



# Weekend przy grillu

Świat Książki

# Weekend przy grillu

Z niemieckiego przetoczyła  
*Aldona Zaniewska*



Znajdziesz tu przepisy na potrawy do upieczenia na ruszcie pod gołym niebem, na grillu opalonym węglem drzewnym albo grillu elektrycznym, czasem z mięsem, innym razem z rybą albo wegetariańskie. Również pasujące do nich marynaty, których aromatem przejdą wcześniej, oraz smakowite sosy i dipy. Dania z grilla pozwolą Twojemu mężowi przypomnieć sobie o archaicznych instynktach łowcy. Takie odczucia będzie miał przy piersi kurczaka pieczonej na sposób śródziemnomorski bądź przy bliskowschodnim shish-kebabie albo jagnięcych kieszonkach, napelnionych pieprzem i rozmarynem, pieczonych stekach z łososia, kolorowych szaszłykach z papryki czy przy bocznikach. Przepisy obliczone są na łatwe do przyrządzenia dania dla 8–10 osób. Nic już nie stanie na przeszkodzie radosnemu przyjęciu przy grillu z udziałem przyjaciół i miłych sąsiadów.

## Skróty

łyżka = łyżka stołowa  
łyżeczka = mała łyżeczka (do herbaty)  
op. = opakowanie/paczuszka  
g = gram  
kg = kilogram  
ml = mililitr  
l = litr  
min = minuty  
godz. = godzina  
ew. = ewentualnie  
cz. = czubata  
pł. = płaska  
mroż. = mrożony  
°C = stopnie Celsjusza  
średn. = średnica  
b. = białko  
tł. = tłuszcz  
ww. = węglowodany  
kcal = kilokalorie  
kJ = kilodżule

## Wskazówki do przepisów

Jeśli nie podano inaczej, ilość składników obliczona jest na 8–10 porcji. Przed przyrządzeniem potrawy należy dokładnie przeczytać przepis od początku do końca. Dzięki temu zrobienie potrawy jest łatwiejsze. Podane w przepisach temperatury i czasy pieczenia są wartościami orientacyjnymi, które można przekraczać lub skracać zależnie od indywidualnych możliwości posiadanego grilla. Dlatego, korzystając z konkretnego urządzenia, należy kierować się wskazówkami producenta.

## Czas przyrządzenia

Czas przyrządzenia jest wartością orientacyjną złożoną z czasu przygotowania składników i właściwego czasu przyrządzenia. Czas gotowania, pieczenia lub zapiekania podany jest oddzielnie. Dłuższe okresy oczekiwania zostały uwzględnione w przepisach.

# Steki z karkówki wieprzowej

**Czas przyrządzenia: 30 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 15 minut**

**W jednej porcji:**

**34 g b., 38 g tł., 1 g ww.**

**2159 kJ = 516 kcal**

- **8 steków z karkówki wieprzowej (po 180 g)**

Na marynatę:

- **4 łyżki sosu sojowego**
- **2 łyżeczki przyprawy do steków z grilla z solą**
- **łyżeczka przyprawy curry**
- **8 łyżek oliwy**
- **odrobina pieprzu kajeńskiego**

**1** Steki z karkówki opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce.

**2** Wymieszać sos sojowy z przyprawą do steków z grilla z solą, curry, oliwą i pieprzem kajeńskim. Posmarować marynatą steki z karkówki, przykryć i odstawić na kilka godzin.

**3** Steki z karkówki ułożyć na rozgrzanym ruszcie i piec w sumie około 15 minut z obydwu stron. Podczas pieczenia smarować steki marynatą.

# Sos jabłkowo-porowy

**Czas przyrządzenia: 35 minut**

**W jednej porcji:**

**4 g b., 4 g tł., 9 g ww.**

**381 kJ = 91 kcal**

- **2 pory**
- **250 ml bulionu warzywnego**
- **10 łyżek sosu sojowego**
- **2 kwaśne jabłka**
- **2 łyżki obranych, poszatkowanych migdałów**
- **4 łyżki gęstej, tłustej śmietany (crème fraîche)**
- **2 łyżki rodzynek**

**1** Pory oczyścić, przekroić wzdłuż na pół, umyć, osączyć i pokroić w paseczki.

**2** Pokrojone pory gotować w bulionie wraz z sosem sojowym około 5 minut do miękkości.

**3** Jabłka umyć, wytrzeć, pokroić w ćwiartki, usunąć gniazda nasienne i pokroić w drobną kostkę.

■ **Rada:**

Sos jabłkowo-porowy znakomicie smakuje z wieprzowiną lub dziczyzną oraz z warzywami i owocami o bardziej intensywnym smaku.

**4** Migdały uprażyć na złocistobrazowo na patelni bez tłuszczu.

**5** Pory zmiksować wraz z bulionem i crème fraîche. Dodać rodzynek i pokrojone jabłka, jeszcze raz szybko zagotować. Ostudzić.

**6** Sos jabłkowo-porowy posypać migdałami.



# Hamburgery z grilla

**Czas przyrządzenia: 35 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
12–15 minut**

**W jednej porcji:**

**20 g b., 28 g tł., 17 g ww.  
1762 kJ = 421 kcal**

- **1 czerstwa bułeczka (kajzerka)**
- **1 cebula**
- **800 g mielonego mięsa (wieprzowo-wołowego)**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **3 łyżki oleju**
  
- **kilka liści sałaty**
- **2 pomidory**

- **8 bułeczek do hamburgerów**
- **majonez**

**1** Czerstwą bułeczkę namoczyć w zimnej wodzie. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę.

**2** Mielone mięso dokładnie zagnieść z odcisniętą bułeczką i pokrojoną cebulą. Przyprawić solą i pieprzem.

**3** Z masy mięsnej mokrymi dłońmi uformować 8 hamburgerów, płasko rozgnieść i posmarować olejem.

**4** Ułożyć hamburgery na rozgrzanym grillu (w razie

potrzeby ułożyć na ruszcie folię aluminiową) i piec 12–15 minut, od czasu do czasu odwracając kotlety.

**5** Liście sałaty umyć, dokładnie osuszyć. Pomidory umyć, wytrzeć, wykroić nasady szypulek. Pokroić pomidory w plasterki.

**6** Bułeczki przekroić na pół. Połówki bułeczek przekrojonymi powierzchniami ułożyć na chwilę na rozgrzanym ruszcie. Dolne połowy bułeczek posmarować majonezem, ułożyć na nich po liściu sałaty i po dwa plasterki pomidora. Na tym ułożyć po hamburgerze. Przykryć górnymi połówkami bułeczek i lekko docisnąć.

# Grzanki czosnkowe

**Czas przyrządzenia: 30 minut**

**Czas pieczenia: około 15 minut**

**W sumie:**

**14 g b., 19 g tł., 89 g ww.  
2589 kJ = 618 kcal**

- **3 małe bagietki (po 500 g)**
- **9 ząbków czosnku**
- **sól**
- **200 g miękkiego masła**

- **pęczek świeżo posiekanej natki pietruszki**
- **świeżo mielony pieprz**

**1** Ostрым nożem ponacinać bagietki w odstępach 2 cm, ale nie rozcinać kromek do końca.

**2** Czosnek obrać, pokroić w plasterki, oprószyć solą i rozetrzeć na pastę płasko ułożonym nożem.

**3** Pastę czosnkową wymieszać z masłem i pietruszką, przyprawić pieprzem i posmarować nią kromki pieczywa.

**4** Bagietki z masłem czosnkowym owinąć folią aluminiową i ułożyć na blasze do pieczenia. Wsunąć blachę do piekarnika.

*(Ciąg dalszy na stronie 10)*





**Temperatura pieczenia:**

**180–200°C**

**Czas pieczenia: ok. 15 minut**

**5** Grzanki wyjąć z folii aluminiowej i porozcinać.

■ **Rada:**

Podawać grzanki do mięsa z grilla.

## Szaszłyki z metki i warzyw

**Czas przyrządzenia: 60 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**15–20 minut**

**W jednej porcji:**

**19 g b., 47 g tł., 2 g ww.**

**2134 kJ = 511 kcal**

■ **600 g świeżych liści szpinaku**

■ **750 g metki wieprzowej**

■ **350 g pomidorków  
koktajlowych (30–40 sztuk)**

■ **200 g miękkiego masła**

■ **8–10 g przyprawy do mięsa  
z grilla z solą**

Ponadto:

■ **10 metalowych lub  
drewnianych szpadek  
do szaszłyków**

■ **aluminiowe tacki  
do grillowania**

**1** Szpinak przebrać, umyć, włożyć do sita, przelać wrzącą wodą, zahartować zimną i dokładnie osączyć. Liście szpinaku ułożyć na papierze śniadaniowym i pozostawić do przeschnięcia.

**2** Z metki uformować około 30 owalnych klopsików wielkości orzecha włoskiego. Ułożyć po 4–5 listków szpinaku, tak aby jeden nieco przykrywał następny, i na każdej grupie liści ułożyć po jednym klopsiku. Owinąć klopsiki z metki liśćmi szpinaku.

**3** Pomidorki umyć i wytrzeć. Masło wymieszać z przyprawą do mięsa z grilla.

**4** Na każdą szpadkę nadziewać na przemian 3 szpinakowe kulki i 3–4 pomidorki. Szaszłyki ułożyć na tackach do grillowania. Rozmieścić na szaszłykach dwie trzecie wymieszanego z przyprawą do grilla masła w płatkach.

**5** Tacki do grillowania ułożyć na rozgrzanym ruszcie. Szaszłyki piec 15–20 minut, kilkakrotnie je odwracając.

**6** Szaszłyki podawać z resztą przyprawionego masła.



# Steki z karkówki wieprzowej marynowane w ziołach i piwie słodowym

**Czas przyrządzenia: 25 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 15 minut**

**W jednej porcji:  
30 g b., 38 g tł., 1 g ww.  
2084 kJ = 497 kcal**

Na marynatę:

- 100 ml piwa słodowego
- łyżka średnio ostrej musztardy

- 6 łyżek oleju
- 2 pęczki ziół
- 10 steków z karkówki wieprzowej (po 150 g)
- świeży, grubo mielony kolorowy pieprz
- sól

**1** Na marynatę dokładnie wymieszać piwo, musztardę i olej. Połączyć z posiekanymi ziołami.

**2** Steki opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Posypać steki z obu stron pieprzem i włożyć do płytkiego naczynia. Posmarować steki marynatą, przykryć folią spożywczą i włożyć na noc do lodówki.

**3** Steki osączyć, ułożyć na rozgrzanym ruszcie i piec około 15 minut, od czasu do czasu odwracając. Oprószyć steki solą.

## Ostry sos chrzanowy

**Czas przyrządzenia: 15 minut,  
bez schładzania**

**W jednej porcji:  
1 g b., 10 g tł., 3 g ww.  
465 kJ = 111 kcal**

Na sos chrzanowy:

- 2 dymki
- 150 g majonezu sałatkowego
- 150 g gęstej, tłustej śmietany (crème fraîche)
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżeczki obranego tartego chrzanu

- 2 łyżeczki sosu worcester
- sól
- świeżo mielony pieprz
- cukier

Dowolnie do posypania:

- pokrojony szczypiorek
- drobno pokrojona dymka

**1** Dymki oczyścić, umyć i bardzo drobno pokroić.

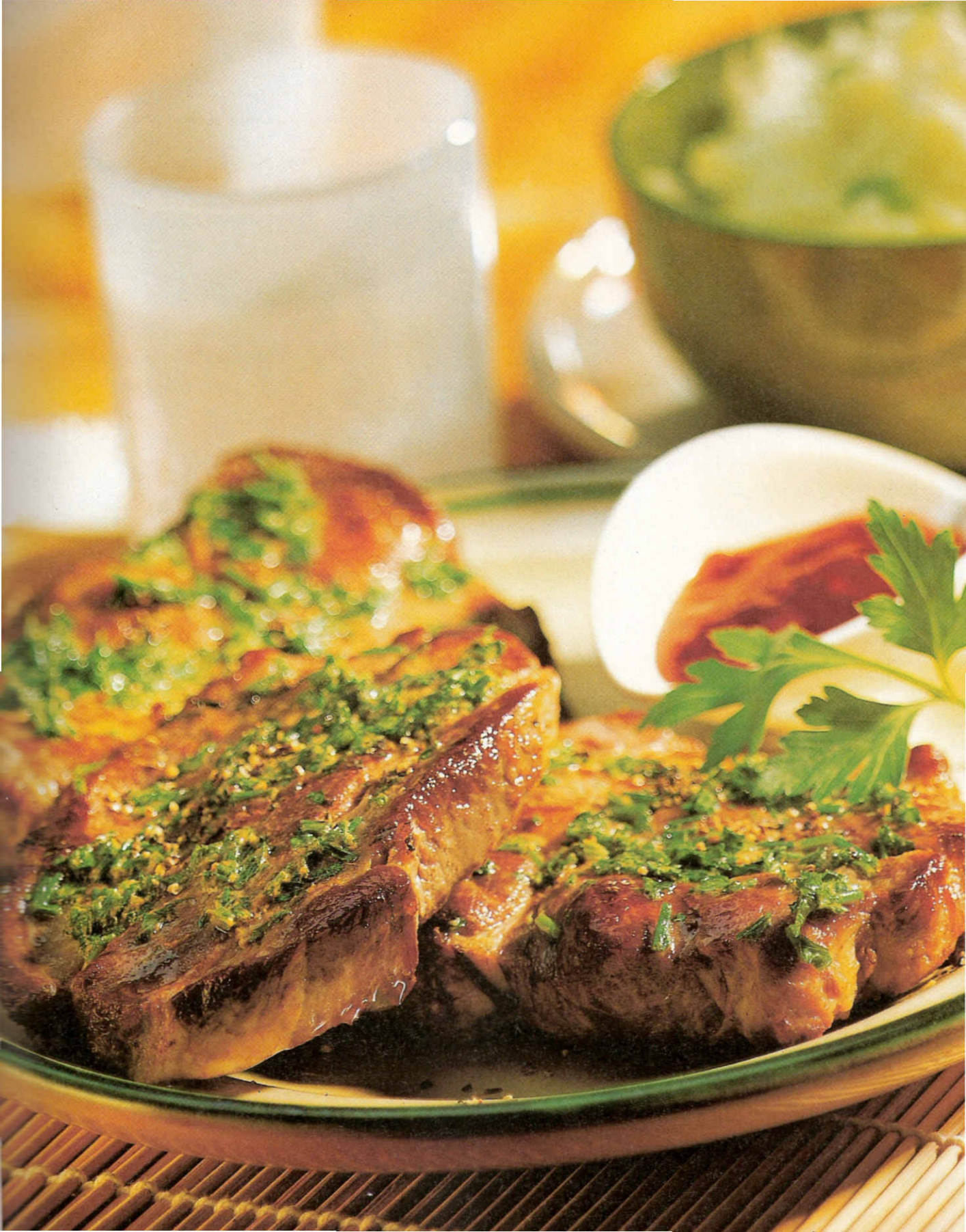
**2** Majonez sałatkowy dokładnie wymieszać z crème fraîche,

sokiem z cytryny, chrzanem, sosem worcester i dymką. Przyprawić solą, pieprzem i cukrem.

