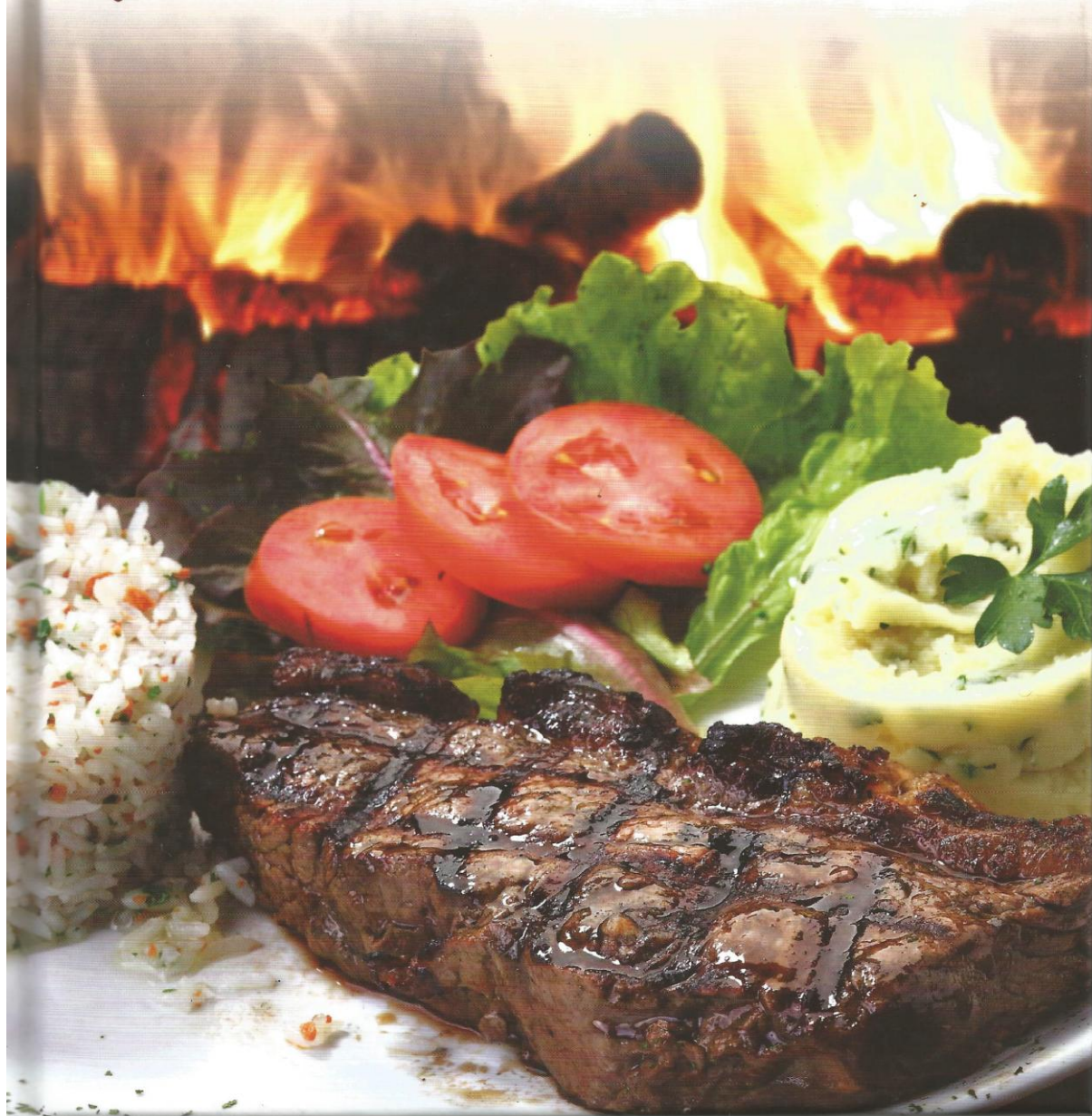


Sztuka grillowania



Kiełbaski jagnięce z sosem z czerwonego pieprzu i pizza



Kiełbaski jagnięce z sosem z czerwonego pieprzu i pita

Czosnek oraz cebulę obrać i drobno posiekać. Wymieszać z oregano i 100 ml oliwy z oliwek. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w kawałki wielkości około 2 cm. Kawałki mięsa włożyć do marynaty, przykryć i na 1 godzinę wstawić do lodówki.

