzamy ich w ogrodzie, podajemy sałatę, rozpalamy i porządnie rozgrzewamy grill. Na ruszcie układamy pałeczki odsączone z zalewy i podpiekamy na złocisto z obydwu stron, tak przez 20-30 minut.

Pod koniec grillowania układamy na ruszcie owoce z marynaty i pozwalamy im się lekko opiec przez 5 minut. Owoce podajemy z pałeczkami oraz kieliszkiem wina, który był składnikiem marynaty. Piękne danie, prawda? Podajemy je zatem z [sałatką piękności](#).

## Skrzydółka w marynacie miodowo-musztardowej

8 skrzydełek  
miód jasny płynny  
musztarda  
szczypta kurkumy  
sok z cytryny  
pieprz  
sól

Po udkach czas na skrzydełka, bo czy można znaleźć lepszą przekąskę drobiową? Małe skrzydełka niezwykle wdzięcznie wyglądają na ruszcie, a tym wdzięczniej się zaprezentują, gdy będą ociekać marynatą miodowo-musztardową.

Wymyte i osuszone skrzydełka skrapiamy obficie sokiem z połówki cytryny, nacieramy solą oraz pieprzem. Następnie mieszamy 4 lub więcej, w zależności od potrzeby, łyżki musztardy z 2 łyżkami miodu oraz dodajemy szczyptę kurkumy. Tak przygotowaną marynatą smarujemy nasze skrzydełka, pakujemy w woreczek, zawiązujemy i wkładamy do lodówki na 2-3 godziny. Na dobrze rozgrzanym grillu pieczemy nasze skrzydełka, aż się zezłocą i pokryją chrupiącą skórką, co powinno zająć im około 30 minut. Słodycz miodu i wytrawność musztardy podkreśli dodatkowo [sałatkowy mix z żółtym serem](#).

## Skrzydełka w marynacie słodko-ostrej

8 skrzydełek  
3 łyżeczki sosu tabasco  
4 łyżeczki sosu worcestershire lub lekkiego sosu sojowego  
2 łyżeczki musztardy  
¼ szklanki [octu balsamicznego](#)  
½ szklanki keczupu domowej roboty  
4 ząbki czosnku  
solidna szczypta czerwonej papryki  
odrobina pieprzu cayenne  
pieprz czarny  
sól

Połączyliśmy miód z musztardą, teraz połączymy sos tabasco z brązowym cukrem, by przyrządzić pikantne skrzydełka w karmelowej skorupce.

Skrzydełka nacieramy solą, pieprzem, roztartym czosnkiem oraz oliwą z oliwek, a następnie szykujemy marynatę. Łączymy ze sobą keczup, najlepiej domowej roboty, ocet balsamiczny, sos tabasco i sos worcestershire, który możemy zastąpić lekkim sosem sojowym oraz dwie łyżeczki musztardy. Marynatę doprawiamy czerwoną papryką i szczyptą pieprzu cayenne oraz dwiema łyżkami brązowego cukru. Smarujemy dokładnie nasze skrzydełka i pakujemy do woreczka, mieszamy i zamykamy w lodówce na 3 godziny.

Czekając na gości rozpalamy grill i porządnie go nagrzewamy. Skrzydełka wędrują na ruszt na 30 minut, by móc w pełni ukazać swoje karmelowo-pikantne oblicze. A jeśli z przekąski zamarzy nam się uczynić solidny posiłek, to możemy uzupełnić skrzydełka [sałatką ziemniaczaną](#).

## Skrzydółka tikka masala

8 skrzydełek  
jogurt naturalny  
kawałek imbiru  
kumin  
kurkuma  
4 ząbki czosnku  
chili  
cytryna  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól

Nazwa nieznana? Spokojnie, już wyjaśniamy. Kurczak tikka masala to dziś danie typowo brytyjskie. Anglicy bowiem do tego stopnia ukochali kuchnię indyjską, że wpisali tę potrawę w swoje menu. W oryginale kurczak tikka masala to filety drobiowe polane tęgą porcją sosu z indyjskimi przyprawami. My jednak zdecydowaliśmy się zamarynować skrzydełka po indyjsku i podać je jako soczystą przekąskę. Jeśli tylko zaopatrzymy się w kumin i świeży imbir, to cała procedura jest dziecinnie prosta.

Bazą dla marynaty jest jogurt naturalny, którego potrzebujemy szklanę. Do jogurtu dodajemy kawałek startego imbiru, łyżeczkę lub dwie, szczodłą szczyptę kuminu, kurkumy i nieco mniej szczodłą szczyptę, chili. Uwaga, jogurt neutralizuje działanie palącej kapsaicyny, więc możemy dodać nieco więcej chili niż podpowiada zdrowy rozsądek. Marynatę doprawiamy 4 ząbkami roztartego czosnku oraz 4 łyżkami soku z cytryny. Natarte solą, pieprzem oraz oliwą z oliwek skrzydełka wrzucamy do marynaty, dokładnie mieszamy i trzymamy w lodówce godzinę. Gdy już rozpalimy i rozgrzejemy grill, wyciągamy nasze skrzydełka z lodówki, a następnie kładziemy je na ruszcie, skąd po 30 minutach powinien unosić się prawdziwie orientalny aromat.

Jeśli mamy ochotę na sos, to warto zajrzeć [tutaj](#) i połączyć grillowanie z gotowaniem.

## Szaszłyki drobiowo-owocowe

2 piersi z kurczaka  
4 twarde i kwaskowe jabłka  
4 gruszki  
cytryna  
słodka papryka  
półwytrawne białe wino  
pieprz  
sól

Piersi z kurczaka to bardzo delikatne mięso, które bardzo chętnie przyjmuje smak przypraw oraz dodatków. Delikatne, białe kawałeczki kurczaka, aż proszą się o towarzystwo świeżych owoców. A gdzie, jeśli nie na patyczkach do szaszłyków, lepiej dogadają się z soczystą gruszką i orzeźwiającym jabłkiem?

Mięso z kurczaka, aby nie wyschło podczas grillowania, zamarynujemy w białym winie. Piersi kroimy w kostkę, nacieramy solą, pieprzem, słodką papryką, skrapiamy sokiem z cytryny i zalewamy półwytrawnym winem. Dokładnie mieszamy i wkładamy do lodówki na 2 godziny.

Gdy już rozpalimy i dobrze rozgrzemy grill oraz posmarujemy oliwą ruszt, kroimy owoce w sporą kostkę, skrapiamy sokiem z cytryny, by nie ściemniały i posypujemy brązowym cukrem oraz świeżo startym cynamonem. Nadziewamy patyczki naprzemiennie drobiem oraz owocami i kładziemy na ruszcie na kwadrans, pamiętając o tym, by co jakiś czas skrapiać szaszłyki winną marynatą. Inny pomysł na szaszłyki? A może [coś na ostro i z innego mięsa?](#)

## Soczyste szaszłyki drobiowe

2 piersi z kurczaka  
adekwatny kawałek boczku  
cukinia  
kolorowe papryki  
czerwona cebula  
suszone pomidory  
kolorowy pieprz  
sól  
woda

Drobiowe piersi już tak mają, że lubią sobie wysychać na ogniu. W poprzednim przepisie walczyliśmy z tym defektem przy pomocy wina. Mamy jeszcze jeden sposób – solanka. Dwie czubate łyżki soli kuchennej rozpuszczamy w litrze ciepłej wody, mieszamy dokładnie i w takim roztworze zanurzamy pokrojone w kostkę piersi z kurczaka. Mięso trzymamy w zalewie 2-3 godziny, co jakiś czas mieszając i pilnując, by było całe zanurzone. Następnie osuszamy dokładnie i jeśli mamy ochotę na coś więcej, niż niczym niezmacony smak mięsa, to przyprawiamy je kolorowym pieprzem.

Cukinię, kolorową paprykę oraz ósemki czerwonej cebuli solimy, doprawiamy ulubionymi ziołami i nacieramy dokładnie oliwą z oliwek. Kroimy boczek na słusne kawałki, doprawiamy jedynie pieprzem oraz nacieramy oliwą. Suszone pomidory odsączamy z zalewy i w razie potrzeby kroimy.

Drób, boczek, warzywa oraz suszone pomidory nadziewamy naprzemiennie i układamy na naoliwionym ruszcie, który umieszczamy na dobrze nagrzanym grillu. Szaszłyki obracamy przez kwadrans, aż kurczak dobrze się upiecze, boczek stanie się chrupki, a warzywa przyrumienią. Z soczystych, grillowanych piersi można też zrobić sałatkę, na przykład egzotyczną.



## Filety z kaczki w sosie wiśniowym

2 piersi z kaczki  
cytryna  
½ szklanki drylowanych wiśni  
½ szklanki niskosłodzonej konfitury wiśniowej  
200ml sherry lub wiśniówki  
cukier brązowy  
ocet balsamiczny  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól

Dość już tych kurczaków, niech sobie żyją w spokoju, teraz weźmiemy się za kaczkę, która oczaruje nas wiśniowym smakiem i aromatem. Sos zaś przyrządzimy na grillu!

Dwie piersi z kaczki kroimy w solidne plastry, nacieramy solą, pieprzem, skrapiamy sokiem z cytryny i marynujemy w połowie szklanki octu balsamicznego z setką sherry lub wiśniówki, najlepiej domowej roboty. Mięso wkładamy do lodówki na 2 godziny i zabieramy się za sos.

Rozpalamy grill, rozgrzewamy, a na ruszcie stawiamy garnuszek z żaroodporną rączką. Sos przygotowujemy z ½ szklanki drylowanych wiśni, takiej samej ilości niskosłodzonej konfitury wiśniowej i setki wiśniówki. Sos doprowadzamy do wrzenia i gotujemy mieszając, aż zgęstnieje. W razie potrzeby możemy go lekko posłodzić, lub doprawić octem balsamicznym. W odpowiednim momencie kładziemy na ruszt piersi z kurczaka i podpiekamy je przez kwadrans.

Gotowe filety podajemy na talerzu i polewamy obficie sosem. Do kaczki serwujemy wiśniówkę lub czerwone wino. Czarujemy dopełniamy [sałatką ze świeżym szpinakiem](#).

## Hamburgery z indyka z fetą

*25 dag mielonego mięsa z indyka*

*10 dag sera typu feta*

*2 łyżki masła*

*pieprz*

*sól*

*bułki*

*sałata*

*oliwki*

*sos czosnkowy*

Długo myśleliśmy, jaki pomysł podsunąć na indyka. W Ameryce nie miałiby z tym żadnego problemu. Z okazji Święta Dziękczynienia Jankesi serwują pieczonego w całości indyka. Postanowiliśmy jednak nie obciążać aż tak żołądków i przygotowaliśmy hamburgery z mielonego mięsa indyczego.

Mięso wyrabiamy tak jak w przypadku klasycznych hamburgerów, z pieprzem i masłem, a charakteru nadajemy pokruszoną fetą. Sól zostawiamy na koniec. Masę mięsną doprawiamy posiekaną, ostrą papryczką oraz posiekaną pietruszką i odstawiamy do lodówki.

W tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Wyrabiamy z mięsa hamburgery, układamy na grillu i pieczemy przez 10 minut. Pod koniec rumienimy na ruszcie bułeczki i szykujemy dodatki, którymi otulimy nasze hamburgery. Przez wzgląd na fetę, polecamy sałatki o charakterze śródziemnomorskim, koniecznie z oliwkami. Co do indyka, mamy jeszcze jedna propozycję, polecamy [indykowe burgery z żurawiną](#).

