

poradnik poleca
DOMOWY

Lubię gotować

Nr 7/2010

cena 2,50 zł (w tym 7% VAT)

MIĘSA Z RUSZTU

47
PRZEPISÓW

ISSN 1429-2866 INDEKS 341312



9 771429 286009

Pogoda w naszym kraju zmienną jest i rozpieszcza nas tylko czasami, korzystajmy więc z ładnych dni i gdy tylko pogoda dopisuje, grillujmy na świeżym powietrzu! Grill to dobry pomysł, by przyrządzić coś pysznego podczas wypadu w plener. To także okazja, by miło spędzić czas z przyjaciółmi i rodziną. A gdy jednak trochę pada? Wystarczy piekarnik lub piec, by grillowane pyszności przyrządzić w domu. W tym numerze „Lg” zamieściliśmy najwięcej przepisów na mięsa z grilla: soczyste befsztyki, smakowitą karkówkę, pachnące kielbaski. Podawane w ciepły wieczór z zimnym piwem są prawdziwym przysmakiem. A co dla tych, którzy nie są mięsożercami? Dla nich przygotowaliśmy przepisy na ryby i owoce morza – aromatyczne pstrągi w ziołach i bardziej wykwintne tuńczyki i krewetki. Dla tych, którzy najbardziej lubią lekką kuchnię lub po prostu dbają o linię, proponujemy warzywa i owoce z grilla. Przede wszystkim te, które teraz najłatwiej kupić – pomidory, papryki, bakłażany i ziemniaki, ale również banany. Wrzućmy razem coś na ruszt!

Redakcja

Mięsa z rusztu

Skrzydła indycze	3
Kolorowe szaszłyki	3
Skrzydła z kurczaka z tabasko	4
Szaszłyki z kurczaka	5
Skrzydła z kurczaka w marynacie z shery	5
Kurczak z mandarynkami	6
Steki indycze	7
Marynowane udka kurczaka	7
Medaliony cielęce w glazurze śliwkowej	8
Boczek pikantny	8
Półędwiczki wieprzowe z morelami	9
Zrazy wieprzowe w miodzie i tabasco	10
Befszytki na ostro	11
Befszytki w ziołach	11
Żeberka marynowane w piwie	12
Żeberka w bourbonie	13
Żeberka z ginem	13
Żeberka na ostro	14
Złocista karkówka	14
Półędwica wołowa z miso	15
Schab z sosem imbirowo-śliwkowym	15
Kielbaski	16
Golonka w miodzie	16
Steki wołowe	17

Grillowane ryby

Szaszłyki rybne	18
Pstrąg cytrynowy z ziołami	19
Łosoś ziołowy	20
Sola w foliowej kieszonce	20
Pstrąg faszerowany	21
Pstrąg z rzeżuchą	21
Krewetki w pietruszkowo-czosnkowej marynacie	22
Tuńczykowe kotleciki	22
Tuńczyk w marynacie z wódką	23
Krewetki w marynacie z tequilą	23

Chrupiące warzywa i owoce

Warzywa z marynaty	25
Pomidory z grilla	25
Cebula i fenkuł w marynacie	26
Ziemniaki z boczkami	26
Ziemniaki z żółtym serem	27
Ziemniaki z serem smakowym	27
Minipizze barbecue	28
Faszerowane papryki	28
Szaszłyki po chłopsku	29
Kozi ser w papilotach	29
Podchmielone banany	30
Jabłka z farszem	30

Kupić nie kupić

31



Mięsa z rusztu

Soczyste, pachnące, chrupiące... Szaszłyki, steki, skrzydełka kurczaka można upiec z prawdziwą fantazją. Wystarczą niebanalne przyprawy, jak choćby miód, cynamon, imbir, śliwki czy odrobina szlachetnych trunków.

Skrzydółka indyjska

 przygotowanie
45 min

 łatwe


• Skrzydółka indyjska
(po 2 na osobę).

Zalewa: 2-3 ząbki czosnku

• kawałek (około 2 dag)
świeżego imbiru • łyżka
miodu • po szczypcie ty-
mianku, majeranku
i sproszkowanej ostrej
papryki • sól cebulowa

Z umytych skrzydełek od-
ciąć ostre zakończenia.
Czosnek i imbir obrać, po-
kroić, wrzucić do szerokiego
rondla z niewielką
ilością wrzącej wody. Do-
dać miód, suszone zioła,
szczyptę soli cebulowej,
a na końcu – podzielone na
małe kawałki skrzydółka
(woda powinna tylko je
przykrywać). Gotować
15-20 min pod przykry-
ciem. Następnie skrzydół-
ka wyjąć, a wywar inten-
sywnie gotować, by po od-
parowaniu powstał gęsty
sos. Ułożyć skrzydółka na
rozgrzanym grillu, grubo
posmarować sosem i opie-
kać z obu stron, co pew-
nien czas powtarzając sma-
rowanie sosem. Podawać
z miską kolorowych sałat
i pieczywem.



 przygotowanie
130 min

 dość
trudne

Kolorowe szaszłyki

• 50 dag chudej młodej wołowiny (np. pierwsza krzy-
żowa) • słoiczek drobniotkich marynowanych patiso-
nów • 3 połówki brzoskwiń z puszkii • 12 pomidorów
koktajlowych • słoik miniaturowych kolbek kukurydzy
• mała puszkka ananasów • nieduża cukinia • 10 świe-
żych małych pieczarek • sok z połowy cytryny
• 1/2 szklanki jasnego sosu sojowego • 1/4 szklanki
oliwy • 1/4 szklanki ostrego keczupu • łyżka octu bal-
samicznego lub winnego • łyżeczka soli czosnkowej
• łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu

Przygotować marynatę. Sos sojowy zmiksować z keczu-
pem, oliwą, octem, doprawić do smaku solą czosnkową
i pieprzem. Umyte, pokrojone na małe kawałki mięso na-
dziewać na szpadki do szaszłyków na przemian z patiso-
nami, pomidorkami, oczyszczonymi i skropionymi sokiem
z cytryny pieczarkami, kolbkami kukurydzy, kawałkami
ananasu i plasterkami cukinii. Obtoczyć szaszłyki w mary-
nacie, układać w szklanym naczyniu, zalać pozostałą
marynatą, przykryć i trzymać w chłodzie ok. 90 min.
Potem zgrillować je ze wszystkich stron, często smarując
marynatą.

Skrzydętka z kurczaka z tabasco

- 1 kg skrzydełek kurczaka
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanego świeżego imbiru
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/4 szklanki soku z cytryny
- łyżeczka sosu tabasco
- łyżka octu winnego
- 3 łyżki oliwy
- sól
- świeżo zmielony pieprz

W dużej misce wymieszać rozgnieciony czosnek i posiekany imbir z sosem sojowym, sokiem z cytryny, sosem tabasco, octem i oliwą. Przyprawić pieprzem. Do miski z marynatą włożyć oczyszczone skrzydełka i wstawić na godzinę do lodówki. Ułożyć skrzydełka na rozgrzanym ruszcie i piec, aż będą chrupiące (około 20 min). W czasie pieczenia przewracać skrzydełka 4-5 razy i polewać je marynatą. Upieczone posolić. Podawać z miską kolorowych sałat.



przygotowanie
25 min + 1 godz



łatwe

Szaszłyki z kurczaka

- 60 dag filetów z kurczaka pokrojonych w dość dużą kostkę
- 100 ml octu ryżowego
- 60 ml sosu ostrygowego
- 2 łyżki cukru
- 20 dag makaronu ryżowego
- marchewka pokrojona w grube plasterki
- długa czerwona papryczka chili
- 1/3 filiżanki listków mięty
- 1/2 filiżanki listków kolendry
- cytryna pokrojona na ósemki



przygotowanie
25 min



łatwe



Dwie łyżki octu ryżowego wymieszać z łyżką sosu ostrygowego i łyżką cukru. Włożyć do glazury kawałki kurczaka i mieszać, aby pokryły się sosem. Wstawić do lodówki na 10 min. Do miski włożyć makaron i marchewkę, zalać wrzątkiem. Odstawić na parę minut, od-

sączyć i połączyć z pokrojoną papryczką chili, miętą, kolendrą oraz pozostałym octem ryżowym, sosem ostrygowym i cukrem. Starannie wymieszać. Rozgrzać grill. Kurczaka nabić na patyczki i piec 5-7 min. Podawać z sałatką makaronową i kawałkami cytryny.

