

Doradca smaku.pl

GRILL / Lato

BEZPŁATNY E-MAGAZYN

02/2018

PRZYJDZIESZ NA GRILLA?

GRILLOWANIE
NA "SZÓSTKĘ"

RYBA
Z GRILLA
puszka i prosta

NA ŚWIEŻYM
powietrzu

SŁODKI
smak LATA



PRZYJDZIESZ NA GRILLA?

Nie trzeba długo namawiać, prosić, zapraszać. Wystarczy rzucone: *przyjdiesz na grilla?*, by mieć zajęte popołudnie i plan na dziś. Plan, który rysuje się w całkiem miłej perspektywie – ogródek wypełniony słońcem, roześmiane twarze i stół, zastawiony prawie tak, jak na Wigilię. Do tego nikt się nie stresuje, nie ma „spiny”, że coś nie wyjdzie. Można rzec – sytuacja idealna.

Nikt nie wyjdzie stąd głodny! słysząc od gospodarza – on robi tutaj za kulinarnego terrorystę. Zakładników nie trzeba jednak namawiać do współpracy, chętnych do jedzenia nie brakuje – brat z dziećmi, koleżanka z mężem, zaprzyjaźnieni sąsiedzi i ci, którzy po prostu trafią dziś, pod wskazany adres. Rąk do pracy też nie brakuje: *ona* robi sałatkę, *ty* przyniesiesz karkówkę, *ja* przygotuję warzywa. Teraz wystarczy odpakować półmiski i rozpalić grilla. Rozgrzany do czerwoności ruszt już się niecierpliwi, by w gorącym uścisku przywitać kielbasę, przytulić zamarynowaną karkówkę i zaznajomić się z bakłażanem i kukurydzą, a przecież kolejne składniki czekają w kolejce. Miłość do smaków rozkwita nie tylko na ruszcie, wystarczy spojrzeć na biesiadników przy stole – śmieją się, chwalą gospodarza, przełykając kęsy zarumienionej karkówki na spótkę z lekką sałatką z winegretem. Jedzenie zbliża ludzi – roślinożercy i mięsożercy potrafią się dogadać przy jednym stole. Czasami wystarczy tak niewiele, by było tak fajnie.

Kiedy pierwsze promienie słońca wyjdą pogłaskać trawę, skorzystaj z uprzejmości pogody – wspólne grillowanie to zawsze dobry powód do tego, by się spotkać.

Życzymy udanego biesiadowania!



GRILLOWANIE NA "SZÓSTKĘ"

1

Wybieraj TYLKO DOBRE SKŁADNIKI
mięso, warzywa. Najlepiej świeże,
ze sprawdzonych źródeł, a przy-
prawę i dodatki - sprawdzone.

2

MARYNOWANIE SUPER WAŻNE
- lepsze krótkie niż żadne.
Mięso kruszeje i lepiej smakuje.

3

GRILLUJ
NA TACKACH ALUMINOWYCH.
Tacka chroni przed toksynami
powstałymi ze spalaniu tłuszczu.

4

PAMIĘTAJ O WARZYSWACH
I RYBACH
- to zdrowe i pyszne, acz za mało
popularne dodatki.

5

ZAWSZE DODAJ SAŁATKĘ, najlepiej
i najzdrowiej - z sezonowych
i świeżych warzyw. Pamiętaj
o dodaniu oleju lub oliwy.

6

NIE PRZESMAŻAJ - szkoda smaku,
soczystości i wartości odżywczych,
które łatwo stracić.





MARYNOWANIE

na czas!

Czas marynowania to równie ważna rzecz, jak sam dobór składników marynaty. 2 godziny to minimum czasu, dzięki któremu mięso nabierze aromatu przypraw. Jednak pozostawione w marynacie na 12-24 godzin będzie smakować perfekcyjnie.



Minimalny czas marynowania
WARZYW (do 2H).



Odpowiedni czas marynowania
OWOCÓW MORZA I RYB.



Idealny czas marynowania
DROBIU; INDYKA, KURCZAKA.



Optymalny czas marynowania
MIĘSA CZERWONEGO
m.in. WIEPRZOWINY (do 24 h).

Mięso najlepiej marynować w lodówce, jednak przed grillowaniem należy wyjąć je odpowiednio wcześniej, aby uzyskało temperaturę pokojową.



KIEŁBASA Z GRILLA

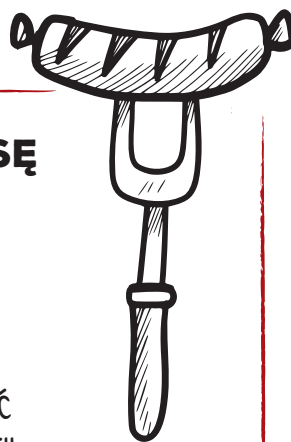
*królowa jest
tylko jedna!*



PRZEPIS NA DOBRĄ KIEŁBASĘ Z GRILLA

PRZEPIS NA DOBRĄ KIEŁBASĘ Z GRILLA:

1. Wybierz kiełbasę dobrej jakości, nie oszczędzaj!
2. Nie bój się przyprawiać np. natrzeć czosnkiem, doprawić przyprawą grillową.
3. Można grillować też białą kiełbasę czy cienkie frankfurterki.
4. Nacinaj - jak lubisz! W kratkę, równoległe... byle nie pękła!
5. Stopień wysmażenia - zgodny z kulinarnymi upodobaniami.



DO KIEŁBASY WARTO MIEĆ TAKIE DODATKI JAK:

- Ulubiona musztarda
- Świeże pieczywo
- Lekka sałatka
- Zimne napoje





RYBA Z GRILLA

puszka i prosta

- Grillując ryby pamiętajcie, żeby do pieczenia w całości wybierać gatunki mniej ościste o wadze 500-600 g, np. pstrąga lub doradę.
- Warto wybierać tłuste gatunki takie jak: łosoś, makrela, halibut.
- Przed pieczeniem rybę można zamarynować (30-60 minut).
- Czas pieczenia wynosi ok. 15-20 minut.
- Najlepiej grillować ryby ze skórą, aby się nie rozpadły.
- Nie grillujemy ryb mrożonych!