## Perlica faszerowana grzybami

tuszka perlicy  
25 dag grzybów np. prawdziwków, borowików lub podgrzybków  
masło  
cebula  
pietruszka  
ziele angielskie  
liściek laurowy  
śmietana  
mąka  
kolorowy pieprz  
sól

Podarowaliśmy sobie pieczonego w całości indyka, ale perlicy nie przepuścimy. Nafaszerujemy naszego ptaka grzybami.

Perlicę myjemy, nacieramy kolorowym pieprzem, solą, sokiem z cytryny, masłem i rozgniecionymi owocami jałowca, zawijamy w folię aluminiową i wkładamy do lodówki. Następnie przygotowujemy grzyby do farszu.

Oczyszczone owoce lasu kroimy w grubą kostkę i podduszamy na maśle z cebulką, ziele angielskim, liściem laurowym i garstką rozgniecionych owoców jałowca. Grzyby dusimy na półmiętko, aż wytrąci się aromatyczna porcja sosu. Następnie odsączamy je i odlewamy sos do miseczki.

Grzybami faszerujemy naszą perliczkę, zszywamy, zawijamy w folię i kładziemy na grillu. Pieczemy ją przez godzinę. W tym czasie zagęszczamy sos grzybowy śmietaną lub mąką. Pod koniec pieczenia zdejmujemy folię i pozwalamy perliczce nabrać rumieńców. Niegłupim pomysłem jest w tym celu położyć kilka gałązek jałowca, które nadadzą drobiu dymny posmak.

Gotowe porcje polewamy sosem i zachwalamy gdzieś to nazbieraliśmy tak piękne grzyby. Oprócz perliczek możemy zmierzyć się także z innymi ptakami. Nasza propozycja to [przepiórki z ziemniakami po delfińsku](#).

A jakie są Wasze pomysły na grillowany drób? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

# Zabierz pocztę na majówkę!

Teraz możesz mieć swoją pocztę zawsze przy sobie!  
Wejdź na [mobi.interia.pl](http://mobi.interia.pl) i wysyłaj maile ze swojej komórki!



O czym chcesz dziś porozmawiać?



Kobieta w domu,  
mężczyzna w pracy?

Czy **zdradę** można wybaczyć?

Jaki powinien być  
prawdziwy mężczyzna?

„Ile zarabiasz”:  
czy wypada zapytać?

Czy samobójcy idą **do piekła**?

Samotne macierzyństwo **z wyboru**?

# Kiełbasy



W większości dotychczas przedstawionych przepisów główną rolę, zaraz obok mięsa, odgrywała dobrze dobrana marynata. Grillowanie jednak podbiło serca i podniebienia Polaków przede wszystkim prostotą. Cóż prostszego bowiem od rzucenia na ruszt kilku tłuściutkich kiełbasek? Klasyka jednak wcale nie oznacza braku fantazji, a i zwykłą kiełbaskę można podać na szereg rozmaitych sposobów.

## Kiełbaski po myśliwsku

4 kiełbaski grillowe  
10 ziaren zielonego pieprzu  
10 ziaren jałowca  
100ml jałowcówki  
oliwa z oliwek  
musztarda

Jeśli chodzi o wybór kiełbasy to zostawiamy pełną dowolność, w końcu każdy z nas ma inne podniebienie i z pewnością swój ulubiony rodzaj kiełbasy.

Pisaliśmy we wstępie o marynowaniu mięs, okazuje się, że taką prozaiczną kiełbaskę również można zamarynować. A oto sposób. Kiełbaski nacinamy i szykujemy marynatę. W setce jałowcówki rozgniatamy ziarna zielonego pieprzu oraz ziarna jałowca i mieszamy, aż aromat porządnie zakręci nam w nosie. Nasze ponacinane kiełbaski zalewamy alkoholową marynatą i pozwalamy się jej wchłoniąć, co powinno zająć nie więcej jak pół godziny. Kiełbaski kilkakrotnie przewracamy, by nasiąkły z każdej strony.

Następnie rozgrzewamy porządnie grill i natłuszczamy ruszt. Kiełbaski osuszamy, smarujemy oliwą z oliwek i układamy nad rozżarzonymi węglami. Opiekamy na złocisty kolor. Już na talerzu można polać kiełbaski podgrzaną jałowcówką i podpalić dla lepszego efektu.

Kiełbaski podajemy z musztardą z całymi ziarnami gorczycy i [bułeczkami własnej roboty](#).

## Kiełbaski piwne

4 kiełbaski grillowe  
30 dag wędzonego boczku  
2 cebule  
10 ziaren jałowca,  
10 ziaren ziela angielskiego  
2 listki laurowe  
szklanka ciemnego piwa  
pieprz  
sól

Panowie, czym popijamy najczęściej grillowane kiełbaski? No właśnie, piwem! A próbowaliście zamarynować kiełbaski w piwie? Nie? Najwyższa pora!

Najlepiej wybrać się po ciemne piwo rodem z Irlandii. Odradzamy rodzime portery, gdyż mogą być zbyt intensywne w smaku. Szykujemy mięso. Boczek kroimy na plastry, a kiełbaski na porcje, które dadzą się owinąć boczkiem. Wszystko wrzucamy do garnka razem z pokrojoną w piórka cebulą. Rozgniatamy ziarna jałowca, ziarna ziela angielskiego, kruszymy listek laurowy, dodajemy 4 łyżki oliwy z oliwek, doprawiamy solą, pieprzem i tak przygotowaną mieszanką nacieramy solidnie boczek i kiełbaski. Następnie zalewamy całość szklanką piwa, przykrywamy i wkładamy na noc do lodówki.

Gdy już przygotujemy grill, odsączamy mięso z zalewy, owijamy kiełbaski w plastry boczku i spinamy je wykałaczką. Pieczemy na złocisty kolor, pamiętając o skropieniu resztą marynaty. Pod koniec pieczenia układamy na kiełbaskach piórka cebuli i pozwalamy im się opiec.

A czym popijamy? To już nikomu tłumaczyć nie trzeba. Brakuje jeszcze tylko solidnej porcji musztardy oraz świeżego pieczywa, tym razem proponujemy bułeczki [czosnkowo-pietruszkowe](#).

## Currywurst

4 kiełbaski grillowe  
cebula  
ząbek czosnku  
strączyk chili  
puszka krojonych pomidorów  
porządna mieszanka curry  
cukier  
pieprz  
sól

Kiełbasa i piwo nieodzownie kojarzy się z Niemcami, a typowym kiełbasianym fastfoodem u naszych zachodnich sąsiadów jest currywurst. To nic innego jak wypieczona kiełbaska, podana z imponującymi ilościami curry. Przyrządzenie kiełbaski to żadna sztuka. Wrzucamy ją na grill i opiekamy równomiernie na złocisty kolor. W tym czasie szykujemy sos, bo z keczupem to każdy potrafi.

W rondelku szklimy na oliwie z oliwek drobno posiekaną cebulkę, dodajemy strączyk papryki chili i drobno posiekany ząbek czosnku. Gdy baza będzie gotowa, dodajemy pomidory z puszki, doprawiamy solą, cukrem i ewentualnie pieprzem, a następnie dusimy, aż sos zgęstnieje.

Wypieczone kiełbaski ściągamy z grilla, osypujemy szczerze curry i podajemy z ostrym sosem. Do tego jasne, pełne, by jakoś ugasić ten pożar w żołądku, a na zakąskę potężna porcja [sałatki coleslaw](#).



## Kiełbaski miodowo-musztardowe

4 kiełbaski grillowe  
sos sojowy  
miód jasny  
musztarda  
świeży tymianek  
ewentualnie gorczyca  
pieprz  
sól

Marynata z miodu i musztardy jest już nam znana. Pora wypróbować to połączenie z kiełbaskami z grilla. Trzy obfite łyżki miodu mieszamy dokładnie z trzema łyżkami musztardy. Ewentualnie poprawiamy smak łyżeczką zmielonej, białej gorczycy. Dopełniamy czarę dwiema łyżeczkami drobno posiekanego tymianku oraz kroplą sosu sojowego, a w razie potrzeby solimy i pieprzymy. Tak przygotowaną marynatą smarujemy dokładnie, ponacinane wedle upodobania, kiełbaski i pozwalamy im chwilę odpocząć.

W tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Oliwimy ruszt, układamy ociekające miodową marynatą kiełbaski i wypiekamy na złocisto. Komu mało musztardy, może sięgnąć po słoiczek francuskiej z ziarnami gorczycy oraz pomyśleć nad przyrządzeniem [sałatki pomidorowej z musztardowym sosem](#).

## Kiełbaski diabelskie

4 kiełbaski grillowe  
papryczka chili  
miód jasny  
czerwona słodka papryka  
ocet winny  
sos sojowy  
sól

Dobrze wiemy, że miód świetnie łączy się nie tylko z musztardą, ale także i z chili. A skoro my to wiemy, to pora przekonać o tym nasze kiełbaski.

W moździerzu rozcieramy strączek oczyszczonej z pestek papryczki chili z odrobiną soli. Zalewamy papryczkę trzema dużymi łyżkami miodu i dokładnie mieszamy. Doprawiamy solidną szczyptą słodkiej papryki, łyżką octu winnego, kroplą sosu sojowego i ewentualnie pieprzem cayenne. Następnie dokładnie smarujemy ponacinane kiełbaski marynatą i pozwalamy im wchłonąć wszystko, co najlepsze.

W tym czasie porządnie rozpalamy grill i wrzucamy nań kiełbaski.

Do tak ostrych kiełbasek warto podać porcję [orzeźwiającej surówki](#), który złagodzi mocne doznania.

## Białe kiełbaski a'la żurek

*4 białe kiełbaski  
4 ząbki czosnku  
kilka ziaren ziela angielskiego  
garść świeżego majeranku  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól*

Biała kiełbasa to obowiązkowy dodatek do żurku, ale można ją również upiec na grillu. Spróbujemy jej nadać posmak żurku. W jaki sposób? Tajemnica tkwi w odpowiednich przyprawach.

Drobno posiekany czosnek łączymy z kilkoma łyżkami oliwy z oliwek, doprawiamy szczyptą soli, pieprzu, rozgniecionego ziela angielskiego i szczodrej garści świeżego majeranku. Marynatę dobrze mieszamy i nacieramy nią kiełbaski. Pozwalamy im nasiąknąć żurowymi przyprawami przez godzinę lub dwie, a w tym czasie szykujemy grill. Odsączamy kiełbaski z marynaty i usuwamy drobinki czosnku, które mogłyby się spalić i zgorzknieć. Układamy kiełbaski na posmarowanym oliwą ruszcie i pieczemy na złocisty kolor. Serwujemy z [sosem na bazie chrzanu](#), jak na wielkanocny żur przystało.

## Orzeźwiający zawijasy z białej kiełbasy

*pęto długiej i cienkiej białej kiełbasy  
2 twarde jabłka  
2 cebule  
brązowy cukier  
100 ml wytrawnego białego wina  
francuska musztarda  
szczypta chili  
sok z cytryny  
sól*

Zamiast serdelków z białej kiełbasy można kupić całe pęto. Jeśli uda nam się trafić na odpowiednio cienką kiełbasę, możemy zawinąć ją w gustownego ślimaka, który aż się prosi o przekładanie go czymś ekstra. To może kwaśne jabłko?

Oczywiście zaczynamy od marynaty. Łyżkę francuskiej musztardy z ziarnami gorczycy mieszamy z setką białego wytrwanego wina i doprowadzamy do smaku szczyptą chili oraz soli. Odstawiamy w chłodne miejsce i rozpalamy grill.

