

Doradca smaku.pl

bezpłatny e-magazyn

nr 2/2014

wejdź
do środka



W piknikowym koszyku

Grill – rozgrzewamy atmosferę • Szkoła gotowania: marynowanie
Historia pewnego smaku – musztarda • Grillowy niezbędnik



Temat Specjalny

GRILL - ROZGRZEWAMY ATMOSFERĘ



Szkoła Gotowania Krok po Kroku

SOCZYSTA SZTUKA W MARYNACIE



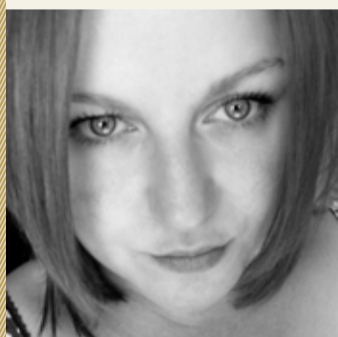
Kartka z kalendarza

W PIKNIKOWYM KOSZYKU



Sezonowe inspiracje

STARTERY GRILLOWE



Porter z pasją

OLAODKUCHNI



Historia pewnego smaku

MUSZTARDA



Kucharz doskonały

ROBERT SOWA



ZŁOTE PRZEBOJE

na Wakacjach z Prymatem



Gadżetomania

GRILLOWY NIEZBĘDNIK



Kulinaryny poradnik

CZY WIESZ, ŻE...

Magazyn kulinarny DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Baczyński

Współpraca: Klub Szeferów Kuchni, Dariusz Raczko

Zdjęcia i przepisy: Archiwum Prymat, Robert Sowa, Michel Moran,
Aleksandra Kocjan-Dziatłowicz

Skład: Dorota Piętka, Wojciech Jankowski, Yellow Hat S.A.

Prymat Sp. z o.o.

ul. Chlebowa 14 • 44-337 Jastrzębie-Zdrój

www.DoradcaSmaku.pl

e-mail: doradcasmaku@doradcasmaku.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie bez zezwolenia zabronione.

W piknikowym koszyku

PRZEKĄSKI POD CHMURKĄ

Piknik to forma wypoczynku i posiłku niezwykle popularna w Stanach Zjednoczonych i w Europie, o której pierwsza wzmianka mówiła już w XVII wieku. Od tamtego czasu piknik to nadal po prostu delektowanie się posiłkiem na świeżym powietrzu. Cały urok polega na prostej kombinacji tego co miłe i sympatyczne – dobrego jedzenia i spotkania w miłym gronie na łonie natury.

Przygotowanie pikniku nie wymaga wielkich umiejętności. Najlepiej wybrać do tego celu urokliwe i spokojne miejsce. Piknikowanie zwykle odbywa się w rodzinnym gronie, ale to również doskonały pomysł na romantyczne tête-à-tête czy też okazja do większego spotkania ze znajomymi i przyjaciółmi. Na pikniku obowiązuje kilka zasad, a raczej niezbędnych atrybutów, które stworzą odpowiednią atmosferę. Musi pojawić się koniecznie kosz z piknikowymi rarytasami, koc, na którym można usiąść i zjeść posiłek, dobry nastrój oraz... piękna pogoda. Zatem jak tylko wyjdzie słońce – zapraszamy nie tylko do grillowania, ale też piknikowania.

PRZEPIS NA DOBRY PIKNIK



Pogoda

Aby piknik się udał, dobra pogoda jest obowiązkowa. Dlatego też wcześniej koniecznie należy sprawdzić prognozę pogody, aby uniknąć przykrego rozczarowania.



Towarzystwo

To dobra okazja na zorganizowanie spotkania w mieszanym towarzystwie, gdzie nie wszyscy się znają. Swobodna atmosfera sprzyja zawieraniu bliższych znajomości. Pikniki kochają także dzieci – nikt nie pilnuje, żeby się nie pobrudziły, mogą jeść palcami prosto z papierowych tacek, swobodnie biegać i bawić się.