Przyprawy podkreślające smak ryb:

- koperek, rozmaryn, pieprz cytrynowy, lubczyk, tymianek, natka pietruszki.



Ryba prosta z Grilla

aromat cytryn...

przyprawy

Okula

złota



NIEKONWENCJONALNIE CZYLI Z RYBĄ *na grilla*



ten aromat

GRILLOWANY ŁOSOŚ

Z SOSEM MUSZTAROWO-MAJONEZOWYM Z MIODEM

SKŁADNIKI:

- 4 x 200 g fileta lub dzwonka łososa ze skórą

Marynata:

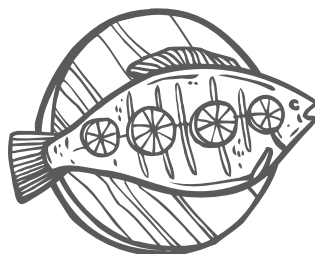
- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka Przyprawy do ryb Prymat

Do smaku: Sól czosnkowa, Pieprz czarny Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filety z łososa oczyścić, umyć i starannie osuszyć. Wszystkie składniki marynaty dokładnie zmiksować i doprawić do smaku wedle własnego gustu. Tak przygotowaną marynatą natrzeć rybę i odstawić do lodówki na minimum 1 godzinę (im dłuższy czas marynowania, tym głębszy efekt smakowy grillowanej ryby).

Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Filety z łososa ułożyć skórą do dołu na posmarowanym oliwą lub olejem gorącym ruszcie. Grill przykryć pokrywką lub folią aluminiową i piec rybę przez ok. 15 minut. Tak przygotowanego łososa podawać z grillowanymi ziemniakami i kwaśną śmietaną.



PRZEPIS W WERSJI DLA ZAAWANSOWANYCH:

Filety z łososa oczyścić, umyć i Ryby można grillować także z sosem musztardowo-majonezowym z miodem.

Przepis na sos:

- ½ szklanki majonezu
- 2 łyżki Musztardy sarepskiej Prymat
- 1 łyżka miodu pszczelego
- 1 łyżka posiekanego świeżego koperku

Do smaku: Sól morską, Pieprz czarny grubo mielony, Gorczyca Prymat

Taki sos należy nałożyć na każdy kawałek ryby i grillować jak w podstawowym przepisie.

5 ZASAD GRILLOWANIA

- 1** WYBRAĆ ŚWIEŻE - Przede wszystkim mięso musi być świeże i pokrojone na kawałki podobnej grubości, aby równomiernie wchłonęło marynatę.
- 2** ROZBIĆ MIĘSO - Przed grillowaniem mięso bez kości warto lekko rozbić, dzięki czemu będzie bardziej kruche.
- 3** MARYNOWAĆ - Większe kawałki mięsa warto zamarynować i odstawić na kilka godzin, natomiast te mniejsze możemy zamarynować chwilę przed smażeniem czy grillowaniem.
- 4** UNIKAĆ WIDELCA - Do obracania mięsa na patelni lub grillu zawsze używaj szczyptec, nigdy widelca, aby mięso nie traciło soczystości.
- 5** POSMAROWAĆ RUSZT - Przed rozpoczęciem grillowania proponujemy posmarować ruszt olejem - zapobiegnie to przyklejaniu się potraw.





musztarda

olej

żółte mięso

złota

przyprawa

KULINARNA TRASA PRYMAT I JBB BAŁDYGA

pod wodzą Roberta Souy

TRASA LATO 2018

27.05.2018	Koszalin	15.07.2018	Siemiatycze
02.06.2018	Radomsko	27.07.2018	Szczecinek
03.06.2018	Pacanów	28.07.2018	Wyszków
09.06.2018	Dni Ursynowa	05.08.2018	Stegna
10.06.2018	Szczecin	18.08.2018	Grajewo
16.06.2018	Rybnik	19.08.2018	Krasnystaw
17.06.2018	Energylandia	24.08.2018	Częstochowa
08.07.2018	Kraśnik	01.09.2018	Będzin
13.07.2018	Sieradz		



Po raz kolejny Prymat wraz z Robertem Sową rusza w kulinarną trasę po Polsce. W tym roku do akcji dołączył JBB Bałdyga, producent mięsa i wędlin.

Jak co roku ruszamy w trasę przez całą Polskę, tym razem ze stacją RMF i akcją Lato#naMAXXXa. To doskonały czas na spotkanie z naszymi konsumentami w wakacyjnej atmosferze, podczas doskonałej zabawy. Nie zabraknie nas też na najciekawszych imprezach plenerowych w Polsce takich jak np.: Święto Zalewajki w Radomsku czy Dni Ursynowa.

Podczas letnich eventów marki Prymat i JBB Bałdyga będą w centrum zainteresowania plenerowych akcji. Tradycyjnie nie zabraknie fenomenalnego koła fortuny, do którego zawsze ustawiają się długie kolejki czy kulinarnego TIR-a, skąd apetyczne aromaty przyciągają tłumy wielbicieli smacznych potraw przygotowanych przez Roberta Sowę. Oczywiście doskonały smak serwowanych dań to wynik połączenia mięsa wysokiej jakości oferowanego przez JBB Bałdyga oraz wyjątkowych przypraw i musztard marki Prymat.

Podczas imprez zagrają największe gwiazdy polskiej estrady, m.in.: A.Chylińska, Feel, Natalia Szroeder, Lady Pank, Lanberry, Margaret, Varius Manx, Sarsa, Bajm, Farna, Golec Uorkiestra, Michał Szpak, Kombii, Mrozu, Ilussion, Łąki Łan, S. Grzeszczak, M. Ziółko, Urszula.

Serdecznie zapraszamy wszystkich do odwiedzenia miasteczka Prymat i JBB Bałdyga podczas imprez.