Gdy węgle będą się nagrzewać, obieramy jabłka i cebule, kroimy w ósemki i skrapiamy sokiem z cytryny oraz osypujemy brązowym cukrem. Zwijamy pęto białej kiełbasy w ślimaka i nadziewamy na patyczek do szaszłyków, tak aby się nie rozwinięło podczas grillowania. Kiełbasę przetykamy jabłkami i cebulą, a następnie układamy na ruszcie. Pieczemy około kwadransa, przekręcając co jakiś czas i obficie smarując marynatą.

Podajemy z kieliszkiem wina, które stanowiło podstawę dla marynaty. Dodatkowo możemy skusić się na łagodny, kremowy [dip szpinakowy](#).

## Kaszanka z karmelizowanymi jabłkami

*porcja kaszanki na cztery osoby*

*4 jabłka*

*zioła prowansalskie*

*cynamon*

*brązowy cukier*

*kwaśna śmietana*

Jabłka doskonale wpasowały się w zawijasy z białej kiełbasy (rym niezamierzony). Okazuje się, że jabłka mogą także nieźle wypaść w towarzystwie kaszanki, którą u nas tradycyjnie zajada się z musztardą i chrupiącymi małosolnymi. Natomiast w Normandii podają kaszankę z musem jabłkowym. Postanowiliśmy jednak nie zawracać sobie głowy musem, chociaż ani nam w głowie rezygnować z jabłek.

Jak grillujemy kaszankę? Najwygodniej jest zrobić to w folii aluminiowej. Gotowe porcje kaszanki układamy na posmarowanej oliwą i oprószonej ziołami prowansalskimi, folii aluminiowej. Układamy na dobrze rozgrzanym ruszcie, dla pewności posypujemy raz jeszcze ziołami i szykujemy jabłka. Kroimy je w ósemki, skrapiamy obficie sokiem z cytryny, oprószamy cynamonem i brązowym cukrem, a następnie nadziewamy na patyczki do szaszłyków i grillujemy, aż cukier się skarmelizuje.

Układamy na talerzach obok kaszanki, którą dekorujemy kleksem kwaśnej śmietany. A żeby było zdrowo, do kaszanki podajemy własnoręcznie wypieczone [razowe bułeczki](#).

## Hot dogi z grilla

4 parówki  
4 podłużne bułki  
ser żółty  
ulubiony zestaw przypraw  
ulubione dodatki do hot dogów: kiszonka, sałata, cebula, sosy

Drugi pod względem popularności grillowy symbol made in USA, to hot dog. Zdecydowanie lepiej będzie nam jednak smakował, jeśli parówkę przyrządzimy na grillu, a nie ugotujemy we wrzącej wodzie.

Zaopatrujemy się w smakowite parówki, najlepiej nieco grubsze, wieprzowe, konieczne pyszne, oraz podłużne bułki i garść ulubionych dodatków. Nie ma większego sensu marynowanie parówek, ponieważ to bardzo delikatne mięso, co nie znaczy, że nie można nadać im niepowtarzalnego smaku. Zanim wyślemy parówki na ruszt, rozcinamy je wzdłuż, a w nacięcie wkładamy wąski pasek żółtego sera. Tak przyrządzone posypujemy ulubioną przyprawą.

Parówki nadziane serem kładziemy na ruszcie i pieczemy tak długo, aż ser się rozpuści. Razem z parówkami opiekamy bułeczki. Na koniec hot dogi uzupełniamy dodatkami, doprawiamy sosem i zasiadamy przed telewizorem, by obejrzeć mecz baseballa, lub bardziej popularnej w Europie, piłki nożnej. Amerykańskie smaki możemy urozmaicić porcją [słodkiej, zielonej sałaty](#).

## Szaszłyki z kiełbasy

4 kiełbaski grillowe  
czerwona papryka  
średniej wielkości cukinia  
mieszanka przypraw indyjskich [garam masala](#)  
miód  
musztarda  
oliwa z oliwek  
strączyk czerwonej chili

Dawno nie pisaliśmy nic o szaszłykach, dawno też nie wykorzystywaliśmy orientalnych, indyjskich przypraw. Najwyższa pora zatem nadrobić zaległości! Miód, musztarda, chili i garam masala w jednym. Gotowi na podróż do Indii?

Kiełbasę kroimy w szaszłykowe kawałki. Podobnie postępujemy z czerwoną papryką i cukinią. Całość zalewamy trzema łyżkami jasnego miodu i taką samą ilością jasnej musztardy. Dodajemy strączyk rozgniecionej, czerwonej chili, nieco oliwy z oliwek i dokładnie mieszamy. Odstawiamy do lodówki.

Rozgrzewamy porządnie grill i wracamy po kiełbaski oraz warzywa. Mieszamy wszystko raz jeszcze, dodając łyżkę garam masala i nadziewamy naprzemiennie paprykę, kiełbaski oraz cukinię na patyczki. Przed ułożeniem na ruszcie smarujemy jeszcze raz marynatą i pieczemy, aż całość pięknie się zrumieni. Powinno zająć to 15 minut.

Czaru szaszłyków dopełni solidna porcja [kuskusu po marokańsku](#).

A jakie są Wasze pomysły na grillowane kiełbaski? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

## Ryby i owoce morza



Wołowina, wieprzowina, baranina, drób, kielbaski. Co jeszcze można wrzucić na ruszt? A może coś z całego dobrodziejstwa rzek, mórz i oceanów? Zapraszamy w grillowy rejs od klasycznego pstrąga, przez łososie aż po egzotyczne owoce morza!



## Pstrąg w ziołach

4 pstrągi  
cytryna  
oliwa z oliwek  
2 ząbki czosnku  
świeży tymianek  
szałwia  
rozmaryn  
pieprz  
sól

Aby grillować rybę, niezbędne są odpowiednie akcesoria. Ryba jest delikatniejsza od innych mięs, dlatego bardzo często kładzie się ją na ruszt w specjalnym koszyczku, w który warto się zaopatrzyć, bowiem nie tylko będzie nam służył całe lata, ale przede wszystkim pomoże zaprezentować się rybom w pełnej krasie. A konkretniej pstrągom. Jak postępujemy z pstrągiem? Najpierw musimy go złowić, a najlepiej biorą w lokalnym rybnym. Potem go oprawiamy i ewentualnie pozbawiamy głowy, choć mnóstwo ludzi grilluje tę rybę w całości.

Pstrąga nacieramy pieprzem. Odkładamy, by nabrał wyrazistości i szykujemy oliwę. W czterech łyżkach dobrej extra vergine rozcieramy 2 ząbki czosnku ze szczyptą soli i kilkoma kroplami soku z cytryny. Następnie nacieramy rybę, podobnie jak wcześniej pieprzem, zarówno po wierzchu jak i od wewnątrz. Pstrąga otulamy gałązkami tymianku, szaławii i rozmarynu, a następnie okładamy plasterkami cytryny. Pakujemy do posmarowanych oliwą koszyczków, koszyczki zamykamy i układamy na dobrze rozgrzanym grillu. Po około 15 minutach ryba jest gotowa. Można ją zaserwować z kieliszkiem lekkiego, białego i koniecznie dobrze schłodzonego, wina.

Pstrąga można przyrządzić zamiast w koszyczku także w folii, ale co to za przyjemność? A do pstrąga proponujemy [mizerię na bogato](#).

## Płóć saute

4 płocie  
cytryna  
masło  
oliwa z oliwek  
pieprz kolorowy  
sól

Ambitnie zaczęliśmy rozdział pstrągiem, ale przecież królową polskich wód jest pospolita płotka, którą każdy kiedyś złowił, albo złowi, jeśli tylko zarzuci wędkę. Owszem można z taką płotką się gimnastykować, marynować i cudować, ale można też wrzucić ją niemal od razu na ruszt. Wystarczy rybę oprawić, oczyścić, natrzeć solą i grubo mielonym czarnym pieprzem, masłem oraz skropić sokiem z cytryny. Więcej dodatków płóć saute nie wymaga.

Oliwimy koszyczek, rozpalamy oraz rozgrzewamy grill, zamykamy rybę w koszyczku i układamy na ruszcie. Wypiekamy 15 minut obracając co jakiś czas, podajemy z białym pieczywem i jasnym piwem jeśli to męski biwak, lub białym winem, jeśli są z nami żony. Prosta i szybka płotka chętnie zaprzyjaźni się z równie [prostą i szybką sałatką](#).

## Dorsz w cytrusach

4 filety z dorsza  
szklanka białego wina z cytrusowymi nutami  
pęczek estragonu  
pomarańcze – 1 żółta, 1 czerwona  
limonka  
biały pieprz  
sól

Odpuściliśmy marynowanie płociom, ale dorsz musi powędrować do owocowo-winnej zalewy. Z pomarańczy wyciskamy cały sok, do ostatniej kropelki, limonkę myjemy, ścieramy z niej skórkę i wyciskamy sok. Następnie do skórki i soku dodajemy szklankę białego i obowiązkowo cytrusowego wina, doprawiamy białym pieprzem oraz posiekanym estragonem.

Filety z dorsza nacieramy gruboziarnistą solą i pozwalamy im popływać w marynacie. Półgodzinna kąpiel pozwoli im przejść smakiem owoców, a nam da czas na rozpalenie i rozgrzanie grilla. Po naoliwieniu foremek lub folii aluminiowej, układamy rybę na grillu. Po 20 minutach podbije nasze podniebienia delikatnością oraz owocowymi nutami. Popijamy ją winem, w którym była marynowana. W oczekiwaniu na rybę, możemy przyrządzić pyszne [pomidory z mozarellą, czyli caprese](#).

## Łosoś z masłem pikantno-cytrynowym

4 steki z łososia  
¼ szklanki oleju roślinnego  
½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy  
cytryny  
2 ząbki czosnku  
2 strączki chili  
masło  
ewentualnie kieliszek tequili  
pieprz  
sól

Pora przygotować coś o konkretnym smaku. Po owocowych dorszach, łosoś marynowany w soku cytrynowym i papryczkach chili będzie na pewno przyjemną odmianą. Po własnoręcznym złowieniu łososia, oprawieniu go, podzieleniu na porcje, czyli po wyprawie do rybnego, przystępujemy do sporządzenia marynaty. Łączymy ¼ szklanki oleju roślinnego, z ½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Doprawiamy kieliszkiem tequili, jeśli akurat mamy ją w barku, oraz startą skórką z połówki cytryny (drugą połówkę odkładamy na potem). Dodajemy ząbek czosnku, roztarty ze strączkiem papryczki chili i szczyptą soli.

Łososia nacieramy solą, pieprzem i skrapiamy obficie sokiem z cytryny. Rybę marynujemy w zalewie od 2 do 4 godzin. Szykujemy masełko smakowe, rozgniatając je widelcem i doprawiając kawałkiem roztartej z zębkiem czosnku chili i skórką cytrynową z drugiej połówki cytryny. Masło schładzamy i powoli zabieramy się za rozpalenie grilla. Gdy już go dobrze nagrzejemy, odsączamy łososia z zalewy, wkładamy do foremki i kładziemy na ruszt, gdzie pieczemy go 10 minut, pamiętając, by co jakiś czas go obracać.

Na talerzach dekorujemy rybę płatkami smakowego masła i cieszymy podniebienia cytrusowymi nutami z pikantnym finiszem.

Łosoś świetnie się zaprezentuje także pod kołderką z [bazylii i mięty](#).

## Łosoś na słodko

4 steki z łososia  
2 cytryny  
2 łyżki brązowego cukru  
2 łyżki jasnego miodu  
sól

Bardzo lubimy grillować mięsa na słodko. Całe szczęście, że smak ryby też można osłodzić, np. miodem.