Miejsce

Piękno przyrody wpłynie pozytywnie na atmosferę i pozwoli wypocząć. Doskonale do tego celu nadają się okolice lasu lub rzeki czy też leśna polana lub łąka. Niestety, w Polsce nie przyjęło się piknikowanie w parkach, dlatego też warto wcześniej zaplanować lokalizację. Równie dobrze sprawdzi się przydomowe podwórko czy działka.



Gadżety

Oczywiście jak piknik to i koc lub obrus w kratę, a do tego odpowiedni koszyk, który pomieści wiktuały, czyli jedzenie i napoje. Aby je wygodnie przetransportować, warto zaopatrzyć się w kosz piknikowy. Wiele koszy jest wyposażonych w specjalne, lekkie zastawy stołowe oraz termoizolację, która w ciepły dzień zapewni świeżość przygotowanych potraw. Oczywiście warto zabrać ze sobą ściereczki, nawilżane chusteczki bądź wilgotny ręcznik oraz worki na śmieci, aby pozostawić miejsce piknikowe we wzorowym stanie.



Rozrywka

Piknik to dobra okazja do gier i zabaw. Warto zabrać ze sobą sprzęt do badmintonu, piłkę, latawce czy też ulubione zabawki dzieci. Aby nie dać się nudzić możemy zabrać ze sobą ulubione czasopisma i książki.



Jedzenie i napoje

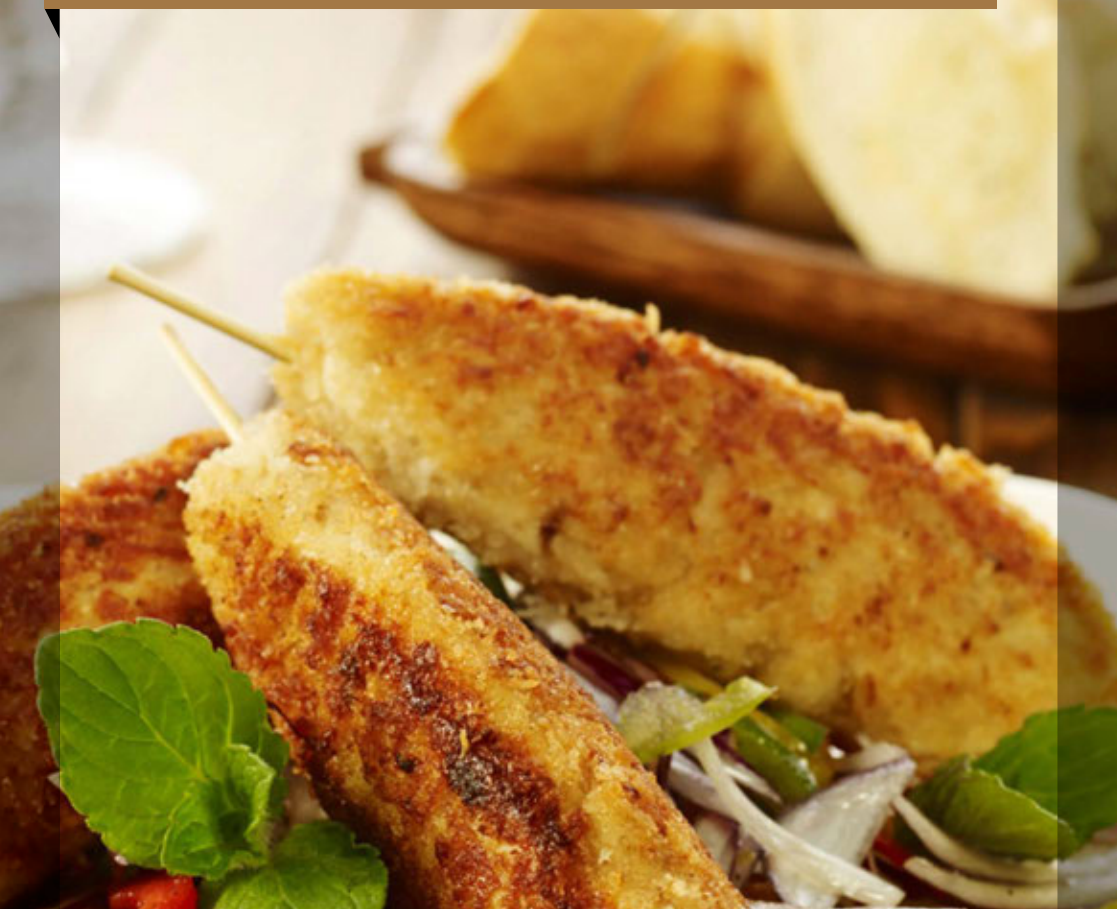
Piknikowe spotkanie skupia się wokół jedzenia. Menu na piknik nie musi być wyszukane, wystarczą kanapki, sałatka, ciasto, świeże, sezonowe owoce i napoje. Można też przygotować mnóstwo atrakcyjnych i bardziej wyszukanych potraw, które łatwo zabrać ze sobą. Powinno być ono tak przygotowane, aby łatwo było je zjeść w warunkach „polowych”. Kanapeczki, sałatki czy szaszłyki sprawdzą się doskonale. Odpowiednie pojemniki z przegródkami ułatwią transport, jak i zaserwowanie potraw.