Zdjęcia: BBS, A. Srichocki, A. Jakubowska

Skrzydółka kurczaka w marynacie z sherry



przygotowanie
30 min + 3 godz.



łatwe

- 60-70 dag skrzydełek kurczaka. **Marynata:** 2/3 szklanki grubo pokrojonego szczypioru dymki
- 1/4 szklanki sosu sojowego
- 1/4 szklanki wytrawnego sherry
- 2 łyżki startego imbiru
- 2 łyżki oleju aromatyzowanego ostrą papryką chili
- 2 łyżeczki oleju sezamowego
- 2 łyżeczki chińskiej przyprawy „pięć smaków”

Wymieszać wszystkie składniki marynaty i zalać nią oczyszczone i umyte skrzydełka kurczaka. Marynować 1-3 godziny. Potem mięso wyjąć, a marynatę wlać do rondelka i gotować 1-2 min bez przykrycia, aż zgęstnieje. Skrzydełka ułożyć na grillu i piec z każdej strony na rumiano. W czasie grillowania smarować marynatą. Resztę

marynaty podawać oddzielnie jako dip do grillowanych skrzydełek.



Kurczak z mandarynkami

- 1,5 kg kurczaka podzielonego na ćwiartki i pozbawionego kości
- 1,5 szklanki soku z mandarynek
- 5 łyżek miodu
- 50 ml sosu sojowego
- 4 łyżki otartej skórki z mandarynek
- 2 łyżki upieczonej i zmiksowanej zielonej papryczki chili
- 50 ml posiekanej trawy cytrynowej
- 3 łyżki listków tymianku
- 3 łyżki startego imbiru
- 3 łyżki oliwy
- łyżka grubej soli morskiej

Przygotować sos miodowo-sojowy: połączyć szklankę soku mandarynkowego, miód i sos sojowy, gotować 20 min, aż pozostanie mniej niż pół szklanki płynu. Dodać połowę skórki

z mandarynki i papryczkę. Zrobić marynatę: pozostały sok mandarynkowy połączyć z trawą cytrynową, tymiankiem, imbirem, oliwą, pozostałą skórką z mandarynek oraz solą,

wlać do żaroodpornego naczynia. Następnie włożyć do niego kurczaka i obtoczyć w marynacie. Przykryć i marynować co najmniej 2 godziny, od czasu do czasu przewracając mięso. Rozgrzać grill. Wyjąć kurczaka i zdjąć z niego zioła. Piec 20 min, co jakiś czas obracając. Następnie obtoczyć kurczaka w sosie miodowo-sojowym i piec jeszcze po 2 min z każdej strony. Podawać z pozostałym sosem miodowym.



przygotowanie
60 min + 2 godz.




dość
trudne

Warto wiedzieć

Produkty lub potrawy przeznaczone do grillowania układamy na ruszcie (koniecznie natłuszczonym, by nic do niego nie przywarło) dopiero wtedy, gdy ogień wygaśnie, a rozżarzony węgiel pokryje się popiołem. Czas pieczenia zależy od tego, co pieczemy oraz od rodzaju grilla i gatunku użytego węgla. Naprawdę dobry węgiel powinien się łatwo rozpaść, a potem żarzyć, nie wydzielając dymu. Większe i grubsze kawałki produktów pieczemy dłużej, ale w niższej temperaturze niż mniejsze i cieńsze.



Marynowane udka kurczaka

 przygotowanie
50 min

 łatwe

- 12 udek kurczaka • sól • świeżo zmielony biały pieprz
- szczypta sproszkowanej słodkiej papryki • łyżka brunatnego cukru • 2 łyżki ciemnego sosu sojowego • sok z połowy cytryny i całej pomarańczy • 1/2 szklanki oleju • 2 ząbki czosnku • szczypta pieprzu cayenne

Udka umyć, osuszyć, natrzeć ze wszystkich stron solą, pieprzem i papryką. Sos sojowy wymieszać z cukrem, sokiem z cytryny i pomarańczy. Czosnek obrać i przecisnąć przez praskę, dodać do oleju, przyprawić pieprzem cayenne, wymieszać. Kompozycją tą posmarować udka ze wszystkich stron i ułożyć je na tacce do grillowania. Tackę położyć na rozgrzanym grillu i piec około 35 min, kilkakrotnie w tym czasie obracając wszystkie porcje.

Zdjęcie: A. Ściśnoki, BBS (Z)

Steki indyche

 przygotowanie
20 min + 4 godz.

 łatwe

- 6–7 kotletów z piersi indyka. **Marynata:** 6–7 łyżek białego wytrawnego wina • 6–7 łyżek sosu sojowego • 3–4 łyżki miodu • 5 zmiążdżonych ząbków czosnku • 50 ml oleju

Mięso umyć, osuszyć. Czosnek zgnieść lub przecisnąć przez praskę i starannie wymieszać z pozostałymi składnikami marynaty. Założyć nią kotlety, przykryć i na 3–4 godziny odstawić w chłodne miejsce. Potem osączyć je z zalewy i opiekać na rozgrzanym grillu 5 min z każdej strony. Podawać z pieczywem i dipami lub z ugotowanym na sypko ryżem i sezonową surówką.



Medaliony cielęce w glazurze śliwkowej



przygotowanie
60 min



łatwe

- 6 sznyclki cielęcych (po około 15 dag każdy) • sól. **Dip śliwkowy:** 30 dag powideł śliwkowych • 2 łyżki wytrawnego białego wina • 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/4 łyżeczki sproszkowanego imbiru
- szczypta zmielonych goździków

W małym garnuszku podgrzać powidła śliwkowe (jeśli są w nich całe owoce, przetrzeć powidła przez sitko). Dodać wino i korzenie, dokładnie wymieszać. Mięso lekko rozbić tłuczkiem, posolić. Posmarować schłodzonym dipem śliwkowym. Odstawić na 40 min. Następnie zgrillować, często je przewracając i, w miarę potrzeby, smarując sosem śliwkowym.



Boczek pikantny



przygotowanie
20 min +12 godz.




bardzo
łatwe

- 1 kg boczku • 3 łyżki ostrej musztardy
- 2 łyżki brązowego cukru • łyżka ziół prowansalskich • 6 łyżek keczupu • kilka kropli sosu tabasco • sól • pieprz cayenne

Boczek pokroić w poprzek włókien na plasty o grubości 1 cm. Następnie każdy plaster przekroić na pół. Musztardę wymieszać z cukrem, ziołami, keczupem i sosem tabasco, przyprawić solą i pieprzem, boczek posmarować marynatą. Przykryć i odstawić na noc do lodówki. Zamarynowany boczek ułożyć na rozgrzanym grillu i opiekać z każdej strony, aż będzie rumiany.

Polędwiczki wieprzowe z morelami

 przygotowanie
40 min

 łatwe

- 2 polędwiczki wieprzowe (o wadze 30 dag każda). **Przyprawa:**
- 1/2 łyżeczki oregano
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/2 łyżeczki tymianku
- po 1/4 łyżeczki pokruszonego czarnego i czerwonego pieprzu.

Sos: 1/2 szklanki moreli (z syropu) • łyżka posiekanego kandyzowanego imbiru (można dostać go w herbaciarniach lub zastąpić imbirem świeżym)

- łyżka octu winnego
- 1/4 łyżeczki suszonego tymianku

Wymieszać składniki przyprawy i starannie natrzeć nią mięso. Następnie ułożyć je na posmarowanym olejem grillu lub na patelni grillowej i piec 25-30 min, odwracając od czasu do czasu. Zrobić sos: wymieszać w rondelku wszystkie składniki, gotować 2-3 min na małym ogniu, stale mieszając i uważając, aby się nie przypalił. Upieczone polędwiczki polać sosem.

Zrazy wieprzowe w miodzie i tabasco



przygotowanie
25 min + 4 godz.