Umyte i osuszone filety z łososia solimy, skrapiamy sokiem z cytryny oraz smarujemy jasnym miodem. Odkładamy do lodówki i rozpalamy oraz porządnie rozgrzewamy grill. Szykujemy foremki na rybę, lub oliwimy folię aluminiową. Układamy rybę na ruszcie i osypujemy po wierzchu brązowym cukrem. Wysmażamy rybę na złocisty kolor, aż cukier się skarmelizuje, co powinno zająć nie więcej, jak kwadrans.

Do tak przygotowanej ryby podajemy ćwiartki cytryny, by złamać słodycz.

A z łososia można także przyrządzić [szaszłyki](#).

## Karp z grilla na sposób azjatycki

1 średni karp podzielony na dzwonka  
cytryna  
kawałek imbiru  
kurkuma  
strączek chili  
2 pomidory  
2 szalotki  
2 zębki czosnku  
świeża bazylia  
pieprz cytrynowy  
sól  
liście bananowca lub winogron

Przyrządziliśmy łososa na słodko, a to znaczy, że czas na niecodzienne połączenia smakowe i egzotykę. Okazuje się, że taki zwykły, wigilijny karp, pojawia się także na stołach azjatyckich.

Po zaopatrzeniu się w świeżego karpia i odpowiedni zestaw przypraw, przystępujemy do dzieła. Umyte i osuszone dzwonka karpia nacieramy solą, skrapiamy szczerdże sokiem z cytryny i odstawiamy do lodówki. W tym czasie szykujemy marynatę.

Pomidory obieramy, usuwamy gniazda nasienne i siekamy tak drobno, jak tylko potrafimy. Tak samo postępujemy z szalotkami. Warzywa łączymy. Rozcieramy dwa zębki czosnku ze strączkiem chili i odrobiną soli, dodajemy do pomidorów. Ścieramy kawałek imbiru (potrzebujemy jedną łyżkę), usuwamy włókna i dodajemy do pomidorów. Doprawiamy solidną szczyptą kurkumy, garścią posiekanej świeżej bazylii, szczyptą pieprzu cytrynowego lub białego i dokładnie mieszamy. Smarujemy marynatą karpia i odstawiamy do lodówki na pół godziny.

W tym czasie rozpalamy i porządnie nagrzewamy grill oraz smarujemy oliwą ruszt. W dalekiej Azji karpia zawijają w liście bananowca, my możemy zastąpić je liśćmi winogron, o które nietrudno w sklepie ze zdrową żywnością, lub po prostu zapakować rybę w folię.

Karp potrzebuje około 20 minut, by zaskoczyć gości swoim nowym obliczem. A o tym, że karp niejedno ma imię przekonamy się [zglądając tu](#).

## Tajskie hamburgery z tuńczyka

4 steki z tuńczyka  
korzeń imbiru  
pęczek świeżej kolendry lub pietruszki  
kumin  
[olej sezamowy](#) lub ziarna sezamu  
bułeczki  
pieprz  
sól

### **Dodatki:**

sałata, pomidor,  
cebula, sosy

Hamburger, to hamburger. Nazwę swą bierze od miasta w Niemczech, więc nie będziemy pisać o fishburgerach czy, uchowaj Boże, o tunaburgerach. Cenimy sobie prostotę językową, która idzie w parze z ułańską fantazją na talerzach. Pora zaserwować rybę w bułce.

Po zaopatrzeniu się w steki z tuńczyka i odpowiedni zestaw przypraw, rozpoczynamy mielenie ryby. Wyrabiamy mięso, tak jak w przypadku hamburgerów wołowych. Masę zagęszczamy tartą bułką, w razie konieczności jajkiem. Doprawiamy łyżką startego imbiru, świeżą kolendrą, łyżką lekkiego sosu sojowego, szczyptą kuminu, posiekany szczypiorkiem, pieprzem, solą i kilkoma kroplami oleju sezamowego. Z olejem postępujemy bardzo ostrożnie, gdyż ma silny smak, nie dajemy więc go więcej, jak łyżeczkę. Jeśli nie mamy pod ręką oleju, możemy uprzyżyć dwie łyżeczki sezamu, utrzeć go w moździerzu z kilkoma kroplami wody i dodać do masy tak zrobioną pastę sezamową.

Z mięsa wyrabiamy kotlety i kładziemy je na rozgrzanym grillu z obowiązkowo naoliwionym rusztem. Wypiekamy po 5 minut z każdej strony i pakujemy do grilowanych bułek. Dodajemy sałatę, pomidory, cebulkę i ulubiony sos. Niedowiarcom, którzy zwątpią w tajską kuchnię o łagodnym smaku możemy zaserwować coś wybitnie ostrego, jak na przykład [sos chili](#).

## Szaszłyki krewetkowe z ananasem i chili

25 dag krewetek koktajlowych  
średni ananas  
jasny miód  
[kardamon](#)  
strączek chili  
sok z cytryny  
sól

Bo jak szaleć, to szaleć! Od kiedy krewetki przyplłynęły do Polski, serwujemy je zazwyczaj smażone z czosnkiem i bazylią. Szaszłyki z krewetkami można poprzekładać czym się komu zamarzy, my jednak proponujemy coś co zapiera dech w piersiach nie tylko ostrością, ale także pomysłem. Gwarantujemy, że te szaszłyki robi się bardzo łatwo.

Najlepiej zaopatrzyć się w krewetki królewskie, które po rozmrożeniu oprószyć solą i skrapiamy sobicie sokiem z cytryny. Kolejny krok to ananas. Obieramy owoc, kroimy w dość dużą kostkę i mieszamy dokładnie z roztartym strączkiem chili, szczyptą mielonego kardamonu i dwiema łyżkami jasnego miodu. Do owoców dodajemy krewetki, mieszamy raz jeszcze i marynujemy tyle, by zdążyć rozpalić grill. Następnie nadziewamy na naoliwione patyczki owoce morza i owoce krajów egzotycznych oraz układamy na ruszcie, by opiec je równomiernie ze wszystkich stron przez około 10 minut.

Do popicia podajemy kieliszek dobrze schłodzonej [pinacolady](#). Nie tylko poprawi nam humor, ale i złagodzi ostrość szaszłyków.



## Grillowane kalmary

25 dag kalmarów  
strączek chili  
ząbek czosnku  
oliwa z oliwek  
cytryna  
biały pieprz  
sól

Krewetki to niby egzotyka, ale już nie tak bardzo, jak kiedyś. Doskonale na szybką przekąskę, do dobrego wina w cieniu ogrodu, są także kalmary, nieco rzadziej spotykane na naszych stołach. Kalmary kupujemy mrożone, pocięte na krążki, przypominające małe oponki. Rozmrażamy je osypując solą i skrapiając sokiem z cytryny. Teraz wystarczy je doprawić i wrzucić na ruszt. A jak można doprawić kalmary? A na przykład tak: ząbek czosnku rozcieramy ze strączkiem chili i szczyptą soli, zalewamy 100 ml oliwy z oliwek i dokładnie mieszamy. Kalmary dodatkowo oprószamy białym pieprzem i topimy w marynacie. Odstawiamy do lodówki, by nabrały smaku.

Rozpalamy grill, porządnie go rozgrzewamy i oliwimy ruszt. Kalmary układamy tak, by nam nie pospadały, najlepiej na siatkowanej tacce i pieczemy je na ostrym żarze, równomiernie z obu stron przez 5 minut. Serwujemy z obowiązkowym plasterkiem cytryny. Tak fantazyjną morską przekąskę serwuje z równie [fantazyjną sałatką](#).

P.S. Do kalmarów pasują także różne zioła, np. estragon, rozmaryn, czy tymianek, a także bardziej egzotyczne jak kurkuma, czy curry z dodatkiem mleka kokosowego. Warto więc puścić wodze fantazji.

## Homary z rusztu

4 homary  
2 cytryny  
2 ząbki czosnku  
pęczek pietruszki  
100 ml oliwy z oliwek  
biały pieprz  
sól

Pora na ukoronowanie wodnych przysmaków, czyli na homara. W skorupiaka zaopatrujemy się w sklepie rybnym, kupujemy go zamrożonego, a rozmrażamy tak, jak zaleca jego dostawca. Po rozmrożeniu przekrawamy go wzdłuż i pozbawiamy jelit. Następnie obficie skrapiamy sokiem z cytryny i nacieramy porządnie oliwą z rozgniecionym zębkiem czosnku, roztartą natką pietruszki, szczyptą soli i szczyptą białego pieprzu.

Rozpalamy i rozgrzewamy grill oraz oliwimy ruszt, na który wrzucamy nasze skorupiaki. Podajemy na talerzach z ćwiartkami cytryny, białym winem i instrukcją obsługi. A na stół, zaraz za homarem wjeżdża [sałatka brokułowa](#) o bardzo ciekawym smaku.

A jakie są Wasze pomysły na grillowane specjały słodkich wód i oceanów? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

## Dziczyzna



Pora na grilla dla prawdziwych mężczyzn. Po udanych łowach, czas przyrządzić dziczyznę. A najlepiej po myśliwsku, czyli na grillu i w lesie – oczywiście w wyznaczonych do tego miejscach. Jeżeli jednak zdarzy się tak, że nie polujemy z flintą, to możemy wybrać się do dobrze zaopatrzonego mięsnego i ustrzelić przy pomocy naszego portfela sztukę mięsa z dzika, zająca lub sarny, a potem już tylko marynować, grillować i zajadać.

## Grillowane żeberka z dzika

4 porcje żeberek z dzika  
250 ml czerwonego wytrawnego wina  
100 ml octu winnego  
kawałek imbiru  
kolendra  
tymianek  
rozmaryn  
majeranek  
ziele angielskie  
listek laurowy  
kilka goździków  
cukier  
papryka  
pieprz  
sól

Grillowany dzik przede wszystkim wymaga cierpliwości. Dziczyna bowiem musi marynować się dłużej niż inne mięsa, a to dlatego, żeby skruszała i nieco złagodniała. Dzika, jak i inne sztuki mięs, należy marynować aż trzy dni. A najlepiej marynować dzika w zalewie winno-ziołowej.

Łączymy ćwiartkę czerwonego wytrawnego wina z setką winnego octu i dodajemy roztarte ze szczyptą soli 4 ząbki czosnku, łyżkę startego imbiru oraz zioła. Do marynaty wędrują kolejno: szczypta świeżej kolendry, szczypta świeżego tymianku oraz rozmarynu i majeranku. Dodatkowo rozgniatamy kilka ziaren ziela angielskiego, czarnego pieprzu i owoców jałowca. Zwieńczamy dzieło kilkoma rozkruszonymi goździkami bez łodyżek, listkiem laurowym i nieco dosładzamy. Marynatę uzupełniamy 250 ml wody i zanurzamy w tak powstałym roztworze porcje żeberek natartych solą, pieprzem i papryką. Wkładamy je do lodówki na 3 dni, przewracając rano i wieczorem, by dobrze przeszły winno-ziołowym aromatem.

Gdy już nadejdzie dzień pieczenia, rozpalamy grill, porządnie go nagrzewamy i oliwimy ruszt. Układamy na nim odsączone z zalewy żeberka i wypiekamy je na złocisty kolor, przewracając co jakiś czas, przez około 30 minut. Do dziczyzny znakomicie pasuje [sos śliwkowy](#).

