

A close-up photograph of several skewers of grilled chicken and cherry tomatoes. The skewers are arranged on a white rectangular plate. In the background, more skewers are visible on a wooden surface. The text "CZAS NA GRILLA!" is overlaid in a large, white, sans-serif font on an orange rectangular background. Below it, the text "50 najlepszych przepisów" is overlaid in a smaller, white, sans-serif font on a yellow rectangular background. In the bottom right corner, the logo "Smaker.pl" is displayed in a red and green serif font, with the tagline "...dla ludzi ze smakiem" in a smaller, black, sans-serif font below it.

CZAS NA GRILLA!

50 najlepszych przepisów

Smaker.pl to serwis miłośników jedzenia. Znajdziesz w nim dziesiątki tysięcy przepisów użytkowników oraz pełne ciekawostek, kulinarne tematy specjalne, ciekawe konkursy z atrakcyjnymi nagrodami, a także forum, gdzie porozmawiasz o gotowaniu i nie tylko.

Autor: **Bartosz Rumieńczyk**

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

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

Wielkie grillowanie...

O grillowaniu napisano wiele. Zamiłowanie do jedzenia posiłków prosto z ognia, na świeżym powietrzu, wiąże się z czasami prehistorycznymi. Wielkie grillowanie Polaków z kolei powiązano z sukcesem gospodarczym, choć niektórzy ekonomiści narzekają na negatywny wpływ długich majówek na PKB. W natłoku majowych promocji i grillowych reklam, łatwo jest zapomnieć o sprawie najważniejszej. Grill to przede wszystkim doskonała okazja do spotkań w gronie najbliższych. A jedzenie? Jedzenie jest tu tylko dodatkiem. Ważnym, choć nie najważniejszym. By oczarować naszych gości, dać pretekst do rozmów i podarować kilka chwil kulinarnych uniesień, przedstawiamy 50 najlepszych przepisów na dania z grilla. Grilluj z nami, czyli zapomnij o troskach dnia codziennego i pozwól sobie na chwileczkę zapomnienia...



Przepisy

Stek z kością w burbonie	6
Steki po karaibsku	7
Steki z jagnięciny z nutą cytrynowo-tymiankową	8
Karkówka z grilla	10
Żeberka miodowe z chili	11
Polędwiczki imbirowe	13
Szaszłyk po rosyjsku	14
Sosatki po afrykańsku	15
z baraniną i suszonymi brzoskwniami	15
Szaszłyki słodko-kwaśne z owocami	16
Kiełbaski piwne	17
Kiełbaski diabelskie	18
Kaszanka z karmelizowanymi jabłkami	19
Pałeczki cytrusowe	20
Skrzydełka tikkamasala	21
Filety z kaczki w sosie wiśniowym	22
Dorsz w cytrusach	23
Tajskie hamburgery z tuńczyka	24
Szaszłyki krewetkowe z ananasem i chili	25
Grillowane żeberka z dzika	26
Udka z zająca na słodko	27
Kotlety z sarniny	28
Oscypki z grilla	30
Grillowany ser pleśniowy	31
Kolorowe szaszłyki z papryki	32
Faszerowane cukinie	33
Faszerowane pomidory	34
Aromatyczne ziemniaki	35
Grzybowe szaszłyki	37
Faszerowane jabłka	38
Owocowe szaszłyki	39
Ketchup domowej roboty	41
Sos barbecue	42
Sos musztardowo-miodowy	43
Sos śmietanowo-chrzanowy	43

Sos czosnkowy	44
Sos majonezowo-pomidorowy	44
Pesto	46
Raita	46
Sos miętowy	47
Sos kiwi-awokado	47
Marynata winna (I)	49
Marynata winna (II)	50
Marynata miodowo-musztardowa	51
Marynata słodko-ostra	52
Marynata ziołowo-kremowa	52
Marynata curry	53
Marynata cytrusowa	53
Marynata słodko-kwaśna	54
Marynata wiśniowo-pomarańczowa	54
Marynata koreańska	55

STEKI



Stek z kością w burbonie

*4 steki z kością
pieprz
sól*

Marynata:

*500 ml piwa typu porter
150 ml burbonu, 100 ml
lekkiego sosu sojowego
4 łyżki brązowego cukru
3 łyżki sosu Worcestershire
2 łyżki soku z cytryny*

Stek T-bone to prawdziwa duma Ameryki - ojczyzny barbecue oraz steak housów. Marynuje się go amerykańskiej whisky, czyli w burbonie, z dodatkiem sosu sojowego, sosu Worcestershire oraz ciemnego piwa typu porter.