W tym czasie położyć kiełbaski na gorącym grillu i piec 10-12 minut.

Na 4 porcje

6 ząbków czosnku
1 cebula
2 łyżki świeżo posiekanego oregano
120 ml oliwy z oliwek
800 g polędwicy jagnięcej
500 g kiełbasek merguez
1 czerwona cebula
2 czerwone papryki
sól, pieprz
8 placków pita

Sos z czerwonego pieprzu

1 obrana czerwona papryka
4 ząbki czosnku
175 g jogurtu
2 łyżeczki startej skórki cytrynowej
2 łyżeczki świeżo posiekanego oregano
sól, pieprz

Czas przyrządzenia: ok. 20 minut (plus marynowanie, grillowanie i odpoczywanie)
1 porcja zawiera ok. 1120 kcal/4704 kJ
86 g b • 67 g tł • 44 g ww

Cebulę obrać i pokroić na ćwiartki. Paprykę oraz ćwiartki cebuli posmarować resztą oliwy i piec na gorącym grillu z obu stron około 4 minut (cebulę), 8-10 minut (paprykę). Zdjąć z grilla, paprykę odłożyć na kilka minut, następnie obrać i pokroić na kawałki.

Kiełbaski zdjąć z grilla, odłożyć na 5 minut, aby odpoczęły, i pokroić na kawałki wielkości 2 cm. Mięso wyjąć z marynaty i razem z kiełbaskami nadziać na szpadki. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Szaszłyki piec 2 minuty z każdej strony.

Na sos z papryki usunąć pestki i pokroić w małe kawałki. Czosnek obrać. Wszystkie składniki zmiksować i doprawić solą oraz pieprzem. Sos podawać do szaszłyków.

Placki pita krótko zrumienić na grillu, następnie naciąć i włożyć do środka szaszłyki. Przybrać cebulą i papryką.



Szaszłyk jagnięcy z warzywami

Na 4 porcje

1 cebula
700 g jagnięciny z udźca
sól, pieprz
3 liście laurowe
1 łyżka świeżo posiekanej
szałwii
60 ml oliwy z oliwek
sok z 1 limonki
8 szalotek
1 cukinia
1 czerwona papryka

Czas przyrządzenia: ok. 20 minut
(plus marynowanie i grillowanie)
1 porcja zawiera ok. 438 kcal/1838 kJ
53 g b • 22 g tł • 6 g ww

Szaszłyk jagnięcy z warzywami

Cebulę obrać i pokroić w cienkie krążki. Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w kostkę. Kostki mięsa oprószyć solą oraz pieprzem i przełożyć do miski. Przykryć krążkami cebuli, na wierzch położyć liście laurowe i posypać szałwią. Oliwę wymieszać z sokiem z limonki i polać mięso. Marynować co najmniej 4 godziny w lodówce.

Szalotki obrać i blanszować 2 minuty we wrzącej wodzie. Cebulki wyjąć z wody, odcedzić i przepołować. Cukinię oczyścić, umyć i pokroić w plastry grubości 2,5 cm. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę.

Mięso wyjąć z marynaty, nadziać na szpadki na przemian z połówkami szalotek, plastrami cukinii, kawałkami papryki i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Szaszłyki piec 10-12 minut na gorącym grillu. Od czasu do czasu odwracać i smarować marynatą. Podawać z tzatzikami.



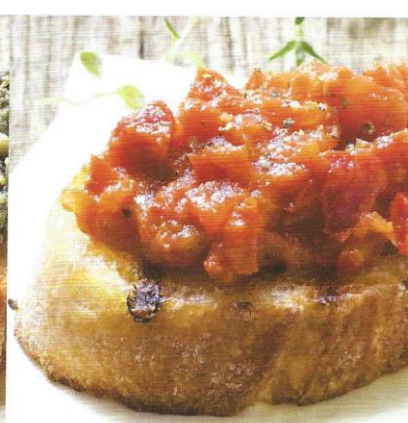
Pesto bazyliowe

1 pęczek bazylii zmiksować z 2 obranymi ząbkami czosnku i 50 g siekanych pestek pinii. Powoli dolewać 100 ml oliwy z oliwek i mieszać, aż powstanie kremowa masa. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



Pesto oliwkowe

200 g czarnych oliwek bez pestek zmiksować z 4 obranymi ząbkami czosnku i 3 łyżkami oliwy z oliwek. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



Pesto pomidorowe

100 g obranych i drobno posiekanych pomidorów bez pestek zmiksować z 2 obranymi ząbkami czosnku i 50 g siekanych pestek pinii. Masę wymieszać ze 100 g obranych pomidorów pokrojonych w kostkę i doprawić do smaku solą i pieprzem.