## Szaszłyki z dzika z jabłkami

50 dag [combru](#) z dzika  
20 dag boczku  
4 jabłka  
4 szalotki  
4 ząbki czosnku  
100 ml czerwonego wytrawnego wina  
100 ml oliwy z oliwek  
kieliszek żubrówki  
rozmaryn  
tymianek  
estragon  
oregano  
łyżka jasnego miodu  
łyżka musztardy z gorczycą  
pieprz  
sól

Po upieczeniu solidnej porcji dziczyzny możemy pokusić się o coś drobniejszego, np. szaszłyki. Po zaopatrzeniu się w słusznych rozmiarów kawałek combra z dzika, adekwatny kawałek boczku, cebulę i jabłka, przystępujemy do marynowania mięsa i owoców. Jabłka dzielimy na części, usuwamy gniazda nasienne, mięso kroimy w grubszą kostkę, cebule w ósemki. Szaszłykowe składniki nacieramy solą, pieprzem i roztartymi w dwóch łyżkach oliwy z oliwek 4 ząbkami czosnku. Dodajemy łyżkę miodu i łyżkę musztardy francuskiej z gorczycą oraz posiekane świeże zioła, po łyżeczce rozmarynu, tymianku, estragonu i oregano oraz 100 ml oliwy z oliwek. Dokładnie mieszamy i zalewamy setką wytrawnego, czerwonego wina. Wzmacniamy marynatę kieliszkiem żubrówki, doprawiamy solą, pieprzem i wkładamy do lodówki na 12 godzin.

Po rozpaleniu grilla, nagraniu węgla i naoliwieniu rusztu, odsączamy mięso, cebulę oraz jabłka z marynaty i nadziewamy je naprzemiennie na patyczki. Smarujemy ponownie marynatą, ale już na ruszcie i wypiekamy ze wszystkich stron na złocisto przez 15 minut. Szaszłyki z dzika na pewno polubią się z [jogurtowym sosem grzybowym](#).

## Hamburgery z dzika

*25 dag mielonego mięsa z dzika  
masło  
kolendra  
majeranek  
tymianek  
rozmaryn  
strączek chili  
bułki z ciemnego pieczywa  
ulubione dodatki  
sosy*

Hamburgery na dziko? Można i tak. Wystarczy zaopatrzyć się w mielone mięso z dzika i odświeżyć nasze pomysły na burgery z poprzednich rozdziałów.

Mięso wyrabiamy z masłem i oczywiście myśliwskim zestawem przypraw. Do naszej masy mięsnej powędrują zatem szczypty następujących ziół: kolendry, majeranku, tymianku oraz rozmarynu. By nieco zaostrzyć i uatrakcyjnić smak dzikiego burgera dodamy jeszcze posiekaną drobno chili, a także kilka kropel octu winnego i kilka kropel sosu sojowego. Gdyby masa się nie sklejała, możemy ratować się jajkiem, ale starajmy się tego unikać. Mięso wysyłamy do lodówki, aby się zaprzyjaźniło z przyprawami i w tym czasie rozpalamy oraz porządnie nagrzewamy grill. Oliwimy ruszt i idziemy po dzika. Formujemy kotleciki, tak jak to robiliśmy wcześniej z innym mięsem, układamy je na naoliwionym ruszcie. Pieczemy około 10 minut, przekładając w połowie grillowania, aby zezłociły się z obu stron. Pod koniec grillowania na ruszt posyłamy bułeczki, najlepiej z ciemnego pieczywa, by po chwili ściągnąć całe towarzystwo z grilla i wraz z zestawem ulubionych dodatków zaserwować gotowe hamburgery. Zagryzamy frytkami, które tym razem zrobimy z [cukinii](#).

## Kotlety z sarniny

4 steki z sarny  
kilka plasterów boczku  
szklanka maślanki  
sok z cytryny  
świeży rozmaryn  
klika ziaren jałowca  
kilka ziaren czarnego pieprzu  
listek laurowy  
pieprz  
sól

Po zaopatrzeni się w cztery steki z sarniny przystępujemy do marynowania. Zamiast wina możemy użyć nabiału. Proponujemy tym razem zamarynować naszą dziczyznę w maślanke. Ma ona ten sam wpływ na mięso co alkohol, a na pewno nada mu zupełnie innego smaku. Porcje kotletów nacieramy solą, pieprzem i skrapiamy obficie sokiem z cytryny. W szklance maślanki rozgniatamy kilka ziaren jałowca i czarnego pieprzu, nie zapominamy także o pokruszonym liście laurowym. Doprawiamy świeżym rozmarynem. W przygotowanej marynacie zanurzamy nasze steki i pakujemy do lodówki na noc.

Następnego dnia rozgrzewamy solidnie grilla i oliwimy ruszt. Sarninę okładamy cienkimi plasterkami boczku, spinamy wykałaczką i kładziemy na ruszt. Pieczemy kwadrans, ciesząc się, że boczek nada mięsu dodatkowej soczystości.

Do tak przygotowanych kotletów z sarny świetnie pasuje sos żurawinowy, lub [sos żurawinowo-chrzanowy](#).

## Udka z zająca na słodko

4 udka z zająca  
250 ml czerwonego półsłodkiego wina  
jasny miód  
goździki  
cynamon  
szczypta gałki muszkatołowej  
jedna pomarańcza  
pieprz kolorowy  
sól

Po zdobyciu zajęczych udek i solidnym przeanalizowaniu, co można z nimi zrobić, postanowiliśmy podać coś na słodko, coś z owocami i coś z winną nutą. Szykujemy marynatę, w 250 ml czerwonego półsłodkiego wina, mieszamy dwie duże łyżki jasnego miodu, dodajemy szczyptę mielonego cynamonu, kilka goździków i odrobinę gałki muszkatołowej oraz pokrojoną w ósemki pomarańczę i podgrzewamy całość tak, jak zrobilibyśmy to z grzańcem. Uwaga! Wina nie wolno zagotować! Zestawiamy go z ognia, jak tylko nad powierzchnią zacznie unosić się mgiełka.

Studzimy winną marynatę, a udka nacieramy solą i kolorowym pieprzem. Topimy zająca w winie, przykrywamy naczynie i marynujemy mięso w lodówce przez noc. Następnego dnia odsączamy udka z zalewy, rozpalamy grill i oliwimy ruszt. Udka wypiekamy na złocisty kolor przez około pół godziny, co jakiś czas skrapiając je marynatą. Pod koniec pieczenia możemy na ruszt wrzucić pomarańcze i lekko je podpiec, by mieć czym udekorować naszego zająca. A co zające lubią najbardziej? Oczywiście [surówkę z marchewki!](#)

A jakie są Wasze pomysły na grillowaną dziczyznę? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).



## Grillowane owoce, warzywa, grzyby i sery



Po całej górze mięsa z rusztu pora dopieścić gości, którzy w mięsie z rozmaitych powodów nie gustują. Przedstawiamy szereg pomysłów na bezmięsnego grilla, wśród których znajdziecie owoce, warzywa, grzyby oraz sery.

## Oscypki z grilla

*duży oscypek lub kilka małych*  
*łyżka chrzanu*  
*łyżka miodu*  
*szczypta chili*  
*tymianek*  
*sos z żurawiny*  
*papryka*  
*cukinia*  
*jabłko*  
*pieprz*  
*sól*

Klasycznie oscypek z grilla podawany jest z żurawiną. Nie zamierzamy rezygnować z tej podhalańskiej klasyki, ale możemy ją nieco rozszerzyć i zaserwować oscypki z różnymi dodatkami. Oscypek kroimy na porcje, lub kupujemy małe serki. Kroimy cukinię, paprykę i jabłka w porcje. Warzywa oprószamy solą, pieprzem i tymiankiem oraz nacieramy oliwą z oliwek. Jabłka smarujemy miodem i osypujemy brązowym cukrem i szczyptą cynamonu.

W osobnych miseczkach szykujemy chrzan z łyżką miodu, rozkłócając w proporcjach 1:1 i doprawiając szczyptą soli i pieprzu. Oscypki spinamy wykałaczkami z kolejnymi dodatkami, szykując po porcji sera z papryką, sera z cukinią, sera z jabłkiem i sera solo, który możemy oprószyć szczyptą chili. Posyłamy na naoliwiony ruszt i grillujemy przez 10 minut pilnując, by ser za bardzo się nie rozkleił. Przekąski serwujemy z żurawiną, sosem miodowo-chrzanowym lub takim uniwersalnym [sosem do potraw z grilla](#). Hej!

## Grillowany ser pleśniowy

*sery typu camembert w krążkach  
zielony pieprz  
prawdziwki  
papryka chili  
czerwona cebula  
cytryna  
miód  
białe winogrona  
musztarda  
pieprz  
sól*

Zaopatrujemy się w sklepie w kilka serków typu camembert. Owszem, w sprzedaży są gotowe, dosmaczane różnymi dodatkami. My jednak już tak mamy, że wszystko wolimy zrobić samemu, więc wybieramy te o czystym serowym smaku. Każdym krążkiem sera zajmiemy się osobno i doprawimy go po swojemu.

Jeden z krążków obsypujemy grubo mielonym zielonym pieprzem i kilkoma piórkami czerwonej cebuli, na drugim układamy strączek chili, trzeci z kolei połączymy łyżką miodu rozłożonego w łyżce musztardy i udekorujemy cienkim plasterkiem cytryny. Czwarty zaś okładamy plasterkami białych winogron, a ostatni podścielamy kawałkami świeżego prawdziwka. Wszystkie sery zawijamy w natłuszczoną folię aluminiową i pakujemy do lodówki, a w tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Posyłamy na ruszt nasze serowe pakunki i grillujemy je przez 10 minut, przewracając co jakiś czas. Takie serki to doskonała przystawka, zwłaszcza pod białe, schłodzone i orzeźwiające wino. A do tego równie orzeźwiająca sałatka z [arbuzem, fetą i oliwkami](#).

PS. Wegetarianie i weganie mogą zastąpić sery pleśniowe sporymi kawałkami tofu, które jeszcze chętniej przyjmą smak dodatków.

## Kolorowe szaszłyki z papryki

*kolorowe papryki  
czerwona cebula  
oliwa z oliwek  
świeży tymianek  
sok z cytryny  
pieprz  
sól*

Nic prostszego, jak ponadziewać na patyczki paprykę i ją grillować. Pewnie, ale jakie to pyszne. Kolorowe papryki kroimy na szaszłykowe porcje, czerwoną cebulę dzielimy na ósemki, warzywa solimy, obsypujemy kolorowym, grubo mielonym pieprzem i zalewamy hojną porcją oliwy z oliwek. Do szaszłykowej podstawy dodajemy garść świeżego tymianku, kilka kropel soku z cytryny oraz szczyptę chili i dokładnie mieszamy. Zamykamy w lodówce i idziemy rozpalić grill. Gdy już dobrze rozgrzejemy palenisko i naoliwimy ruszt, wracamy po paprykowa misę i nadziewamy naprzemiennie na patyki tęczowe papryki i cebule. Szaszłyki wypiekamy solidnie, aż skórka zacznie czernieć i odchodzić, a następnie posyłamy na stół, życząc samych oczywistości, czyli smacznego. Posiłek doskonale uzupełni porcja sycącej [sałatki z ziarnami](#).

## Ziemniaki urzekające aromatem

ziemniaki, ile komu trzeba  
oliwa z oliwek  
ząbek czosnku  
koperek  
majeranek  
kminek  
tymianek  
sezam  
mak  
chili  
dymka  
pieprz  
sól

My tu gadu gadu o serach i paprykach, a w piwnicy czekają na nas ziemniaki. Od lat wypiekane w żarze ogniska na pewno nie mogą się doczekać by powędrować na grill. Żadna sztuka zawinąć je w folię i upiec. Żadna sztuka, tak naprawdę, też nieco ruszyć głową i nadać im niepowtarzalnego smaku.