Grillowanie

Leniwe, ciepłe popołudnie na świeżym powietrzu, zielona trawa pod stopami, aromat grillowanych potraw – cóż więcej trzeba do pełni szczęścia? Wspólne grillowanie to nie tylko doskonały sposób na przyrządzenie niepowtarzalnych potraw, ale także wspaniała zabawa dla całej rodziny i przyjaciół. Wystarczy tylko zabrać na piknik przenośnego grilla oraz zamarynowane specjały!

BURGERY DROBIOWE



Składniki dla 4 osób:

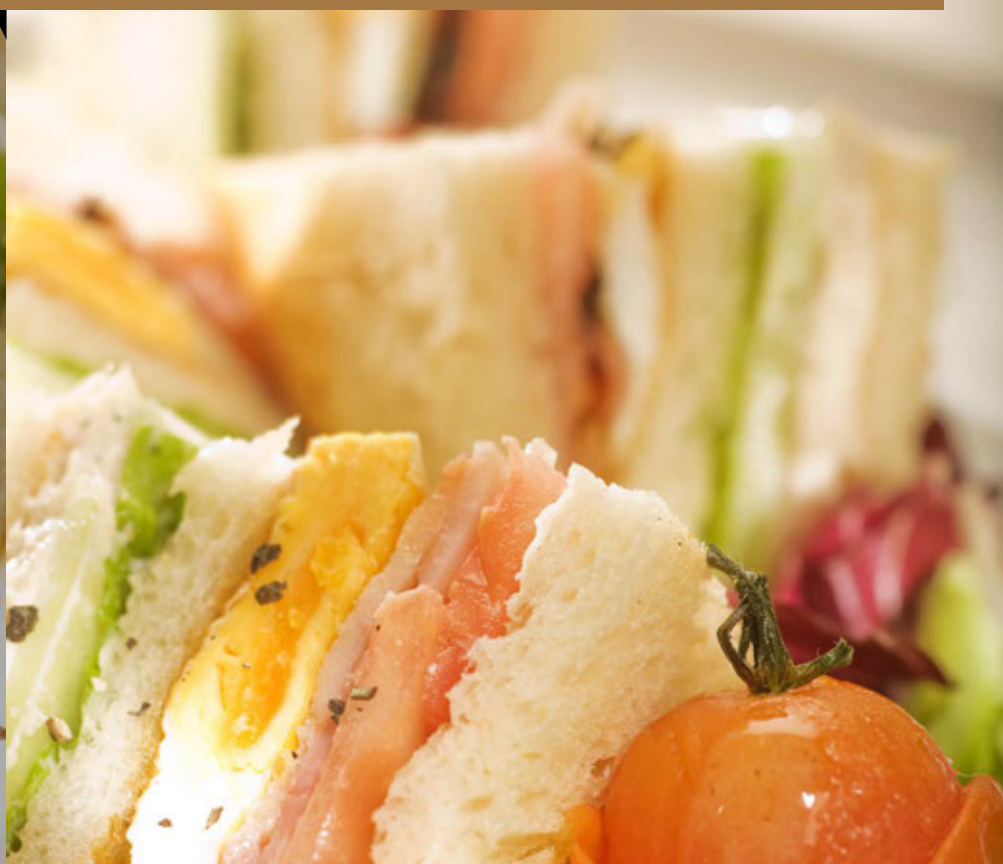
- 600 g mielonego mięsa drobiowego
- 3 łyżeczki Przyprawy do mięsa mielonego Prymat
- 2 pokrojone w kostkę cebule
- 2 łyżki masła
- 2 wyciśnięte ząbki czosnku
- 1 jajko
- ½ szklanki Bułki tartej Prymat
- Sól morską Prymat
- Pieprz czarny Prymat



Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek podsmażyć na maśle, wystudzić. Do mięsa mielonego dodać cebulę z czosnkiem, jajka i przyprawę do mięsa mielonego. Masę dokładnie wyrobić, uformować burgery, oprószyć bułką tartą i usmażyć z obu stron na złoty kolor. Podawać z ogórkami konserwowymi i pieczywem posmarowanym masłem czosnkowym i zgrillowanym.

CLUB SANDWICH Z JAJKIEM, PIECZONYM BEKONEM I PASTĄ Z KURCZAKA



Składniki dla 4 osób:

- 12 kromek pieczywa tostowego
- 4 sadzone jajka
- 12 plastrów upieczonego, chrupiącego bekonu (15-20 minut w temperaturze 200°C)
- 4 liście sałaty lodowej

Pasta z kurczaka:

- 2 ugotowane piersi z kurczaka
- 4 łyżki majonezu
- Sól, Pieprz biały, Papryka ostra czerwona Prymat

Do dekoracji:

- sałata lodowa, pomidory koktajlowe, pokrojona w słupki marchewka i biała rzepa

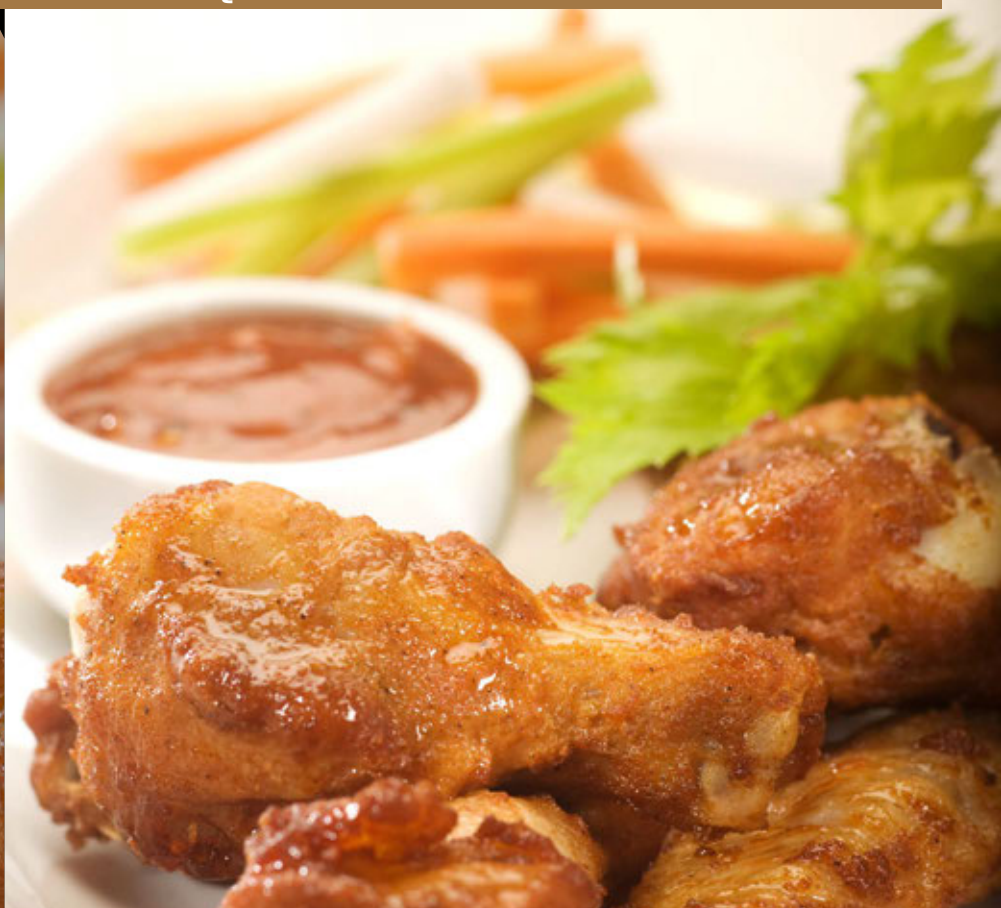
Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki pasty zmiksować w blenderze i doprawić do smaku wedle własnego gustu.