Mięso marynujemy dzień wcześniej. Łączymy alkohol z przyprawami, a następnie moczymy w nim natarte solą i pieprzem steki przez noc. Dzięki temu nasze steki nie tylko odpowiednio skruszeją, ale nabiorą smaku i aromatu.

Następnego dnia rozpalamy i rozgrzewamy grill oraz 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, steki popijamy burbonem lub schłodzonym portem. Do takich steków najlepiej pasują pieczone ziemniaki.

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

Steki po karaibsku wymagają zaopatrzenia się w rum oraz mleczko kokosowe. Te składniki mogą nam posłużyć do przyrządzenia pina colady, więc dobrze jest sięgnąć po nieco więcej mleczka.

Zaczynamy od marynaty. W solidnej misce, która pomieści nasze steki, mieszamy 200 ml mleczka kokosowego z 50 ml rumu. Doprawiamy świeżym oregano, szczyptą suszonej szalwii, cynamonem i kilkoma kroplami octu, a następnie dodajemy pokrojoną w piórka cebulę.

Polędwiczki wieprzowe nacieramy solą, pieprzem i rozgniecionym czosnkiem oraz skrapiamy solidnie sokiem z cytryny oraz oliwą z oliwek. Mięso dodajemy do zalewy i marynujemy minimum dwie godziny.

Steki po karaibsku wypiekamy około 10-15 minut na porządnie rozgrzanym grillu. Pod sam koniec kładziemy na nich cebulkę z marynaty i lekko ją podpiekamy. Serwujemy z owocową sałatką.

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
plasterek cytryny i płatek masła
do dekoracji
pieprz
sól*

Jagnięcina to wyjątkowo delikatne mięso, którego nie należy ciężko doprawiać, bowiem może się zgubić jej oryginalny smak. Wystarczającym uzupełnieniem tych steków będzie marynata cytrynowa z tymiankiem, który doskonale podkreśli charakter mięsa.

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. Ułożone już na talerzach steki dekorujemy plasterkami cytryny, gałązkami tymianku i płatkami masła. Serwujemy z grzankami oraz świeżą sałatą.

MIEŚA



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*

Jednym z najpopularniejszych mięs pieczonych na polskich grillach jest karkówka wieprzowa. W otoczeniu świeżych ziół oraz marynaty z czerwonego wina potrafi zachwycić niejednego smakosza.

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 podać steki krwiste. W myśl złotej zasady kulinarnej, mięso serwujemy z kieliszkiem czerwonego, wytrawnego wina, które posłużyło jako składnik marynaty.



GRILLUJESZ?



SPRAWDŹ POGODĘ »

Żeberka miodowe z chili

*porcja żeberk na 4 osoby
1 papryczka chili
ewentualnie pieprz cayenne
2 łyżki jasnego, płynnego miodu
100 ml oliwy z oliwek
sos sojowy
pieprz
sól*

Na grillu nie powinno zabraknąć żeberk - w końcu smakosze wyjątkowo wysoko cenią sobie to mięso. Połączenie papryczki chili z miodem nie tylko nada daniu wyraźnej ostrości, ale stworzy także charakterystyczną, słodkawą skorupkę.

Zaczynamy od marynaty. Drobno siekamy i rozcieramy z solą dwa ząbki czosnku oraz jedną papryczkę chili. Dodajemy oliwę z oliwek oraz dwie łyżki miodu i dokładnie mieszamy doprawiając kroplą sosu sojowego.

Żeberka dzielimy na porcje, pozbawiamy zbędnego tłuszczu, nacieramy solą i pieprzem, a następnie smarujemy dokładnie marynatą i odstawiamy na 2-3 godziny do lodówki. Na ruszcie zaś pieczemy je, aż się zrumienia, czyli około kwadransa. Do pikantnych żeberk polecamy sosy jogurtowe.