Połędwica jagnięca z relishem z owocu granatu





Polędwica jagnięca z relisem z owocu granatu

Na glazurę z granatu wymieszać melasę z syropem z granatu, chrzanem oraz musztardą i doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Glazurę macerować 30 minut.

Na relish przekroić granat i wybrać pestki. Cebulę obrać i drobno posiekać. Paprykę oczyścić, usunąć pestki i drobno posiekać. Natkę pietruszki umyć, otrząsnąć z wody i posiekać. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić solą. Macerować 30 minut.

Mięso umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i oprószyć solą oraz pieprzem. Mięso piec 3 minuty na gorącym grillu, odwrócić i posmarować niewielką ilością glazury. Piec jeszcze 4 minuty, tak aby mięso było w środku różowe.

Na 4 porcje

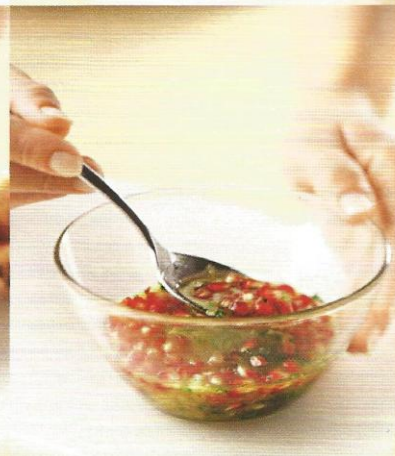
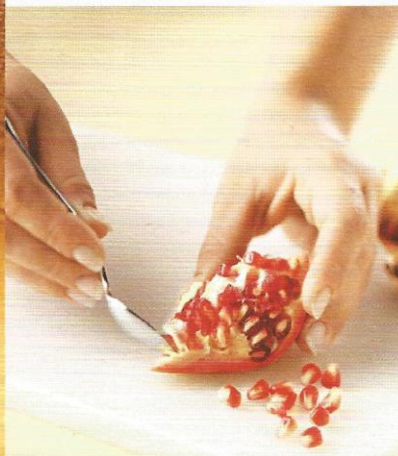
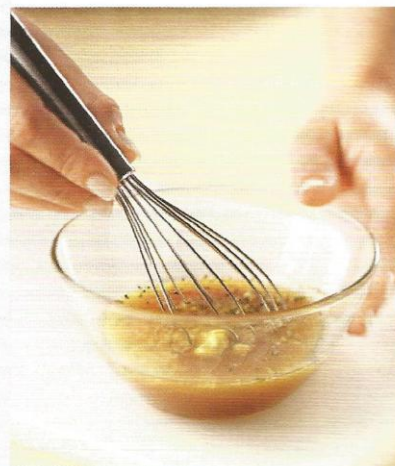
75 ml melasy
2 łyżki syropu z granatu
2 łyżki świeżo startego chrzanu
2 łyżki musztardy dijon
sól, pieprz
800 g polędwicy jagnięcej