łatwe

- 1 kg łopatki lub karkówki wieprzowej
- niepełna szklanka oleju (arachidowego lub sezamowego)
- 3 łyżki miodu
- 6-8 kropli sosu tabasco
- 3 łyżki sosu sojowego
- sól
- świeżo zmielony pieprz

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na kotlety, każdy z nich lekko rozklepać. W kamionkowym naczyniu starannie utrzeć miód z olejem, wymieszać z tabasco, sosem sojowym, doprawić solą i pieprzem. Kolejno smarować zrazy powstałą zaprawą, przekładać je do miski. Potem wszystkie zalać pozostałą zaprawą, przykryć i na 3-4 godz. wstawić do lodówki. Następnie upiec na ruszcie, kilka razy je obracając i smarując marynatą. Gotowe rumiane zrazy znakomicie smakują z ostrym dipem i z bananami zapieczonymi (w folii) z serem pleśniowym lub z szaszłykami z owoców.



Befsztiki na ostro

• 6 plastrów polędwicy wołowej.

Marynata: duża cytryna

• 2 ząbki czosnku

• łyżeczka soli • łyżeczka grubo zmielonego pieprzu • 2 łyżki winiaku

• 5 łyżek oliwy. **Sos:** butelka gotowego sosu diabelskiego • 2 plastry ananasa • 2-3 łyżki zielonego pieprzu • garstka listków kolendry



przygotowanie
20 min + 4 godz.



łatwe

Mięso wyłukać, osuszyć papierowym ręcznikiem, przełożyć do miski. Z wyszorowanej cytryny wycisnąć sok, dodać czosnek przeciętny przez praskę, winiak, oliwę, pieprz i sól, po czym starannie wymie-

szać te składniki. Marynatą natrzeć plastry mięsa, ponownie włożyć do miski, przykryć i na 4 godziny przenieść w chłodne miejsce. Skruszałe befsztiki osączyć z marynaty i zgrilować, często smarując je

marynatą (czas ich pieczenia zależy od tego, czy lubimy krwiste, czy bardziej wypieczone). Gotowe befsztiki smarować sosem zrobionym z podanych składników. Podawać z grillowanymi warzywami.

Befsztiki w ziołach



przygotowanie
50 min



łatwe

• 60 dag polędwicy wołowej • sól • cukier. **Marynata:** 120 ml oleju • 4 łyżki sosu sojowego • 2 łyżeczki miodu • 2 łyżeczki majeranku • łyżeczka tymianku • łyżeczka pieprzu ziołowego • łyżeczka soli ziołowej • 7-8 ząbków czosnku.

Masło ziołowe: świeżo zmielony pieprz • 15 dag masła utartego z ząbkiem czosnku, koperkiem, szczypiorkiem, natką i schłodzonego



Mięso pokroić na plastry grubości około 5 cm, rozbić lekko dłonią. Składniki marynaty wymieszać, natrzeć plastry mięsa i wstawić je na 30 min do lodówki. Następnie opiekać je po

3-5 min z każdej strony na rozgrzanym grillu. Można podać z ziemniakami i warzywami z wody oraz z dipami. Na gorących befsztkach położyć po wiórku masła ziołowego.

Żeberka marynowane w piwie

• 1,2 kg żeberek • pieprz • sól.

Marynata: 1,5 szklanki jasnego piwa • łyżka majeranku • łyżeczka kminku

• 1/2 łyżeczki rozmarynu • kilka ziaren jałowca • 3-4 liście laurowe.

Czosnkowa bejca: 1/2 szklanki jasnego piwa • 3 łyżki oleju • 3 ząbki czosnku • sól

Żeberka umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić na porcje, oprószyć solą, pieprzem i ułożyć warstwami w salaterce, przesypując je rozartymi ziołami wymieszanymi z jałowcem i pokruszonymi liśćmi laurowymi. Zalać żeberka piwem (powinny być w nim

„zatopione”), przykryć naczynie i na dobę wstawić do lodówki. Czosnek drobno posiekać lub przecisnąć przez praszkę, po czym wymieszać z solą, piwem i olejem. Zamarynowane żeberka wyjąć z marynaty, osuszyć papierowym ręcznikiem, posmarować czos-

nkową bejcą, ułożyć na ruszcie i upiec z obu stron na złoty kolor, kilka razy je w tym czasie przewracając i smarując bejcą. Podawać z chlebem lub pieczonymi ziemniakami oraz z surówką z pora i ogórków kiszonych. Można też zaproponować musztardę i keczup.



przygotowanie

20 min + 24 godz.



łatwe



Żeberka w bourbonie

• ok. 1 kg żeberek wieprzowych • duża posiekana cebula • kawałek kory cynamonu przełamany na pół • 6 cienkich plasterków świeżego imbiru • 200 ml cydru.

Glazura: 1/2 filiżanki brązowego cukru

• 10 dag masła • 750 ml bourbona

• 50 ml octu jabłkowego • 2 łyżki musztardy Dijon. **Marynata:** łyżka grubej soli morskiej

• łyżka brązowego cukru • 1,5 łyżki musztardy • 1,5 łyżeczki listków tymianku

• łyżeczka tartego imbiru • 1/2 łyżeczki mielonego cynamonu • 1/2 łyżeczki pieprzu kajńskiego

Zrobić glazurę, mieszając cukier, masło, bourbon, ocet i musztardę w miseczce. W oddzielnej miseczce wymieszać również wszystkie składniki marynaty. Oczyszczyć żeberka z błon, podzielić na mniejsze kawałki i polać marynatą. Marynować co najmniej 6 godzin, a najlepiej całą dobę. Rozgrzać piekarnik do



przygotowanie
90 min + 6 godz.



dość
trudno

temperatury 160°C. Wyjąć żeberka z marynaty. Do żaroodpornego naczynia włożyć posiekaną cebulę, kawałki cynamonu i imbir. Polać cydrem. Na tym ułożyć żeberka (mięsem do dołu) i przykryć naczynie folią. Piec godzinę, aż mięso zacznie odchodzić od kości. Przed podaniem rozgrzać grill i podpiec na nim żeberka po 5 min z każdej strony. Następnie polać je glazurą (część sosu powinna zostać) i piec kolejne 3 min z każdej strony. Pokroić żeberka na małe kawałki.

Żeberka z ginem



przygotowanie
40 min

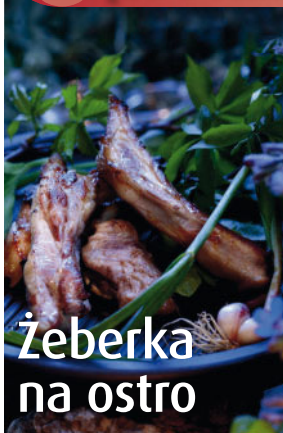


łatwe

• 1,2 kg żeberek. **Bejca:** 2 łyżki mąki ziemniaczanej • 8 ząbków czosnku • 1/2 szklanki ginu • 1/2 szklanki sosu sojowego • 4 łyżki miodu • 4 łyżki oleju • 4 łyżki octu winnego • 1/4 łyżeczki kminku • 1/4 łyżeczki rozmarynu • 1/4 łyżeczki majeranku • 1/4 łyżeczki tymianku • 1/4 łyżeczki soli cebulowej • 1/4 łyżeczki ostrej papryki

Żeberka przekroić na osiem porcji, włożyć do posolonego wrzątku (ma je ledwo przykryć) i gotować 15–20 min. Wymieszać składniki bejcy, na końcu dodać drobno posiekany czosnek. Żeberka wyjąć, przestudzić i dokładnie posmarować bejcą. Po 15 min ułożyć na grillu i upiec z obu stron na złoty kolor, często smarując pozostałą bejcą. Podawać z ogórkami małosolnymi albo sałatką sezonową.





Żeberka na ostro



przygotowanie
80 min



łatwe

- 1,5 kg żeberek • 2 cebule
- ząbek czosnku • 2 łyżki masła • szklanka keczupu
- 2 krople ostrego sosu chili lub tabasco
- 1/4 szklanki soku z cytryny • 2 łyżki sosu sojowego • 1/2 łyżki musztardy • 3 łyżki cukru
- szczypta soli

Żeberka umyć, pokroić na mniejsze kawałki, włożyć do wrzącej wody i gotować 40 min. W rondelku wymieszać keczup, sok z cytryny, cukier, musztardę, masło, sos sojowy, sól i sos chili. Cebule i czosnek obrać, posiekać, dodać do sosu. Sos gotować 20 min na małym ogniu. Żeberka wyjąć z wody, osączyć i grillować 20 min, smarując z obu stron przygotowanym sosem. Podawać z pieczywem i piklami.