**3** Pozostawić sos na około 30 minut w chłodnym miejscu, aby aromaty się „przegryzły”. Można go też posypać pokrojonym szczypiorkiem i dymką.

■ **Rada:**

Sos podawać do befsztyków z grilla, steków albo szaszłyków mięsnych.



# Pączki mięsne z ananasem

**Czas przyrządzenia: 35 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**12–16 minut**

**W jednej porcji:**

**14 g b., 16 g tł., 10 g ww.**

**1075 kJ = 257 kcal**

- **1 kg mielonego mięsa (wieprzowo-wołowego)**
- **2 jajka**
- **2 bułeczki**
- **2 średnie cebule**
- **4 czubate łyżeczki soli**
- **2 szczypty mielonego pieprzu**
- **2 łyżeczki keczupu**

■ **kilka kropel sosu worcester**

■ **16 plasterów ananasa (z puszek)**

Do posmarowania:

■ **trochę oleju**

**1** Mielone mięso dokładnie zagnieść z jajkami i namoczonymi w wodzie, dobrze odcisniętymi bułeczkami. Cebule obrać, pokroić w drobną kostkę i dodać do masy mięsnej. Przyprawić na ostro solą, pieprzem, keczupem i sosem worcester.

**2** Plastry ananasa dokładnie osuszyć na sicie i osuszyć papierowym ręcznikiem. Każdy plaster ananasa tak obłożyć masą mięsną, aby widać było jego zewnętrzny brzeg.

**3** Mięsne pączki ułożyć na wyłożonym folią aluminiową ruszcie grilla. Posmarować je olejem i piec z każdej strony po 6–8 minut.

■ **Przystawki:**  
frytki, sos grillowy, sos słodko-kwaśny albo keczup.

# Masło morelowe z curry

**Czas przyrządzenia: 25 minut, bez schładzania**

**W jednej porcji:**

**1 g b., 26 g tł., 8 g ww.**

**1174 kJ = 281 kcal**

- **2 szalotki**
- **50 g masła**
- **100 g suszonych moreli**
- **łyżka pasty curry ze słoiczka lub mielonej przyprawy curry**
- **200 g miękkiego masła**

- **pęczek natki kolendry lub 2 łyżeczki suszonej kolendry**
- **2 łyżeczki przyprawy sambal oelek**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **cukier**

**1** Szalotki obrać i pokroić w drobną kostkę. Na patelni stopić masło i zeszklić na nim pokrojoną szalotkę. Morele pokroić w drobną kosteczkę. Wrzucić curry i pokrojone morele na patelnię

i szybko razem podsmażyć. Ostudzić masę maślano-morelową.

**2** Miękkie masło utrzeć mikserem na puszystą masę. Kolendrę optukać, osuszyć, drobno posiekać i wymieszać wszystko z masłem przesmażonym z curry, morelami i szalotką.

**3** Masło morelowe z szalotką przyprawić na bardzo ostro solą, pieprzem, sambal oelek i cukrem.



# Marynowane kotlety wieprzowe z masłem makowym

**Czas przyrządzenia: 60 minut, bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie: około 20 minut**

**W jednej porcji:**

**32 g b., 52 g tł., 10 g ww.**

**2797 kJ = 669 kcal**

## ■ 8 kotletów wieprzowych (po 160 g)

Na marynatę:

- 8 ząbków czosnku
- sok z 4 pomarańczy
- 2 łyżki płynnego miodu
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 4 łyżki sosu sojowego

Na masło makowe:

- 250 g miękkiego masła
- 4 łyżeczki syropu z jabłek
- 12 gałązek świeżej mięty
- 4 łyżeczki maku
- sól
- świeżo mielony biały pieprz

**1** Kotlety opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce.

**2** Czosnek obrać i pokroić w drobną kostkę. Pokrojony czosnek wymieszać z sokiem z pomarańczy, miodem, koncentratem pomidorowym i sosem sojowym. Kotlety posmarować tak sporządzoną marynatą, przykryć i odstawić na godzinę.

**3** Sporządzić masło makowe. Utrzeć masło z syropem jabłkowym. Miętę opłukać i osuszyć. Oberwać listki z łyżek i pokroić w cienkie paski. Paski

miętę i mak wymieszać z masłem utartym z syropem. Przyprawić do smaku solą i pieprzem.

**4** Zdjąć kotlety z półmiska i nieco osuszyć. Ułożyć kotlety na rozgrzanym grillu wyłożonym folią aluminiową. Piec około 20 minut, kilkakrotnie odwracając.

**5** Kotlety podawać z masłem makowym.

## ■ Przystawki:

bagietka, połówki pomidorów i kawałki cukinii z grilla.





# Żeberka wieprzowe z grilla z maślaną jarzynką z papryki

**Czas przyrządzenia: 45 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
20–25 minut**

**W jednej porcji:**

**75 g b., 71 g tł., 22 g ww.  
4608 kJ = 1099 kcal**

Na marynatę:

- 8 łyżek płynnego miodu
- 4 łyżki octu z białego wina
- 2 łyżeczki mielonej gorzycy
- łyżka zimnej wody
- 8 łyżek oliwy
- sól
- świeżo mielony pieprz

■ 3 kg żeberek wieprzowych

Na maślaną jarzynkę z papryki:

- 2 cebule jarzynowe  
(po około 350 g)
- po 3 zielone, czerwone i żółte  
papryki (około 1,6 kg)
- 150 g masła
- 3 łyżeczki anyżu
- sól
- świeżo mielony pieprz
- pieprz kajeński

Ponadto:

- 2 aluminiowe tacki  
do grillowania

**1** Sporządzić marynatę. Wymieszać miód z octem. Mieloną gorzycę wymieszać z wodą, dodać do miodu z octem; ubijając sos, dodawać oliwę. Przyprawić solą i pieprzem.

**2** Żeberka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce. Posmarować żeberka marynatą, przykryć i pozostawić na kilka godzin albo na noc.

**3** Cebule obrać i pokroić w drobną kostkę. Strąki papryki przekroić na pół, usunąć łodygi, nasiona i białe wewnętrzne błony. Strąki obrać, osączyć i pokroić w kostkę.

**4** Na patelni stopić masło i mieszając, podsmażać na nim anyż około 5 minut. Dodać pokrojoną cebulę i paprykę. Przyprawić solą, pieprzem i pieprzem kajeńskim. Patelnię z warzywami odstawić na bok.

**5** Wyjąć żeberka z marynaty i ułożyć na aluminiowych tackach do grillowania.

**6** Tacki postawić na rozgrzanym grillu i piec żeberka 20–25 minut, kilkakrotnie je odwracając.

**7** Jarzynkę włożyć do żaroodpornej formy i podgrzać na brzegu grilla. Podawać żeberka z jarzynką.

■ **Rada:**

Zamiast mielonej gorzycy można też dodać 2 łyżki stołowe gruboziarnistej musztardy.



# Skrzydółka kurczaka z marynatą barbecue

---

**Czas przyrządzenia: 40 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 15 minut**

**W jednej porcji:  
19 g b., 12 g tł., 16 g ww.  
1038 kJ = 248 kcal**

## ■ **około 40 skrzydełek z kurczaka**

Na marynatę:

- 4 zębki czosnku
- 8 łyżek keczupu
- 4 łyżki octu balsamicznego
- sok z 4 limonek
- 2 łyżeczki mielonej papryki
- 3 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
- 6 łyżek płynnego miodu
- 2 łyżki brązowego cukru
- kilka kropli zielonego sosu tabasco
- sól
- świeżo mielony pieprz

Ponadto:

- **aluminiowe tacki  
do grillowania**

**1** Skrzydełka z kurczaka oplukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkim naczyniu.

**2** Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Wymieszać go z keczupem, octem, sokiem z limonek, papryką, pieprzem kajeńskim, miodem, cukrem, tabasco, solą i pieprzem. Posmarować skrzydełka tą marynatą, przykryć i odstawić na 2 godziny.

**3** Skrzydełka z kurczaka ułożyć na tackach do grillowania. Tacki ustawić na rozgrzanym grillu. Piec skrzydełka około 15 minut, kilkakrotnie je odwracając. Podczas pieczenia często smarować skrzydełka marynatą, aż powstanie z niej błyszcząca glazura.



■ **Przystawka:  
pieczone ziemniaki.**



# Orientalny shish-kebab z sałatką tabouleh

**Czas przyrządzenia: 90 minut,  
bez marynowania**

**Czas gotowania: 10–12 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
10–12 minut**

**W jednej porcji:**

**36 g b., 56 g tł., 13 g ww.**

**3135 kJ = 748 kcal**

- **1,4 kg łopatki jagnięcej**
- **po 2 czerwone i zielone papryki (około 1 kg)**
- **6 cebul (około 350 g)**

Ponadto:

- **10 szpadek do szaszłyków**

Na marynatę:

- **1 cytryna**
- **1 pomarańcza**
- **pęczek świeżej mięty**
- **250 ml oliwy**

Do posypania:

- **świeży, grubo mielony kolorowy pieprz**

Na sałatkę:

- **400 g kaszy kuskus**
- **3 pęczki natki pietruszki**
- **6 pomidorów mięszzowych**
- **sól, łyżka oliwy**

- **świeżo mielony pieprz**
- **sok z 2 limonek**

**1** Łopatkę jagnięcą oplukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Pokroić mięso w kawałki wielkości mniej więcej 3 cm (około 30 g).

**2** Strąki papryki przekroić na pół, usunąć łodygi, nasiona i białe wewnętrzne błony. Strąki umyć i pokroić w kawałki (każdy strąk na mniej więcej 10 kawałków). Cebule obrać i pokroić w ćwiartki.

**3** Na 10–12 szpadek nadziewać na przemian kawałki mięsa jagnięcego, kawałki papryki i ćwiartki cebuli (na każdą szpadkę 4 kawałki mięsa, 4 kawałki papryki i 2 ćwiartki cebuli). Włożyć szaszłyki do głębokiej miski.

**4** Sporządzić marynatę. Cytrynę i pomarańczę umyć, wytrzeć, cieniuteńko obrać i pokroić skórkę w paseczki. Miętę oplukać, osuszyć i z grubsza posiekać. Razem ze skórką umieścić w misce, wycisnąć sok z cytryny oraz pomarańczy, dokładnie wymieszać z oliwą, pokrojoną skórką i miętą.

**5** Posypać szaszłyki pieprzem i poleć marynatą. Przykryć przezroczystą folią spożywczą i włożyć na noc do lodówki.

**6** W dużym naczyniu zagotować 400 ml wody z dodatkiem łyżki oliwy i solą. Odstawić z ognia i wsypać kuskus, delikatnie mieszając do momentu, gdy ziarna napęcznieją. Pozostawić na wolnym ogniu 3 minuty.

**7** Natkę pietruszki oplukać, osuszyć i z grubsza posiekać. Pomidory umyć, wytrzeć, wykroić nasady szypulek. Pokroić pomidory w kostkę.

**8** Włożyć kuskus do miski. Dodać natkę pietruszki i pokrojone pomidory. Składniki dokładnie wymieszać. Przyprawić sałatkę solą, pieprzem i sokiem z limonki.

**9** Wyjąć szaszłyki z marynaty i osączyć na papierowych ręcznikach. Ułożyć szaszłyki na rozgrzanym grillu i piec 10–12 minut, odwracając od czasu do czasu. Podać szaszłyki z sałatką.



# Jagnięce kieszonki faszerowane zielonym pieprzem i rozmarynem

**Czas przyrządzenia: 50 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
15–20 minut**

**W jednej porcji:**

**39 g b., 25 g tł., 1 g ww.  
1734 kJ = 414 kcal**

■ **10 jagnięcych steków z udźca  
(po około 130–150 g)**

Na marynatę:

- gałązka rozmarynu
- łyżka ziaren zielonego pieprzu w zalewie (około 20 g)
- 100 ml oliwy
- 4 ząbki czosnku
- sól

Ponadto:

- spinki do rolady albo drewniane wykałaczki

**1** Steki jagnięce opłukać pod bieżącą zimną wodą. Nieco rozbić je tłuczkiem do mięsa (najlepiej włożone w foliowe torebki do zamrażania).

**2** Na marynatę oberwać z gałązki listki rozmarynu, drobno posiekać wraz z ziarenkami pieprzu i wymieszać z 2 łyżkami oliwy.

**3** Każdy stek jagnięcy posmarować z jednej strony marynatą, złożyć i spiąć spinką do rolady albo drewnianą wykałaczką.

**4** Ząbki czosnku obrać, precisnąć przez praskę i wymieszać z resztą oliwy.

**5** Jagnięce kieszonki ułożyć w płytkim naczyniu, posmarować oliwą czosnkową, przykryć przezroczystą folią spożywczą i pozostawić na noc w lodówce.

**6** Ułożyć kieszonki jagnięce na rozgrzanym grillu i piec 15–20 minut, kilkakrotnie je odwracając. Kieszonki jagnięce oprószyć solą.

