

50 pomysłów na... dania z grilla

Beata Grątkowska



84

sprawdzone
przepisy

PLUS sałatki, sosy, napoje

50 pomysłów na...
dania z grilla
PLUS sałatki, sosy, napoje

Przepisy i stylizacja Beata Grątkowska
Zdjęcia Igor Grątkowski

Copyright by Beata Grątkowska

ISBN 978-83-7859-188-7

Wydawca:
Wydawnictwo internetowe e-bookowo
www.e-bookowo.pl
Kontakt: wydawnictwo@e-bookowo.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.
Kopiowanie, rozpowszechnianie
części lub całości
bez zgody wydawcy zabronione
Wydanie I 2013

Spis treści

Wstęp	8
Niezbędnik od A do Z	9
MIĘSO	14
SZYNKA czosnkowo-rozmarynowa	15
Aromatyczna POLĘDWICA	16
Szaszłyki z POLĘDWICZEK wieprzowych	17
KARKÓWKA w piwie	19
SCHAB w marynacie miodowo-piwniej	21
Domowe BURGERY	22
POLĘDWICZKI śródziemnomorskie	25
WOŁOWINA z masłem anchois	27
ŻEBERKA z imbirem	29
Czosnkowe ŻEBERKA	30
Ziołowa KARKÓWKA	32
KOFTY	34
SCHAB korzenny	36
KARKÓWKA w marynacie z coli	37
DRÓB	38
KURCZAK w całości	39
SZASZŁYKI z kurczaka	41
Roladki z INDYKA	43
Pikantne FILETY z kurczaka	45
UDKA z kurczaka z curry	47
Aromatyczny KURCZAK z cytryną	48
Miodowe udka z KURCZAKA	50
SZASZŁYKI z meksykańską nutą	51
Szaszłyki z INDYKA i warzyw	52
Filety z ANANASEM	53
RYBY i OWOCE MORZA	55
Ziołowe OKONIE	56
ŁOSOŚ z masłem ziołowym	57
Pikantny SANDACZ	59
SZASZŁYKI z łososia	60
Imbirowy ŁOSOŚ z pomarańczami	61

50 pomysłów na dania z grilla

PSTRAGI z koperkiem	63
Krewetki z LIMONKĄ	65
KREWETKI z ziołowym majonezem	67
WARZYWA, OWOCE, SERY	68
SZPARAGI z rusztu	69
Grillowane WARZYWA z fetą	70
PAPRYKI faszerowane	72
Pomidory z SOCZEWICĄ	73
DYNIA z czosnkiem	74
Warzywne SZASZŁYKI	75
KUKURYDZA z masłem ziołowym	77
ZIEMNIAKI w boczku	78
Cukinia z OWCZYM serem	80
CYKORIA z octem	81
Owoce z MIODEM	82
BANAN z wanilią	83
DESER owocowy z czekoladą	84
BRZOSKWINIE z orzechami	86
Ananas z SYROPEM limonkowym	88
OSCYPKI z rusztu	89
CAMEMBERT z ziołami	90
Jabłka z BŁĘKITNYM serem	91
SAŁATKI	92
AWOKADO na ostro	93
Salatka z błękitnym SEREM	93
Salatka w GRECKIM stylu	94
Salatka z OGÓRKÓW i oliwek	95
Salatka z CUKINII	97
Salatka WARZYWNA na początek sezonu	98
SAŁATA mieszana	99
Salatka z BURACZKÓW w sosie chrzanowym	99
Salatka COLESLAW	100
BROKUŁ z migdałami	100
Salatka z MŁODYCH ziemniaków	102
FASOLKA z szalotkami	103
Salatka z KUSKUSEM i warzywami	104

50 pomysłów na dania z grilla

Z melonem i kiełkami	105
SOSY i SALSY	106
Sos TZATZIKI	107
SALSA z awokado	107
SOS z pieczonej papryki	107
Sos CURRY	107
SOS musztardowy	108
Salsa MEKSYKAŃSKA	108
Sos BBQ	108
Sos ZIOŁOWY	109
SOS kaparowy	109
SOS majonezowy	109
Hummus	109
Salsa z mango	110
Salsa verde	110
SOS miodowo-musztardowy	110
Salsa ARBUZOWA	110
NAPOJE	111
Sangria	112
Lemoniada	112
Virgin mojito	113
Gazpacho	114
Kefir z ziołami	115



Wstęp

Tu powinna znaleźć się opowieść o tym, jak fajną przygodą jest grillowanie. Radość ze spędzania czasu z rodziną i przyjaciółmi, i to na świeżym powietrzu, wspólne przygotowywanie jedzenia, wyjątkowy smak dań z rusztu... Ale po co pisać o tym, co oczywiste.