Złocista karkówka



przygotowanie
25 min + 2 godz.



łatwe

- 4 grube kotlety ze schabu karkowego (każdy po ok. 15 dag) • 4 łyżki miodu • 4 łyżki soku z cytryny • 4 łyżki sosu sojowego • 8 ząbków czosnku przeciśniętych przez praskę • majeranek, cząber, tymianek • pieprz • sól

Kotlety zbić pięścią (nie tłuczkiem!). Wymieszać miód, sos sojowy, sok z cytryny, czosnek, pieprz i sól. Włożyć mięso, przykryć i co najmniej 2 godz. trzymać w chłodzie, co jakiś czas przewracać, by plasty rów-

no się zamarynowały. Następnie ułożyć je (w odstępach) na dobrze rozgrzanym grillu i piec po 6–10 min z każdej strony – w zależności od ich grubości. Podawać z musztardą, piklami i pieczywem.






Polędwica wołowa z miso

-  przygotowanie 30 min
-  bardzo łatwe

- 4 plastry polędwicy wołowej (po 15 dag każdy)
- 2 łyżki czarnego pieprzu w ziarnach
- posiekana szalotka
- 4 łyżeczki pasty miso
- 4 łyżki sake
- 4 garści kielków rzodkiewki lub soi
- sól do smaku

Utluc w móżdżerze szalotkę z pieprzem. Dodać pastę miso i sake, doprawić solą, wymieszać. Rozgrzać grill. Smażyć na nim polędwicę po 5 min z każdej strony (jeśli trzeba, nieco dłużej). Każdy kawałek posmarować pastą z miso i grillować, aż mięso zbrązowieje. Podawać polędwicę ułożoną na kielkach.

Schab z sosem imbirowo-śliwkowym

-  przygotowanie 70 min + 2 godz.

-  dość trudne

- 75 dag schabu środkowego bez kości.
- Sos:** 30 dag śliwek węgierskich (mogą być mrożone)
- kawałek (3 cm) świeżego imbiru
- ząbek czosnku
- łyżka sosu sojowego
- 2 łyżki brązowego lub białego cukru
- gwiazdka anyżku lub 1/4 łyżeczki nasion anyżku
- łyżka octu jabłkowego
- 2 małe dymki bez szczypioru
- sól
- pieprz

Mięso umyć, osuszyć, pokroić na niezbyt grube kotlety, lekko rozklepać. Przygotować sos: śliwki umyć, usunąć pestki i pokroić na kawałki. Imbir obrać, optukać, drobno posiekać, włożyć do rondelka. Dodać

zmiążdżony czosnek, posiekaną dymkę, śliwki, sos sojowy, cukier, anyż lub anyżek. Całość wymieszać, doprawić solą, pieprzem i gotować około 20 min, od czasu do czasu mieszając. Śliwki powinny się całkiem rozgotować, w miarę potrzeby należy je podlać odrobiną wody w czasie gotowania. Wlać ocet i gotować bez przykrycia 10 min, aż sos będzie miał konsystencję keczupu. Następnie wyjąć anyżek i dodać posiekaną dymkę. Plastry mięsa posmarować tym sosem i upiec z obu stron na rozgrzanym grillu. Gotowe przełożyć na talerz, polać resztą sosu. Podawać z pieczywem oraz z surówkami.

Kiełbaski



przygotowanie
25 min



bardzo
łatwe

- 8 krótkich kiełbasek (np. śląskich)
- po 4 łyżki musztardy i przecieru pomidorowego
- 6-8 ząbków czosnku
- po 8 plasterków ementalera, szynki i ogonówki lub boczku
- 120 ml oleju
- po łyżeczce tymianku i majeranku
- sól
- pieprz

Kiełbaski poprzekrawać wzdłuż na pół. Czosnek obrać, drobno posiekać, wymieszać z musztardą, przecierem pomidorowym, solą, pieprzem i ziołami. Posmarować tą mieszanką połówki kiełbasek. Poprzekrawać na pół plasterki sera i szynki. Każdy kawałek kiełbaski najpierw owinąć serem i szynką, potem poskładać je po dwa i każdy „ducek” owinąć plasterkiem wędzonki, spiąć wytrzymałą wykałaczką (nie będzie się palić w czasie pieczenia). Posmarować zapra-



wą i grillować 4-5 min z każdej strony (od czasu do czasu smarować pozostałą zaprawą). Zdjąć z rusztu, gdy

wędzonka ładnie się zarumieni, a ser zacznie się topić. Podawać z surówkami i pieczywem.

Golonka w miodzie



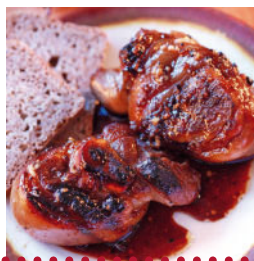
przygotowanie
100 min



dość
trudne

- Średnia golonka (najlepiej przednia) na osobę
- liść laurowy
- 2-3 ziarna ziela angielskiego
- 4-5 ziaren pieprzu
- nieduża cebula
- 2 ząbki czosnku
- łyżka smalcu
- sól.
- Marynata:** 1,5 łyżki miodu
- 1,5 łyżki sosu sojowego
- 2-3 ząbki czosnku
- 25 ml oleju
- 1/3 łyżeczki gorczyca
- 1/3 łyżeczki kminku
- 1/3 łyżeczki kolendry
- łyżeczka majeranku
- kilka pokruszonych suszonych igieł rozmarynu

Cebulę obrać, zrumienić ze wszystkich stron na łyżce



smalcu i wraz obranym i przekrojonym na połowki czosnkiem oraz przyprawami włożyć do posolonego wrzątku. Dołożyć golonkę (powinna być przykryta wywarem!) i gotować 60 min. Następnie golonkę wyjąć z wywaru, przestudzić i ostrym nożem zrobić nacięcia na skórze. Skład-

niki marynaty rozdrobnić, dokładnie wymieszać i nasmarować mięso. Ponabijać golonki na rożen i piec 90-100 min na grillu elektrycznym lub ogrodowym. Co jakiś czas smarować je resztą marynaty. Upieczone serwować z ciemnym pieczywem i chrzanem lub musztardą.

Steki wołowe



przygotowanie
60 min + 4 godz.



dość
trudne

• 4 duże steki wołowe (po 30 dag każdy; z polędwicy lub rostbefu). **Marynata:** 4 łyżeczki sosu sojowego • 2 łyżeczki oleju arachidowego • łyżeczka świeżo zmielonego pieprzu • łyżeczka kardamonu • łyżka posiekanej cebuli • 1/2 łyżeczki papryki. **Sos:** 10 dag dużych pieczarek • 4 łyżki oliwy • po 1/2 łyżeczki soli i białego pieprzu • 2 łyżki posiekanej cebuli • szklanka bulionu • łyżka masła • 6–8 rozartych ząbków czosnku • spora szczypta pieprzu • 1/2 szklanki czerwonego wina

Wymieszać składniki marynaty, natrzeć steki, przykryć je folią i włożyć na 4 godziny do lodówki. Zrobić sos: grzyby natrzeć dwoma łyżkami oliwy, białym pieprzem i 1/4 łyżeczki

soli. Grillować 10 min, potem pokroić w plasterki. Na pozostałej oliwie zeszklić cebulę i czosnek, wlać wino, a gdy wyparuje, dodać bulion i grzyby. Wymieszać i gotować, aż połowa sosu

odparuje. Dodać wiórki masła, mieszając, aż sos lekko zgęstnieje doprawić pieprzem i solą. Steki ułożyć na grillu, piec 8–12 min. Odwrócić po 4–6 min. Podawać z sosem i bagietką.