Polędwiczki imbirowe

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

Marynowanie mięsa w winie podkreśla jego charakter, dodatek chili i miodu nadaje pikanterii, o orientalny smak zadba imbir z dodatkiem konfitury pomarańczowej. Do takich przypraw idealnie nadają się delikatne polędwiczki wieprzowe.

Ścieramy korzeń na tarce, usuwamy włókna. Łączymy go z dwiema łyżkami 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 mięso na złocisty kolor przez kwadrans.

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*

Klasyczny szaszłyk pochodzi z Rosji. To właśnie od naszych wschodnich sąsiadów zapożyczyliśmy określenie na mięso na patyku. Jak więc zatem grillują Rosjanie?

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.

Do takich szaszłyków świetnie sprawdzi się dip na bazie ogórków.

Sosatki po afrykańsku z baraniną i suszonymi brzoskwniami

*25 dag 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. Pokrojone w kostki, osolonei 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 obok talerza zaserwujemy kuskus z bakalią.

Szaszłyki słodko-kwaśne z owocami

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

Pora na coś słodkiego. Wieprzowinę zamarynujemy 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?

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*

Grillowane kiełbaski najczęściej popijamy piwem. W piwie kiełbaski można też zamarynować. Najlepiej wybrać 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. Do kiełbasek podajemy musztardę oraz świeże, białe bułki.

Kiełbaski diabelskie

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

Kiełbaski możemy także zamarynować na ostro. Sprawdzonym pomysłem jest połączenie miodu z chili.

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. Wypiekamy mocno i podajemy z surówką, która złagodzi mocne doznania smakowe.

Kaszanka z karmelizowanymi jabłkami

porcja kaszanki na cztery osoby

4 jabłka

zioła prowansalskie

cynamon

brązowy cukier

kwaśna śmietana

Kaszanka z grilla to swojski specjał, choć nie tylko. W Normandii taką kaszankę podają kaszankę z musem jabłkowym. Łączymy obie tradycje kulinarne podając polską kiskę z karmelizowanymi jabłkami.

Jak grillujemy kaszankę? Najwygodniej jest zrobić to w folii aluminiowej. Gotowe porcje kaszanki układamy na posmarowanej oliwą i oprószonej ziołami prowansalskimi folii aluminiowej i umieszczamy na ruszcie.

Jabłka kroimy 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. Podajemy z razowymi bułkami.

Pałeczki cytrusowe

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

Pałeczki to udka w wersji mini. Zamarynujemy je w owocach i winie. Wybieramy wino białe, wytrawne, półwytrawne, lub półsłodkie. Koniecznie z cytrusowymi nutami.

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, trzymając go w lodówce przez 2-3 godziny.

W tym czasie rozpalamy i porządnie rozgrzewamy grill. Na ruszcie układamy odsączone z pałeczki zalewy i podpiekamy na złocisto z obydwu stron 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.

Skrzydełka tikkamasala

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

Kurczak tikkamasala to dziś danie typowo brytyjskie, Anglicy bowiem do tego stopnia ukochali kuchnię indyjską, że wpisali tę potrawę w swoje menu.

W oryginale kurczak tikkamasala to filety drobiowe polane porcją sosu z indyjskimi przyprawami. Możemy także zamarynować skrzydełka po indyjsku i podać je jako soczystą przekąskę.

Bazą dla marynaty jest jogurt naturalny, którego potrzebujemy szklankę. Do jogurtu dodajemy kawałek startego imbiru, szczyptę kuminu, kurkumy i nieco mniej szczyptę chili. 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.

Filety z kaczki w sosie wiśniowym

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

Drób na grillu to nie tylko kurczaki. Warto sięgnąć na przykład po kaczkę i podać ją z sosem wiśniowym, który przyrządzamy również 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.

Dorsz w cytrusach

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

Ryby z grilla smakują równie dobrze, co i inne mięsa, choć mogą być kłopotliwe w przyrządzeniu. Warto zaopatrzyć się zatem w specjalne foremki, czy folię aluminiową. Warto też zadbać o odpowiednią marynatę, a do dorsza doskonale pasują cytrusy i białe wino.

Z pomarańczy wyciskamy sok, limonkę myjemy, ścieramy z niej skórkę i także wyciskamy. Następnie do skórki i soku dodajemy szklankę białego wina, doprawiamy białym pieprzem oraz posiekanym estragonem.