Tosty zrumienić w opiekaczu i odciąć brzegi. Na czterech tostach ułożyć sałatę lodową i pastę z kurczaka. Przykryć kolejnym tostem, na nim ułożyć ciepły bekon, jajko i przykryć trzecim tostem. Tak przygotowane kanapki przekłuć czterema wykałaczkami, pokroić na cztery części, udekorować sałatą, pomidorami i warzywami.

Tak przygotowany club sandwich można podawać z ketchupem, sałwą pomidorową lub sosem cezar.

CHRUPIĄCE SKRZYDEŁKA NA OSTRO



Składniki dla 4 osób:

- 24 duże skrzydełka z kurczaka

Marynata:

- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- ½ łyżeczki Pieprzu czarnego Prymat
- ½ łyżeczki sambal oelek lub szczypta Papryki ostrej Prymat
- 1 szklanka pikantnego ketchupu
- 2-3 łyżki soku z cytryny



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie zmiksować i doprawić do smaku wedle własnego gustu. Umyte i oczyszczone skrzydełka naciąć na zgięciu i marynować ok. 4-6 godzin. Tak przygotowane skrzydełka grillować na rozgrzanym grillu przez 20 minut lub piec ok. 30 minut w temperaturze 160°C.

+ porada

Sos Worcestershire to płynny sos, którego sekret tkwi w kompozycji m.in. octu słodowego, octu, melasy, cukru, soli, anchois, wyciągu z owocu tamaryndowca, przypraw i dodatków. Ze względu na charakterystyczny smak i aromat trudno znaleźć kulinarny zamiennik.

SALATKA OWOCOWA Z MIĘTĄ I SOSEM JOGURTOWO-IMBIROWYM



Składniki dla 4 osób:

- ¼ ananasa
- ½ melona
- 200 g czerwonych i zielonych winogron
- ¼ małego arbuza
- 1 mango
- 1 awokado
- 100 g sera feta
- 50 g kiełków słonecznika
- Sos sałatkowy grecki ziołowo-czosnkowy Prymat
- 50 ml oliwy z oliwek



Sos:

- 100 g jogurtu greckiego
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka syropu klonowego lub miodu
- ½ łyżeczki Imbiru Prymat
- kilka listków świeżej mięty
- 1 limonka

Sposób przygotowania:

Oba jogurty połączyć, dodać posiekaną miętę i imbir, syrop klonowy oraz sok z limonki. Owoce umyć, obrać, usunąć pestki i pokroić na dowolny kształt. Sos sałatkowy grecki zioło-czosnkowy Prymat wymieszać z oliwą i polać nim pokrojony w kostkę ser feta. Owoce ułożyć na półmisku, polać sosem jogurtowo-imbirowym i posypać marynowanym serem feta. Całość udekorować kiełkami słonecznika i listkami świeżej mięty.