Grillowane ryby

Ryby jemy zdecydowanie za rzadko, a są zdrowe. Zapewniamy, że te grillowane mogą być też bardzo smaczne – wypróbujcie nasze przepisy, a sami się przekonacie.

Szaszłyki rybne

- 60 dag filetów z białej ryby morskiej
- 30 dag pomidorków koktajlowych
- 20 dag kurek lub małych pieczarek
- po pół strąka żółtej i czerwonej papryki
- Marynata: cebula
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- liść laurowy
- sok z jednej cytryny
- 100 ml oleju
- sól
- biały pieprz



przygotowanie
45 min + 3 godz.



łatwe

Filety umyć, osączyć, pokroić na nieduże kawałki. Cebulę drobno posiekać, dodać sok z cytryny, olej, pokruszony liść laurowy, natkę pietruszki, sól, pieprz i wszystko dokładnie wymieszać. Filety starannie posmarować tą ma-

rynatą, przykryć i odstawić w chłodne miejsce na 3 godz. Pomidorki i oczyszczoną z gniazd nasiennych paprykę umyć. Paprykę pokroić na nieduże kawałki, a pomidorki – na półki. Kurki lub pieczarki oczyścić, większe sztuki

pokroić na ćwiartki. Na szpadki nadziać na przemian kawałki ryby, pomidora, grzybki i paprykę. Upiec szaszłyki na rozgrzanym ruszcie (można je także usmażyć na patelni). Podawać z kawałkami cytryny i jasnym pieczywem.



Pstrąg cytrynowy z ziołami

- 4 pstrągi (przygotowane do gotowania • każdy 400g) • sól • świeżo zmielony pieprz
- 4 porządnie wyszorowane cytryny • po 4 gałązki estragonu i natki pietruszki
- 6 listków laurowych • 5-6 łyżeczek oliwy • 2 główki czosnku • łyżka świeżo posiekanych ziół prowansalskich lub listków tymianku i oregano • sól

Sprawione i umyte pstrągi osuszyć, wewnątrz i na zewnątrz posypać solą i pieprzem. Cytryny sparzyć, pokroić na plasterki. Estragon i pietruszkę umyć i osuszyć. Do wnętrza każdej ryby włożyć po gałązce estragonu i pietruszki oraz listek laurowy i plasterki cytryny. Pozostałe listki laurowe drobno pokruszyć i połać oliwą. Czosnek obrać, wycisnąć i wraz z ziołami prowansalskimi lub ty-

miankiem i oregano wymieszać z oliwą. Powstałą marynatą natrzeć ryby wewnątrz i lekko posmarować na zewnątrz. Każdą sztukę umieścić w osobnym ko-

szyzku do ryb, położyć bezpośrednio na ruszcie i po 10 -15 min z obu stron. Podawać z plasterkami cytryny, warzywami i dipami.



przygotowanie
30 min



bardzo
łatwe





Łosoś ziołowy



przygotowanie
20 min



bardzo
łatwe

4 filety z łososia (po 12–15 dag każdy) • sól (najlepiej morską). **Pasta:** garść listków natki • garść listków kolendry • łyżeczka chili • 1/2 łyżeczki soli • 1/4 łyżeczki granulowanego czosnku • 1/4 łyżeczki granulowanej cebuli • 1/4 łyżeczki suszonego oregano • 1/8 łyżeczki świeżo mielonego pieprzu • 3 łyżki oliwy

Zmiksować w blenderze wszystkie składniki pasty ziołowej. Filety posolić, posmarować pastą od strony mięsa. Przykryć i włożyć na co najmniej godzinę (najlepiej na 12 godzin) do lodówki. Ryby wyjąć z marynaty, ułożyć na rozgrzanym ruszcie (albo na patelni grillowej) i grillować 6–10 min, aż mięso zrobi się białoróżowe.

Sola w foliowej kieszonce



przygotowanie
30 min



bardzo
łatwe

• 60 dag filetów z soli
• łyżeczka przyprawy do ryb lub sól i biały pieprz
• 2 cytryny • 20 dag masła czosnkowego

Filety natrzeć przyprawą do ryb, ułożyć na dużym kawałku folii posmarowanej masłem ziołowym. Pozostałe masło zetrzeć na wiórki i posypać nim ryby. Na każdym filecie ułożyć plasterki cytryny. Folię umieścić nad rybą tak, by powstała torebka. Wzmocnić jej brzegi, kilkakrotnie je zaginając. Przygotowane pakietki z rybami ułożyć na rozgrzanym grillu i piec, aż w środku wytworzy się tyle pary, że zaczną przypominać poduszeczki.



Pstrąg faszerowany



przygotowanie

25 min



bardzo

łatwe

- 4 całe oczyszczone pstrągi • oliwa (najlepiej w sprayu) • cytryna
- 3 plasterki boczku lub bekonu wysmażone na chrupko i pokruszone
- 3 łyżki posiekanej natki
- 1/2 łyżeczki różowego pieprzu • sól • świeżo zmielony czarny pieprz

Obrać cytrynę, mięsz sprząć kroić na małe kawałki, wy-



mieszać z bekonem, natką, różowym pieprzem, szczypłą soli i mielonego pieprzu. Nafaszerować pstrągi. Brzuchy ryb posypać wykałaczkami, a te obwiązać nicią. Oprószyć solą i pieprzem, spryskać oliwą, ułożyć na

nattuszczonym i rozgrzanym grillu i piec 12-14 min. W połowie czasu grillowania odwrócić ryby na drugą stronę. Zdjąć z grilla, gdy mięso przestanie być przezroczyste i ustępować pod naciskiem widelca.

Pstrąg z rzeżuchą



przygotowanie

80 min



dość

trudne

- 4 sprawione pstrągi
- 1/2 pęczka natki pietruszki • 2 garście rzeżuchy • pół kostki masła
- 3 łyżki soku z cytryny
- rozarty ząbek czosnku
- sól • świeżo mielony pieprz • 4 gałązki tymianku • gałązka rozmarynu
- oleju do smarowania


Zioła wyplukać, osuszyć. Z rzeżuchy odciąć korzonki. Masło starannie utrzeć z łyżką soku z cytryny, czosnkiem, wymieszać z posiekaną natką i rzeżuchą, przyprawić solą i pieprzem. Uformo-

wać w wałek, zawinąć w folię i włożyć na 30 min do zamrażalnika. Pstrągi umyć, osuszyć, posolić, posypać pieprzem także od wewnątrz, skropić sokiem z cytryny i odstawić na 20 min. Następnie do wnętrza każdej rybki włożyć gałązkę tymianku i kilka igieł rozma-

ryny. Z wierzchu posmarować olejem. Ułożyć pstrągi na kratce niezbyt mocno rozgrzanego grilla i upiec, co jakiś czas przewracając na drugą stronę. Gotowe podawać obłożone plasterkami schłodzonego masła ziołowo-czosnkowego. Udekorować plasterkami cytryny.



Krewetki w pietruszkowo-czosnkowej marynacie

 przygotowanie
60 min


 łatwe

- Kilkanaście dużych krewetek (ilość w zależności od potrzeb)
- pęczek natki pietruszki • czosnek • oliwa • vegeta lub sól



Krewetki starannie umyć, osączyć. W misce wymieszać drobno posiekaną natkę, przeciśnięty przez praskę czosnek (ilość według uznania) i oliwę, doprawić solą lub vegetą. Dodać osączone krewetki, starannie wymieszać, by obtoczyły się w marynacie, przykryć i na 40 min odstawić w chłodne miejsce. Następnie nadziewać krewetki na szpikulce do grillowania i piec na ruszcie po 3 min z każdej strony. W trakcie pieczenia obracać je i smarować marynatą. Podawać z grillowanymi warzywami i wybranym dipem.

Tuńczykowe kotleciki

 przygotowanie
30 min + 1 godz.

 dość
trudne

- 25 dag ugotowanych i rozgniecionych ziemniaków
- 40 dag osączonego tuńczyka z puszki
- rozarty ząbek czosnku
- 2 łyżeczki posiekanych świeżych ziół • sól
- pieprz • żółtko • 2 łyżki mąki • łyżka oleju


żyć je na godzinę do lodówki. Przygotowane kotleciki usmażyć na patelni grillowej posmarowanej olejem lub upiec na grillu – najlepiej ułożyć je nie bezpośrednio

rednio na ruszcie, tylko na skropionej olejem aluminiowej tacce. Dobrym dodatkiem do kotlecików jest sałatka grecka.