Ziemniaki pozbawiamy mundurków, kroimy na mniejsze porcje, jeśli zajdzie taka konieczność i smarujemy oliwą z oliwek. Rozdzielamy naszą ziemniaczaną armię na pułki i każdym zajmujemy się osobno. Cześć warto zapakować w folię bez dodatków, ale każdy kolejny pułk zostanie wyprawiony na ruszt z innymi przyprawami. I tak: część ziemniaków obsypujemy koperkiem i drobno posiekanym czosnkiem, część tymiankiem, część majerankiem i kminkiem, część piórkami dymki i drobno siekaną chili, część ziarnami sezamu, a ostatnia partię, uwaga, uwaga, obsypujemy makiem i grubo mielonym czarnym pieprzem.

Pakujemy ziemniaki w folię i układamy na ruszcie, gdzie będą się wypiekać około godziny. W tym czasie można przygotować niejedną sztukę mięsa, by ziemniakom nie nudziło się na talerzach. Oczywiście z samymi warzywami też się świetnie dogadają. Rozwinięte z folii, już na talerzach, doprawiamy solą oraz ewentualnie pieprzem. By porządnie nakarmić naszych gości, podajemy solidną michę [sałatki brokułowej](#).

## Grzybowe szaszłyki

25 dag świeżych grzybów  
4 szalotki  
ząbek czosnku  
ocet balsamiczny  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól

Świeże grzyby, prosto z lasu, czy może być coś bardziej aromatycznego? Jedynie szaszłyki balsamiczne, mocno grzybowe, pachnące i lasem, i czosnkiem. Kapelusze grzybów czyścimy z piachu, kroimy na szaszłykowe porcje i skrapiamy lekko octem balsamicznym. W dwóch łyżkach oliwy rozcieramy mały ząbek czosnku ze szczyptą soli oraz ziarnko ziela angielskiego, a następnie nacieramy nią grzyby oraz podzielone na ósemki cebulkę. Odstawiamy do lodówki i rozpalamy grill. Rozgrzewamy dobrze palenisko i oliwimy ruszt. Na patyczki nadziewamy naprzemiennie cebulę oraz grzyby i wysyłamy na grilla, skąd po kwadransie powędrują na talerze. Do tak przygotowanych grzybów pasują grzanki czosnkowe i kleks [sосу tatarskiego](#).

PS. W podobny sposób można przyrządzić boczniki, z tą różnicą, że zamiast nadziewać na patyczki, po prostu układamy je na ruszcie.

## Faszerowane cukinie

4 średniej wielkości cukinie  
papryka kolorowa  
4 dymki  
ząbek czosnku  
suszone pomidory  
oliwki  
ser typu feta  
świeże oregano  
pieprz  
sól

Kilkakrotnie wykorzystywaliśmy już do rozmaitych szaszłyków cukinie, teraz pora zaprezentować je w głównej roli. Gdy spojrzymy na taką cukinię, to od razu zauważymy, że można ją czymś nafaszerować, ot wystarczy wydrążyć i powkładać różne smakowitości. W tym wypadku będą to oczywiście warzywa.

Cukinie średniej wielkości obieramy ze skórki, przekrawamy wzdłuż i pozbawiamy łyżką gniazd nasiennych. Solimy, pieprzymy z obu stron i nacieramy oliwą z oliwek, następnie odkładamy do lodówki. W tym samym czasie szykujemy farsz. Kroimy papryki na spore porcje, a pieczarki pozbawiamy ogonków. Dymkę dzielimy na połówki, a suszone pomidory odsączamy z zalewy.

Warzywno-grzybowy farsz skrapiamy oliwą z oliwek z rozartym ze szczyptą soli ząbkiem czosnku oraz kilkoma kroplami sosu sojowego i solidnie oprószamy świeżym oregano. Cukinię oraz składniki farszu układamy na naoliwionym ruszcie i grillujemy 10-15 minut, opiekając dokładnie ze wszystkich stron. Następnie ściągamy z rusztu grzyby, papryki oraz pomidory i pakujemy do grillowanych, cukiniowych łódek. Dodajemy pokruszoną fetę oraz oliwki i trzymamy na ruszcie jeszcze 5 minut, by całość weszła ze sobą w smakowitą symbiozę.

Serwujemy, gdy tylko goście zaczną niespokojnie stukać widelcami o stół. A co jeszcze można zrobić z cukinii? Sprawdźmy całe mnóstwo [smakerowych przepisów](#).

## Faszerowane pomidory

4 spore i twarde pomidory  
50 dag szpinaku  
15 dag mozarelli  
garść orzeszków pinii lub ziaren słonecznika  
ząbek czosnku  
gałka muskatołowa  
pieprz  
sól

Cukinie nafaszerować to oczywista oczywistość. Nafaszerować można także pomidory, a doskonale połączą się one ze szpinakiem, który udusi się w mozarelli. Pomidory, takie słusznych rozmiarów, otwieramy od góry, ścinając wierzchołki i wydrążamy gniazda nasienne. Traktujemy je solą, pieprzem i oliwą z oliwek. Wkładamy do lodówki i przygotowujemy szpinak.

Garść liści siekamy drobno i mieszamy z równie drobno pokrojoną mozarellą oraz uprażonymi na suchej patelni orzeszkami pinii lub słonecznikiem. Łączymy z oliwą z oliwek, posiekany czosnkiem, sokiem z cytryny i szczyptą gałki muskatołowej oraz pieprzem i solą. Pakujemy nadzienie do pomidorów, zawijamy w folię, zamykamy i układamy na grillu, gdzie wypiekamy ze wszystkich stron przez 10-15 minut. Pomidory można także [nafaszerować fetą, makaronem i kiełbasą pepperoni](#).



## Faszerowane jabłka

*10 jabłek lub tyle, ile szykujemy porcji  
świeży ananas  
po 10dag sera pleśniowego, wędzonego i żółtego o ostrym smaku  
orzechy włoskie  
strączek chili*

Cukinie, pomidory, co jeszcze można nafaszerować? A może na przykład jabłka? Proponujemy trzymać się jeszcze przez kilka chwil wytrawnych propozycji i połączyć kwaskowy smak jabłek z czymś słodko-ostrym, kremowym oraz orzeźwiający. Gotowi?

Jabłka myjemy, otwieramy od góry ścinając czubek i wydrążamy. Część wydrążonego miąższu odkładamy do miseczki, skrapiamy sokiem z cytryny, łączymy z posiekanymi listkami mięty i pakujemy do dwóch lub trzech jabłek. Kolejne wydrążone jabłka nadziewamy serami: żółtym, wędzonym i pleśniowym oraz orzechami włoskimi, a do jeszcze innych wkładamy pokrojonego w cząstki ananasa wymieszanego z drobno posiekaną chili i łyżeczką miodu. Jabłka zamykamy wieczkami i zawijamy w folię aluminiową. Układamy je na dobrze rozgrzanym grillu i wypiekamy ze wszystkich stron przez 10-15 minut. Komu mało owoców, może pokusić się o [sałatkę z jabłkami i dodatkiem manadrynek oraz pesto](#).

## Warzywna eksplozja

cukinia  
bakłażan  
kolorowe papryki, cebula dymka i czerwona  
pomidory koktajlowe  
jabłka  
kolba kukurydzy  
oliwa z oliwek  
ulubione zioła  
oscypek  
ser wędzony lub tofu  
czosnek marynowany  
pieprz  
sól

Dość dzielenia włosa na czworo i tematycznego segregowania warzyw. Pora połączyć tak dużo, jak tylko się da. Jedynym ograniczeniem niechaj będzie długość patyczka.

Warzywa kroimy na szaszłykowe porcje, solimy i oprószamy grubo mielonym kolorowym pieprzem. Kukurydżę dzielimy na krążki, cebulę na ósemki, pomidorki zostawiamy w całości. Szaszłykowe składniki nacieramy oliwą z oliwek.

Następnie nadziewamy naprzemiennie warzywa, które możemy poprzetykać marynowanymi ząbkami czosnku, a także plasterkami oscypka lub innego sera wędzonego. Sery możemy zastąpić tofu. Wysyłamy na dobrze rozgrzany grill i wypiekamy z obu stron na złocisto, obracając co jakiś czas. Po kwadransie możemy podawać z podpieczoną bagietką z masłem czosnkowym, które także smacznie zaprezentuje się na szaszłykach. Nasze żołądki dopieszczamy zdrową [sałatką z soczewicy](#).

## Owocowa eksplozja

4 średnio dojrzałe banany  
4 twarde gruszki  
świeży ananas  
truskawki  
białe i czerwone winogrona  
płatki migdałów  
laska wanilii lub aromat  
miód jasny  
100 ml białego półsłodkiego wina  
cynamon  
brązowy cukier  
płatki migdałów

Wytrawne warzywne szaszłyki – pycha, prawda? A może by tak ponadziewać na patyczki owoce? Też będzie pysznie, obiecujemy.

Ananasy, gruszki, śliwki oraz banany, koniecznie twarde, lekko niedojrzałe, kroimy na szaszłykowe porcje, cukrzymy na brązowo, doprawiamy szczyptą cynamonu, posiekaną laską wanilii lub aromatem i pociągamy pociągającym jasnym miodem. Skrapiamy białym, półsłodkim winem i wysyłamy na kilka chwil do lodówki.

W tym czasie rozpalamy grill, oliwimy ruszt i sięgamy po truskawki oraz winogrona. Nadziewamy na patyczki naprzemiennie owoce odsączone z zalewy, całe truskawki oraz całe winogrona. Smarujemy dodatkowo miodowo-winną zalewą i wysyłamy na naoliwiony ruszt, gdzie wypiekamy kwadrans, a pod sam koniec oprószamy płatkami migdałów. Podajemy razem z [orzeźwiająca mrożoną herbatą](#).

A jakie są Wasze pomysły na grillowane warzywa, owoce i sery? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

## Sosy



Na ruszt położyliśmy wszystko, co tylko się dało. Konia z rzędem temu, kto wzbogaci naszą propozycję o choćby pół rozdziału. Ale czym byłyby dania z grilla bez odpowiedniego sosu? Niepełnym dziełem sztuki kulinarnej, ot czym! Ketchup, musztarda – oczywista sprawa, ale co można zrobić jeszcze?

## Keczup domowej roboty

6 sporych pomidorów  
2 dymki  
2 ząbki czosnku  
[koper włoski](#)  
ocet z czerwonego wina  
goździki  
brązowy cukier  
pieprz  
sól  
ewentualnie zioła: oregano i bazylia

Po co kupować gotowe sosy i narażać się na źle wyważoną ostrość i słodycz lub, nie daj Boże, smak octu? Lepiej zrobić to po swojemu i zaskoczyć nie tylko gości, ale i samych siebie.

Na oliwie z oliwek szklimy drobno posiekaną dymkę, dodajemy roztarty ząbek czosnku, a następnie posiekaną garść kopru włoskiego i smażyjemy, pilnując, by nie spalić czosnku. Następnie dodajemy pokrojone drobno pomidory, solimy i mieszamy. Doprawiamy łyżką brązowego cukru i dwiema łyżkami octu z czerwonego wina, a także kilkoma rozgniecionymi goździkami bez łyżek. Ostrość regulujemy pieprzem oraz chili. Jeśli od razu zdecydujemy się na ostry keczup, to do cebulki i czosnku dodajemy posiekany strączek chili. Całość dusimy, aż zgęstnieje. Pod sam koniec możemy naszemu keczupowi nadać akcent ziołowy, dodając garść posiekanego świeżego oregano oraz bazylii. Doprawiamy, studzimy i podajemy, na przykład do kiełbasek, które można przyrządzić także w [ten sposób](#).