■ **Przystawki:**

plasterki cukinii z grilla i czosnkowy sos majonezowy. Na sos należy wymieszać gotowy majonez z niewielką ilością naturalnego jogurtu i przyprawić solą oraz czosnkiem.





# Jagnięcy comber z grilla

**Czas przyrządzenia: 30 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 10 minut**

**W jednej porcji:**

**14 g b., 15 g tł., 0,2 g ww.  
869 kJ = 207 kcal**

- 4 kawałki combru jagnięcego z żebrami (po 150 g)

Na marynatę:

- 2 ząbki czosnku

- trochę świeżego tymianku

- 4 łyżki oliwy

- sól

- świeżo mielony pieprz

Ponadto:

- folia aluminiowa

**1** Kawałki combru opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i włożyć do płytkiej miski.

**2** Obrać czosnek i przecisnąć przez praskę. Tymianek

opłukać i osuszyć. Oberwać listki z gałązek. Oliwę wymieszać z czosnkiem, listkami tymianku, solą i pieprzem. Posmarować marynatą kawałki combru i pozostawić, by przeszły jej aromatem.

**3** Kawałki combru ułożyć na rozgrzanym grillu wyłożonym folią aluminiową i piec około 10 minut z obydwu stron. Podczas pieczenia smarować mięso marynatą.

# Krem fasolowy z pomidorami i bazylią

**Czas przyrządzenia: 35 minut**

**W jednej porcji:**

**12 g b., 6 g tł., 21 g ww.  
836 kJ = 200 kcal**

- 2 puszki białej fasoli (po osączeniu po 250 g)
- 10 łyżek sosu sojowego
- 4 łyżki oliwy
- 2 łyżki octu z białego wina
- 4 pomidory
- mała doniczka bazylii
- świeżo mielony pieprz

**1** Fasolę osączyć na sicie. Dwie trzecie fasoli zmiksować z sosem sojowym, oliwą i octem.

**2** Pomidory umyć, osączyć, naciąć na krzyż i włożyć na kilka sekund do wrzącej wody. Przełożyć na chwilę do zimnej wody, obrać ze skórki, przekroić na pół, usunąć nasiona i wykroić nasady szypulek. Miąższ pokroić w kostkę.

**3** Bazylię opłukać, osuszyć i z grubsza pokroić listki.

**4** Przecier fasolowy wymieszać z resztą fasoli, pokrojonymi pomidorami i bazylią. Przyprawić pieprzem.

## ■ Rada:

Krem fasolowy z pomidorami i bazylią znakomicie smakuje z krewetkami albo rybami morskimi, jasnymi mięsami i jagnięciną.



# Kolorowe szaszłyki jagnięce

## U dołu zdjęcia

**Czas przyrządzenia: 45 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

## W jednej porcji:

**26 g b., 14 g tł., 6 g ww.  
1161 kJ = 277 kcal**

- **około 700 g steków z udźca jagnięcego**
- **16 pomidorków koktajlowych**
- **16 strązków peperoni faszerowanych serem feta**

Na marynatę:

- **4 łyżki zalewy z peperoni**
- **2 łyżki płynnego miodu**

- **2 łyżki soku z cytryny**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**

Ponadto:

- **8 drewnianych lub metalowych szpadek do szaszłyków**

**1** Steki jagnięce opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i pokroić w kostkę wielkości mniej więcej 2 ½ cm. Pomidory umyć i osuszyć. Strąki peperoni osączyć na sicie, zachowując przy tym zalewę.

**2** Wymieszać na marynatę zalewę z peperoni z miodem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

**3** Kostki mięsa jagnięcego nabijać na szpadki na przemian z pomidorami i peperoni. Szaszłyki posmarować marynatą i pozostawić na chwilę, by przeszły jej aromatem.

**4** Szaszłyki ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 12 minut, kilkakrotnie je odwracając.

## ■ Przystawka:

sałatka z pomidorów i mozzarelli.

# Szaszłyki jagnięco-warzywne

## U góry zdjęcia

**Czas przyrządzenia: 50 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

## W jednej porcji:

**21 g b., 22 g tł., 10 g ww.  
1430 kJ = 341 kcal**

- **4 kawałki jagnięcego combru (po 180 g)**
- **2 czerwone lub żółte strąki papryki**
- **800 g brokołu**

Na marynatę:

- **8 łyżek oliwy**
- **4 łyżeczki płynnego miodu**
- **trochę soku z cytryny**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **otarty suszony tymianek**
- **trochę rozmarynu**

Ponadto:

- **8 drewnianych lub metalowych szpadek do szaszłyków**

**1** Mięso umyć pod bieżącą zimną wodą, osuszyć. Każdy kawałek combru pokroić na 4 kawałeczki. Kawałki mięsa włożyć do płytkiej miski.

**2** Usunąć listki z brokołu, podzielić na różyczki. Różyczki umyć i osączyć. Wrzucić do wrzącej osolonej wody i gotować około 5 minut. Wyłożyć na sito i osączyć.

*(Ciąg dalszy na stronie 30)*



**3** Strąki papryki przekroić na pół, usunąć łodygi, nasiona i białe wewnętrzne błony. Strąki umyć i pokroić w ćwiartki. Ćwiartki papryki gotować 3–4 minuty w osolonej wodzie, wyłożyć na sito i osączyć.

**4** Na marynatę dokładnie wymieszać oliwę z miodem, sokiem z cytryny, solą, pieprzem, tymiankiem i rozmarynem.

**5** Nabijać na szpadki na przemian kawałki jagnięciny, różyczki brokołu i ćwiartki

papryki. Szaszłyki posmarować marynatą i pozostawić na jakiś czas, by przeszły jej aromatem.

**6** Szaszłyki ułożyć na rozgrzanym grillu i cały czas obracając, piec około 12 minut.

## Kotlety jagnięce w cytrynowej marynacie

---

**Czas przyrządzenia: 30 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

**W jednej porcji:**

**26 g b., 27 g tł., 1 g ww.**

**1559 kJ = 372 kcal**

■ **16 kotletów jagnięcych  
(z combu)**

Na marynatę:

■ **2 ząbki czosnku**

■ **4 łyżki oliwy**

■ **2 łyżki soku z cytryny**

■ **skórka starta z 1 cytryny**

**1** Kotlety jagnięce opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i włożyć do płytkiej miski.

**2** Obrąć czosnek, przecisnąć przez praskę i dokładnie wymieszać z oliwą, sokiem i skórką z cytryny. Posmarować tą marynatą kotlety jagnięce i pozostawić, by nieco przeszły jej aromatem.

**3** Kotlety ułożyć na rozgrzanym grillu wyłożonym folią aluminiową i piec około 12 minut, od czasu do czasu odwracając.

■ **Przystawki:**

tzatzyki, podpłomyki, mieszane sałaty liściaste z owczym serem.



# Marynowane kotlety jagnięce

**Czas przyrządzenia: 35 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 10 minut**

**W jednej porcji:**

**18 g b., 20 g tł., 0,3 g ww.**

**1168 kJ = 278 kcal**

■ **8 kotletów jagnięcych  
(po 100 g)**

**Na marynatę:**

- 2 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy
- trochę mielonej chili
- odrobina mielonych nasion kminku

- sól
- świeżo mielony pieprz
- łyżeczka ziół, np. rozmarynu, oregano
- gałązka świeżego rozmarynu

**1** Kotlety jagnięce opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i włożyć do miski.

**2** Obrać ząbki czosnku i przecisnąć przez praskę. Czosnek dokładnie wymieszać z oliwą, chili, kminkiem, solą, pieprzem i ziołami. Posmarować tą marynatą kotlety jagnięce.

**3** Gałązkę rozmarynu opłukać i osuszyć. Oberwać listki z gałązki i posypać nimi kotlety jagnięce. Przykryć i wstawić, najlepiej na noc, do lodówki.

**4** Kotlety ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 10 minut, kilkakrotnie je odwracając.

■ **Przystawka:**  
przekrojone na pół pieczone ziemniaki.

# Tzatzyki

**Czas przyrządzenia: 25 minut,  
bez schładzania**

**W jednej porcji:**

**3 g b., 3 g tł., 4 g ww.**

**228 kJ = 55 kcal**

- 600 g jogurtu naturalnego
- sól
- świeżo mielony biały pieprz

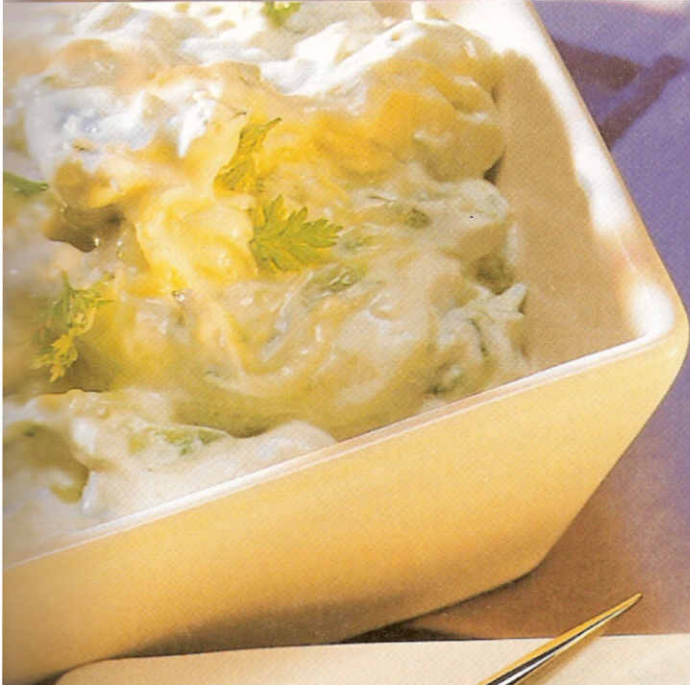
- 5 ząbków czosnku
- 200 g tartego ogórka sałatkowego

**1** Wyłożyć sito papierowymi ręcznikami. Wlać jogurt i odsączać na sicie kilka godzin.

**2** Wyłożyć jogurt do miski. Przyprawić solą i pieprzem. Czosnek obrać i przecisnąć przez

praskę. Wraz ze startym ogórkiem wymieszać z jogurtem. Pozostawić tzatzyki na pewien czas w chłodnym miejscu, by się „przegryzły”.

■ **Rada:**  
Można też dodać do tzatzyków łyżkę stołową oliwy.





# Steki jagnięce z harissą

**Czas przyrządzenia: 35 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

**W jednej porcji:**

**18 g b., 11 g tł., 1 g ww.**

**815 kJ = 194 kcal**

■ **4 steki jagnięce z udźca  
(po około 180 g)**

Na marynatę:

■ **4 czubate łyżeczki (90 g)  
harissy (arabska pasta  
przyprawowa)**

■ **4 łyżki oleju sezamowego**  
■ **świeżo mielony pieprz**  
■ **gałązka świeżego tymianku**

**1** Steki jagnięce opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i przekroić w poprzek. Ułożyć steki w płytkiej misce.

**2** Na marynatę wymieszać harissę z olejem sezamowym i pieprzem. Tymianek opłukać, osuszyć, oberwać listki z gałązek i wymieszać z marynatą.

**3** Posmarować nią steki jagnięce, przykryć i odstawić na kilka godzin, a najlepiej na całą noc.

**4** Steki jagnięce ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 12 minut, kilkakrotnie je odwracając.

■ **Przystawka:**  
ostry sos pomidorowy albo tzatzyki.

# Faszzerowane ziemniaki z folii

**Czas przyrządzenia: 50 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 40 minut**

**W jednej porcji:**

**6 g b., 23 g tł., 35 g ww.**

**1594 kJ = 380 kcal**

■ **8–10 dużych ziemniaków  
(po około 160 g)**  
■ **2 duże marchewki**  
■ **80 g kielków lucerny**  
■ **400 g śmietanki**  
■ **140 g masła ziołowego**

Ponadto:

■ **folia aluminiowa**

**1** Ziemniaki dokładnie umyć i wyszorować szczotką. Każdy ziemniak z osobna owinąć folią aluminiową.

**2** Ziemniaki ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 40 minut, od czasu do czasu odwracając.

**3** Marchewki oczyścić, obrać, umyć i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Kielki umyć i osączyć na sicie. Śmietankę wymieszać, aby miała jednolitą konsystencję.

**4** Wyjąć ziemniaki z folii aluminiowej, rozłamać i do każdego ziemniaka włożyć po 2 łyżki śmietanki. Posypać tartą marchewką i kielkami lucerny.

*(Ciąg dalszy na stronie 36)*



Z masła ziołowego odciąć nożem ze szczeliną 18 płatków i ułożyć po 2 płatki na każdym faszerowanym ziemniaku.

■ **Przystawka:**  
świeża sałata i warzywa.

■ **Rada:**  
Można znacznie przyspieszyć pieczenie, wstępnie gotując ziemniaki przez 20 minut we wrzącej osolonej wodzie. Później ziemniaki odlać, osuszyć, owinąć folią aluminiową i piec na grillu około 20 minut.

## Sznyce z indyka ze świeżym ananasm z grilla

**Czas przyrządzenia: 45 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
10–15 minut**

**W jednej porcji:  
47 g b., 7 g tł., 14 g ww.  
1418 kJ = 339 kcal**

Na marynatę:

- 4 łyżki sosu sojowego
- łyżka brązowego cukru lub kandyzu
- 4 łyżki oleju
- 10 sznycli z indyka (po około 130–150 g)
- 10 plastrów świeżego ananasa (po około 80 g)
- grubo mielony, świeży kolorowy pieprz

**1** Mieszać sos sojowy z cukrem i olejem na marynatę tak długo, aż cukier się rozpuści.

**2** Sznyce z indyka opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Steki z indyka i plastry ananasa włożyć do płytkiej miski i posypać pieprzem. Używając pędzla, posmarować je równomiernie marynatą. Sznyce i plastry

ananasa przykryć przezroczystą folią spożywczą i pozostawić na noc w lodówce. Można też sznyce i plastry ananasa odwrócić po kilku godzinach.

**3** Ułożyć sznyce i plastry ananasa na rozgrzanym grillu i piec 10–15 minut, kilkakrotnie je odwracając.

■ **Rada:**  
Do tej potrawy pasuje sałatka z ryżu, przyprawiona majonezem curry, solą i pieprzem, wzbogacona rodzynkami.