Przygotować masę na kotleciki: wymieszać ziemniaki z tuńczykiem, czosnkiem i ziołami. Przyprawić do smaku solą i pieprzem, dodać żółtko. Wyrobić masę, ulepić z niej kotleciki i obtoczyć je w mące. Wło-





 **przygotowanie**
40 min + 2 godz.

 **bardzo**
łatwe

Przygotować marynatę: wymieszać wódkę z sokiem i skórką z cytryny. Utrzeć ją z olejem i oliwą, wlewając powoli, cienkim strumieniem. Dodać koperek, szczyptę cukru, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Marynatą polać steki rybne, pozostawić je na 2-4 godziny w chłodnym miejscu. Po tym wyjąć, ułożyć na rozgrzanym grillu i piec z obu stron tak długo, aż mięso straci surowość - czyli przestanie być przezroczyste nie tylko na wierzchu, ale także w środku.

Tuńczyk w marynacie z wódką

- 4 steki z tuńczyka. **Marynata:** 1/4 szklanki wódki
- 1/3 szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny
- łyżka skórki otartej z cytryny • 1/4 szklanki oleju rzepakowego • 1/4 szklanki oliwy • 1/4 szklanki posiekanego koperku • 1/4 szklanki grubego szczypioru
- 1/2 łyżeczki cukru • sól • świeżo mielony pieprz

Krewetki w marynacie z tequilą

- 70 dag dużych obranych krewetek • olej do posmarowania rusztu.
- Marynata:** 1/4 szklanki oleju • 3 łyżki świeżo wyciśniętego soku z limonki
- 3 łyżki tequili • 2 łyżki słodkiego likieru pomarańczowego • papryka jalapeno (oczyszczona z pestek i posiekana) • 1,5 łyżeczki skórki otartej z limonki
- łyżeczka chili w proszku • łyżeczka cukru • 1/2 łyżeczki grubej soli

Wymieszać w miseczce wszystkie składniki marynaty i odstawić na 15 min. Potem polać marynatą krewetki i włożyć je na pół godziny do lodówki. Osączyć z marynaty, ale nie osuszać, ułożyć na natłuszczonej, rozgrzanej grillu lub tackach grillowych, piec, aż krewetki przestaną być przezroczyste. Marynatę wlać do rondelka i goto-

wać bez pokrywki około 5 min, aż trochę zgęstnieje. Podawać jako sos do krewetek.

 **przygotowanie**
60 min
 **bardzo**
łatwe



Chrupiące warzywa i owoce

A ci, którzy nad mięsa
przekładają warzywa?
Czy grill to atrakcja nie dla
nich? Przeciwnie, są tu mile
wiedziani! Z powodzeniem
grillować można przecież
ziemniaki, paprykę czy owoce.



przygotowanie
120 min



łatwe

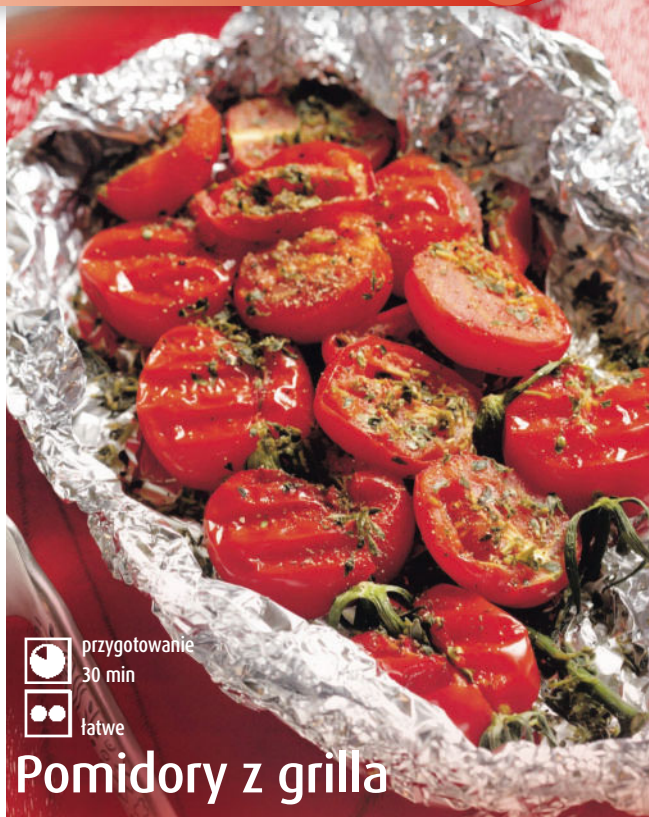
Warzywa z marynaty

- 3 cukinie
- 3 czerwone papryki
- 3 małe bakłażany
- 9 pieczarek • sól.

Marynata:

- 1/3 szklanki oliwy
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- łyżka posiekanych listków bazylii

Bakłażany pokroić w plasterki, rozłożyć na folii aluminiowej, posolić. Po pół godzinie opłukać i osuszyć na papierowym ręczniku. Z papryki wyciąć gniazda nasienne, a strąki pokroić na 6 części. Cukinie pokroić ukośnie na plastry. Pieczarki umyć, osuszyć, przyciąć nóżki przy kapeluszu. Do słoika wlać oliwę, sok z cytryny, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i bazylię, zakręcić i kilkakrotnie wstrząsnąć. Warzywa i pieczarki włożyć do szklanej miski lub emaliowanego garnka, zalać marynatą, wymieszać, przykryć i wstawić na godzinę do lodówki. Grillować warzywa i pieczarki na aluminiowej tacy w wysokiej temperaturze po 3 min z każdej strony, po czym przełożyć na półmisek. Podawać z dipami.



przygotowanie

30 min



łatwe

Pomidory z grilla

• Kilka niedużych pomidorów • czosnek (po pół ząbka na każdy pomidor) • masło (po 1 dag na każdy pomidor) • garść listków oregano • pieprz • sól

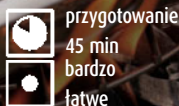
Pomidory umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem. Małe ponacinać na krzyż na wierzchołkach, większe przekroić na połówki. Ze wszystkich spiczastym cienkim nożem uważnie wyciąć nasadę łodygi i tykowitz „głębik”. Posmarować nacięcia czosnkiem rozartym z solą, posypać posiekany oregano oraz solą i pieprzem. Na każdym pomidorze położyć

wiórek masła. Owinąć pomidory folią aluminiową i piec ok. 15–20 min. Bardzo smaczne są też pomidory natarte przed grillowaniem pastą z czosnku i oliwy z dodatkiem natki pietruszki oraz innych ulubionych ziół, np. prowansalskich, pieprzu i soli. Podawać jako gorącą przekąską lub dodatek do grillowanych medalionów mięsnych.

Cebula i fenkuł w marynacie

- Po 2-3 duże czerwone i białe cebule
- fenkuł • 4-6 łyżek czerwonego wina lub octu winnego • 3 łyżki oliwy • sól
- pieprz • 2-3 łyżeczki drobno posiekanych listków rozmarynu • olej

Cebule obrać, przekroić na połówki. Fenkuł oczyścić, wypłukać, przekroić na połówki (jeśli jest mały) lub ćwiartki (jeśli jest większy). Skropić warzywa najpierw octem lub winem, a potem oliwą, posypać pieprzem solą i rozmarynem. Ułożyć na natłuszczonej blasze, dokładnie otulić arkuszem folii aluminiowej. Postawić formę na niezbyt mocno rozgrzanym ruszcie i piec 25-30 min. Następnie przełożyć warzywa na rozgrzany i posmarowany olejem ruszt i opiekać 5 min z każdej strony.