## Sos barbecue

2 szklanki przecieru pomidorowego  
2 łyżki koncentratu  
1 cebula  
100 ml burbonu  
2 łyżki octu z czerwonego wina  
2 łyżki sosu worcestershire lub lekkiego sosu sojowego  
brązowy cukier  
pieprz  
sól

Poza keczupem, ojczyzna klasycznego grillowania wydała też charakterystyczny sos do potraw z rusztu. Proponujemy przyrządzić wersję wzbogaconą amerykańską whisky, czyli burbonem. W rondelku rozgrzewamy oliwę z oliwek i wrzucamy pokrojoną drobno cebulę, dodajemy szczyptę soli, 2 łyżki cukru i karmelizujemy. Następnie dorzucamy posiekane drobno 3 ząbki czosnku, lekko szklimy pilnując, by nie przypalić i dodajemy setkę burbonu rodem z Kentucky, którego trudno jest czymkolwiek zastąpić. Doprowadzamy do wrzenia i dodajemy 2 szklanki przecieru pomidorowego, 2 łyżki koncentratu, 2 łyżki octu winnego, 2 łyżki sosu worcestershire lub sojowego oraz doprawiamy pieprzem i solą. Dusimy około 20 minut, aż nieco zgęstnieje i w razie potrzeby doprawiamy oraz dosładzamy brązowym cukrem. Sos po ostudzeniu przecieramy na gładką masę i schładzamy w lodówce, co najmniej jeden dzień, by wszystkie smaki dobrze sobą porzeczodziły. Podajemy do steków, burgerów lub [żeberek w miodzie](#).

## Sos musztardowo-miodowy

*szklanka gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego  
łyżka musztardy zwykłej  
łyżka musztardy francuskiej z ziarnami gorczycy  
2 łyżki jasnego miodu  
łyżeczka prażonej białej gorczycy  
sok z cytryny  
pietruszka*

Długo myśleliśmy nad przygotowaniem własnej musztardy, ale z drugiej strony na półkach sklepowych jest tyle dobrych produktów, że aż żal się którymś z nich nie posłużyć jako bazą, by zrobić coś jeszcze lepszego. Miodowo-musztardową marynatę już poznaliśmy, pora zrobić miodowo-musztardowy sos.

W szklance gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego mieszamy po łyżce zwykłej musztardy oraz francuskiej, tej z całymi ziarnami gorczycy, dodajemy do tego jeszcze dwie łyżki jasnego miodu. Poprawiamy smak prażoną białą gorczycą. Skrapiamy całość sokiem z cytryny i dokładnie mieszamy. Przelewamy do miseczki, po wierzchu posypujemy zieloną pietruszką i dekorujemy plasterkiem cytryny. Podajemy do żeberek, baraniny lub [kurczaka przyrządzonego w taki oto sposób](#).

## Sos śmietanowo-chrzanowy

szklanka gęstej śmietany, gęstego jogurtu lub jogurtu sojowego  
kapary lub orzechy włoskie  
sok z cytryny  
sos sojowy  
biały pieprz  
sól

A teraz coś, co doskonale dopełni smak naszych grillowanych, białych kiełbasek. Można je podać z samym chrzanem, ale można też przygotować sos z chrzanem w roli głównej.

W szklance śmietany, jogurtu naturalnego lub – w wersji wegańskiej – jogurtu sojowego, mieszamy łyżkę chrzanu, którego ilość zależy tak naprawdę od pożądanej ostrości. Dodajemy kilka kropel soku z cytryny i kilka kropel sosu sojowego. Teraz mamy dwie drogi: albo dodamy garść kaparów, albo garść grubo posiekanych orzechów włoskich. Nie próbowaliśmy łączyć składników, ale zostawiamy wszystkim wolną rękę. Całość porządnie mieszamy, doprawiamy białym pieprzem i solą oraz schładzamy w lodówce przez kilka godzin. Później sos gotowy jest do polania kiełbasek. Możemy także poczęstować takim sosem solidną porcję [marynowanej w tymianku poledwicy](#).



## Sos czosnkowy

*szklanka gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego  
dwa ząbki czosnku  
pęczek zielonej pietruszki  
kolorowy pieprz  
sól*

Obowiązkowy dodatek do wszelkich zapiekaneek, frytek, ale także i do rozmaitych potraw z grilla. Nasza propozycja to pikantny i zielony sos czosnkowy.

W moździerzu rozgniatamy ze szczyptą soli dwa ząbki czosnku, a następnie dodajemy posiekaną garść świeżej pietruszki. Wszystko dokładnie rozcieramy. Następnie rozprowadzamy pietruszkowo-czosnkowe serce sosu w szklance gęstej śmietany lub gęstego jogurtu naturalnego i ewentualnie poprawiamy smak kolorowym, grubo mielonym pieprzem i solą. Schładzamy, pozwalamy sosowi nabrać intensywności smaku i podajemy na stół. Sos z radością otuli porcję [orientalnych szaszłyków](#).

## Sos majonezowo-pomidorowy

100 ml lekkiego majonezu  
100 ml gęstej śmietany  
koncentrat pomidorowy  
sok z cytryny  
koniak  
sos worcestershire lub sojowy  
pieprz  
sól

Taki sos bardzo często towarzyszy krewetkom jako baza do koktajlu z tych poczciwych skorupiaków. Z powodzeniem można także użyć go do ryb, czy drobiu. Receptura znana, wykonanie proste, a smak urzekający.

W miseczce łączymy 100 ml gęstej śmietany ze 100 ml lekkiego majonezu oraz łyżeczką koncentratu pomidorowego. Doprawiamy kilkoma kroplami soku z cytryny, sosu worcestershire lub sosu sojowego. Jeżeli w naszych piwnicach znajdzie się butelczyna koniaku, to poczęstujmy nim nasz sos. Dwie łyżeczki wystarczą, by pogłębić smak. Sos rozcieramy na gładki i jednolity krem, doprawiając wedle potrzeby szczyptą ostrej lub słodkiej papryki, pieprzu i soli. Schładzamy i podajemy na stół, by dopełnić smak grillowanego drobiu, krewetek bądź grillowanej [makreli po turecku](#).

## Pesto

*2 krzaczki świeżej bazylii  
garść orzeszków pinii  
solidna szczypta parmezanu  
oliwa z oliwek  
pieprz  
sól*

Z reguły dodawane do makaronów, pesto doskonale skomponuje się z grzybami, rybą bądź drobiem. Oczywiście, że można kupić gotowe pesto w słoiczku, nawet prosto z pięknej Italii, ale można też sporządzić własne. Oczywiście wybieramy opcję numer dwa.

Zaopatrujemy się w dwa krzaczki świeżej, zielonej i pachnącej słońcem bazylii, ser typu parmezan oraz paczkę orzeszków pinii. W drodze wielkiego wyjątku orzeszki można zastąpić słonecznikiem, ale kto by chciał za cenę wygody pozbawić się lekko grzybowego smaku sosnowych nasion? Do sporego moździerza wrzucamy pokrojone listki bazylii, lekko solimy i rozpoczynamy ucieranie.

W tym samym czasie na suchej patelni prażymy garść orzeszków piniowych i gdy tylko lekko się zrumienią, wrzucamy je do bazylii. Ucieramy dalej. Do zielonej papki dodajemy nieco oliwy. Ucieramy dalej. Do oleistej mazi dosypujemy sporą ilość tartego parmezanu. Ucieramy dalej. W razie konieczności, doprawiamy pieprzem, solą i regulujemy oleistość oliwą. Ucieramy aż do skutku. Pesto schładzamy.

Pesto można przechowywać do tygodnia, można je także zamrozić i wykorzystać innym razem. Co ważne, nie podgrzewamy go, bo może zgorzknieć. Najlepiej świeże i schłodzone zaserwować do grillowanych potraw. Pesto świetnie się sprawdza także w przepisie na [schab pod mozarellą](#).

## Raita

1 długi ogórek  
1 szalotka  
1 szklanka jogurtu naturalnego lub sojowego  
garść świeżej mięty  
łyżka czarnej горчицы  
sok z cytryny  
pieprz  
sól

Szereg potraw, jakie zaproponowaliśmy, odznacza się ostrym smakiem. Za każdym razem proponowaliśmy, by gasić pożary w żołądku sosami jogurtowymi. W Indiach pikanterię przypraw łagodzą raitą, orzeźwiający sosem na bazie ogórka i jogurtu. Nic prostszego niż przyrządzić własną raitę.

Wybieramy długie ogórki szklarniowe, pozbawiamy gniazd nasiennych i ścieramy na tarce o grubych oczkach. Drobną siekamy jedną szalotkę, łączymy z jogurtem, solimy, pieprzymy i skrapiamy solidnie sokiem z cytryny. Dodajemy szklankę jogurtu naturalnego lub sojowego, jeśli wśród gości znajduje się choćby jeden weganin. Sos doprawiamy garścią posiekanej mięty oraz solidną szczyptą uprażonej na suchej patelni, czarnej горчицы. Schładzamy i kładziemy na stół w miseczkach z plasterkami cytryny oraz listkami mięty. Raita idealnie dopasuje się do szaszłyków, choć można do nich użyć też [dipów ziołowych lub ayanu](#).

## Sos miętowy

*pęczek świeżej mięty*  
*szalotka*  
*łyżka cukru*  
*dwie łyżki sherry lub wiśniówki*  
*woda*  
*sól*

Dodaliśmy miętowy akcent do raity, ale z mięty możemy także uczynić główną gwiazdę sosu, sporządzając, jakżeby inaczej, sos miętowy. Świetny do owoców, duszonych jabłek oraz baraniny. W rondelku rozgrzewamy oliwę z oliwek i szklimy drobno posiekaną szalotkę. Lekko solimy i dodajemy szczyptę cukru. Cebulkę karmelizujemy, dodajemy połowę pęczku mięty i podlewamy 2 łyżkami sherry lub wiśniówki. Dodajemy 4 łyżki wody i doprowadzamy do wrzenia, zestawiamy z ognia, studzimy i dodajemy resztę posiekanej mięty. Miksujemy sos na gładką masę, schładzamy i gotowe. Taki sos na pewno zaintryguje [słodkiego jak miód grillowanego łososia](#).

## Sos kiwi-awokado

1 dojrzałe awokado  
2 kiwi  
1 strączek chili  
1 szalotka  
kawałek imbiru  
połówka cytryny  
syrop klonowy lub jasny miód  
świeża bazylija do dekoracji  
pieprz  
sól

Dalej gramy w zielone, by zamknąć rozdział czymś wystrzałowym. Przyrządzimy sobie sos na bazie kiwi i awokado.

Owoce obieramy ze skórek, kroimy drobno oraz miksujemy na gładką papkę. Dodajemy posiekaną cebulkę, strączek chili oraz łyżeczkę tartego i pozbawionego włókien imbiru. Doprawiamy solą, pieprzem, łyżką syropu klonowego lub jasnego miodu oraz sokiem z połówki cytryny. Przecieramy na gładką masę, przelewamy do miseczki, dekorujemy kilkoma listkami świeżej bazylii i schładzamy kilka godzin. Tak przygotowany sos świetnie komponuje się z rybami, drobiem lub jagnięciną. Zielony sos dopełni także czaru [kurczaka w marynacie cytrusowej](#).