# Filet z piersi kurczaka z grilla po śródziemnomorsku

---

**Czas przyrządzenia: około  
45 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
10–15 minut**

**W jednej porcji:  
47 g b., 11 g tł., 1 g ww.  
1210 kJ = 289 kcal**

Na marynatę:

- **pęczek świeżej bazylii**
- **słoiczek zielonych oliwek bez pestek (po osączeniu 90 g)**
- **6 filetów z sardeli**
- **1 mała suszona peperoni**
- **6 łyżek oliwy**
  
- **10 filetów z piersi kurczaka (po 130–150 g)**

Do posypania:

- **świeżo mielony kolorowy pieprz**

**1** Bazylię umyć i osuszyć. Oberwać listki z gałązek.

**2** Oliwki osączyć na sicie. Oliwki, filety z sardeli i peperoni drobno posiekać i włożyć do miski. Dodać oliwę i listki bazylii. Składniki dokładnie wymieszać.

**3** Filety z piersi kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć na rozgrzanym ruszcie grilla. Piec z obydwu stron 10–15 minut.

**4** Filety z piersi kurczaka posypać pieprzem i z wierzchu posmarować marynatą.



## ■ Rada:

Filety z piersi kurczaka można zamarynować już poprzedniego dnia. W tym celu należy osuszone filety ułożyć w płytkiej misce, posypać kolorowym pieprzem i posmarować marynatą. Przykryć filety przezroczystą folią spożywczą i wstawić do lodówki na noc.



# Wątróbka drobiowa w płaszczyku z boczku

**Czas przyrządzenia: 65 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 10 minut**

**W jednej porcji:**

**9 g b., 79 g tł., 1 g ww.**

**4412 kJ = 1054 kcal**

- **40 (około 1,5 kg) wątróbek drobiowych**
- **40 plasterów boczku lub chudego boczku (po około 20 g)**

Na marynatę:

- **słoiczek zielonych oliwek bez pestek (po osączeniu 90 g)**
- **łyżeczka mielonych nasion kminku**
- **łyżeczka słodkiej mielonej papryki**
- **100 ml oliwy**

Do posypania:

- **świeży, grubo mielony kolorowy pieprz**

Ponadto:

- **10 szpadek do szaszłyków**

**1** Wątróbki drobiowe opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Każdy kawałek wątróbki owinąć plasterkiem boczku lub boczku i nabić na szpadkę. Na każdą szpadkę (porcja) nabić po 4 owinięte wątróbki.

**2** Osączyć oliwki na sicie, bardzo drobno pokroić albo zmiksować, wymieszać z kminkiem i papryką. Dodać oliwę i utrzeć razem na marynatę.

**3** Szaszłyki z wątróbek drobiowych ułożyć w płytkiej misce i posypać pieprzem. Posmarować marynatą. Przykryć przezroczystą folią spożywczą i wstawić do lodówki na całą noc.

**4** Wyjąć z miski szaszłyki z drobiowych wątróbek i osączyć je na papierowych ręcznikach. Ułożyć szaszłyki na rozgrzanym grillu i piec około 10 minut, od czasu do czasu odwracając.



■ **Przystawki:**  
dowolne sałaty, różnego rodzaju wiejski chleb i ziemniaki z folii.





# Szaszłyki z serc kurczaka

**Czas przyrządzenia: 50 minut**

**Czas gotowania: około 20 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 5 minut**

**W jednej porcji:**

**29 g b., 15 g tł., 6 g ww.**

**1265 kJ = 303 kcal**

- **1,2 kg serc z kurczaków**
- **500 ml bulionu na mięsie**
- **1 łyżka przyprawy sambal olek**
- **5 łyżek sosu sojowego**
- **3 łyżki oleju sojowego**
- **5 łyżek wina ryżowego**
- **2 łyżki płynnego miodu**
- **łyżeczka soli**
- **gwiazdka anyżu**
  
- **pęczek dymki**

Ponadto:

- **8–10 szpadek do szaszłyków**

**1** Serca z kurczaków obrać z błon i tłuszczu. Oplukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć.

**2** Zagotować w garnku bulion mięsny z sercami. Dodać sambal olek, sos sojowy, olej sojowy, wino ryżowe, miód, sól i gwiazdkę anyżu. Przykryć i gotować na wolnym ogniu około 20 minut. Wyjąć serca łyżką cedzakową.

**3** Gotować wywar na silnym ogniu bez przykrycia tak długo,

aż zgęstnieje do konsystencji glazury. Posmarować tą glazurą serca.

**4** Dymki oczyścić, umyć, osuszyć i pokroić na skos w kawałki mniej więcej 2 cm. Nabijać na drewniane albo metalowe szpadki na przemian glazurowane serca z kurczaka i kawałki dymki.

**5** Szaszłyki piec około 5 minut na rozgrzanym grillu, kilkakrotnie je odwracając.



## ■ Rada:

Szaszłyki można podać z bagietką albo ziemniakami z folii i świeżą kolorową sałatą.



# Glazurowane skrzydełka kurczaka

*U góry zdjęcia*

*Czas przyrządzenia: 30 minut,  
bez marynowania*

*Czas pieczenia na ruszcie:  
15–20 minut*

*W jednej porcji:*

*20 g b., 12 g tł., 7 g ww.  
891 kJ = 213 kcal*

- około 40 skrzydełek z kurczaka

Na marynatę:

- 4 łyżeczki sosu sojowego

- 4 łyżki płynnego miodu
- łyżeczka mielonego imbiru
- 2 łyżeczki mielonej chili
- sól, pieprz
- mielone nasiona kolendry
- odrobina octu z białego wina albo soku z cytryny

Ponadto:

- aluminiowe tacki do grillowania

1 Skrzydełka z kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce.

2 Na marynatę dokładnie wymieszać sos sojowy z miodem, imbirem, chili, solą, pieprzem, kolendrą i octem lub sokiem z cytryny. Posmarować marynatą skrzydełka z kurczaka i pozostawić, by przeszły jej aromatem.

3 Ułożyć skrzydełka na tackach do grillowania i piec na rozgrzanym grillu 15–20 minut, kilkakrotnie je odwracając. Podczas pieczenia od czasu do czasu smarować skrzydełka marynatą.

# Ogniste udka z kurczaka

*U dołu zdjęcia*

*Czas przyrządzenia: 35 minut,  
bez marynowania i stygnięcia*

*Czas pieczenia na ruszcie:  
około 30 minut*

*W jednej porcji:*

*33 g b., 29 g tł., 3 g ww.  
1707 kJ = 408 kcal*

- 8 udek z kurczaka (po 180 g)

Na marynatę:

- 12 łyżek tajskiego sosu chili, ostrego i słodkiego
- 2 łyżeczki listków rozmarynu
- trochę mielonego imbiru

Ponadto:

- folia aluminiowa

1 Udka kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i włożyć do płytkiej miski.

2 Sos chili wymieszać z listkami rozmarynu i imbirem. Posmarować marynatą udka z kurczaka. Przykryć i odstawić na 2–3 godziny.

3 Na kawałkach folii aluminiowej układać po jednym udku kurczaka. Połączyć każde udko

odrobiną marynaty i owinać folią aluminiową.

4 Paczuski z udkami ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 30 minut, od czasu do czasu je odwracając. Zdjąć pacuszki z grilla i na pewien czas pozostawić w folii do przestygnięcia. Później rozwinąć lub rozedrzeć folię i wyjąć udka kurczaka.

■ Przystawki:  
podpłomyki i sałata lodowa.



# Filety z piersi kurczaka w jogurtowej marynacie

**Czas przyrządzenia: 45 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
15–20 minut**

**W jednej porcji:  
32 g b., 9 g tł., 2 g ww.  
721 kJ = 172 kcal**

## ■ 8 małych piersi kurczaka

Na jogurtową marynatę:

- 1 kubeczek (150 g) naturalnego jogurtu
- sól
- świeżo mielony pieprz
- trochę mielonej kolendry
- 1 łyżeczka curry
- 2 ząbki czosnku
- 2 czerwone strąki chili
- 1 łyżka wina ryżowego

Ponadto:

- aluminiowe tacki do grillowania

**1** Filety z piersi kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i włożyć do płytkiej miski.

**2** Na marynatę wymieszać jogurt z solą, pieprzem, kolendrą i curry. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Strączki chili oczyścić, przekroić na pół, usunąć nasiona i pokroić strączki w paski. Paski chili, czosnek i wino ryżowe wymieszać z jogurtem.

**3** Filety z piersi kurczaka posmarować marynatą,

przykryć i odstawić na noc do lodówki.

**4** Filety z piersi kurczaka wyjąć z miski i ułożyć na tacce do grillowania. Tackę postawić na rozgrzanym grillu. Piec piersi kurczaka 15–20 minut, kilkakrotnie je odwracając.



■ **Przystawki:**  
pieczone ziemniaki, sos curry albo sos chili.



# Szaszłyki z cebuli i kurczaka

## U dołu zdjęcia

**Czas przyrządzenia: 55 minut,**

**bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**około 15 minut**

## W jednej porcji:

**21 g b., 3 g tł., 11 g ww.**

**668 kJ = 159 kcal**

Do przygotowania:

■ **32 małe cebulki**

■ **łyżka kurkumy**

■ **4 filety z piersi kurczaka**  
**(po 160 g)**

Na marynatę:

■ **2 łyżki płynnego miodu**

■ **2 łyżki sosu sojowego**

■ **2 łyżki soku z pomarańczy**

■ **miąższ z 1 pomarańczy**

■ **odrobina curry**

■ **2 łyżki oleju**

Ponadto:

■ **8 szpadek**  
**do szaszłyków**

■ **alumiowa tacka**  
**do grillowania**

**1** Cebulki obrać i gotować je wraz z kurkumą w osolonej wodzie około 20 minut, aż zmiękną.

**2** Filety z piersi kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i pokroić w kostkę wielkości 2 ½ cm.

**3** Na marynatę wymieszać miód z sosem sojowym, sokiem

i miąższem pomarańczy, curry i olejem.

**4** Nadziewać na szpadki na przemian kostki piersi kurczaka i cebulki. Ułożyć szaszłyki w płytkiej misce i posmarować marynatą. Przykryć i odstawić na kilka godzin.

**5** Ułożyć szaszłyki na tacce do grillowania. Ustawić tackę na rozgrzanym grillu. Piec szaszłyki około 15 minut, kilkakrotnie je odwracając. Podczas pieczenia wielokrotnie smarować szaszłyki marynatą.

# Kolorowe szaszłyki z kurczaka

## Na zdjęciu u góry

**Czas przyrządzenia: 50 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**12–15 minut**

## W jednej porcji:

**21 g b., 3 g tł., 2 g ww.**

**530 kJ = 127 kcal**

■ **4 filety z piersi kurczaka**  
**(po 160 g)**

■ **około 400 g brokołu**

■ **osolona woda**

■ **2 strąki żółtej papryki**

■ **osolona woda**

Na marynatę:

■ **2 łyżki oleju**

■ **2 łyżki sosu sojowego**

■ **łyżeczka mielonej chili**

■ **odrobina soku z cytryny**

■ **trochę mielonego imbiru**

Ponadto:

■ **8 szpadek**  
**do szaszłyków**

■ **alumiowe tacki**  
**do grillowania lub folia**

**1** Filety z piersi kurczaka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i pokroić w kostkę wielkości 2 ½ cm.

*(Ciąg dalszy na stronie 50)*





**2** Z brokołu usunąć listki, podzielić na różyczki. Różyczki umyć i osączyć. Gotować różyczki brokołu około 5 minut w osolonej wodzie, wyłożyć na sito i osączyć.

**3** Strąki papryki przekroić na pół, usunąć łodygi, nasiona i białe wewnętrzne błony. Strąki umyć i pokroić w kawałki. Pokrojoną

paprykę gotować 3–5 minut w osolonej wodzie, wyłożyć na sito i osączyć.

**4** Nadziewać na szpadki do szaszłyków na przemian kawałki piersi kurczaka, różyczki brokołu i kawałki papryki.

**5** Na marynatę wymieszać olej z sosem sojowym, chili, sokiem

z cytryny i imbirem. Posmarować marynatą szaszłyki. Włożyć je na tackę do grillowania lub ułożyć na kawałku folii aluminiowej.

**6** Szaszłyki na tacce lub folii aluminiowej ułożyć na rozgrzanym grillu i piec 12–15 minut, kilkakrotnie je odwracając.

■ **Przystawka:**  
sos curry albo sos chili.

## Kebab drobiowy

**Czas przyrządzenia: 90 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**  
**około 15 minut**

**W jednej porcji:**

**49 g b., 8 g tł., 6 g ww.**

**1262 kJ = 302 kcal**

- **1,5 kg mielonego mięsa drobiowego**
- **kubeczek (150 g) jogurtu naturalnego**
- **łyżka tartego chrzanu**
- **łyżka średnio ostrej musztardy**
- **3 jajka (średnie)**
- **sól, pieprz**
- **9 średnich cebul (około 600 g)**

Do skropienia:

- **3 łyżki oleju**

Ponadto:

- **10 szpadek do szaszłyków**

**1** Mielone mięso drobiowe zagnieść z jogurtem, chrzanem, musztardą i jajkami. Mocno przyprawić solą i pieprzem.

**2** Z masy wilgotnymi dłońmi uformować mniej więcej 40 kuleczek.

**3** Cebule obrać i pokroić w ćwiartki.

**4** Nadziewać na szpadki na przemian kuleczki z mięsem

i ćwiartki cebuli (na jeden szaszłyk 4 kulki mięsa i 3 ćwiartki cebuli).

**5** Szaszłyki ułożyć w płytkiej misce i skropić olejem. Przykryć przezroczystą folią spożywczą i wstawić do lodówki.

**6** Drobiowe szaszłyki piec na rozgrzanym grillu około 15 minut, kilkakrotnie je odwracając.

■ **Rada:**  
Jeśli pomiędzy prętami rusztu odległości są zbyt duże, można wyłożyć go arkuszem folii aluminiowej i posmarować folię olejem. Folię należy kilkakrotnie nakłuć widelcem. Zamiast mielonego mięsa z drobiu można też użyć do tego dania mielonej jagnięciny. Jeśli masa mięsna jest za rzadka, wtedy zagnieść ją z około 40 g bułki tartej.