Ziemniaki z boczkiem

- 4 duże ziemniaki (60 dag) • 12 małych ziemniaków (35-40 dag) • 1/3 pęczka szczypiorku • 6-8 dag miękkiego sera owczego • 5 dag gęstej kwaśnej śmietany • ząbek czosnku • grubo mielony pieprz • po 1/4 strąka czerwonej i żółtej papryki • cebula dymka • 8-10 dag gotowej salsy meksykańskiej • 1-2 gałązki rozmarynu • 12 plasterków boczku lub bekonu • łyżka oliwy • sól

Duże i małe ziemniaki ugotować. Odcedzić, zalać zimną wodą. Małe obrać ze skórki. Posiekać szczypiorek, wymieszać z serem, rozartym czosnkiem i śmietaną. Przyprawić pieprzem. Do salsy dodać posiekane papryki i dymkę. Gałązki rozmarynu podzielić na kawałki. Plasterki boczku zwinąć w ruloniki, ponadziewać na szpadki na przemian z małymi ziemniaczkami, przekładając rozmarynem. Posmarować oliwą. W dużych ziemniakach wykrawać otwory i napełnić je kremem serowym. Ułożyć na grubej folii aluminiowej duże ziemniaki i szaszłyki z małymi, grillować 10-15 min, odwracając od czasu do czasu. Podawać z salsą.





przygotowanie
60 min

łatwe

Ziemniaki z żółtym serem

- 4 duże ziemniaki równej wielkości
- łyżeczka oleju • po 2 łyżki pestek słonecznika i dyni • 5 dag masła • 2 łyżki czerstwego startego chleba pełnoziarnistego • 4 łyżki startego ementalera
- 2 żółtka • sól • świeżo mielony pieprz
- łyżka posiekanej natki pietruszki

Kartofle kilkakrotnie nakłuć widelcem, a od góry naciąć na krzyż. Ułożyć je na posmarowanych olejem kawałkach folii aluminiowej i zawinąć, skręcając ją u góry jak papiererek od cukierka. Ułożyć na ruszcie i piec około 45 min. Słonecznik i dynię posiekać, dodać letnie stopione masło, chleb i żółtka, starannie wymieszać, przyprawić solą i pieprzem. Ziemniaki lekko odwinąć z folii. Włożyć przygotowaną masę w rozchylone i jeśli trzeba trochę pogłębione nacięcia w ziemniakach, posypać ementalerem, zawinąć ziemniaki i piec jeszcze kilka min. Przed podaniem posypać natką. 60 min, łatwe



przygotowanie
40 min

łatwe

Ziemniaki z serem smakowym

- 8 dużych ziemniaków • opakowanie (20 dag) naturalnego sera homogenizowanego • 10 dag sera pleśniowego typu rokpól • mała cebula • łyżeczka posiekanego świeżego tymianku • łyżeczka posiekanego świeżego rozmarynu • łyżeczka posiekanego majeranku
- pieprz • sól • olej do posmarowania

Ziemniaki gotować 10-15 min w mundurkach, po czym wyjąć łyżką cedzakową, osuszyć, posmarować olejem, szczelnie zawinąć folią aluminiową i dopiec na grillu. Cebulę drobno posiekać, dokładnie wymieszać z serem i rozartym serem typu rokpól (lub innym serem z niebieską pleśnią) oraz z ziołami, przyprawić do smaku solą i pieprzem. Upieczone ziemniaki lekko odwinąć z folii, naciąć na krzyż, wgnębenia napełnić przygotowanym nadzieniem. Ziemniaki podawać udekorowane natką pietruszki.

Minipizze barbecue



przygotowanie
35 min + 1 godz.



dość
trudne

- Ciasto:** 50 dag mąki • łyżka soli • pół łyżki cukru • łyżeczka suszonych drożdży
• 4 łyżeczki oliwy z oliwek. **Sos czosnkowy:** główka czosnku • 2-3 łyżeczki oliwy.
Nadzienienie: 10 dag wydrążonych czarnych oliwek • 8 serc karczochów (ze stoika)
• 15 dag małych kuleczek mozzarelli • 2 łyżeczki oliwy z oliwek • kilka listków bazylii
• sól • pieprz • ewentualnie łyżeczka octu balsamicznego

Przesianą mąkę wymieszać z solą, cukrem i drożdżami. Wlać 4 łyżeczki oliwy i taką ilość ciepłej wody (powoli dolewanej!), by powstało gładkie, plastyczne ciasto. Uformować je w kulę, przykryć i na godzinę zostawić w ciepłym miejscu. Czosnek przecisnąć przez prasę, wymieszać z oliwą, solą, pieprzem i bazylią. Oliwki przekroić na półowki, a karczochy na

ćwiartki, po czym wymieszać z pokrojonymi na pół kulkami mozzarelli. Z wyrośniętego ciasta uformować 4 nie-



duże placki. Jedną stronę każdego posmarować sosem czosnkowym i tą stroną położyć na ruszcie. Grillować 5 min. W tym czasie wierzchy placków szybko posmarować sosem i przewrócić na drugą stronę. Na podpieczonej stronie rozłożyć nadzienie z karczochów, oliwek i mozzarelli. Piec kolejne 5 min. Można delikatnie skropić octem balsamicznym.

Faszerowane papryki



przygotowanie
70 min



dość
trudne


- 2 czerstwe bułki kajzerki • oliwa • 3/4 szklanki startej mozzarelli • 3/4 szklanki posiekanych obranych pomidorów • 1/3 szklanki gorącej wody
- 2 łyżki posiekanych czarnych oliwek
- 2 łyżki posiekanej cebuli • 2 łyżki stopionego masła • 3/4 łyżeczki listków oregano • 1/2 łyżeczki soli czosnkowej
- 3 duże zielone papryki przekrojone wzdłuż i oczyszczone z nasionek

Bułki okroić ze skórki i pokroić w małą kostkę. Skropić oliwą i rozsypać na blasze, upiec w temp. 180°C. Grzanki zdjąć z blachy i ostudzić. Wymieszać z po-



zostałymi składnikami oprócz papryki. Półowki papryk napełnić przygotowanym farszem. Każdą ułożyć na folii aluminiowej, brzeży folii pozaginać tak, aby powstały miseczki otwarte u góry. Papryki w miseczkach ułożyć na rozgrzanym grillu i piec do miękkości (25-30 min). W ciągu ostatnich 10 min grillowania przykryć każdą paprykę kawałkiem folii aluminiowej.

Kozi ser w papilotach

 przygotowanie
20 min

 bardzo
łatwe

- 4 dość grube okrągłe plastry koziego sera lub oscypka
- świeżo wyciśnięty sok z jednej pomarańczy
- łyżeczka płynnego miodu
- 2 łyżeczki oliwy
- 5 gałązek rozmarynu
- folia aluminiowa

Sok pomarańczowy wymieszać z miodem, oliwą i drobno posiekanymi igiełkami z jednej gałązki rozmarynu. Z folii aluminiowej odciąć 4 spore kwadratowe kawałki. Na każdym ułożyć porcję sera, na niej – gałązkę rozmarynu. Skropić ser i rozmaryn pomarańczowo-rozmarynową zalewą i starannie zawinąć folią, tworząc szczelną paczuszkę. Ułożyć wszystkie pakietki na rozgrzanym grillu i piec 8–10 min. Podawać z dipem żurawinowym.



Zdjęcia: BBS (3), T. Zandrecki

 przygotowanie
60 min

 dość
trudne

Szaszłyki po chłopsku

- 1 kg ziemniaków
- 4 duże liście kapusty
- 20 dag wędzonego boczku w cienkich plasterkach
- 1/2 łyżeczki kminku
- zmielona słodka i ostra papryka
- świeżo zmielony czarny pieprz
- sól
- 5 łyżek oleju do smażenia

Ziemniaki umyć i ugotować na półtwardo w osolonej wodzie. Liście kapusty zblanszować w gotującej się wodzie, przelać zimną wodą, odstawić do ocieknienia. Ziemniaki odlać, obrać i pokroić na mniejsze kawałki, mniej więcej jednakowej wielkości, posolić i oprószyć kminkiem oraz wymieszanymi z pieprzem oboma rodzajami papryki. Na szpikulce do szaszłyków nadziewać na przemian po

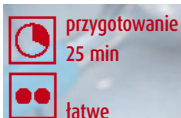
kawałku ziemniaka i kapusty. Każdy szaszłyk owinąć oprószonym papryką boczkiem, posmarować olejem, ułożyć na rozgrzanym grillu. W czasie pieczenia wielokrotnie je obracać. Podawać chrupkie i ładnie zrumienione. Tę podstawową wersję szaszłyków można wzbogacić dodatkami: plasterków cebuli i cukinii. Stanowią znakomity dodatek do pieczonych kiełbasek i... zimnego piwa.