Filety z dorsza nacieramy gruboziarnistą solą i zanurzamy w marynacie na pół godziny. Następnie układamy na ruszcie i pieczemy przez 20-30 minut. Rybę pijamy winem, w którym była marynowana lub owocowym sokiem.

Tajskie hamburgery z tuńczyka

*4 steki z tuńczyka
korzeń imbiru
pęczek świeżej kolendry lub
pietruszki
kumin
olej sezamowy lub ziarna
sezamu
pieprz
sól
bułeczki*

Dodatki:
*sałata
pomidor
cebula
sosy*

Hamburgery powstają ze zmielonego mięsa wołowego, doprawianego solą pieprzem i odrobiną masła. Taką samą technikę można zastosować szykując rybę.

Tuńczykowe steki mielimy w maszynce i wyrabiamy mięso zagęszczając bułką tartą oraz jajkiem. Doprawiamy łyżką startego imbiru, świeżą kolendrą, łyżką lekkiego sosu sojowego, szczyptą kuminu, posiekanym szczypiorkiem, pieprzem, solą i kilkoma kroplami oleju sezamowego. Z olejem postępujemy bardzo ostrożnie, gdyż ma silny smak, nie dajemy więc go więcej jak łyżeczkę.

Z mięsa wyrabiamy kotlety i kładziemy je na rozgrzanym grillu.. Wypiekamy po 5 minut z każdej strony i wkładamy do grillowanych bułek. Dodajemy sałatę, pomidory, cebulkę i ulubiony sos.

Szaszłyki krewetkowe z ananasem i chili

*25 dag krewetek królewskich
średni ananas
jasny miód
kardamon
strączyk chili
sok z cytryny
sól*

Od kiedy krewetki przyplłynęły do Polski, serwujemy je zazwyczaj smażone z czosnkiem i bazylią. Doskonale sprawdzą się także grillowane, w formie pikantno-słodkich szaszłyków.

Krewetki, po rozmrożeniu, oprószamy solą i skrapiamy sokiem z cytryny. Ananasa obieramy, 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 i marynujemy około godzinę.

Następnie nadziewamy na naoliwione patyczki krewetki oraz ananasa i układamy na ruszcie, by opiec je równomiernie ze wszystkich stron przez około 10 minut.

Grillowane żeberka z dzika

*4 porcje żeberka z dzika
250 ml czerwonego
wytrawnego wina
100 ml octu winnego
kawałek imbiru*

*świeże zioła:
kolendra
tymianek
rozmaryn
majeranek
ziele angielskie
listek laurowy
kilka goździków
cukier
papryka
pieprz
sól*

Dziczyzna wymaga przede wszystkim cierpliwości. Marynujemy ją dłużej niż inne mięsa, a to dlatego, że musi skruszeć i nieco złagodnieć. Dzika należy marynować aż trzy dni. A najlepiej nadaje się do tego zalewa 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 żeberka 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.

Udka z zająca na słodko

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

Mięso z zająca nie wymaga, aż tak długiego marynowania, co mięso z dzika. Doskonale natomiast łączy się z winem półsłodkim, miodem i owocami.

Szykujemy marynatę: w 250 ml czerwonego półsłodkiego wina, mieszamy dwie duże łyżki jasnego miodu, dodajemy szczyptę mielonego cynamonu, kilka goździków i odrobinę gałki muskatołowej oraz pokrojoną w ósemki pomarańczę i podgrzewamy całość tak jak zrobilibyśmy to z grzańcem.

Studzimy winną marynatę, a udka nacieramy solą i kolorowym pieprzem. Mięso zanurzamy w winie, przykrywamy i marynujemy 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.

Kotlety z sarniny

*4 steki z sarny
kilka plastrów boczku
szklanka maślanek
sok z cytryny
świeży rozmaryn
kilka ziaren jałowca
kilka ziaren czarnego pieprzu
listek laurowy
pieprz
sól*

Dziczyznę marynujemy nie tylko w winie. Możemy też sięgnąć po maślanę. Ma ona ten sam wpływ na mięso, co alkohol i na pewno nada mu zupełnie innego smaku.