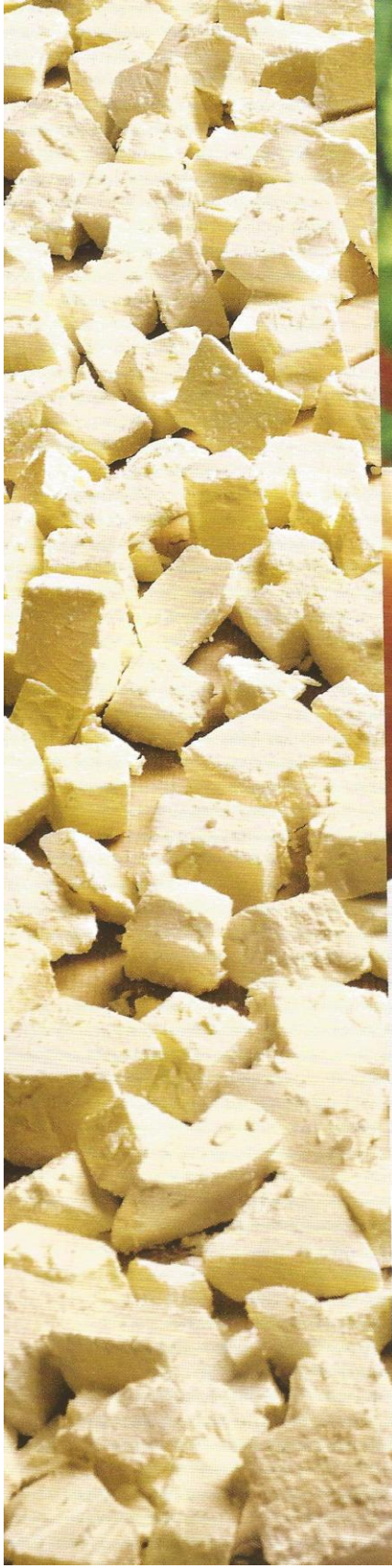
Relish z granatu

1 owoc granatu
1 czerwona cebula
1 papryka jalapeño
½ pęczka natki pietruszki
sól

Czas przyrządzenia: ok. 25 minut
(plus marynowanie i grillowanie)
1 porcja zawiera ok. 296 kcal/1575 kJ
58 g b • 4 g tł • 9 g ww

Mięso posmarować resztą glazury, zdjąć z grilla, zawinąć w folię i odstawić na 5 minut. Na koniec mięso pokroić w plastry, każdy plaster ozdobić niewielką ilością relishu i podawać.







Na 4 porcje

4 pomidory
1 cukinia
½ pęczka dymki
2 ząbki czosnku
3 łyżki oliwy z oliwek
400 g sera owczego
4 gałązki tymianku
sól, pieprz
folia aluminiowa

Czas przygotowania: ok. 20 minut
(plus grillowanie)
Jedna porcja zawiera ok. 300 kcal/1260 kJ
19 g b • 23 g t • 4 g ww

Ser owczy w folii



Ser owczy w folii

Pomidory umyć, usunąć ogonki, pokroić w plastry. Cukinię oczyścić, umyć i pokroić w plastry o grubości 0,5 cm. Dymkę oczyścić, umyć i pokroić w cienkie pierścionki. Czosnek obrać i pokroić w cienkie plasterki. Czosnek i dymkę zmieszać w 2 łyżkach oliwy.

4 odpowiedniej wielkości kawałki folii posmarować pozostałą częścią oliwy. Ser przekroić na 4 kawałki, każdy kawałek ułożyć na osobnej folii. Na serze ułożyć pokrojone pomidory i cukinię, połączyć mieszanką dymki i czosnku, na wierzchu położyć gałązkę tymianku. Całość owinać folią i grillować 10 minut na gorącym ruszcie. Danie przełożyć z folii na talerz. Podawać ze świeżymi podpłomykami.