JBB
Baldyga

PROSTY SPOSÓB NA UDANEGO



GRILLA



GRILLOWANIE W DOBRYM

Stylu





GRILLOWANA MIODOWA POŁĘDWICA WIEPRZOWA

SKŁADNIKI:

- 2 małe oczyszczone polędwice wieprzowe

Marynata:

- ½ szklanki oleju rzepakowego
- 1 łyżka Musztardy czeskiej Prymat
- 1 łyżka miodu spadziowego
- ½ łyżeczki Owocu jałowca Prymat
- ½ łyżeczki zmielonego Pieprzu kolorowego Prymat
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 4 łyżki Chrzanu żurawinowego Smak

Do smaku: Sól morską, Papryka słodka mielona Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki marynaty łączymy, wkładamy do niej mięso i wstawiamy do lodówki na minimum jedną godzinę. Tak przygotowane polędwiczki grillujemy z każdej strony na złoty kolor, układamy na desce i zostawiamy na trzy minuty, aby mięso „odpoczęło”. Następnie kroimy w plastry. Podajemy z chrzanem żurawinowym.

Porada:

Jeśli chcesz, aby mięso było bardziej aromatyczne, przygotuj marynatę dzień wcześniej i zostaw w niej polędwicę na całą noc.

Musztardę czeską możesz zastąpić inną, np. sarepską lub stołową.

Jest KARKÓWKA jest GRILL



Sezon grillowy kojarzy nam się przede wszystkim z **kiełbasą oraz karkówką**. Mięso z grilla można przyrządzić przecież na tysiąc sposobów, a smak ugrillowanej na ruszcie karkówki chyba nigdy nam się nie znudzi. Uważajcie - ta **słodko-pikantna** odsłona może okazać się Waszą ulubioną!

PIKANTNA KARKÓWKA Z GRILLA

SKŁADNIKI:

- 2 steki z karkówki po 400 g
- Marynata do mięs pikantna Prymat
- 5 łyżeczek Przyprawy do steku Prymat
- 2 łyżki Musztardy chrzanowej Prymat
- 1 łyżeczka Papryki słodkiej mielonej Prymat
- Pieprz cytrynowy Prymat do smaku
- 2 łyżki miodu
- olej
- ½ szklanki wody
- 1 cebula
- ½ czerwonej papryki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marynatę połącz z przyprawą do steku, musztardą chrzanową, papryką słodką, pieprzem cytrynowym, olejem oraz wodą – wymieszaj wszystko razem. Połowę marynaty odlej do drugiego garnuszka, dodaj miód i wymieszaj. Będzie to doskonała glazura do smarowania steków podczas grillowania. Steki włóż do pozostałej marynaty i dokładnie obtocz je w niej. Zamarynowane ułóż na rozgrzanym grillu, posmaruj glazurą i smaż tak długo, aż mięso w środku będzie soczyste, ale usmażone. Podawaj z szaszłykami z grilla. Na szpikulce nałóż pokrojone w niewielkie części paprykę oraz cebulę.

PORADA:

Papryka słodka sprawi, że kolor marynaty będzie wyrazisty, natomiast pieprz cytrynowy nada jej orzeźwiający smak!

SOCZYSTE GRILLOWANIE

*ostrogi
miękna!*



KOWBOJSKIE ŻEBERKA Z GRILLA

SKŁADNIKI:

- 5 kg żeberek
- 2 czerwone cebule
- 2 łyżki oleju
- 1 łyżeczka Imbiru mielonego Prymat
- 1 łyżeczka Chili pieprzu cayenne Prymat
- 2 Liście laurowe Prymat
- 400 ml soku jabłkowego
- 4 gałązki tymianku
- ½ kg pomidorów
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- szczypta soli
- 4 jabłka
- ½ kostki masła

Marynata:

- 2 łyżeczki Pieprzu czarnego mielonego Prymat
- 4 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki Ziela angielskiego mielonego Prymat
- 1 łyżeczka Imbiru mielonego Prymat
- 2 łyżeczki Pieprzu czarnego mielonego Prymat
- Sól
- 4 gałązki świeżego tymianku

Salatka:

- 2 czerwone cebule
- 1 łyżeczka oliwy
- 20 liści świeżego majeranku
- 4 łyżki soku z jabłek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W rondelku umieść posiekane cebule, olej i zasmaż. Dodaj przyprawy: imbir, chili, liść laurowy, następnie dorzuć świeży tymianek, pomidory zmielone z czosnkiem i dolej 1 szklankę soku jabłkowego, sos sojowy oraz sól – gotuj przez około 2 godziny. Kiedy sos zgęstnieje, dodaj pokrojone w kostkę jabłka, masło oraz dolej 1 szklankę soku jabłkowego – gotuj przez około pół godziny.

Żeberka umieść w naczyniu mięsem do góry, wetrzyj w nie sos sojowy, posyp chili, zielem angielskim, imbirem, solą i pieprzem. Na wierzchu rozsyp świeży tymianek i odstaw na około 1 godzinę. Po tym czasie żeberka grilluj kośćmi zwróconymi na dół przez około pół godziny.

Przygotuj sałatkę. Cebulę potnij w piórka, dodaj sok jabłkowy i świeży majeranek – wymieszaj.

Na talerzu ułóż porcje mięsa obtoczone w sosie. Dodaj sałatkę i skrop sosem

PORADA:

Cała tajemnica przygotowania idealnych żeberek tkwi w utrzymaniu przez wiele godzin niskiej temperatury grilla. Jej wahania sprawiają, że mięso staje się suche i żylaste.