Porcje kotletów nacieramy solą, pieprzem i skrapiamy obficie sokiem z cytryny. W szklance maślanek rozgniatamy kilka ziaren jałowca i czarnego pieprzu. Dodajemy także pokruszony listek laurowy. Dopraviamy świeżym rozmarynem. W przygotowanej marynacie zanurzamy nasze steki i zostawiamy na noc w lodówce.

Następnego dnia rozgrzewamy solidnie grill i oliwimy ruszt. Sarninę układamy cienkimi plastrami boczku, spinamy wykałaczką i kładziemy na ruszt. Pieczemy kwadrans i podajemy z żurawiną.

SERY,
WARZYWA,
OWOCE...



Oscypki z grilla

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

Zazwyczaj oscypek z grilla podawany jest z żurawiną. Klasyczny sposób rozszerzamy o inne dodatki.

Oscypek kroimy na porcje. Kroimy cukinię, paprykę i jabłka w grube plastry. 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, cukinią, jabłkiem i sera solo, który możemy oprószyć szczyptą chili. Układamy na naoliwionym ruszcie i grillujemy przez 10 minut. Podajemy z żurawiną lub sosem miodowo-chrzanowym.

Grillowany ser pleśniowy

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

Innym serem, który doskonale smakuje z grilla jest ser pleśniowy. Proponujemy zgrillować camembert na pięć różnych sposobów.

Pierwszy krążków obsypujemy grubo mielonym zielonym pieprzem i kilkoma piórkami czerwonej cebuli, na drugim układamy strączek chili, trzeci z kolei pociągniemy łyżką miodu rozkłóconego w łyżce musztardy i udekorujemy cienkim plasterkiem cytryny, czwarty zaś okładamy plasterkami białych winogron, a ostatni podścielamy kawałkami suszonych prawdziwków.

Wszystkie sery zawijamy w natłuszczoną folię aluminiową i zamykamy w lodówce, a w tym czasie rozpalamy i dobrze rozgrzewamy grill. Sery wypiekamy przez 10-15 minut, co jakiś czas je obracając.

Kolorowe szaszłyki z papryki

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

Paprykowe szaszłyki to propozycja prosta i smaczna. Wystarczy, że doprawimy całość świeżym tymiankiem, sokiem z cytryny i oliwą z oliwek.

Kolorowe papryki kroimy na szaszłykowe porcje, czerwoną cebulę dzielimy na ósemki, warzywa solimy, obsypujemy kolorowym, grubo mielonym pieprzem i zalewamy oliwą z oliwek. Dodajemy garść świeżego tymianku, kilka kropel soku z cytryny oraz szczyptę chili i dokładnie mieszamy. Zamykamy w lodówce i rozpalamy grill.

Szaszłyki wypiekamy aż do sczernienia skórki. Podajemy ze świeżą bagietką.

Faszerowane cukinie

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

Cukinia na grillu sprawdza się doskonale, jako dodatek do szaszłyków. Możemy ją także nafaszerować i podać jako danie główne.

Cukinie, średniej wielkości, obieramy ze skórki, przekrawamy wzdłuż i pozbawiamy łyżką gniazd nasiennych. Solimy, pieprzymy z obu stron i nacieramy oliwą z oliwek, 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 roztartym 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.

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

Oprócz cukinii nafaszerować można także pomidory. A te doskonale połączą się ze szpinakiem, który udusi się w mozarelli.

Pomidory otwieramy od góry, ścinając wierzchołki i wydrążamy gniazda nasienne. Oprószamy je solą, pieprzem i skrapiamy 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, posiekanym czosnkiem, sokiem z cytryny i szczyptą gałki muskatołowej, oraz pieprzem i solą. Wkładamy nadzienie do pomidorów, zawijamy w folię i układamy na grillu, gdzie wypiekamy ze wszystkich stron przez 10-15 minut.

Aromatyczne ziemniaki

ziemniaki, ilość dowolna
oliwa z oliwek
ząbek czosnku
koperek
majeranek
kminek
tymianek
sezam
mak
chili
dymka
pieprz
sól

Ziemniaki tradycyjnie wypiekamy w żarze ogniska. Doskonale jednak smakują także podane z grilla, zwłaszcza jeśli nadamy im smaku i aromatu.