■ **Przystawka:**

Szaszłyki podajemy z zimnym sosem, np. sosem koktajlowym wzbogaconym chrzanem, albo z twarożkiem ziołowym wymieszanym ze świeżo przeciśniętym przez praskę czosnkiem.



# Kawałki kurczaka marynowane w soi i mango

**Czas przyrządzenia: 75 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 10 minut**

**W jednej porcji:  
40 g b., 10 g tł., 4 g ww.  
1152 kJ = 275 kcal**

- **5 udek z kurczaka  
(po około 150 g)**
- **6 filetów z piersi kurczaka  
(po około 140 g)**

Na marynatę:

- **mały słoiczek chutney'a  
z mango (waga całkowita  
80–100 g)**
- **6 łyżek oleju z orzechów  
lub zwykłego**
- **3 łyżki sosu sojowego**

## ■ Przystawka:

Mięso kurczaka z grilla można podać z sałatką ogórkową w jogurcie z miętą. W tym celu 3 ogórki sałatkowe umyć, przekroić wzdłuż na pół, usunąć łyżeczką nasiona. Końce połówek ogórków odciąć i również wyrzucić. Kawałki ogórków pokroić w grubsze plastry, przyprawić solą i świeżo mielonym pieprzem. Wymieszać z 2 kubeczkami (po 150 g) naturalnego jogurtu. Oplukać pęczek mięty, osuszyć, drobno posiekać i dodać do sałatki. Sałatkę ogórkową przykryć i pozostawić w lodówce na około godzinę. Kawałki ogórków można też poszatkować.

- **pęczek świeżej kolendry  
lub płaska łyżeczka  
mielonych nasion kolendry**

Do posypania:

- **świeżo mielony pieprz**

**1** Udka z kurczaka i filety z piersi kurczaka oplukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Udka kurczaka przekroić w stawie. Filety z piersi kurczaka przekroić ostrym nożem na 3 kawałki jednakowej wielkości. Mięso włożyć do płytkiej miski.

**2** Dokładnie wymieszać chutney z mango z olejem i sosem sojowym. Kolendrę oplukać, osuszyć, drobno posiekać i dodać do marynaty, wymieszać.

**3** Mięso kurczaka posypać pieprzem. Połać mięso marynatą, przykryć przezroczystą folią spożywczą i wstawić na noc do lodówki.

**4** Kawałki kurczaka ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 10 minut, od czasu do czasu je odwracając.



# Ziołowe krewetki

**Czas przyrządzenia: 25 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
5–6 minut**

**W jednej porcji:**

**74 g b., 19 g tł., 6 g ww.  
2292 kJ = 546 kcal**

- **około 40 krewetek olbrzymich (po około 80 g, z pancerzykami)**

Na marynatę:

- **100 g oliwy**

- **1–2 łyżki koniaku**
- **2 łyżki świeżych posiekanych ziół, np. estragonu, bazylii, trybuli albo gładkiej natki pietruszki**
- **gruboziarnista sól morska**
- **świeżo mielony pieprz**
- **pieprz kajeński**

**1** Z krewetek usunąć pancerzyki, naciąć grzbiety i usunąć jelita. Krewetki opłukać zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce.

**2** Wymieszać oliwę z koniakiem, ziołami, solą morską, pieprzem i pieprzem kajeńskim. Posmarować marynatą krewetki, przykryć i pozostawić na godzinę.

**3** Wyjąć krewetki z miski i ułożyć na rozgrzanym, wyłożonym folią aluminiową grillu. Piec krewetki 5–6 minut, od czasu do czasu je odwracając. Podczas pieczenia smarować krewetki marynatą.

# Piure z rukoli i serka

**Czas przyrządzenia: 10 minut,  
bez schładzania**

**W jednej porcji:**

**9 g b., 23 g tł., 5 g ww.  
1139 kJ = 272 kcal**

- **4 pęczki rukoli**
- **400 g śmietankowego serka**
- **10 łyżek sosu sojowego**
- **2 ząbki czosnku**
- **2 łyżki maku albo pestek słonecznika**
- **4 łyżki oliwy**

**1** Rukolę oczyścić, umyć i osączyć na sicie. Odłożyć na bok kilka listków, resztę pokroić w cienkie paski.

**2** Wymieszać serek i sos sojowy z rukolą. Czosnek obrać i drobno posiekać.

**3** Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać czosnek, mak lub pestki słonecznika i mieszać, podsmażyć na jasnobrązowo. Ostudzić.

**4** Krem z rukoli włożyć do miseczki wraz z odłożonymi listkami rukoli i posypać makiem z czosnkiem.

## ■ Rada:

Piure z rukoli i serka znakomicie smakuje z wołowiną lub cielęcina, ale też z warzywami albo rybą.



# Homarce z sosem sherry

---

**Czas przyrządzenia: 50 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**około 8 minut**

**W jednej porcji:**

**89 g b., 9 g tł., 2 g ww.**

**569 kJ = 136 kcal**

- **500 g świeżych homarców z pancerzykami albo 350 g mrożonych homarców**

Na sos sherry:

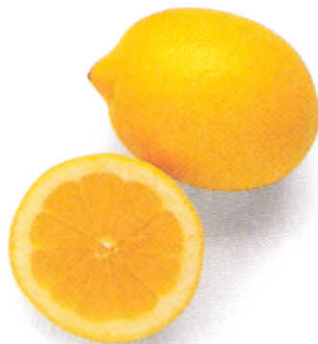
- **125 ml śmietany kremówki**
- **czubata łyżka zagęstnika do śmietany**
- **2 czubate łyżki majonezu**
- **3 łyżki sherry**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **cukier**
- **sok z cytryny**
  
- **30 g miękkiego masła**

**1** Świeże homarce obrać z pancerzyków, usunąć jelita, opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Mrożone homarce rozmrozić zgodnie z instrukcją na opakowaniu i osuszyć.

**2** Ubić śmietanę z zagęstnikiem na sztywny krem. Ubijając, ostrożnie dodać majonez i sherry. Przyprawić sos solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny.

**3** Homarce ułożyć na rozgrzanym, wyłożonym folią aluminiową grillu. Posmarować homarce połową masła i piec około 8 minut, wielokrotnie je odwracając. Po około 2 ½ minuty pieczenia posmarować resztą masła.

**4** Podawać homarce z sosem.







# Szaszłyki „aloha” z krewetek olbrzymich

**Czas przyrządzenia: 45 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
8–10 minut**

**W jednej porcji:  
24 g b., 8 g tł., 13 g ww.  
1033 kJ = 246 kcal**

■ **około 36 świeżych krewetek  
olbrzymich**

Na marynatę:

■ **5 łyżek oleju sezamowego**

■ **4 łyżki sosu sojowego**

■ **3 łyżki soku z cytryny**

■ **3 łyżki płynnego miodu**

■ **2 małe ananasy**

■ **2 papaje**

Do skropienia:

■ **sok z 1 cytryny**

Do oprószenia:

■ **sól**

Ponadto:

■ **8 szpadek  
do szaszłyków**

**1** Obrąć krewetki: w tym celu lekkim obrotem usunąć głowę, później odnóża i, zaczynając od ogona, zdjąć pancerzyk. Krewetki ułożyć na blacie. Następnie ostrym nożem ostrożnie naciąć wzdłuż grzbietu i usunąć jelita.

**2** Krewetki opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i ułożyć w płytkiej misce.

**3** Na marynatę wymieszać olej sezamowy z sosem sojowym, sokiem z cytryny i miodem. Posmarować marynatą krewetki, przykryć i pozostawić na około 30 minut.

**4** Małe ananasy obrać, przekroić na pół. Usunąć brązowe plamki. Pokroić ananasy w kostkę wielkości około 5 cm (twardego rdzenia również można użyć). Papaje obrać, przekroić na pół, usunąć pestki i również pokroić w kostkę wielkości 5 cm. Kostki ananasa i papai skropić sokiem z cytryny.

**5** Nadziewać na szpadki na przemian krewetki, kostki ananasa i papai.

**6** Szaszłyki ułożyć na rozgrzanym grillu, wyłożonym folią aluminiową, i piec z obu stron w sumie 8–10 minut. Oprószyć krewetki solą.

■ **Przystawka:**

ryż basmati i sałatka z rukoli z octem balsamicznym.



# Krewetki na szpadce

**Czas przyrządzenia: 80 minut,  
bez rozmrażania i marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**8–10 minut**

**W jednej porcji:**

**23 g b., 99 g tł., 8 g ww.**

**4417 kJ = 1055 kcal**

- **50 mrożonych krewetek bez panaczyków, średnich (3 opakowania po 200 g)**
- **10 małych szalotek**
- **10 dymek**
- **30 plasterków chudego boczku lub bekonu (po 20 g)**
- **świeży, grubo mielony kolorowy pieprz**
- **6 łyżek oliwy**

Na sos:

- **400 g majonezu**
- **2 łyżki średnio ostrej musztardy**
- **6 ząbków czosnku**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**

Ponadto:

- **10 szpadek do szaszłyków**

**1** Krewetki rozmrozić zgodnie z instrukcją na opakowaniu, w razie potrzeby usunąć jelita. Krewetki opłukać i osuszyć.

**2** Szalotki obrać i przekroić wzdłuż na pół. Szczypior od dymki oczyścić, umyć i pokroić w cienkie krążki, odłożyć na bok. Białe części dymek pokroić w kawałki długości 3 cm.

**3** Plastry boczku zwinąć w roladki.

**4** Nadziewać na szpadki na przemian krewetki, szalotki, kawałki dymki (białe części) i roladki z boczku (na każdy szaszłyk 5 krewetek, 2 połówki szalotek, 3 kawałki dymki, 3 roladki z boczku).

**5** Szaszłyki włożyć do płytkiej miski, przyprawić kolorowym pieprzem i skropić olejem.

**6** Wymieszać majonez z musztardą, przyprawić solą i pieprzem. Czosnek obrać i precyzyjnie przetrzeć przez praskę. Dodać do sosu czosnek i odłożony szczypior od dymki, wymieszać.

**7** Szaszłyki z krewetek ułożyć na rozgrzanym grillu i piec 8–10 minut, od czasu do czasu odwracając.

**8** Szaszłyki z krewetek podawać z sosem.

■ **Przystawka:**  
bagietka.



# Chrupiące ryby z grilla

**Czas przyrządzenia: 45 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**15–20 minut**

**W jednej porcji:**

**91 g b., 60 g tł., 1 g ww.**

**4108 kJ = 981 kcal**

- 5 sprawionych pstrągów
- 5 sprawionych makreli
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 1 cytryna
- 10 gałązek estragonu
- 10 gałązek pietruszki
- 10 listków laurowych

Na marynatę:

- 4 ząbki czosnku
- 3 listki laurowe
- 200 ml oleju
- 2 łyżeczki ziół prowansalskich

Ponadto:

- 2 koszyczki do pieczenia ryb na ruszcie

■ **Przystawka:**  
sałatka z papryki.

**1** Pstrągi i makrele opłukać w środku i z wierzchu zimną wodą, osuszyć, natrzeć w środku solą i pieprzem.

**2** Cytrynę pokroić w 10 cienkich cząsteczek. Estragon i natkę pietruszki opłukać i osuszyć.

**3** Do pstrągów i makreli włożyć po 1 cząstce cytryny, 1 gałązce estragonu, 1 gałązce pietruszki i 1 listku laurowym.

**4** Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę. Listki laurowe drobno pokruszyć i wymieszać z olejem. Dodać czosnek i przyprawić ziołami prowansalskimi. Posmarować ryby marynatą.

**5** Włożyć pstrągi i makrele do koszyczków do grillowania. Ułożyć koszyczki na rozgrzanym grillu. Piec 15–20 minut, wielokrotnie je odwracając. Podczas pieczenia kilka razy smarować ryby marynatą.



■ **Rada:**

Jeśli nie masz koszyczków do grillowania, możesz ryby z marynaty ułożyć na gorącym grillu wyłożonym folią aluminiową.



# Troć „Seattle”

**Czas przyrządzenia: 35 minut,  
bez zamrażania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 30 minut**

**W jednej porcji:**

**70 g b., 40 g tł., 4 g ww.**

**2945 kJ = 704 kcal**

- 250 g filetu z flądry
- 4 średnie trocie  
(tosiosopstrągi, po 800 g)
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 4 łyżki soku z cytryny
- 150 g prażonych pestek  
słonecznika
- 2 pęczki koperku
- 2 żółtka
- 250 g gęstej, tłustej  
śmietany (crème fraîche)

Do posmarowania:

- 8 łyżek oleju

**1** Filet z flądry szybko zamrozić. Trocie wypatroszyć, zaczynając od brzucha, a następnie sprawić.

**2** Trocie opłukać w środku i z wierzchu bieżącą zimną wodą. Natrzeć wewnątrz i z wierzchu solą i pieprzem. Skropić sokiem z cytryny.

**3** Lekko zamrożony filet z flądry i pestki słonecznika drobno posiekać. Koperek opłukać, osuszyć i drobno pokroić.

**4** Filet z flądry i pestki słonecznika dokładnie wymieszać z koperkiem, żółtkiem

i crème fraîche. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Masą napelnić przygotowane trocie.

**5** Faszzerowane trocie spiąć drewnianymi wykałaczkami i posmarować olejem. Później włożyć w specjalne koszyczki-ruszty do ryb albo ułożyć na folii aluminiowej.

**6** Trocie w koszyczkach albo na folii aluminiowej ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 30 minut, od czasu do czasu odwracając. Podczas pieczenia kilkakrotnie smarować ryby olejem.

## ■ Przystawka:

pieczone ziemniaki z dipem z pestek słonecznika i faszzerowanymi pieczarkami.

## ■ Rada:

Zamiast dużych troci można też przyrządzić 8 małych troci lub pstrągów. Czas pieczenia mniejszych ryb wynosi około 20 minut.