Podchmielone banany


- 2 banany • sok z połowy cytryny
- łyżeczka masła • łyżeczka niesukrzynowego miodu
- łyżka żubrówki • szczypta cynamonu

Owoce umyć, osuszyć, a następnie każdą sztukę przekroić wzdłuż (ze skórką!). Odstłonięty miąższ skropić sokiem wyciśniętym z porządnie wyszorowanej cytryny. Ułożyć połówki bananów (skórką do dołu) na ruszcie grilla i opiekać 3-4 min. Potem, używając łyżeczki, posmarować bananowe połówki z wierzchu stopionym masłem. Następnie przewrócić je na drugą stronę i piec jeszcze 4-5

min. Pozostałe roztopione masło dokładnie wymieszać z resztą soku z cytryny, miodem, alkoholem i cynamonem (w wersji dla dzieci alkohol zastąpić odrobiną przegotowanej wody). Zgrillowane banany przełożyć na talerzyki, polać przygotowanym sosem i podawać. Kto chce, może jeszcze do każdej porcji dodać 1-2 kulki ulubionych lodów lub trochę bitej śmietany.



Jabłka z farszem

 przygotowanie
35 min

 łatwe

- 1/2 szklanki muesli
- 1/2 szklanki mąki
- 1/2 szklanki brązowego cukru • 1/4 łyżeczki cynamonu • 5-7 dag masła
- 1/2 szklanki posiekanych orzechów włoskich
- 4 winne jabłka przekrojone na połówki i bez gniazd nasiennych
- 2 łyżki stopionego masła • 1/2 szklanki gęstej śmietany (36-proc.)

Wymieszać muesli z mąką, cukrem i cynamonem. Dodać masło, rozetrzeć palcami tak, by powstała kruszonka. Dodać orzechy i odłożyć. Posmarować jabłka (po stronie przecięcia) stopionym masłem. Grillować 20 min, w połowie pieczenia odwracając owoce. Gotowe zdjąć z grilla i posypać kruszonką. Grillować jeszcze 6 min, udekorować śmietaną.

Zdjęcia: SBS, L. Zamecki

Kupić, nie kupić

TRUSKAWKOWE szaleństwo

Gdy nadchodzi lato, nie chcemy spędzać wiele czasu na pieczeniu ciast. Dr. Oetker ma dla nas idealną propozycję: dwa nowe, aromatyczne, lekkie ciasta w proszku w limitowanej letniej wersji. To Truskawka Kopiec Kreta i Truskawka Biskopt z Masą Śmietanową. Oba można oczywiście przygotować z truskawkami, ale doskonale smakują też z innymi owocami, a także, jeśli ktoś lubi, z ulubioną galaretką (trzeba ją rozcieńczyć z mniejszą niż zwykle ilością wody, tj. ok. 400 ml).

Dr. Oetker, **5,50-6,50 zł/opakowanie**.



Wyborna MIESZANKA

Mix orzechowy marki Helio Gold to mieszanka orzechów z różnych zakątków świata: włoskich, macadamia, brazylijskich, laskowych, nerkowca, migdałów, pecan. Wszystkie zostały ręcznie wyselekcjonowane, dlatego możemy mieć pewność, że do naszych rąk trafią tylko te największe, najbardziej dorodne. Helio Gold, **17,99 zł/210 g**.

Lodowe NOWOŚCI

W tegorocznej ofercie lodów Nestlé są aż 22 nowości! I to zarówno wśród lodów na patyku czy w wafelku, jak i familijnych. Nam najbardziej zasmakował Sztynwiak z cytrynową skorupką, pomarańczowy Manhattan z serkiem homogenizowanym oraz Macao w białej czekoladzie. Nestlé, **1-3,50 zł/opakowanie**.



Wytworne PRZYPRAWY

Tak niewątpliwie określić można Przyprawy Cole & Mason dostępne w sklepach Megapunkt (w dużych centrach handlowych). Znajdziemy tu wiele rodzajów pieprzu (m.in. cytrusowy, chili, włoski, czosnkowy) oraz soli morskiej (z algami, z czosnkiem, chili i imbirem, wędzoną drewnem dębowym). Megapunkt, **25-29,90 zł/słoiczek**.



Na zdrowy **POCZĄTEK DNIA**

Firma Obst proponuje Musli – pełnowartościową mieszankę kilku rodzajów płatków zbożowych (owsianych, pszennych z pełnoziarnistej mąki i kukurydzianych) z różnymi dodatkami, takimi jak: suszone i kandyzowane owoce, bakalie, orzechy (Musli Egzotyyczne) lub kawałki czekolady i bakalie (Musli Czekoladowe). Płatki takie, zjedzone na śniadanie, dadzą organizmowi niezbędny „zastrzyk energii” na wiele godzin. Produkty dostępne są w super- i hipermarketach Auchan, Żabka, Real. Cena: Obst, **4,30 zł/350 g**.

Zdjęcia: Serwis producentów

Adres redakcji:
ul. Czerna 8/10, 00-732 Warszawa,
tel. (0*22) 555 66 06,
faks: (0*22) 555 66 68,
e-mail: lubiegotowac@agora.pl,
strona w internecie:
www.lubiegotowac.pl

Redaktor naczelna: Dorota Zabrodzka
Redaktor prowadzący:
Daria Dziewięcka
Kierownictwo graficzne:
Andrzej Przygodzki

Opracowanie graficzne:
Halina Barańska

Fotoedytor: Agnieszka Żelazko

Okladka: zdjęcie – BBS

Wydawnictwo

AGORA

ul. Czerna 8/10, 00-732
Warszawa

tel.: (0*22) 555 40, (0*22) 555 40 01

Wydawca: Ilona Szajkowska

Biurowie reklamowe: tel. (0*22) 555 68 00
e-mail: reklamaczasopisma@agora.pl

Dyrektor biura reklamy:
Agnieszka Staręga

Szef grupy: Beata Remjasz
tel. (0*22) 555 68 02,
e-mail: beata.remjasz@agora.pl

Dział promocji biura reklamy:
kierownik działu: Anna Piwko
tel. (0*22) 555 60 09,
e-mail: anna.piwko@agora.pl
e-mail: promocjaczasopisma@agora.pl

Dział marketingu: tel. (0*22) 555 67 70,

Dyrektor marketingu grupy:
Anna Wieczorek

Product manager:
Jowita Purzycka, tel. (0*22) 555 67 79,
faks (0*22) 555 66 64
e-mail:
Jowita.Purzycka@agora.pl

Dział produkcji:
szef działu Monika Makowska
tel. (0*22) 555 66 39,
e-mail: monika.makowska@agora.pl
Koordynator produkcji: Anna Ziemak

Specjaliści przestrzeni barwnej:
Ilona Gibała, Przemek Piętaś

Technolog: Wiesława Chmielewska

Dział kolportażu: tel. (0*22) 555 53 33
Dyrektor kolportażu prasy:
Wojciech Błoch
Z-ca dyrektora kolportażu prasy:
Adam Popielski

Druk: Quad/Winkowski Sp. z o.o.
ul. Okrzei 5, 64-920 Piła

INDEKS 341312 ISSN 1429-2866
Copyright © Agora SA 2004
Wszelkie prawa zastrzeżone

Exemplarze archiwalne można zamówić
w dziale prenumeraty, tel. 0801 130 000,
e-mail: prenumerataczasopisma@agora.pl



Wydawca miesięcznika „Lubie gotować” ostrzega P. T. Sprzedawców, że sprzedając aktualnych i archiwalnych numerów czasopisma po innej cenie niż wydrukowana na okładce jest działaniem na szkodę wydawcy i skutkuje odpowiedzialnością sądową.

Reklamy: 2 i 3 strona okładki

W SIERPNIU

PRZETWORY NA ZIMĘ



**Numer
8/2010
w sprzedaży
już na początku
sierpnia**