Ziemniaki obieramy, kroimy na mniejsze porcje i smarujemy oliwą z oliwek. Rozdzielamy je na części. Pierwszą część pakujemy w folię aluminiową bez dodatków, ale każda kolejną doprawiamy. 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 ostatnią partię obsypujemy makiem i grubo mielonym czarnym pieprzem.

Ziemniaki układamy na ruszcie i pieczemy około godziny. Podajemy solo lub jako dodatek do dowolnego dania.



Grzybowe szaszłyki

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

Pomysł na grilla jesienno, który możemy wykorzystać i na wiosnę. Wystarczy, że zamiast grzybów leśnych użyjemy pieczarek lub boczników.

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.

Na patyczki nadziewamy naprzemiennie cebulę oraz grzyby i układamy na ruszcie. Wypiekamy przez kwadrans. Do tak przygotowanych grzybów pasują grzanki czosnkowe i sos tatarski.

Faszerowane jabłka

*10 jabłek
świeży ananas
po 10 dag sera pleśniowego
wędzonego i żółtego o ostrym
smaku
orzechy włoskie
strączek chili*

Oprócz serów, warzyw i grzybów możemy grillować także owoce. Na początek sięgamy po faszerowane jabłka.

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 części 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.

Owocowe szaszłyki

*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*

Proponowaliśmy szaszłyki mięsne i warzywne. Na grillu możemy sporządzić także szaszłyki owocowe.

Ananasy, gruszki, banany, koniecznie twarde, lekko niedojrzałe, oraz śliwki kroimy na szaszłykowe porcje, obsypujemy brązowym cukrem, doprawiamy szczyptą cynamonu, posiekaną laską wanilii i pociągamy łyżką jasnego 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 układamy na naoliwionym ruszcie. Wypiekamy kwadrans, a pod sam koniec oprószamy płatkami migdałów. Podajemy z mrożoną herbatą.

SOSY



Keczup domowej roboty

*6 sporych pomidorów
z dymki
z ząbki czosnku
koper włoski
ocet z czerwonego wina
goździki, brązowy cukier
pieprz
sól
ewentualnie zioła: oregano
i bazylia*

Na oliwie z oliwek szklimy drobno posiekaną dymkę, dodajemy roztarty ząbek czosnku, a następnie posiekaną garść kopru włoskiego i smażymy, 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 łodyżek.

Całość dusimy aż zgęstnieje. Pod sam koniec możemy naszemu keczupowi nadać akcent ziołowy, dodając garść posiekanego świeżego oregano oraz bazylii. Doprawiamy, studzimy i podajemy.

Sos barbecue

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

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.

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 poprzechodziły.

Sos musztardowo-miodowy

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

W szklance gęstej śmietany lub jogurtu naturalnego mieszamy łyżeczkę zwykłej musztardy oraz francuskiej, tej z ziarnami gorczycy, dodajemy do tego jeszcze dwie łyżki jasnego miodu.

Doprawiamy prażoną białą gorczycą. Skrapiamy całość sokiem z cytryny i dokładnie mieszamy. Przelewamy do miseczki, po wierzchu posypujemy zieloną pietruszką i dekorujemy plasterkiem cytryny.

Sos śmietanowo-chrzanowy

*szklanka gęstej śmietany
kapary lub orzechy włoskie
sok z cytryny
sos sojowy
biały pieprz
sól*

W szklance śmietany lub jogurtu naturalnego 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.

Całość porządnie mieszamy, doprawiamy białym pieprzem i solą oraz schładzamy w lodówce przez kilka godzin.

Sos czosnkowy

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

W moździerzu rozgniatamy ze szczyptą soli dwa ząbki czosnku, a następnie dodajemy posiekaną garść świeżej pietruszki.

Wszystko dokładnie rozcieramy. Następnie rozprowadzamy pietruszkowo-czosnkową masę w szklance gęstej śmietany lub gęstego jogurtu naturalnego.

Schładzamy, pozwalamy sosowi nabrać intensywności smaku i podajemy na stół.

Sos majonezowo-pomidorowy

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

W miseczce łączymy 100ml gęstej śmietany ze 100ml lekkiego majonezu oraz łyżeczką koncentratu pomidorowego.

Doprawiamy kilkoma kroplami soku z cytryny, sosu worcestershire lub sosu sojowego. Dwie łyżeczki koniaku wystarczą, by pogłębić smak.