# Szaszłyki z ryb z salsą

**Czas przyrządzenia: 65 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**10–15 minut**

**W jednej porcji:**

**39 g b., 24 g tł., 7 g ww.**

**1796 kJ = 429 kcal**

■ **4 filety z miecznika (po 180 g)**

■ **4 steiki z tuńczyka (po 180 g)**

■ **2 cukinie (po 300 g)**

■ **2 strąki zielonej papryki**

■ **8 łyżek oliwy**

■ **sól**

■ **świeżo mielony pieprz**

Na salsę:

■ **6 pomidorów miąższowych**

■ **2 cebule**

■ **2 ząbki czosnku**

■ **2 strączki chili**

■ **4 łyżki octu z białego wina**

■ **sok z 2 cytryn**

■ **pęczek drobno posiekanej kolendry albo łyżeczka suszonej kolendry**

■ **sól**

■ **świeżo mielony pieprz**

Do przybrania:

■ **2 cytryny**

Ponadto:

■ **10 szpadek do szaszłyków**

■ **alumiuniowa tacka do grillowania**

**1** Miecznika i tuńczyka opłukać pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i pokroić w kawałki wielkości 2 ½ cm, w razie potrzeby usunąć ości. Cukinie umyć, osuszyć, odciąć końce, przekroić wzdłuż na pół i pokroić w kawałki długości 4 cm.

**2** Strąki papryki przekroić na pół, usunąć łodygi, nasiona i białe wewnętrzne błony. Strąki umyć i pokroić w duże kawałki.

**3** Na drewniane lub metalowe szpadki nadziewać na przemian kostki miecznika i tuńczyka, kawałki cukinii i papryki. Oliwę wymieszać z solą i pieprzem. Posmarować nią szaszłyki.

**4** Szaszłyki włożyć na alumiuniową tackę do grillowania. Tackę ustawić na rozgrzanym grillu. Piec szaszłyki 10–15 minut, kilkakrotnie je odwracając.

**5** Na salsę umyć pomidory, wytrzeć je, wykroić nasady szypulek. Obrąć cebule i czosnek, strączki chili umyć, osuszyć i usunąć nasiona. Pomidory, cebulę, czosnek i strączki chili pokroić w kostkę i zmiksować. Dodać ocet i sok z cytryny. Wymieszać z kolendrą, przyprawić solą i pieprzem.

**6** Cytrynę umyć, wytrzeć i pokroić w ćwiartki. Szaszłyki rybne ułożyć na owalnych talerzach, przybrać ćwiartkami cytryny i podawać z salsą.

■ **Rada:**

Jeśli ktoś woli, by papryka nie była zbyt twarda, może ją gotować około 5 minut w osolonej wodzie, osączyć i dopiero wtedy nadziać na szpadki do szaszłyków.



# Filety z dorsza z grilla

**Czas przyrządzenia: 60 minut,  
bez rozmrażania i marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
10–12 minut**

**W jednej porcji:  
36 g b., 5 g tł., 1 g ww.  
979 kJ = 234 kcal**

- 4 opak. mrożonych filetów z dorsza (opak. po 400 g)
- 300 ml wytrawnego białego wina, np. rieslingu
- 2 opak. mrożonych ziół prowansalskich
- 3 łyżki oleju
- sok z 1 cytryny
- sól
- świeżo mielony pieprz

Ponadto:

- 10 arkuszy folii aluminiowej

**1** Filety z dorsza rozmrozić zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Oplukać je pod bieżącą zimną wodą i osuszyć.

**2** Białe wino i zioła wymieszać z olejem, zagotować w garnku i ostudzić.

**3** Włożyć filety z dorsza do płytkiej miski. Wywar z białego wina przyprawić sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Wywarem zalać filety, przykryć i wstawić do lodówki.

**4** Wyjąć kawałki filetów z wywaru. Owinąć każdy kawałek ryby arkuszem folii aluminiowej. Pacuszki z rybą ułożyć na rozgrzanym grillu i piec 10–12 minut.

**5** Resztę wywaru wlać do małego garnuszka, zagotować i wygotować mniej więcej połowę wywaru. Skropić nim upieczoną rybę.

■ **Przystawka:**  
sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i szczypiorkiem.

# Ostry sos musztardowo-koperkowy

**Czas przyrządzenia: 10 minut**

**W jednej porcji:  
3 g b., 1 g tł., 17 g ww.  
369 kJ = 88 kcal**

- 12 łyżek średnio ostrej musztardy
- 8 łyżek płynnego miodu

- 6 łyżek sosu sojowego
- 3–4 łyżki świeżego posiekanego koperku
- odrobina cukru

**1** Musztardę wymieszać z miodem, sosem sojowym, koperkiem i cukrem.

■ **Rada:**  
Sos musztardowo-koperkowy wyjątkowo pasuje do ryb pieczonych i z grilla oraz owoców morza, a także marynowanego, wędzonego łososia.



# Łosoś z koperkiem i sałatką ogórkowo-pomidorową

**Czas przyrządzenia: 65 minut,  
bez rozmrażania i marynowania**  
**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 15 minut**

**W jednej porcji:  
31 g b., 11 g tł., 4 g ww.  
1868 kJ = 447 kcal**

Do przygotowania:

- 10 arkuszy folii aluminiowej
- 2 łyżki oleju
  
- 10 mrożonych filetów z lososia po 250 g
- sól
- świeżo mielony pieprz
- 2 opak. posiekanego mrożonego koperku
- 1 cytryna

Na sałatkę

ogórkowo-pomidorową:

- 5 pomidorów (około 700 g)
- 1 ogórek sałatkowy (około 800 g)
- 3–4 łyżki octu ziołowego
- 5 łyżek oleju
- sól
- świeżo mielony pieprz

**1** Przygotować folię aluminiową, smarując ją z jednej strony olejem.

**2** Rozmrozić filety z lososia.

**3** Filety z lososia osolić i oprószyć pieprzem. Na każdym z posmarowanych arkuszy folii aluminiowej ułożyć po kawałku lososia.

**4** Filety posypać dwiema trzecimi koperku. Cytrynę umyć, wytrzeć i pokroić w plasterki. Na każdym kawałku lososia ułożyć po plasterku cytryny, owinąć filety folią aluminiową.

**5** Pomidory umyć, wytrzeć, wykroić nasady szypulek, po czym pokroić w ćwiartki. Ogórek obrać, pokroić w cienkie plasterki albo poszatkować. Ocet przyprawić solą i pieprzem, wymieszać z olejem. Plasterki ogórka i ćwiartki pomidorów wymieszać z marynatą i posypać resztą koperku. Sałatkę przykryć i wstawić do lodówki na godzinę.

**6** Paczuski z filetami z lososia ułożyć na rozgrzanym grillu i piec 15 minut, od czasu do czasu je odwracając.





# Halibut z warzywami pieczony w folii

**Czas przyrządzenia: 55 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 25 minut**

**W jednej porcji:**

**52 g b., 18 g tł., 5 g ww.**

**1788 kJ = 426 kcal**

■ **8 kawałków (po 250 g)  
świeżych filetów z halibuta**

■ **500 g marchewki**

■ **300 g bulwy selera**

■ **2 pory**

■ **120 g masła**

■ **łyżeczka soli**

■ **odrobina soku i skórki  
z cytryny**

■ **świeżo mielony pieprz**

Ponadto:

■ **8 arkusików folii  
aluminiowej**

**1** Filety z halibuta szybko opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć.

**2** Marchewkę i seler oczyścić, obrać i pokroić w bardzo drobną kostkę. Pory oczyścić, przekroić wzdłuż na pół, dokładnie umyć i pokroić w paseczki.

**3** W garnku stopić masło i podsmażyć na nim pokrojoną marchewkę, seler i paski porów. Przyprawić solą, sokiem i skórką z cytryny.

**4** Na każdym kawałku folii aluminiowej ułożyć po trochu warzyw. Na nich położyć po kawałku filetu z halibuta. Oprószyć solą i pieprzem. Filet z halibuta z warzywami dokładnie owinąć folią aluminiową.

**5** Paczuszki z halibutem i warzywami ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 25 minut.

**6** Otworzyć paczuszki i podawać halibuta w folii.







# Okon z grilla, egzotyczny

**Czas przyrządzenia: 35 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
16–20 minut**

**W jednej porcji:  
37 g b., 18 g tł., 5 g ww.  
1501 kJ = 358 kcal**

- **4 średnie sprawione ryby (po 800 g), np. okonie albo karmazyny**

Na marynatę:

- **4 łyżki przyprawy sambal oelek**
- **sok z 2 cytryn**
- **8 łyżek wywaru z ryby**
- **8 łyżek sosu ostrygowego**

Na farsz:

- **8 gałązek palczatki (trawki) cytrynowej**
- **8–16 plastrów masła czosnkowego**

Do przybrania:

- **liście bananowca albo rabarbaru**
- **strączki chili**
- **cząstki limonek**

- **listki kolendry**
- **8 płatków masła ziołowego**

Do posypania:

- **2 łyżki świeżo posiekanej kolendry**

**1** Ryby dokładnie opłukać z wierzchu i od środka pod bieżącą zimną wodą, osuszyć i z każdej strony zrobić ostrym nożem dekoracyjne nacięcia głębokości mniej więcej 2 cm. Okonie włożyć do płytkiej, dużej miski.

**2** Sambal oelek wymieszać z sokiem z cytryny, wywarem rybnym i sosem ostrygowym. Marynatą posmarować ryby, przykryć i odstawić na około 2 godziny. W międzyczasie odwrócić.

**3** Oczyścić i umyć palczatkę cytrynową. Delikatne zielone liście oberwać z łodyg i pokroić w cienkie krążki.

■ **Przystawka:**  
ryż wymieszany z odrobiną curry.

**4** Wyjąć okonie z marynaty i włożyć im do brzuchów po trochu palczatki cytrynowej i po 1–2 plastry masła czosnkowego. Nafaszerowane okonie wkładać do koszyczków do grillowania (dobrze natłuszczonych), układać w nich na rozgrzanym grillu i piec 8–10 minut z każdej strony (piec tak długo, aż rybom zupełnie zbieleją oczy).

**5** Wyjąć ryby z koszyczków, ułożyć każdą na dużym, umyтым liściu rabarbaru lub bananowca. Przybrać strączkami chili, cząstkami limonki i listkami kolendry.

**6** Na każdej porcji ryby ułożyć platek masła ziołowego i stopić, posypać kolendrą.



# Steki z tuńczyka w ziołach i czosnku

**Czas przyrządzenia: 40 minut,  
bez rozmrażania i marynowania**  
**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 15 minut**

**W jednej porcji:**  
**34 g b., 20 g tł., 1 g ww.**  
**1460 kJ = 349 kcal**

## Do przygotowania:

- 8–10 arkuszy folii aluminiowej
- 3 łyżki oleju
- 8–10 steków z tuńczyka (po około 130 g)
- 1 opak. mrożonych ziół prowansalskich
- 4–5 ząbków czosnku

## Do oprószenia:

- sól
- świeży, grubo zmielony kolorowy pieprz

**1** Przygotować arkusze folii aluminiowej, smarując je z jednej strony olejem.

**2** Steki z tuńczyka opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć.

**3** Zioła prowansalskie rozmrozić. Ząbki czosnku obrać, przecisnąć przez praskę i wymieszać z ziołami.

**4** Na każdym kawałku posmarowanej olejem folii aluminiowej ułożyć po jednym

steku z tuńczyka. Steki z tuńczyka posmarować mieszanką ziół, oprószyć solą i pieprzem. Każdy stek owinąć folią aluminiową jak paczuszkę i pozostawić na noc w lodówce, by przeszedł aromatem przypraw.

**5** Paczuszki ze stekami z tuńczyka ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 15 minut, od czasu do czasu je odwracając.



## ■ Przystawka:

kolorowa mieszana sałatka z pokrojonej w kostkę papryki i cukinii, plasterków pomidorów i oliwek w sosie z octu i oleju; bagietka albo inne rodzaje pieczywa.



# Bass w płaszczyku z cukinii

**Czas przyrządzenia: 50 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

**W jednej porcji:**

**14 g b., 3 g tł., 1 g ww.**

**411 kJ = 98 kcal**

■ **2 średnie cukinie (po 250 g)**

■ **osolona woda**

■ **4 filety z bassa lub okonia**

■ **sól**

■ **świeżo mielony pieprz**

■ **odrobina soku z cytryny**

■ **oliwa**

**1** Cukinie umyć, odciąć końce, pokroić wzdłuż w cienkie plastry.

**2** Plastry cukinii obgotować w osolonej wodzie, wyłożyć na sito, przelać zimną wodą i osączyć.

**3** Filety z bassa opłukać pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Każdy filet przekroić pionowo. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny.

**4** Każdy kawałek filetu owinać 2–3 plasterkami cukinii, w razie potrzeby plasterki spiąć wykałaczką. Posmarować oliwą.

**5** Owinięte filety ułożyć na rozgrzanym grillu wyłożonym folią aluminiową i piec z obydwu stron w sumie około 12 minut.

■ **Przystawki:**  
sałatki i aioli (majonez czosnkowy).

# Masło szafranowo-fenkułowe

**Czas przyrządzenia: 20 minut,  
bez schładzania**

**W jednej porcji:**

**1 g b., 23 g tł., 2 g ww.**

**980 kJ = 234 kcal**

■ **1 szalotka albo mała cebulka**

■ **1 mała bulwa fenkuła (kopru włoskiego) z nacią**

■ **1 łyżeczka nitek szafranu**

■ **250 g miękkiego masła**

■ **odrobina soli**

■ **50 ml wytrawnego wermutu**

■ **pieprz kajeński**

**1** Szalotkę lub cebulkę obrać i pokroić w drobną kostkę.

**2** Z fenkuła odciąć nać tuż przy bulwie. Usunąć listki i brązowe plamki. Nać umyć, osuszyć, drobno

posiekać i odłożyć na bok. Bulwę umyć, przekroić na pół i pokroić w małe kostki.

**3** Włożyć do garnka kostki fenkuła, nitki szafranu i 2 łyżki masła. Przykryć i dusić składniki około 5 minut. Dodać sól i wermut.