PORTOBELLO

i mozzarella

NA POLSKIM GRILLU

ZAPIEKANE PIECZARKI Z POMIDORAMI I SEREM

SKŁADNIKI:

- 5 dużych kapeluszy pieczarek portobello
- 5 pokrojonych na połówki koktajlowe serki mozzarella
- 5 pokrojonych na połówki koktajlowych pomidorów
- 3 pokrojone w plastry Czosnki marynowane w oleju z ziołami Smak
- 5 pokrojonych Czarnych oliwek Smak
- 5 pokrojonych Zielonych oliwek Smak
- Olej rzepakowy do smażenia
- Krem balsamico 2 łyżki

Do smaku: Przyprawa do potraw Kucharek,
Pieprz kolorowy w młynku, Tymianek, Oregano Prymat

Do dekoracji: posiekana świeża bazylia,
szczypiorek lub pietruszka

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Obrane kapelusze pieczarek smażymy na rozgrzanym oleju, doprawiając do smaku Kucharciem, pieprzem i tymiankiem. Następnie kapelusze układamy na blaszce i wypełniamy po kolei oliwkami, czosnkiem, pomidorami, serem i posypujemy oregano. Zapiiekamy w piekarniku 180°C około 10-15 minut, aż ser delikatnie się rozpuści. Przed podaniem skrapiamy delikatnie kremem balsamico i posypujemy bazylią. Można też zawinąć szczelnie folią aluminiową w sakiewki i piec ok. 20 min na dobrze rozgrzanym grillu.

mmmniem....

6



Nie każdy **fan grillowania** jest mięsożercą – dla jaroszy pieczarki z grilla to dobry pomysł na **niebanalne**, a **pyszne i kolorowe** danie. Można kombinować z gatunkami serów i ziół, aby nie było nudno!



Rady:

Na dno pieczarki można dodać odrobinę masła i tarty czosnek. Zamiast mozzarelli sprawdzi się też ser z niebieską lub zieloną pleśnią.

CHRRRRUP-CHRRRRRRUP!

smacznego :)



Z GRILLA OCZYWIŚCIE

CHRUPIĄCA BAGIETKA Z SZAŁWIA I SUSZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI:

- bagietka biała słabo wypieczona
- 10 listków szalwii
- 10 szt. Pomidorów suszonych w oleju
- Smak
- Sól morską młynek Prymat
- Pieprz czarny młynek Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Bagietkę nacinamy w dziesięciu miejscach. Pomidory kroimy na połówki i wkładamy w naciętą bagietkę. Następnie uzupełniamy listkami świeżej szalwii, doprawiamy do smaku solą, pieprzem i skrapiamy olejem z ziołami z suszonych pomidorów. Zapiekamy w nagrzanym piekarniku 180°C około 10-15 minut, aż bagietka będzie miała złoty kolor. Możemy też zwinąć bagietkę w folię aluminiową i zapiec na grillu.

Chrupiąca bagietka z ciekawymi dodatkami sama w sobie może być smaczną przekąską.

Smaki lata :)

Stoneczna STRONA grillowania



GRILLOWANA PIERŚ Z INDYKA Z ANANASEM

SKŁADNIKI:

- 8 kawałków piersi z indyka (każda po 100 g)

Marynata:

- 400 ml gęstego jogurtu
- 1 łyżeczka Kurkumy mielonej Prymat
- 1/2 łyżeczki Kardamonu mielonego Prymat
- 1/2 łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- 2 rozgniecione ząbki czosnku
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 obrany i pokrojony w plastry ananas
- Kilka gałązek świeżej mięty

Do smaku: Sól morską, Chili pieprz cayenne mielone Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki marynaty łączymy i doprawiamy do smaku. Kawałki indyka delikatnie rozbijamy tłuczkiem do mięsa, wkładamy do marynaty i marynujemy minimum jedną godzinę. Z tak przygotowanego mięsa ściągamy nadmiar marynaty i grillujemy na tackach aluminiowych z każdej strony na złoty kolor. Obok na grillu grillujemy ananas przez około 5 minut. Na talerzach układamy ananas, dodajemy indyka i dekorujemy świeżą miętą.

UWAGA:

Przy obieraniu ananasa ważne jest, aby usunąć wszystkie widoczne ciemne oczka, ponieważ są one łukowate i niejadalne. Twardy głąb w środku również nie nadaje się do jedzenia i należy go usunąć.



Lato, słońce i grill!

Takie zestawienie musi wypalić. Drób marynowany w jogurcie z kurkumą to pomysł **indyjski**, dodanie grillowanego ananasa kojarzy się w **wyspami Pacyfiku**, a wszystko razem, na polskim grillu to kwintesencja lata, które, jak to w Polsce, bywa różne. Grillowana pierś z ananasem już samym wyglądem potrafi poprawić nastrój!
A ten Smak! Pycha!

Czas na piknik

**CZYLI POCZUJ
MIĘTĘ DO ARBUZA!**



Arbuz to kwintesencja smaku lata. Słodki i orzeźwiający, doskonale gasi **pragnienie**, bo składa się głównie z wody. Warto też potraktować je jako kulinarną inspirację na wakacyjne dni pełne słońca i pragnienia na wszystko co **lekkie, świeże i owocowe**! A tym co doskonale podbija efekt orzeźwienia jest mięta.

KOMU, KOMU? ŁYK WODY

LEMONIADA ARBUZOWA

SKŁADNIKI:

- 3 kg arbuza
- Sok z jednej limonki
- Garść świeżej mięty
- 1 łyżka Cukru z prawdziwą wanilią Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Miąższ arbuza pokroić na mniejsze kawałki i umieścić w naczyniu blendera. Dodać sok z limonki oraz cukier z prawdziwą wanilią. Blendować przez oko 2 minuty. Przecedzić przez gęste sito. Lemoniadę schłodzić w lodówce przez co najmniej 2 godziny. Podawać z listkami świeżej mięty



DLA OCHŁODY!

KANAPKA W PLENERZE

zawsze smakuje lepiej

taki smak....

Pyszna w 3 krokach:

1. Aromatyczna jak bazylia
2. Smakowita jaj boczek
3. Chrupiąca jak świeża bułka

Sandwich to niby kanapka, a jednak z już z samej nazwy... nieco bardziej **wyrafinowana** niż ta np. klasyczna z pasztetową. W sezonie sandwich z grillowanym boczkiem to nic zaskakującego. Jednak tym, co nadaje **efekt wow** jest sos bazyliowy!