Sos rozcieramy na gładki i jednolity krem, doprawiając wedle potrzeby szczyptą ostrej papryki lub słodkiej, pieprzu i soli. Schładzamy i podajemy na stół.



Pesto

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

Zaopatrujemy się w dwa krzaczki świeżej, zielonej i pachnącej słońcem bazylii, ser typu parmezan, oraz paczkę orzeszków pinii, które możemy zastąpić słonecznikiem.

Na suchej prażymy garść orzeszków piniowych, które możemy zastąpić słonecznikiem. gdy tylko lekko się zrumienią wrzucamy je do moździerza i dodajemy siekaną bazylię. Ucieramy dolewając oliwę z oliwek oraz zagęszczając parmezanem. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Raita

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

Wybieramy długie ogórki szklarniowe, pozbawiamy gniazd nasiennych i ścieramy na tarce o grubych oczkach.

Drobno 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 gorczycy. Schładzamy i kładziemy na stół w miseczkach z plasterkami cytryny oraz listkami mięty. Raita doskonale pasuje do pikantnych potraw.

Sos miętowy

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

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.

Sos kiwi-awokado

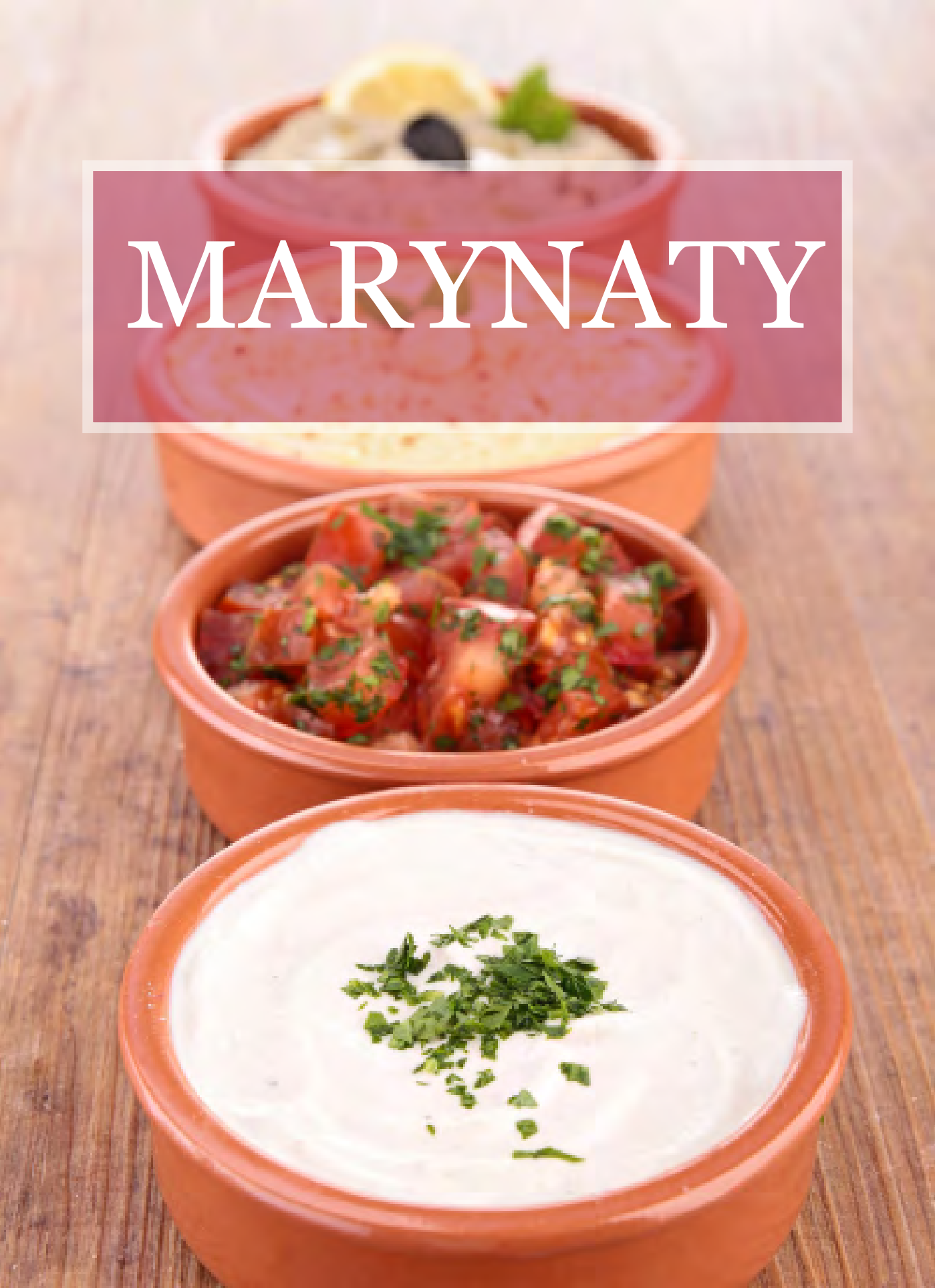
*1 dojrzałe awokado
2 kiwi
1 strączek chili
1 szalotka
kawałek imbiru
połówka cytryny
syrop klonowy lub jasny miód
świeża bazylia do dekoracji
pieprz
sól*