*(Ciąg dalszy na stronie 80)*



Przykryć i dogotowywać około 10 minut. Jeśli pod koniec gotowania w garnku nadal jest płyn, wygotowywać go jeszcze kilka minut bez przykrycia, aż wermut całkiem odparuje. Masę ostudzić.

**4** Wymieszać masę fenkułową z odłożoną na bok nacią fenkuła i masłem. Uformować z masy waleczek, owinąć folią aluminiową i włożyć do lodówki.

#### ■ Rada:

Masło szafranowo-fenkułowe w lodówce zachowuje świeżość przez 1–2 tygodnie. Można je też bez kłopotu zamrozić. Podaje się je do ryb. Do tego pasują warzywa z grilla oraz pszenne pieczywo.

## Rozmaitości rybne z grilla

**Czas przyrządzenia: 65 minut, bez rozmrażania**

**Czas pieczenia na ruszcie: 10–15 minut, zależnie od gatunku ryb**

**W jednej porcji:**

**45 g b., 38 g tł., 6 g ww.**

**2875 kJ = 688 kcal**

- **około 750 g mrożonych filetów z lososia**
- **600 g mrożonych filetów z sandacza (na porcję około 60 g)**
- **600 g sprawionych mrożonych barwen**
- **10 mrożonych przegrzebków (małży św. Jakuba, po 20–30 g)**
- **kawałek korzenia imbiru (około 60 g)**
- **sok z 2 cytryn**
- **sól**
- **grubo mielony kolorowy pieprz**

■ **6 łyżek oliwy**

■ **10 średnich pomidorów**

Na masło chrzanowe:

■ **250 g miękkiego masła**

■ **50 g tartego chrzanu**

**1** Filety z lososia, sandacza, barweny i przegrzebki rozmrozić zgodnie z instrukcją na opakowaniach. Oplukać ryby i małże pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Filety z lososia przekroić na pół.

**2** Korzeń imbiru obrać, pokroić w cieniuteńkie plasterki albo zetrzeć na tarce o bardzo małych oczkach.

**3** Wszystkie ryby i małże przyprawić sokiem z cytryny, imbirem, solą i pieprzem, posmarować oliwą.

**4** Pomidory umyć, wytrzeć, wykroić nasady szypulek. Oстрыm nożem naciąć u góry. Oprószyć solą i pieprzem.

**5** Na masło chrzanowe wymieszać masło z chrzanem i odstawić w chłodne miejsce.

**6** Poszczególne gatunki ryb i przegrzebki układać na rozgrzanym grillu i piec 10–15 minut (zależnie od gatunku), od czasu do czasu odwracając. Przygotowane pomidory również ułożyć na gorącym grillu i piec 5–10 minut.

**7** Do ryb podawać masło chrzanowe.

■ **Przystawka:** rozmaite sałaty i chleb.





# Makrele na sposób śródziemnomorski

**Czas przyrządzenia: 55 minut**  
**Czas pieczenia na ruszcie:**  
**około 30 minut**

**W jednej porcji:**  
**68 g b., 45 g tł., 3 g ww.**  
**3147 kJ = 752 kcal**

- **8 sprawionych makreli (po 350 g)**
- **sól, pieprz**

Na farsz:

- **6 pomidorów miąższowych**
- **30 czarnych drylowanych oliwek**

- **suszone oregano**
- **2 pęczki gładkiej natki pietruszki**

Ponadto:

- **folia aluminiowa**

**1** Makrele opłukać z wierzchu i w środku pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Oprószyć solą i pieprzem.

**2** Pomidory naciąć na krzyż i włożyć na kilka sekund do wrzącej wody, potem włożyć do zimnej wody, obrać ze skórki, przekroić na pół, usunąć nasiona,

wykroić nasady szypulek. Mięsz pokroić w kostkę.

**3** Oliwki pokroić w ćwiartki, wraz z oregano dodać do pomidorów. Pietruszkę opłukać, osuszyć, listki drobno posiekać i wymieszać z farszem. Do brzucha każdej makreli włożyć po trochu farszu. Makrele ułożyć pojedynczo na kawałkach folii aluminiowej i dokładnie zawinąć.

**4** Makrele w folii ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 30 minut, od czasu do czasu je odwracając.

# Prowansalski sos pomidorowy

**Czas przyrządzenia: 45 minut**

**W jednej porcji:**  
**3 g b., 32 g tł., 8 g ww.**  
**1437 kJ = 344 kcal**

Na sos pomidorowy:

- **1 kg pomidorów**
- **ząbek czosnku**
- **125 ml oliwy**
- **1/2 łyżeczki cukru**
- **2 łyżeczki ziół prowansalskich**
- **sól**
- **świeżo mielony pieprz**
- **sok z cytryny**

- **odrobina cukru**
- **łyżka świeżo posiekanej bazylii**
- **łyżka drobno posiekanej natki pietruszki**

**1** Pomidory naciąć na krzyż, włożyć na kilka sekund do wrzącej wody, zahartować je zimną wodą, obrać ze skórki, wyciąć nasady szypulek, następnie pokroić pomidory w ćwiartki i usunąć nasiona. Czosnek obrać i przecisnąć przez praszkę.

**2** Na patelni rozgrzać oliwę, poddusić na niej ćwiartki pomidorów i czosnek. Dodać cukier i zioła prowansalskie, przykryć i dusić około 15 minut. Sos zmiksować ręcznym mikserem.

**3** Sos przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny i cukrem. Wymieszać z posiekanymi świeżymi ziołami.

■ **Rada:**

Podawać do ryb duszonych i z grilla albo do szaszłyków rybnych.



# Pstrągi w srebrnym płaszczyku

**Czas przyrządzenia: 55 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:**

**około 30 minut**

**W jednej porcji:**

**62 g b., 17 g tł., 10 g ww.**

**2033 kJ = 486 kcal**

■ **8 sprawionych pstrągów**  
(po 300 g)

■ **sól**

■ **świeżo mielony pieprz**

Na farsz:

■ **8 małych fenkułów (bulw**  
**kopru włoskiego, po 200 g)**

■ **80 g masła**

■ **sól**

■ **świeżo mielony pieprz**

■ **4 pomarańcze**

■ **sok pomarańczowy**

■ **2 pęczki koperku**

Ponadto:

■ **folia aluminiowa**

**1** Pstrągi opłukać z wierzchu i w środku pod bieżącą zimną wodą i osuszyć. Oprószyć pstrągi solą i pieprzem.

**2** Odciąć nać tuż nad bulwami fenkułów. Usunąć listki i brązowe plamki. Równo odciąć korzonki. Bulwy umyć, przekroić na pół i pokroić w plasterki. Plasterki przekroić jeszcze na pół.

**3** W garnku stopić masło i podsmażyć na nim pokrojone fenkuły. Przyprawić solą i pieprzem.

**4** Ostрым nożem obrać pomarańcze, nie zostawiając również białych błon. Następnie wyciąć nożem miąższ pomarańczy spomiędzy białych wewnętrznych błon. Zachować przy tym

w miseczce spływający sok. Sok i miąższ pomarańczy dodać do podsmażonych fenkułów. Koperek opłukać, osuszyć, drobno pokroić i wymieszać z masą fenkułowo-pomarańczową.

**5** Do brzucha każdego pstrąga włożyć po trochu farszu. Ułożyć na kawałkach folii aluminiowej po jednym faszerowanym pstrągu i dokładnie owinąć folią.

**6** Pstrągi w folii ułożyć na rozgrzanym grillu i piec około 30 minut, od czasu do czasu je odwracając.

■ **Przystawka:**

**kolorowe mieszane sałaty liściaste.**



# Warzywa z winegretem cytrynowo-sojowym

**Czas przyrządzenia: 45 minut**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 12 minut**

**W jednej porcji:**

**6 g b., 22 g tł., 18 g ww.**

**1259 kJ = 301 kcal**

- 3–4 pęczki dymki
- 4 średnie cukinie (po 250 g)
- 6 jabłek
- 100 ml oliwy

Na cytrynowo-sojowy winegret:

- 6 łyżek oliwy
- 6 łyżek soku z cytryny
- 12 łyżek sosu sojowego
- świeżo mielony czarny pieprz
- 4 gałązki tymianku

- 2 opakowania rzeżuchy

Ponadto:

- 2 aluminiowe tacki  
do grillowania

**1** Dymki oczyścić, ciemnozielony szczypior i korzenie odciąć i wyrzucić. Grubsze cebulki przekroić wzdłuż na pół. Dymki umyć i osączyć.

**2** Cukinie umyć, wytrzeć, odciąć końce i pokroić w plastry grubości ½ cm.

**3** Jabłka umyć, wytrzeć, pokroić w ćwiartki i usunąć gniazda nasienne. Każdą ćwiartkę jabłka przekroić na 3 części.

**4** Dymki, plastry cukinii i części jabłek włożyć do miski. Wymieszać składniki z oliwą.

**5** Na winegret wymieszać oliwę z sokiem z cytryny i sosem sojowym, przyprawić pieprzem. Tymianek opłukać i osuszyć,

oberwać listki z gałązek. Listki tymianku ostrożnie wymieszać z sosem.

**6** Warzywa przełożyć na aluminiowe tacki do grillowania. Ustawić tacki na rozgrzanym grillu i piec warzywa około 12 minut, odwracając je w tym czasie jeden raz.

**7** Rzeżuchę opłukać i osuszyć. Upieczone warzywa przełożyć do miski i posypać rzeżuchą.

**8** Podawać warzywa z cytrynowo-sojowym winegretem.

## ■ Rada:

Winegret cytrynowo-sojowy znakomicie smakuje również z innymi warzywami z grilla. Warto spróbować go z pomidorami, cienkimi plasterkami fenkułów albo bakłażanami.



# Kolorowe szaszłyki paprykowe z grilla

**Czas przyrządzenia: 65 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
10–12 minut**

**W jednej porcji:  
4 g b., 29 g tł., 11 g ww.  
1387 kJ = 330 kcal**

- 10 małych strąków żółtej papryki
- 10 małych strąków czerwonej papryki
- 10 małych strąków zielonej papryki
- 10 małych strąków pomarańczowej papryki

Na marynatę:

- 6 ząbków czosnku
- łyżka ziaren zielonego pieprzu w zalewie (20 g)
- 250 ml oliwy

Do oprószenia:

- sól

Ponadto:

- 20 drewnianych lub metalowych szpadek do szaszłyków

**1** Strąki papryki przekroić na pół i usunąć nasiona oraz białe wewnętrzne błony. Strąki umyć i pokroić w ćwiartki.

**2** W dużym garnku zagotować wodę i porcjami obgotować w niej ćwiartki papryki. Każdą porcję obgotowywać przez 3 minuty. Następnie wyjmować papryki i przelewać je zimną wodą. Ćwiartki papryki dokładnie osączyć na sicie.

**3** Nadziać ćwiartki papryki na 20 drewnianych lub metalowych szpadek, układając je kolejno kolorami, po 6 na każdej szpadce.

■ **Przystawka:**  
rozmaite rodzaje pieczywa.

**4** Obrać czosnek i pokroić w cienkie plasterki. Ziarenka pieprzu lekko rozgnieść tępą stroną noża. Ziarna pieprzu i plasterki czosnku wymieszać z oliwą.

**5** Szaszłyki paprykowe ułożyć w płytkiej misce i polać sporządzoną marynatą. Przykryć przezroczystą folią spożywczą i wstawić do lodówki.

**6** Osączyć szaszłyki paprykowe, ułożyć je na rozgrzanym grillu i piec 10–12 minut, kilkakrotnie je odwracając. Posypać szaszłyki solą.

## ■ Rada:

Szaszłyki paprykowe podaje się z różnymi zimnymi sosami, np. z twarogiem wzbogaconym posiekanymi świeżymi ziołami albo z lekkim majonezem przyprawionym czosnkiem, albo też z owocowym keczupem pomidorowym wymieszanym z pokrojonym w kostkę pomidorem i ziarenkami zielonego pieprzu.





# Bakłażany z limonkami z zalewy

**Czas przyrządzenia: 50 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
około 4 minut**

**W jednej porcji:  
4 g b., 38 g tł., 13 g ww.  
1786 kJ = 427 kcal**

Na limonki z zalewy:

- 5 limonek
- łyżka soli morskiej
- 150 ml oliwy
  
- 5 ząbków czosnku
- 150 ml oliwy
- 10 średnich bakłażanów  
(po około 300 g)
- sól
- świeży, grubo mielony  
kolorowy pieprz
- 2 pęczki szczypiorku

**1** Limonki umyć, wytrzeć i pokroić w cienkie plasterki, po czym oprószyć solą, ułożyć warstwami w słoiku i zalać oliwą, tak aby całkowicie pokryła limonki. Przykryć słoik przezroczystą folią spożywczą i odstawić do lodówki na co najmniej 24 godziny.

**2** Czosnek obrać, przecisnąć przez praskę i wymieszać z oliwą.

**3** Bakłażany umyć, odciąć nasady łodyg, pokroić w plastry, oprószyć solą i pieprzem. Plastry bakłażanów ułożyć w płytkiej

misce i polać oliwą z czosnkiem. Przykryć przezroczystą folią spożywczą i odstawić do lodówki.

**4** Szczypiorek umyć, otrząsnąć z wody i pokroić w krążki.

**5** Plastry bakłażanów układać na rozgrzanym grillu i piec po 2 minuty z każdej strony. Przybrać plasterkami limonek z zalewy i pokrojonym szczypiorkiem.

■ **Przystawka:**  
plastry marynowanej fety lub mozzarelli;  
świeże pszenne pieczywo.

■ **Rada:**  
Bakłażany smakują znakomicie z jagnięciną z grilla albo rybami. Plasterki limonek można ułożyć w zalewie nawet kilka dni przed spożyciem.