Oddaję w Wasze ręce zbiór przepisów na dania z grilla. Znajdziecie tu pomysły na dania mięsne, rybne i wegetariańskie plus kilka szybkich patentów na sałatki, sosy i napoje w sam raz na plenerową imprezę. Mam nadzieję, że zainspirują Was do kulinarnych eksperymentów i poszukiwań. A poza sezonem, kiedy zatęsknicie za latem, przygotujecie to wszystko na grillowej patelni i w piekarniku.

Dobrej zabawy!

Beata

Niezbędnik od A do Z

ARBUZY, ananasy, jabłka, brzoskwinie, gruszki, a nawet banany możesz grillować. Kawałki owoców nabij na bambusowe patyczki, posmaruj delikatnie miodem, skrop sokiem cytryny i piecz na średnim grillu przez 3 minuty często obracając. Albo owiń je w folię aluminiową. Smakują z lodami i jogurtem. I sprawdzają się w zaskakujących kombinacjach takich jak arbuz z octem balsamicznym czy jabłka faszerowane pleśniowym serem.

BBQ – sos barbecue kupisz gotowy, ale warto przygotować własny – przepis znajdziesz w książce.

BAKŁAŻAN i CUKINIA – grillowane smakują wyjątkowo. Pokrój warzywa na plastry o grubości około półcentymetra, posmaruj z obu stron oliwą i grilluj przez około 2 minuty z każdej strony (grubsze plastry odpowiednio dłużej).

CEBULA – możesz grillować żółtą i czerwoną, pokrojoną na ćwiartki lub grube plastry. Mniejsze cebulki np. szalotki nabij na bambusowe patyczki, żeby nie spadły z rusztu albo wykorzystaj aluminiowe tacki.

CYTRYNA i LIMONKA – niezastąpiony dodatek do grillowanych ryb i owoców morza, przydadzą się także do marynat i sosów.

DODATKI – samo mięso to za mało, warto zadbać

o węglowodany. Szybkie pomysły to kasza kuskus albo bulgur – wystarczy zalać wrzątkiem i poczekać aż napęcznieje, tortille (wraps) i chlebek pita.

DREWNO – grill opalany drewnem da ci więcej możliwości, bo zawarte w drewnie olejki aromatyczne nadadzą potrawom wyjątkowego smaku. Wybieraj drewno drzew liściastych.

GOTOWE WĘDLINY i kiełbasy zawierają saletrę albo podobne do niej związki soli, grillowane nie wpływają dobrze na zdrowie (choć trudno im się oprzeć), na ruszt wrzucaj raczej surowe mięsa.

GORCZYCA, JAŁOWIEC, ZIELE ANGIELSKIE i inne przyprawy przydadzą ci się do przygotowania marynat.

JOGURT – sprawdzi się jako marynata, bo sprawi że mięso skruszeje i pozostanie wilgotnie, a poza tym jest bazą świetnych zdrowych sosów.

KREWETKI – wyglądają i smakują znakomicie, potrzebują zalewie 4-5 minut na grillu. Grilluj je na bambusowych patyczkach (jeśli grillujesz krewetki w pancerzach, nabij je na namoczone wcześniej patyczki).

MIĘSO – większość mięs warto wcześniej zamarynować, nawet przez całą noc. Możesz grillować wieprzowinę: karkówkę, schab, polędwicę, żeberka (te przed marynowaniem możesz obgotować, wtedy szybciej upieką się na ruszcie), wołowinę, jagnięcinę i drób, szczególnie

mięso kurze: udka, piersi, skrzydełka. Delikatne i kruche mięsa będą gotowe po 8-10 minutach grillowania, większe i bardziej tłuste kawałki potrzebują 20 – 30 minut.

MIÓD – najlepiej płynny lub delikatnie podgrzany, wykorzystasz go jako składnik marynat oraz glazur do mięs i ryb, dzięki niemu dania z grilla tak ładnie błyszczą.

NAPOJE – nie może ich zabraknąć podczas uczt w plenerze, chłodne piwo i wino sprawdzają się zawsze, ale mamy też kilka dodatkowych propozycji.

OLIWA i OLEJE (słonecznikowy, rzepakowy, z pestek winogron) – niezbędny rekwizyt, posmarujesz nimi mięso i warzywa przed grillowaniem, dodasz do marynat i sosów.