A jakie są Wasze pomysły na sosy do grillowanych pyszności? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](#).

## Marynaty



Grill bez sosu, to tak jak mięso bez marynaty. W ostatnim rozdziale postanowiliśmy zebrać różne pomysły na marynatę, które można wykorzystać w różnych potrawach. W końcu każdy ma prawo marynować co chce i w czym chce.

## Marynata winna po raz pierwszy

*szklanka czerwonego wina wytrawnego bądź półwytrawnego  
2 ząbki czosnku  
cebula  
tymianek  
estragon  
rozmaryn  
ziele angielskie  
listek laurowy  
owoce jałowca  
oregano – do wyboru  
ewentualnie sos worcestershire lub sos sojowy  
strączek chili  
sok z cytryny  
pieprz  
sól*

Bazą dla takiej marynaty jest czerwone, wytrawne lub półwytrawne wino, a używamy jej do mięs twardych i czerwonych. W marynacie łąduje mięso natarte solą i pieprzem oraz solidnie skropione sokiem z cytryny. Możemy dodać nieco soku także do samej zalewy. Kwasy owocowe i alkohol sprawiają, że mięso po pierwsze zachowa soczystość, a po drugie skruszeje. Do winnej marynaty warto dodać kilka ząbków czosnku oraz opaloną nad gazem, tak jak do rosółu, cebulkę. Jeśli chodzi o zioła i przyprawy to istnieje pełna dowolność. My np. baraninę marynujemy w tymianku, ale nic nie stoi na przeszkodzie, by na własną rękę poszukać swego ulubionego zestawu ziół. Mięso marynujemy nawet do ośmiu godzin, lub w przypadku dziczyzny – do trzech dni.



## Marynata winna po raz drugi

*szklanka białego wina wytrawnego bądź półwytrawnego*  
*jabłka*  
*gruszki*  
*ananas*  
*białe winogrona*  
*miód jasny kwiatowy*  
*sok z cytryny*  
*pieprz*  
*sól*  
*ewentualnie kieliszek białego wermutu*  
*ewentualnie zioła, np. estragon*

Czerwone wino pasuje do czerwonych mięs, a białe z reguły do ryb lub drobiu. W oparciu o białe wytrawne lub półwytrawne wino, można przyrządzić lekką, owocową oraz słodką zalewę, która chętnie obdarzy swymi wdziękami na przykład szaszłykowe porcje piersi z kurczaka. Do wina, koniecznie z cytrusowymi nutami, możemy dodać owoce: jabłka, gruszki lub ananasa, czy też garść białych winogron, a całość doprawić łyżką jasnego, kwiatowego miodu i złamać nieco słodycz sokiem z cytryny. A teraz pozostaje tylko skąpać piersi drobiowe w marynacie, a następnie nadziewać je na patyczki razem z owocami. Nic nie stoi także na przeszkodzie by do winnej zalewy dodać odrobinę ziołowego wermutu. Marynując rybę rezygnujemy z owoców na rzecz soku i tartej skórki z cytryny oraz ziół, przykładowo estragonu. Taka zalewa potrzebuje godziny, by oddać mięsu to, co najlepsze.

## Marynata miodowo-musztardowa

*miód jasny, kwiatowy*  
*ulubiona musztarda*  
*sok z cytryny*  
*sos sojowy*  
*szczypta ziaren białej gorczycy*  
*szczypta kurkumy*  
*pieprz*  
*sól*

Doskonała do mięs czerwonych, ale także do drobiowych udek, czy skrzydełek. W przygotowaniu prosta, w smaku urzekająca. Łącząca to, co w miodzie i musztardzie najlepsze. By sporządzić taką marynatę, wystarczy połączyć musztardę z miodem 2:1, lub wyregulować proporcje samemu, w zależności od pożądanej słodyczy oraz wytrawności. Marynatę wzbogacamy sokiem z cytryny oraz pogłębiamy kilkoma kroplami sosu sojowego. Możemy także poprawić jej smak szczyptą prażonych ziaren białej gorczycy, a kolor szczyptą kurkumy. W razie potrzeby ratujemy się odrobiną świeżo mielonego czarnego pieprzu oraz soli. Mięso w takiej zaprawie marynujemy godzinę lub dwie.

## Marynata słodko-ostra

*miód jasny, kwiatowy  
strączyk chili  
ząbek czosnku  
sos sojowy  
pieprz cayenne  
sól  
ewentualnie koncentrat pomidorowy*

Bo nic tak nie łączy się z chili jak łyżka jasnego miodu. W moździerzu rozcieramy strączyk chili i ząbek czosnku ze szczyptą soli na piekielnie ostrą papkę, a następnie zalewamy jasnym miodem kwiatowym. Pogłębiamy smak kilkoma kroplami sosu sojowego i regulujemy ostrość odrobiną pieprzu cayenne. Taką marynatą możemy natrzeć nie tylko drobiowe udka czy skrzydełka, ale również żeberka. Do miodowo-ostrej marynaty można dodać także łyżeczkę koncentratu pomidorowego, który swym kolorem podkreśli moc mikstury. Mięso potrzebuje około godziny, by poddać się działaniu tej marynaty.

## Marynata ziołowo-kremowa

*szklanka gęstego jogurtu naturalnego  
2 ząbki czosnku  
świeży estragon  
rozmaryn  
tymianek  
sok z cytryny  
biały pieprz  
sól*

Mięso marynujemy w sokach owocowych oraz alkoholu, ale zbawienny wpływ na jego soczystość i kruchość ma także nabiał. Dobrym pomysłem na marynowaną cielęcinę, baraninę lub drób, jest zalewa na bazie jogurtu naturalnego. Do szklanki lub więcej, gęstego jogurtu, dodajemy siekany czosnek oraz garść ziół, takich jak estragon, rozmaryn i tymianek. Mięso nacieramy solą, białym pieprzem i skrapiamy sokiem z cytryny, a następnie wkładamy w śnieżnobiałej, ziołowej marynacie do lodówki, na godzinę lub dłużej – w zależności od mięsa.

## Marynata curry

*szklanka mleka kokosowego lub śmietanki  
kurkuma  
kumin  
strączek chili  
kawałek imbiru  
kolendra  
sok z połowy limonki  
pieprz cayenne  
sól*

Doskonały pomysł na mięso z nutą orientu. Do tej marynaty wykorzystujemy mleko, bądź śmietankę kokosową i indyjski zestaw przypraw. Do szklanki kokosowego nabiału dodajemy solidną szczyptę kurkumy, kuminu oraz drobno posiekanej kolendry. Doprawiamy łyżką tartego imbiru oraz drobno siekanej chili. Dodajemy kilka kropel soku z limonki oraz regulujemy ostrość pieprzem cayenne i solą. W tak przygotowanej marynacie moczymy np. baraninę przez noc, by później cieszyć zmysły ekspresową wycieczką do Indii.

## Marynata cytrusowa

*pół szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy  
sok z połówki cytryny  
ćwierć szklanki soku z ananasa  
cząstki ananasa i jabłek  
brązowy cukier lub miód*

Już same soki owocowe potrafią porządnie zamarynować mięso. Wystarczy, że połączymy ze sobą pół szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy, kilka kropel soku z cytryny oraz nieco soku ananasowego, uzupełnimy marynatę cząstkami ananasa oraz jabłka i gotowe. Możemy dosłodzić naszą owocową zalewę brązowym cukrem lub miodem, a następnie zamarynować w niej przykładowo szaszłykowe porcje piersi z kurczaka. Zajmie nam to około godziny, a potem wystarczy ponadziewać mięso na patyczki, przekładając je owocami, i upiec na grillu.

## Marynata słodko-kwaśna

szklanka soku z ananasa  
sok z całej cytryny  
tarta skórka cytrynowa  
100 ml czerwonego pół-słodkiego wina  
sos sojowy  
świeży tymianek i rozmaryn  
pieprz  
sól

Wykorzystaliśmy już raz ananasa, ale to wcale nie znaczy, że nie sięgniemy po niego po raz drugi. A konkretniej po ananasowy sok. Do szklanki soku wciskamy całą cytrynę oraz dodajemy startą z niej wcześniej skórkę. Łączymy soki z 200 ml czerwonego pół-słodkiego wina. Pogłębiamy smak kilkoma kroplami sosu sojowego i dopełniamy dzieła świeżym tymiankiem oraz rozmarynem. Doprawiamy szczyptą soli i pieprzu, a następnie marynujemy w tak przygotowanej zalewie drób, cielęcinę lub jagnięcinę – krócej, lub dłużej, w zależności od mięsa.

## Marynata wiśniowo-pomarańczowa

1 pomarańcza  
poł szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy  
100 ml sherry lub wiśniówki  
pęczek kolendry lub pietruszki  
pieprz  
sól

Taka zalewa to doskonały pomysł na marynowane piersi z kaczki. Częstki pomarańczy zalewamy połową szklanki świeżo wyciśniętego soku z pomarańczy. Wzmacniamy zalewę setką sherry lub wiśniówki domowej roboty. Dodajemy sok z połówki cytryny oraz garść posiekanej kolendry lub pietruszki. Dopraviamy pieprzem, solą i możemy rozpoczynać marynowanie kaczki. Potrwa to około godziny. Już na ruszcie możemy skrapiać mięso zalewą, a gdy będzie gotowe, na talerzach obłożyć lekko podpieczonymi częstkami owoców.



## Marynata koreańska

sos sojowy  
olej sezamowy  
ziarna sezamu  
biały lub brązowy cukier  
mąka  
pęczek szczypiorku  
pieprz  
sól

Zamykamy rozdział o marynatach zalewą o silnym sezamowym aromacie, taką samą jaką robią w Korei. Po zakupie sosu sojowego i oleju sezamowego zabieramy się do dzieła. W sześciu łyżkach sosu sojowego rozpuszczamy trzy łyżki cukru i dodajemy dwie łyżki oleju sezamowego. Mieszymy dokładnie i dodajemy garść drobno siekanego szczypiorku oraz ząbek roztartego ze szczyptą soli, czosnku. Dopraviamy pieprzem. Marynatę zagęszczamy łyżką mąki oraz dodajemy łyżkę uprażonych na suchej patelni ziaren sezamu. Gęsta, sezamowa zalewa dobrze łączy się z żeberkami lub kawałkami wołowiny. W lodówce razem z mięsem powinna spędzić minimum 30 minut.

A jakie są Wasze pomysły na sosy na marynaty do grilla? Zapraszamy do dzielenia się swoimi sposobami w serwisie [Smaker.pl](http://Smaker.pl).

Doczytać książkę kucharską do samego końca to nie lada wyczyn! Zwłaszcza, że z każdym przepisem poznawaliście kolejne pomysły na pyszne potrawy. Nie sposób siedzieć spokojnie i cierpliwie, jedynie czytając o takich pysznościach - każdy smakosz rwie się do gotowania! Zatem Droga Czytelniczko i Drogi Czytelniku, jeśli dotarliście do tego miejsca, to Smaker serdecznie Wam gratuluje. Jednak nie samymi gratulacjami człowiek żyje. Przygotowaliśmy dla Was małe nagrody. Wystarczy, że poświęćcie nam jeszcze kilka chwil i wypełnicie ankietę na temat 169 pomysłów na grill, a zestawy firmowych gadżetów mogą być Wasze. Co przygotowaliśmy? Deski do krojenia oraz nowe, jeszcze ciepłe smycze do kluczy. Zapraszamy na [krótką ankietę](#).

Do zobaczenia w kolejnej książce!

Smaker.pl