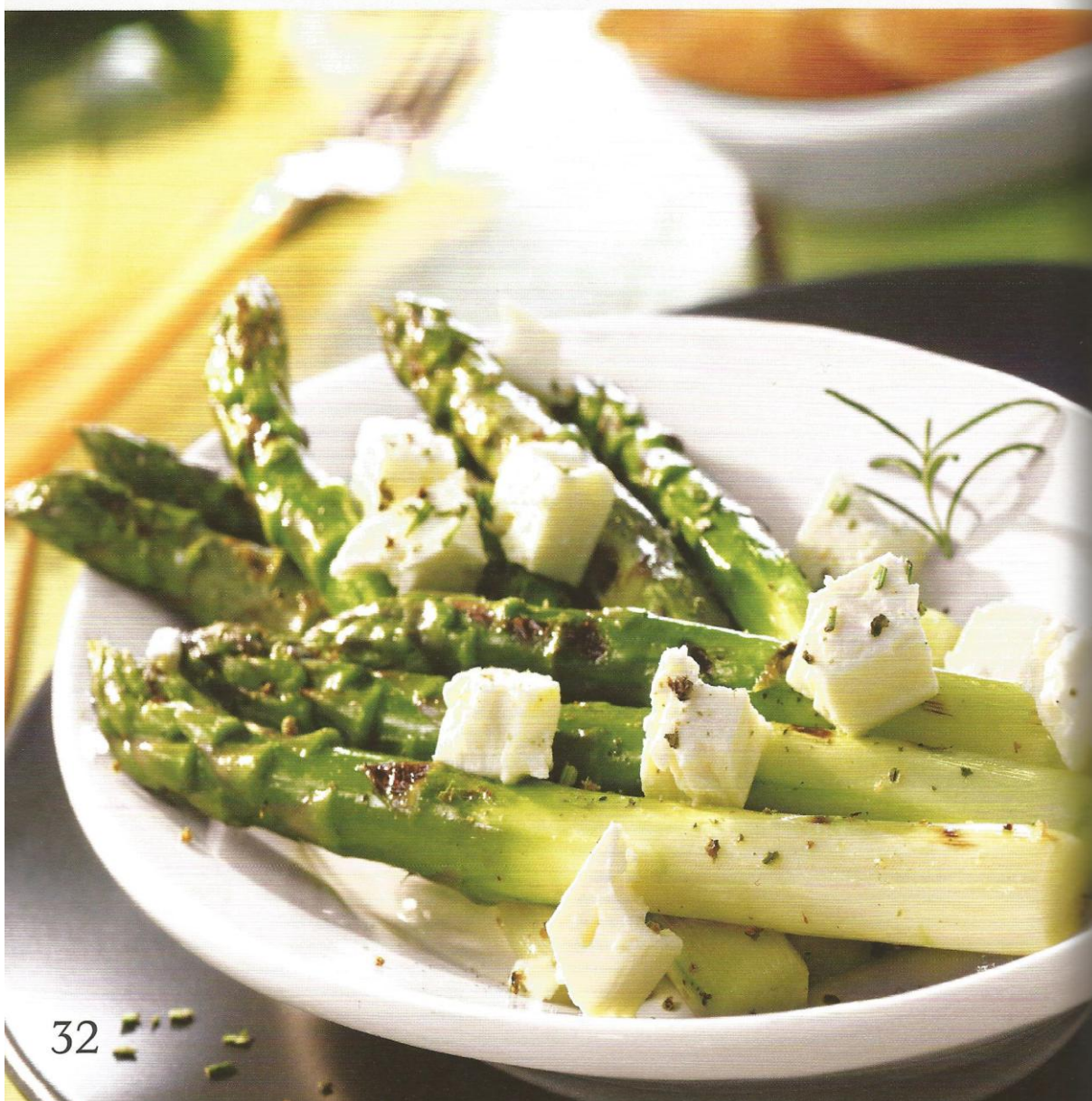
SZPARAGI Z SEREM KOZIM



DYNIA Z OWCZYM SEREM



SZPARAGI POSYPANE
MANCHEGO





PAPRYKA ZE ŚWIEŻYM SEREM KOZIM



SZPARAGI I POMIDORY Z MOZZARELLĄ



SELER NACIOWY GRILLOWANY Z PARMEZANEM

Szparagi z serem owczym

Na 4 porcje

1,25 kg zielonych szparagów*

8 łyżek oliwy z oliwek*

sól

pieprz

250 g sera owczego*

Czas przygotowania: ok. 30 minut
(plus grillowanie)

Jedna porcja zawiera ok. 290 kcal/1218 kJ
17 g b • 22 g t • 6 g ww

Szparagi z serem owczym

Szparagi umyć, obciąć zdrewniałe końce, trzecią część od dołu obrać i ułożyć na blasze do pieczenia. Polać 3 łyżkami oliwy, przyprawić solą i pieprzem. W piekarniku z włączoną dolną grzałką piec *al dente* przez około 5 minut, często przewracając.

Szparagi wyłożyć na jednym talerzu. Pozostałą oliwę zmieszać z solą i pieprzem i poleać szparagi. Ser owczy pokroić w kostkę i posypać szparagi.

Do tego dania pasują niebieskie ziemniaki.



Niebieskie ziemniaki – nazywane także chińskimi truflami – mają lekko orzechowy aromat. Należy je obrać ze skóry.