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.

MARYNATY

The image shows four terracotta bowls arranged in a diagonal line on a wooden surface. The bowls contain different types of pickled vegetables. The top bowl has a light-colored liquid with a lemon wedge and a dark olive. The second bowl contains a yellowish liquid. The third bowl is filled with red pickled vegetables, possibly tomatoes, garnished with green herbs. The bottom bowl contains a white liquid, likely yogurt or a white pickling brine, topped with green herbs. A semi-transparent maroon rectangle with the word 'MARYNATY' in white serif font is overlaid on the top two bowls.

Marynata winna (I)

*szklanka czerwonego
wina wytrawnego bądź
półwytrawnego
2 ząbki czosnku
cebula
sok z cytryny
pieprz
sól*

Zioła:

*tymianek
estragon
rozmaryn
ziele angielskie
listek laurowy
owoce jałowca
oregano – do wyboru
ewentualnie sos worcestershire
lub sos sojowy
strączek chili*

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.

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 rosołu, cebulkę.

Jeśli chodzi o zioła i przyprawy to istnieje pełna dowolność. Baraninę np. marynuje się 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 (II)

*szklanka białego wina
wytrawnego bądź
półwytrawnego
miód jasny kwiatowy
sok z cytryny
pieprz
sól
ewentualnie kieliszek białego
wermutu
ewentualnie zioła
np. estragon*

Owoce:
*jabłka
gruszki
ananas
białe winogrona*

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 idealną np. do drobiu.

Do wina możemy dodać owoce: jabłka, gruszki lub ananasa, czy garść białych winogron, a całość doprawić łyżką jasnego, kwiatowego miodu i złamać nieco słodycz sokiem z cytryny.

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.

Marynatę wzbogacamy sokiem z cytryny 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
strącek chili
ząbek czosnku
sos sojowy
pieprz cayenne
sól
ewentualnie koncentrat
pomidorowy*

W moździerzu rozcieramy strącek chili i ząbek czosnku ze szczyptą soli na piekielnie ostrą papkę, a następnie zalewamy jasnym miodem kwiatowym. Pogłębiamy smak kilkoma kroplami sosu sojowego.

Taką marynatą możemy natrzeć nie tylko drobiowe udko czy skrzydełka, ale również żeberka. Do miodowo-ostry marynaty można dodać także łyżeczkę koncentratu pomidorowego.

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 dobry 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 śnieżnobiałą, ziołową marynatę do lodówki, na godzinę lub dłużej w zależności od mięsa.

Marynata curry

*szklanka mleka kokosowego lub
śmietanki
kurkuma
kumin
strączyk 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.

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*

Mięso możemy zamarynować także w sokach owocowych. 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. Idealna do drobiu.

Marynata słodko-kwaśna

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

Do szklanki soku wciskamy całą cytrynę oraz dodajemy startą z niej wcześniej skórkę. Łączymy soki z 200 ml czerwonego półsłodkiego 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.

Marynata wiśniowo-pomarańczowa

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

Cząstki 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. Doprawiamy pieprzem i solą.

Marynata koreańska

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

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.

Doprawiamy 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.

KAMERKI SAMOCHODOWE

**WOLNO, CZY NIE WOLNO
NAGRYWAĆ?**



SPRAWDŹ »