# Boczniaki z grilla

**Czas przyrządzenia: 85 minut,  
bez marynowania**

**Czas pieczenia na ruszcie:  
szaszłyki około 10 minut,  
grzyby 8–10 minut**

**W jednej porcji:  
10 g b., 61 g tł., 9 g ww.  
2907 kJ = 694 kcal**

- 1800 g dużych boczniaków
- 2 pęczki dymki (około 12 sztuk)
- 20 cienkich plasterków chudego boczku lub bekonu
- 1 opak. mrożonych ziół prowansalskich
- 8 łyżek oleju
- sól
- świeży, grubo mielony kolorowy pieprz

Ponadto:

- szpadki do szaszłyków

**1** Boczniaki przebrać, wytrzeć papierowym ręcznikiem, w razie potrzeby oplukać i osuszyć. Odciać trzony, duże grzyby przekroić na pół.

**2** Dymki oczyścić, umyć i osuszyć. Odkroić zgrubiałe cebulki i przekroić dymki na pół. Każdy kawałek dymki owinąć plasterkiem boczku i wetknąć na drewnianą lub metalową szpadkę.

**3** Zioła prowansalskie wymieszać z olejem.

**4** Boczniaki i szaszłycki z dymki i boczku ułożyć w płytkiej misce lub metalowej formie z piekarnika, oprószyć solą i pieprzem, skropić olejem z ziołami. Szaszłycki i grzyby przykryć przezroczystą folią spożywczą i pozostawić na godzinę, by przeszły aromatem przypraw.

**5** Ułożyć szaszłycki na rozgrzanym grillu i piec około 10 minut. Boczniaki ułożyć na tacce do grillowania i piec również 8–10 minut.



■ **Przystawki:**  
różne sałatki, rozmaite rodzaje pieczywa,  
drobiowe mięso z grilla.



# Skorowidz alfabetyczny

## B/C/D

Bakłażany z limonkami z zalewy .....	90
Bass w płaszczyku z cukinii .....	78
Boczniki z grilla .....	92
Chrupiące ryby z grilla .....	62
Chrzezanowy sos, ostry .....	12
Czosnkowe grzanki .....	8

## F

Faszerowane ziemniaki z folii .....	34
Filet z piersi kurczaka z grilla po śródziemnomorsku .....	38
Filety z dorsza z grilla .....	68
Filety z piersi kurczaka w jogurtowej marynacie ....	46

## G/H

Glazurowane skrzydełka kurczaka .....	44
Grzanki czosnkowe .....	8
Halibut z warzywami pieczony w folii .....	72
Hamburgery z grilla .....	8
Homarce z sosem sherry .....	56

## J/K/Ł

Jagnięce kieszonki faszerowane zielonym pieprzem i rozmarynem .....	24
Jagnięce kotlety w cytrynowej marynacie .....	30
Jagnięce kotlety, marynowane .....	32
Jagnięce steki z harissą .....	34
Jagnięce szaszłyki, kolorowe .....	28
Jagnięco-warzywne szaszłyki .....	28
Jagnięcy comber z grilla .....	26
Kawałki kurczaka marynowane w soi i mango .....	52
Kebab drobiowy .....	50
Kolorowe szaszłyki jagnięce .....	28
Kolorowe szaszłyki paprykowe z grilla .....	88
Kolorowe szaszłyki z kurczaka .....	48
Kotlety jagnięce w cytrynowej marynacie .....	30
Krem fasolowy z pomidorami i bazylią .....	26
Krewetki na szpadce .....	60
Krewetki zielone .....	54
Łosoś z koperkiem i sałatką ogórkowo-pomidorową ..	70

## M/O

Makrele na sposób śródziemnomorski .....	82
Marynowane kotlety jagnięce .....	32
Marynowane kotlety wieprzowe z masłem makowym .....	16

Masło morelowe z curry .....	14
Masło szafranowo-fenkułowe .....	78
Morelowe masło, z curry .....	14
Ogniste udka z kurczaka .....	44
Okoń z grilla, egzotyczny .....	74
Orientalny shish-kebab z sałatką tabouleh .....	22
Ostry sos chrzezanowy .....	12
Ostry sos musztardowo-koperkowy .....	68

## P/R/S

Pączki mięsne z ananasek .....	14
Piure z rukoli i serka .....	54
Prowansalski sos pomidorowy .....	82
Pstrągi w srebrnym płaszczyku .....	84
Rozmaitości rybne z grilla .....	80
Sałatka tabouleh .....	22
Skrzydełka kurczaka z marynatą barbecue .....	20
Skrzydełka kurczaka, glazurowane .....	44
Sos jabłkowo-porowy .....	6
Sos musztardowo-koperkowy, ostry .....	68
Sos pomidorowy, prowansalski .....	82
Steki jagnięce z harissą .....	34
Steki z karkówki wieprzowej .....	6
Steki z karkówki wieprzowej marynowane w ziołach i piwie słodowym .....	12
Steki z tuńczyka w ziołach i czosnku .....	76
Szaszłyki „aloha” z krewetek olbrzymich .....	58
Szaszłyki jagnięco-warzywne .....	28
Szaszłyki z cebuli i kurczaka .....	48
Szaszłyki z metki i warzyw .....	10
Szaszłyki z ryb z salsa .....	66
Szaszłyki z serc kurczaka .....	42
Sznicyle z indyka ze świeżym ananasek z grilla .....	36

## T/W/Z

Troć „Seattle” .....	64
Tzatzyki .....	32
Warzywa z winogretem cytrynowo-sojowym .....	86
Wątróbka drobiowa w płaszczyku z boczku .....	40
Wieprzowe kotlety z masłem makowym, marynowane .....	16
Ziemniaki z folii, faszerowane .....	34
Zielone krewetki .....	54
Żeberka wieprzowe z grilla z maślaną jarzynką z papryki .....	18

# Skorowidz rzeczowy

## Mięso z grilla

Hamburgery z grilla	8
Jagnięce kieszonki faszerowane zielonym pieprzem i rozmarynem	24
Jagnięcy comber z grilla	26
Kolorowe szaszłyki jagnięce	28
Kotlety jagnięce w cytrynowej marynacie	30
Marynowane kotlety jagnięce	32
Marynowane kotlety wieprzowe z masłem makowym	16
Orientalny shish-kebab z sałatką tabouleh	22
Pączki mięsne z ananase	14
Skrzydółka kurczaka z marynatą barbecue	20
Steki jagnięce z harissą	34
Steki z karkówki wieprzowej	6
Steki z karkówki wieprzowej marynowane w ziołach i piwie słodowym	12
Szaszłyki jagnięco-warzywne	28
Szaszłyki z metki i warzyw	10
Żeberka wieprzowe z grilla z maślaną jarzynką z papryki	18

## Drób z grilla

Filet z piersi kurczaka z grilla po śródziemnomorsku	38
Filety z piersi kurczaka w jogurtowej marynacie	46
Glazurowane skrzydełka kurczaka	44
Kawałki kurczaka marynowane w soi i mango	52
Kebab drobiowy	50
Kolorowe szaszłyki z kurczaka	48
Ogniste udka z kurczaka	44
Szaszłyki z cebuli i kurczaka	48
Szaszłyki z serc kurczaka	42
Sznicel z indyka ze świeżym ananase z grilla	36
Wątróbka drobiowa w płaszczyku z boczku	40

## Ryby i owoce morza z grilla

Bass w płaszczyku z cukinii	78
Chrupiące ryby z grilla	62
Filety z dorsza z grilla	68
Halibut z warzywami pieczony w folii	72
Homarce z sosem sherry	56
Krewetki na szpadce	60
Łosoś z koperkiem i sałatką ogórkowo-pomidorową	70

Makrele na sposób śródziemnomorski	82
Okoń z grilla, egzotyczny	74
Pstrągi w srebrnym płaszczyku	84
Rozmaitości rybne z grilla	80
Steki z tuńczyka w ziołach i czosnku	76
Szaszłyki „aloha” z krewetek olbrzymich	58
Szaszłyki z ryb z salsą	66
Troć „Seattle”	64
Ziołowe krewetki	54

## Warzywa z grilla

Bakłażany z limonkami z zalewy	90
Boczniki z grilla	92
Faszerowane ziemniaki z folii	34
Kolorowe szaszłyki paprykowe z grilla	88
Warzywa z winegretem cytrynowo-sojowym	86

## Sosy ciepłe i zimne

Krem fasolowy z pomidorami i bazylią	26
Masło morelowe z curry	14
Masło szafranowo-fenkułowe	78
Ostry sos chrzanowy	12
Ostry sos musztardowo-koperkowy	68
Piure z rukoli i sera	54
Prowansalski sos pomidorowy	82
Sos jabłkowo-porowy	6
Tzatzyki	32

Tytuł oryginału  
*PARTY GRILLEN*

Projekt okładki  
*Ewa Łukasik*

Zdjęcia w książce  
Kai Boxhammer

Redaktor prowadzący  
*Magdalena Hildebrand*

Redakcja  
*Ewa Jarzębowska*

Redakcja techniczna  
*Małgorzata Juźwik*

Korekta  
*Beata Paszkowska*

© 2001 by Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld  
Originaledition Dr. Oetker Verlag KG, Bielefeld,  
Bundesrepublik Deutschland

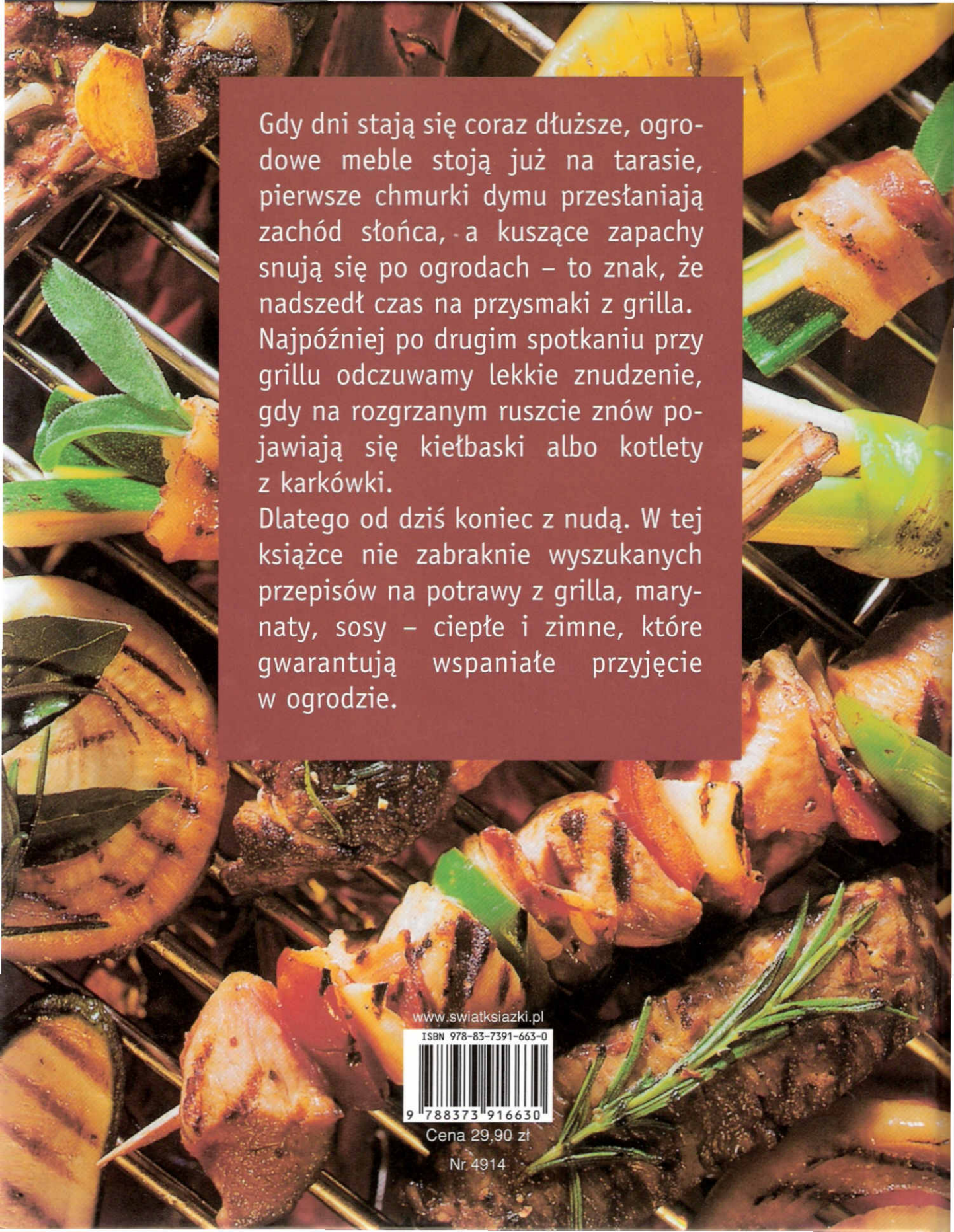
Copyright © for the Polish edition by Bertelsmann Media Sp. z o.o., Warszawa 2005

Świat Książki  
Warszawa 2005  
Bertelsmann Media Sp. z o.o.  
ul. Rosoła 10, 02-786 Warszawa

Skład i łamanie  
Plus 2

Druk i oprawa  
TBB, Słowacja

ISBN 978-83-7391-663-0  
Nr 4914

A close-up photograph of various grilled items on metal skewers. The items include pieces of meat, vegetables like green bell peppers and mushrooms, and herbs like rosemary. The food is charred and sizzling, with a golden-brown crust. The background is dark, making the food stand out.

Gdy dni stają się coraz dłuższe, ogrodowe meble stoją już na tarasie, pierwsze chmurki dymu przestaniają zachód słońca, - a kuszące zapachy snują się po ogrodach – to znak, że nadszedł czas na przysmaki z grilla. Najpóźniej po drugim spotkaniu przy grillu odczuwamy lekkie znudzenie, gdy na rozgrzanym ruszcie znów pojawiają się kiełbaski albo kotlety z karkówki.

Dlatego od dziś koniec z nudą. W tej książce nie zabraknie wyszukanych przepisów na potrawy z grilla, marynaty, sosy – ciepłe i zimne, które gwarantują wspaniałe przyjęcie w ogrodzie.

[www.swiatksiazki.pl](http://www.swiatksiazki.pl)

ISBN 978-83-7391-663-0



Cena 29,90 zł

Nr 4914