* Proporcje składników oznaczonych gwiazdką można dowolnie zamieniać. Przyprawy i zioła stosować według gustu.

Sauvignon Blanc, Konrad Winery, Nowa Zelandia

Wino z regionu Marlborough z mocno dojrziałych owoców. Wyraźne nuty tropikalne, typowy agrest, grejpfrut i owoc męczennicy. Bardzo konsekwentne usta, z dobrą strukturą i balansem. W końcówce delikatnie dymne, z wytrawnym akcentem.





Szaszłyki jagnięce z jogurtem korzennym po turecku

Na 4 porcje

400 g jagnięciny na steki
1 cebula
2 ząbki czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
½ łyżki świeżo posiekanej
mięty pieprzowej
2 łyżki mleka
1 żółta papryka
2 pomidory
sól, pieprz
300 g jogurtu
5 łyżeczek soku z limonki
po 1 łyżce świeżo posiekanej
natki pietruszki i posiekanego
koperku
1 łyżeczka kminu rzymskiego
250 g ogórka

Czas przyrządzenia: ok. 20 minut
(plus marynowanie i grillowanie)
1 porcja zawiera ok. 260 kcal/1092 kJ
33 g b • 10 g tł • 9 g ww

Szaszłyki jagnięce z jogurtem korzennym po turecku

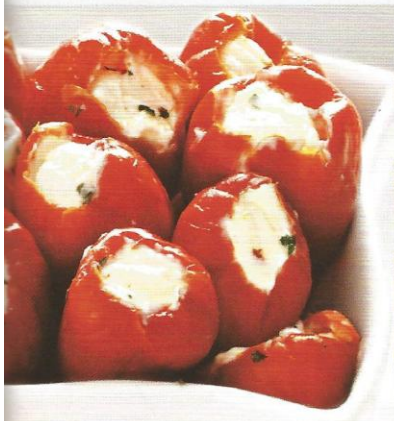
Jagnięcinę umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i pokroić w kostkę. Cebulę oraz czosnek obrać. Cebulę zetrzeć, czosnek rozgnieść z niewielką ilością soli. Cebulę oraz czosnek wymieszać z oliwą z oliwek, mięta pieprzową, mlekiem i przez noc marynować w zalewie mięso.

Paprykę oczyścić, usunąć pestki, umyć i pokroić w kostkę. Pomidory umyć, usunąć głąb i pokroić na ćwiartki.

Mięso wyjąć z marynaty i nadziać na szpadki na przemian z kostkami papryki oraz ćwiartkami pomidorów. Szaszłyki oprószyć solą i pieprzem. Położyć na gorącym grillu, piec około 10 minut, odwrócić i piec jeszcze

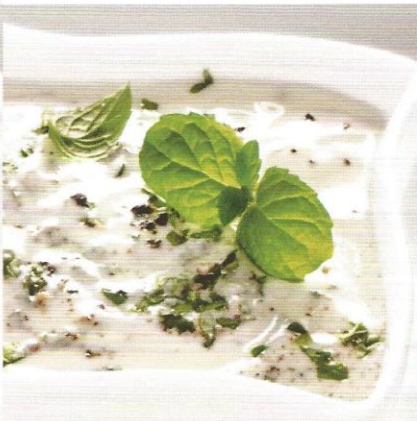
8 minut. W tym czasie często smarować marynatą.

Jogurt wymieszać z sokiem z limonki i ziołami. Ogórek obrać, zetrzeć na tarce z małymi otworami i wymieszać z jogurtem. Doprawić do smaku kminem, solą i pieprzem. Szaszłyk podawać z jogurtem i pitą.



Papryka wiśniowa nadziewana

Odcedzić 300 g papryki wiśniowej ze słoika. 200 g świeżego sera utrzeć z 2 łyżkami świeżo posiekanych ziół (np. bazylią, oregano i tymiankiem), doprawić do smaku solą oraz pieprzem i nadziać masą papryki.



Jogurt miętowy

500 g jogurtu ubić na puszystą masę, wymieszać z 4 łyżkami drobno posiekanych liści mięty i doprawić do smaku solą oraz pieprzem.



Peperoni marynowane

Marynowane peperoni występuje w łagodnej i pikantnej wersji. Kwaśne marynowane peperoni często podaje się jako dodatek do greckich i tureckich sałatek.