SANDWICH Z GRILLOWANYM BOCZKIEM

SKŁADNIKI:

- 4 kromki chleba pszennego
- 10 cienkich plastrów surowego boczku
- 1 łyżeczka masła
- Przyprawa grillowa Prymat

Sos bazyliowy:

- 2 żółtka
- 100 g masła
- Szczypta cukru
- ½ łyżeczki soli
- ½ pęczka bazylii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowujemy sos. Żółtka wrzucamy do naczynia blendera. Blendujemy wraz z bazylią, solą i cukrem. Mieszaninę umieszczamy w naczyniu, które stawiamy w kąpieli wodnej. Podgrzewamy na małym ogniu ubijając trzepaczką. Gdy żółtka staną się gęste, ściągamy je z ognia i cienkim strumieniem wlewamy stopione i przestudzone masło, nie przerywając ubijania. Powstały krem przekładamy do miski i wkładamy do lodówki na co najmniej 3 godziny.

Kromki chleba smarujemy niewielką ilością masła i przypiekamy na grillu, aż staną się chrupiące. Boczek posypujemy przyprawą grillową i grillujemy po 3 minuty z każdej strony. Na dwie kromki nakładamy nieco sosu, po 5 plastrów boczku, polewamy dodatkową porcją sosu, dodajemy ulubioną zieleninę i przykrywamy pozostałym chlebem.

ale pychota

JAKIE SAŁATKI PRZYGOTOWAĆ *na grilla?*

Grillowanie cieszy się nieprzemijającą popularnością. Spotkania ze znajomymi przy ruszcie to nie tylko pyszne jedzenie, ale także szczególna atmosfera i prawdziwy relaks. Czasem organizuje się grille na naprawdę dużą skalę. Warto wtedy zadbać o dodatki do mięsa, które będziemy przygotowywać. Jednymi z najważniejszych są sałatki. To z pewnością dobry pomysł na urozmaicenie przyjęć na świeżym powietrzu.

Czym powinniśmy się kierować, wybierając sałatki na grilla? Przede wszystkim, naszymi gustami smakowymi oraz naszych gości. Pamiętajmy jednak, że dobrze jest też wybierać sałatki szybkie w przygotowaniu. Znacznie ułatwimy sobie zadanie korzystając z gotowych sosów sałatkowych. Dzięki nim uzyskamy również mocniejszy smak.



na lekko...



Wszystkie KOŁORY Lata



Porada:

Podawaj z grzankami
lub ciemnym pieczywem.

Ta sałatka to idealny pomysł na obiad, który w ciepłe, słoneczne dni możemy zjeść w ogrodzie lub na tarasie. Jest **zdrowa**, **lekka**, ale też – za sprawą chrupiącego boczku – **treściwa**. Idealnie nadaje się też na lunch, który bez problemu można zabrać ze sobą **do pracy**.

LETNIA SAŁATKA Z FASOLĄ SZPARAGOWĄ

SKŁADNIKI:

- 1 opak. mieszanki sałat
- 1 opak. Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 100 g boczku
- 1 awokado
- 1 cytryna
- 200 g żółtej fasolki szparagowej
- 4 pomidorki koktajlowe
- 1 mała czerwona cebula
- 30 g orzeszków pinii
- 30 g parmezanu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Sos sałatkowy przygotowujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu i schładzamy w lodówce. Boczek kroimy w kostkę, podsmażamy aż do uzyskania złotego koloru i osuszamy ręcznikiem papierowym. Awokado kroimy w kostkę i skrapiamy sokiem z cytryny. Fasolkę szparagową kroimy na kawałki i gotujemy. Do miski układamy: mieszankę sałat, awokado, fasolkę szparagową, przekrojone na pół pomidorki koktajlowe oraz pokrojoną w piórka cebulę. Całość polewamy sosem, mieszamy i układamy na talerze. Każdą porcję posypujemy chrupiącym boczkiem, uprażonymi orzeszkami oraz startym parmezanem.

Porada:

Jeśli lubisz, to nie żałuj sobie fasolki na talerzu! To jedno z najzdrowszych warzyw na świecie - zawiera mnóstwo witamin, w tym witaminy A, C i K oraz kwas foliowy.

WIELKIE GRECKIE GRILLOWANIE

GRILLOWANY BAKŁAŻAN Z POMIDORAMI I OLIWKAMI

SKŁADNIKI:

- 2 bakłażany pokrojone w dużą kostkę
- 100 g pokruszonego sera feta
- 1 pokrojona czerwona cebula
- 1 łyżka Kaparów Smak
- 2 łyżki Czarnych oliwek Smak
- 2 łyżki Zielonych oliwek Smak
- 12 pomidorów koktajlowych przekrojonych na połówki
- 1 pęczek rukoli
- Olej do smażenia
- Sok z jednej cytryny
- 200 ml gęstego jogurtu

Do smaku: Sól morską, Pieprz czarny, Liść lubczyku, Tymianek suszony, Sos sałatkowy polski Pryma

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jogurt łączymy z sosem sałatkowym i schładzamy. Pokrojony bakłażan posypujemy solą morską i odstawiamy na 15 minut. Następnie bakłażan płuczemy w zimnej wodzie, osuszamy i grillujemy na patelni ryflowanej lub tacy aluminiowej na grillu na złoty kolor, doprowadzając do smaku lubczykiem i tymiankiem. W misce łączymy rukolę, pomidory, oliwki, czerwoną cebulę, kapary i mieszamy. Sałatkę układamy na półmisek, dodajemy bakłażan, posypujemy serem i skrapiamy sosem sałatkowym.

Bakłażan jest **delikatny** w smaku, ale też dość mdły. Dzięki temu świetnie łączy z wyrazistymi produktami, szczególnie cenionymi w **kuchni śródziemnomorskiej**. To właśnie **ser feta, oliwki, pomidory suszone, czosnek i tymianek** idealnie komponują się z tym wyjątkowym warzywem.