PAPRYKA – całe strąki pokrój na połówki lub ćwiartki, posmaruj z oliwą i ułóż skórką do dołu. Papryka jest gotowa, kiedy skórka zbrązowieje i łatwo będzie odchodzić od miąższu. Obraną możesz podać z octem z białego wina i oliwą.

PIECZARKI – grilluj przekrojone na pół lub w całości. Gotowe będą miękkie i stracą biały kolor. Posól je dopiero po upieczeniu.

RUSZT – pamiętaj o jego dokładnym czyszczeniu, pozostałości grilla sprzed tygodnia nie poprawią smaku potraw.

RYBY – możesz je grillować w całości np. pstrągi, okonie,

sardynki (włóż je do specjalnych grillowych koszyczków) i w kawałkach – filety, dzwonka, steki (łosoś, tuńczyk, sandacz).

SERY – grillowy hit, wypróbuj fetę, halloumi, camembert, sery z błękitną pleśnią i bliższy naszemu sercu – oscypek. Grilluj owinięte w folię aluminiową, żeby nie stracić zawartości, kiedy zmiękną pod wpływem ciepła. Do serów podaj owoce albo konfiturę z żurawin czy borówek.

SEZON - w naszych warunkach pogodowych sezon grillowy niestety nie trwa długo. Proponowane potrawy przyrządzisz też na patelni grillowej poza sezonem. Warto wyłożyć ją kawałkiem papieru do pieczenia, wtedy mięso i warzywa nie będą przywierać. Większe kawałki mięsa możesz później przełożyć na blachę i wstawić do piekarnika, żeby dopiekły się w środku.

ŚWIEŻO MIELONY PIEPRZ – ma zupełnie inny smak i aromat niż ten z torebki, naprawdę warto zainwestować w młynek.

TYMIANEK, bazylia, mięta, kolendra i inne zioła wzbogacają smak marynat i są składnikami wielu sosów do ryb i mięs. WĘGIEL – palący się węgiel wydziela szkodliwe substancje, które mogą trafić do jedzenia. Potrawy kładź na ruszt, kiedy węgiel się wypali i będzie biały.

WITAMINY – niewiele ich w kiełbasie, kaszance i karkówce, więc zadbaj o nie przygotowując sałatki i surówki, wszak

jest sezon na piękne warzywa.

ZIEMNIAKI - wybierz młode, nieduże ziemniaki, dokładnie je wyszoruj. Warto je wcześniej obgotować i tylko podpiec na ruszcie. Grilluj same i podawaj z jogurtem, koperkiem, morską solą albo owiń plasterkiem boczku lub dojrzewającej szynki.

MIĘSO



SZYNKA czosnkowo-rozmarynowa

Składniki na 8 porcji:

8 kotletów z szynki wieprzowej

1,5 szklanki wody

½ szklanki płynnego miodu

4 łyżki brązowego cukru

4 zmiążdżone ząbki czosnku

Po 1 łyżce ziaren czarnego pieprzu i nasion gorczycy

1 łyżka suszonego rozmarynu

1 łyżka soli

1 liść laurowy

1. Wodę zagotuj z miodem i przyprawami. Zdejmij z palnika i wystudź. Mięso włóż do miski, zalej marynatą, wstaw do lodówki na całą noc.
2. Piecz na grillu smarując marynatą, przez ok. 6-7 minut z każdej strony.

Aromatyczna POLĘDWICA

Składniki na 6 porcji:

3 średnie polędwice wieprzowe

3 łyżki oleju

Marynata:

1 duża cebula

2 łyżeczki mielonego kminku

1 łyżeczka chilli

1 łyżeczka mielonych nasion kolendry

1 łyżeczka soli

1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

1 łyżeczka brązowego cukru

2 łyżki octu z czerwonego wina

8-10 łyżek oleju

1. Umyte, osuszone i oczyszczone polędwice ułóż w płaskim naczyniu.
2. Zmieszaj wszystkie przyprawy, dodaj posiekaną cebulę, ocet i olej, zalej mięso marynatą. Wstaw do lodówki na 2-3 godziny, obróć od czasu do czasu.
3. Grilluj na średnio rozgrzanym grillu przez 20-30 minut, od czasu do czasu obracając i smarując pozostałą marynatą. Po upieczeniu odłóż na kilka minut. Mięso potrzebuje odpocząć, wtedy soki rozejdą się równomiernie. Pokrój i podawaj z sałatkami i sosami.