Porada:

Warto pamiętać, że bakłażan podczas smażenia pochłania tłuszcz jak gąbka, dlatego należy uważać, aby bakłażan nie stał się bombą kaloryczną :)



JAK GRILLOWAĆ *warzywa*



JAK DŁUGO GRILLOWAĆ WARZYWA?

- ziemniaki 10-12 minut
- paprykę 6-8 minut
- bakłażany 5-8 minut
- pomidory 6-8 minut
- czosnek 8-10 minut
- pieczarki 6-12 minut
- szparagi 8-10 minut
- cukinie 4-8 minut.

Warzywa na grillu często przemycamy w postaci dodatku do szaszłyków lub podajemy je jako sałatkę obok grillowanych mięs. Jednak coraz częściej chcemy je wyciągać na pierwszy plan. Są w końcu zdrowe, mają zdecydowanie mniej kalorii, ciekawy smak oraz wyglądają naprawdę apetycznie!

Grillować można większość warzyw – do tych, które uwielbiają ruszt należy papryka, cukinia czy bakłażan. Chętnie zajadamy się też cebulą, kukurydzą czy pieczonymi na grillu ziemniakami. Grillować można szparagi i pomidorki koktajlowe, ale też grzyby – najczęściej pieczarki lub boczniaki.

Warzywa i grzyby, podobnie jak mięso, możemy wcześniej przyprawić i zamarynować. Idealnie sprawdzają się tu różnego rodzaju zioła, mielona papryka, suszony czosnek i oczywiście sól z pieprzem wymieszane z oliwą lub olejem.

WEGETARIAŃSKIE PYSZNOŚCI Z GRILLA

mmm...
pychotka

Coraz częściej zdarza się, że na urządzanego przez nas grilla przychodzą **wegetarianie**. Wtedy na szybko zaczynamy szukać pomysłów na dania bez mięsa, które możemy dla nich przygotować. Ale na nasze szczęście **mamy w czym wybierać!**

ZIEMNIAKI Z GRILLOWANYMI WARZYZWAMI

SKŁADNIKI:

- 2 duże ziemniaki
- 1 papryka
- 1 pomidor
- 1 cebula
- ½ główki czosnku
- ½ łyżeczki soli morskiej
- 1 łyżka masła
- ½ kubka jogurtu naturalnego

Do smaku: Sól morska, Pieprz czarny, Oregano suszone Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie warzywa umieszczamy na grillu: ziemniaki i czosnek pozostawiamy na około 20 minut, kilkakrotnie obracając lub grillujemy je tak długo, aż zmiękną, a ich skórka lekko się przypiecze. Pozostałe warzywa grillujemy przez około 7 minut. Jogurt mieszamy z solą oraz grillowanym czosnkiem. Cebulę, paprykę oraz pomidory kroimy w drobną kostkę, doprawiamy i mieszamy. Ziemniaki przekrawamy na pół, nakładamy na nie nieco masła. Warzywa polewamy sosem jogurtowym.

PORADA:

Grillowane warzywa będą świetnie smakować z masłem o smaku koperkowym. Jak je przygotować? To proste! Drobną pokrojony koperek rozetrzyj z masłem, dopraw ulubionymi przyprawami i gotowe!

tylko
witaminki

SŁODKO-WYTRAWNY SZASZŁYK Z OWOCAMI?

dlaczego nie...

Tym razem tradycyjnie grillowany kurczak został połączony z owocami. To dość **nietypowe zestawienie**, ponieważ poza soczystym mięsem, cebulą czy czerwoną papryką, można na nim znaleźć **winogrona** oraz **nektarynki**. Ten słodki smak szaszłyka może Was zaskoczyć!

SZASZŁYKI Z KURCZAKA

SKŁADNIKI:

- 4 filety z kurczaka
- 4 ząbki czosnku
- skórka z 1 cytryny
- sok z ½ cytryny
- 4 łyżki oleju
- Pieprz czarny ziarnisty Prymat do smaku
- świeża kolendra
- 2 łyżeczki Papryki słodkiej mielonej Prymat
- ½ łyżeczki Kurkumy mielonej Prymat
- 1 łyżeczka Oregano Prymat
- Sól morską w młynku Prymat do smaku
- 1 nektarynka
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula czerwona
- winogrona

Sos:

- 2 ogórki zielone
- 1 ząbek czosnku
- Sól morską w młynku Prymat
- 1 zielona cebulka
- 1 mały jogurt naturalny
- Pieprz czarny ziarnisty Prymat
- 1 łyżeczka Kminu rzymskiego Prymat
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- świeża mięta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Marynata: Do miski wrzucić posiekane ząbki czosnku i startą skórkę z cytryny. Wleć olej, sok z cytryny i wsyp przyprawy: pieprz czarny, sól, kurkumę, czerwoną paprykę i oregano – całość wymieszać i na koniec dorzucić posiekaną świeżą kolendrę.

Kurczaka podzielić na dość duże kawałki i obtoczyć dokładnie w przygotowanej marynacie.

Na szpikulce nabijać kolejno: ćwiartkę nektarynki, kawałek papryki czerwonej, kurczaka, plasterkę cebuli i winogrona. Tak przygotowane grillować przez 10-12 minut.

Sos: Ogórki przedzielić na pół, a następnie na ćwiartki i wydrążyć miąższ. Jeden ogórek pokroić na drobną kostkę, a drugi zetrzeć na tarce o małych oczkach. Następnie dodać sól, wymieszać i odstawić na chwilę. Odsączyć wodę i dodać do nich zmiążdżony czosnek, pokrojoną drobno cebulę (razem z zieloną częścią) oraz kilka posiekanych listków mięty. Wleć jogurt, sok z cytryny, dorzucić pieprz i utłuczony kmin rzymski – całość wymieszać.



Czas
na

#OWOCE

#OWOCE

#OWOCE



WANILIOWY KOKTAJL TRUSKAWKOWY Z MANGO

SKŁADNIKI:

Składniki na warstwę truskawkową:

- 1 szklanka truskawek
- 1 szklanka borówek
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- ½ szklanki mleka
- 1 laska wanilii Prymat
- 2 łyżki jagody goji
- opcjonalnie 1 łyżka miodu

Składniki na warstwę mango:

- 1 mango
- 1 banan
- ½ szklanki jogurtu greckiego
- sok z 1 pomarańcza

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie warstwy truskawkowej:

Laskę wanilii rozcinamy wzdłuż i delikatnie zeszkrobujemy ziarenka. Ziarenka wanilii mieszamy z ½ szklanki jogurtu greckiego. Wszystkie składniki umieszczamy w robocie/blenderze kielichowym i miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Jeżeli koktajl jest zbyt gęsty, dodajemy jeszcze trochę mleka.

Przygotowanie warstwy mango:

Mango obieramy ze skóry i cały miąższ, bez pestki umieszczamy w robocie/blenderze kielichowym. Dodajemy obranego banana, jogurt i sok wyciśnięty z pomarańczy. Miksujemy aż do uzyskania jednolitej konsystencji. Przelewamy na przemian do szklanek tworząc warstwy.

JAK UROZMAIĆ KOKTAJL TRUSKAWKOWY?

Jest kilka prostych sposobów! Do truskawek zmiksowanych z lodem można dodać miętę lub bazylię, aby otrzymać orzeźwiający koktajl.

Smaczne są również koktajle na bazie truskawek z dodatkiem jogurtu waniliowego, mleka, maślanki, jogurtu lub kefiru (w zależności od preferencji) z dodatkiem odrobiny cukru.

Warto też spróbować truskawek w połączeniu z innymi owocami (jagodami, malinami, bananem lub kiwi).



SŁODKI *smak* LATA



Od czasu do czasu każdy z nas ma ochotę na coś słodkiego. Jeżeli mamy pozwolić sobie na kulinarną rozpustę, przygotujmy coś naprawdę wyjątkowego. W ciepłe, słoneczne dni najlepiej sprawdzi się lekkie ciasto drożdżowe z kruszonką i naszymi ulubionymi owocami.

CIASTO DROŻDŻOWE Z OWOCAMI I KRUSZONKĄ

SKŁADNIKI:

Składniki na ciasto:

- 20 g drożdży instant
- 670 g mąki tortowej
- 100 g cukru
- 1 opak. Cukru z prawdziwą wanilią Prymat
- 3 jajka klasa L
- 1 żółtko
- 200 ml maślanek
- 90 g masła
- ½ łyżeczki Soli morskiej drobnoziarnistej Prymat

Składniki na kruszonkę:

- 80 g cukru
- 80 g masła
- 160 g mąki tortowej

Dodatkowo:

- 600 g owoców deserowych (maliny, jeżyny, borówki)
- 3 łyżki masła
- cukier puder do posypania ciasta

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotowanie ciasta:

Mąkę wymieszać z drożdżami i solą. Dodać cukier i cukier waniliowy, jajka i żółtko oraz maślanek. Wyrabiać ok. 5-7 minut. Na koniec dodać roztopione i przestudzone masło. Zagniatą ciasto, aż wchłonie całe masło i będzie gładkie. Z ciasta uformować kulę, włożyć do miski i przykryć czystą ściereczką. Odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na ok. 1 ½ godziny.

Przygotowanie kruszonki:

Masło z cukrem rozpuścić na patelni, dodać mąkę i energicznie wymieszać. Patelnię zdjąć z palnika i odstawić do przestygnięcia.

Wyrośnięte ciasto, przełożyć na blat, wyrabiać kilka chwil. Dużą prostokątną formę posmarować masłem i wyłożyć spód papierem do pieczenia. Ciasto przełożyć do formy i równomiernie rozprowadzić, po wierzchu posmarować 2 łyżkami roztopionego masła. Na ciasto ułożyć owoce. Owoce posypać kruszonką. Blachę z ciastem przykryć ściereczką i odstawić na ok. 1 godzinę do wyrośnięcia. Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni. Wyrośnięte ciasto piec ok. 35-40 minut. Po tym czasie wyłączyć piekarnik, uchylić drzwiczki i pozostawić ciasto do ostygnięcia.

Przed podaniem posypać cukrem pudrem.

Porada:

Na czas pieczenia ciasta drożdżowego warto wstawić do piekarnika miskę z wodą. Dzięki temu ciasto nie będzie zbyt suche.

TAK PROSTE

TAK PYSZNE!

truskawki

& rabarabrrrrrr



JOGURTOWE CIASTO Z RABARBAREM I TRUSKAWKAMI

SKŁADNIKI:

- 450 g mąki tortowej
- 3 łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki soli
- 185 g masła
- 300 g cukru pudru
- 1 opak. Cukru z wanilią Prymat
- 3 łyżki skórki otartej z cytryny
- 3 duże jajka
- 175 g gęstego jogurtu naturalnego
- 250 g rabarbaru
- 250 g truskawek

Dodatkowo:

- Tłuszcz do formy
- 3 łyżki mąki
- Cukier puder do posypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik rozgrzewamy do temperatury 180°C. Okrągłą tortownicę o wymiarach 25 cm smarujemy masłem lub wykładamy papierem do pieczenia. Z truskawek usuwamy szypułki i kroimy na pół. Rabarbar oczyszczamy i kroimy w plasterki. Owoce przekładamy do miski, zasypujemy 3 łyżkami mąki i odstawiamy na bok.

Mąkę przesiewamy do miski, dodajemy do niej proszek do pieczenia, sól i mieszamy. Masło ucieramy na puszystą masę z cukrem pudrem i cukrem z wanilią, pod koniec ucierania dodajemy skórkę z cytryny i jajka, cały czas ucierając. Masę na przemian z jogurtem łyżką po łyżce dodajemy do mąki. Mieszamy aż ciasto będzie jednolite.

Na spód tortownicy wkładamy połowę ciasta, następnie układamy połowę owoców, które przykrywamy pozostałym ciastem. Na wierzch układamy pozostałe owoce.

Ciasto wstawiamy do nagrzanego piekarnika na ok. 80-90 minut. Pieczemy do tzw. suchego patyczka. Jeśli góra ciasta zbyt szybko się rumieni można przykryć ją folią.

Po upieczeniu ciasto pozostawiamy w formie przez 10-15 minut. Następnie wyjmujemy je i studzimy na kratce. Przed podaniem posypujemy cukrem pudrem.



Pojedynek na smaki

W IV AKTACH



Ponoć pojedynki zaczynały się zawsze od wielkich słów: posyłam ci te dwa nagie miecze, taka zniewaga krwi wymaga, wyzywam cię na pojedynek, ewentualnie: potrzyмай mi piwo. Ale żeby wojnę rozpocząć od: co na grilla?, tego historia Polski, a może nawet i świata nie pamięta. Widać u Nowakowskich pisze się nowa, ale od początku...

Prolog

Nadchodzi maj, robi się cieplej, więc co robią Polacy? Wychodzą z domów, opuszczają swoje blokowiska i strzeżone osiedla, i ruszają na ogródki, działki, do parków. Szturmują naturę. Świeże powietrze i wiosenne słońce to remedium na nasze bolączki. Odświeżamy nie tylko umysły, ale i książki kucharskie. Wzięliśmy także i my, ja i mój mąż, udział w polskim sporcie narodowym.

Akt I Zaproszenie na grilla

Telefon od znajomych nie zapowiadał niczego szczególnego: wpadniecie w sobotę na grilla? – usłyszałam w słuchawce. Przytaknęłam, bo w końcu pogoda stała się łaskawa i dobrze ogrzać twarz w promieniach słońca. My zrobimy za tydzień! – wypaliłam do słuchawki. Byliśmy umówieni. Standardowo zrobiłam lekką sałatkę na grilla – pomidorki, sałata, camembert i winegret to dobre zestawienie. I ruszyliśmy.

Akt II Garden party potrafi człowieka zaskoczyć

Czego można się spodziewać na grillu? Grillowanej karkówki, kiełbasy, której nikt nie spalił, delikatnego kurczaka z różną, kolorowych szaszłyczków i grillowanego bakłażana, o ile gospodarz pomyślał o roślinożercach. Nie mieliśmy dużych oczekiwań – w końcu idziemy do znajomych na grilla, a nie na amerykańskie barbecue czy inne garden party.

Może i nasza gospodyni nie wyglądała jak perfekcyjna pani domu z amerykańskiego sitcomu z lat 50., ale, moi drodzy, czego tam nie było na tym grillu. Pieczona kukurydza jako przystawka, grillowany łosoś tak delikatny w smaku, że aż przypomniała mi się wizyta w droższej knajpie i obłędne grillowane awokado z parmezanem, które jadłam pierwszy raz w życiu. Ale to dopiero początek...

Mięso – to ono grało pierwsze skrzypce. Biała kiełbasa, kaszanka od zaprzyjaźnionego rzeźnika, kurczak z melonem i steki – to wszystko uśmiechało się do nas, zapraszając do próbowania. A do tego gospodarz – Michał – jak mistrz ceremonii, dbał by wszystko było idealne, midium rar albo takie, jak lubią goście. Prawdziwy mistrz grillowania!

Akt III Potyczki kulinarne męża mego

Czar cudownego popołudnia zniknął już w taksówce. - Widziałas, co Michał przygotował na grilla? Matko, takiego menu to sama królowa angielska nie widziała. Postarał się, nie ma co... Tylko co ja teraz przygotowuję? – mówił nerwowo Adam. Nie martw się, przecież nie musi być tak wystawnie, jak u nich. Normalnego grilla przygotujemy i tyle – próbowałam sensownie tłumaczyć. Mimo moich starań, męska duma została urażona. Pojedynek na smaki wisiął w powietrzu. Przecież nie możemy (on nie może) być gorszy od Michała! Detonacja bomby za tydzień. Zaczęłam odliczać, ciekawa tego, co wymyśli mój mąż.

Akt IV Grillowanie – ostateczne starcie na smaki

Znacie to moment, kiedy na filmach muzyka przyśpiesza, atmosfera gęstnieje i wiadomo, że coś zaraz się wydarzy? Taka była właśnie ta sobota. A konkurencja była spora – mój mąż przez tydzień zdążył przeświecić wszystkie nowatorskie przepisy na grilla i dotarł do krańców Internetu, by zaimponować gościom. Od rana chodził lekko poddenerwowany, sprawdzał marynaty, szykował grilla, wyczekiwał gości.

Kiedy wszyscy już zasiedli, pierwsze drinki zostały zrobione, a mięso powędrowało na ruszt, słońce schowało się za chmurami. Ale ta niedogodność to dopiero początek, bo za chwilę lunęło z nieba. Jak? Gdzie? Kiedy? Nikt nie wiedział. Poderwali się wszyscy i zaczęliśmy w popłochu chować się w domu, zbierając po kolei przystawki ze stołu. Mina mojego męża była bezcenna – na szczęście dobry drink poprawił mu humor. A jak impreza? Siedzieliśmy na spokojnie w domu, żartowaliśmy i śmialiśmy się z sytuacji, wyluzowani ludzie, bez „spiny”. Na koniec w ruch poszło karaoke – ale tego momentu aż tak dobrze nie pamiętam 😊 To był naprawdę udany grill!



Magda

Dołącz do nas

na Facebooku

www.facebook.com/DoradcaSmaku

Świat kulinarnych inspiracji



Wydawca:

Prymat sp. z o.o.
ul. Chlebowa 14
44-337 Jastrzębie-Zdrój
www.DoradcaSmaku.pl

Doradca
smaku.pl

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

Grafika, zdjęcia, przepisy, DTP: Prymat sp. z o.o.,
Robert Sowa, Piotr Ogiński, Fotolia, Shutterstock, Freepik