SZASZŁYKI Z SZYNKI PARMIEŃSKIEJ Z MOZZARELLĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki dla 4 osób:

- 10 Suszonych pomidorów Smak
- 10 cienkich plasterków szynki parmeńskiej
- 1 kulka pokrojonego w kostkę sera mozzarella
- 1 obrany i pokrojony w plastry grubości 1 cm świeży ogórek
- 2 łyżki prażonych orzeszków piniowych
- 1 pęczek świeżej bazylii
- 4 ząbki czosnku
- 4 kromki pieczywa tostowego
- szpadki do szaszłyków



Sposób przygotowania:

Pieczywo tostowe pokroić w kostkę i podsmażyć na oliwie z oliwek z posiekanym czosnkiem. Na szpadki do szaszłyków nabijać na przemian ser mozzarella, szynkę parmeńską, suszone pomidory, plastry ogórka i listki bazylii. Gotowe szaszłyki ułożyć na półmisku, polać oliwą z oliwek pozostałą z marynowania suszonych pomidorów, posypać grzankami czosnkowymi, orzeszkami piniowymi i oprószyć grubo mielonym czarnym pieprzem.

TARTA CLAFOUTIS WIŚNIOWA



Składniki:

Krucze ciasto:

- 300 g mąki krupczatki
- 200 g masła
- 100 g cukru pudru
- 2 żółtka
- Cukier waniliowy

Zalewa wiśniowa:

- 4 żółtka
- 150 g cukru
- 5 g soli
- 50 g mąki
- 500 ml mleka
- Wiśnie (mogą być ze słoika lub mrożone)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki zalewy połączyć i dokładnie wymieszać. Mąkę wysypać na stolnicę, dodać masło i siekać nożem do momentu połączenia masła z mąką. Następnie dodać pozostałe składniki, zagnieść ciasto i odstawić na do lodówki na minimum 30 minut. Tak przygotowane ciasto rozwałkować i wyłożyć nim wysmarowane masłem foremki. Na cieście ułożyć wydrylowane wiśnie (świeże lub z kompotu), połączyć zalewą wiśniową i piec przez około 30 minut w temperaturze 180°C.



porada

Zamiast wiśni można użyć czereśni.

Sztuka grillowania w mieście

WYBIERAMY GRILLA

Niezależnie od tego, czy grillujemy na otwartej przestrzeni na węglu drzewnym, czy w zaciszu domowym na elektrycznej płycie, grill zawsze odpręża i nastraja optymistycznie.

Grill w mieście

Czasem jednak niełatwo wyrwać się za miasto i znaleźć kawałek trawy na wspólne grillowanie z przyjaciółmi. W takich chwilach marzymy o przenośnym grillu, który nie dymi i działa bezzapachowo – tak, byśmy mogli go używać również w mieście – na balkonie, przed domem czy w mieszkaniu... Świetnym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest LotusGrill – można go używać praktycznie wszędzie – a zwłaszcza na balkonie czy tarasie. Ty kontrolujesz temperaturę, a LotusGrill jest gotowy do użycia w 3 minuty.

Tego nie zrobisz z tradycyjnym grillem!

Specjalna pokrywa LotusGrill z wbudowanym termometrem pozwala na precyzyjne utrzymanie temperatury grillowania, którą reguluje się za pomocą prostego pokrętła. Pokrywa szczelnie przylega do urządzenia, zamykając ciepło i wzmacniając proces przyrządzania nawet grubszych porcji steków czy indyka, a wszystkie naturalne soki i aromaty wchłaniają się do grillowanych dań. To gwarantuje intensywny i niepowtarzalny smak potraw.



Koniec sezonu grillowego?

Po 3 miesiącach żałujemy, że sezon grillowy kończy się tak szybko. Dlatego też w takich warunkach idealnie sprawdzi się LotusGrill, który może towarzyszyć Ci przez cały rok, dlatego bez względu na pogodę i porę dnia, ciesz się ulubionymi daniami z rusztu.

...bo większy może więcej!

LotusGrill w rozmiarze XL to propozycją dla tych, którzy kochają barbecue, a każdą wolną chwilę świętują z przyjaciółmi. Ta nowa wersja LotusGrilla, o większych rozmiarach i dłuższej średnicy rusztu – 43,5 cm pozwala na jednoczesne grillowanie nawet do kilkunastu porcji mięsa, warzyw czy ryb. Już nie musisz decydować, kogo z przyjaciół zaprosisz bo przecież w większej grupie, więcej zabawy. I wszystko będziesz mieć pod kontrolą...



Pizza z grilla jak z pieca!

W nowej ofercie LotusGrilla dostępny jest specjalny kamień, dzięki któremu zamienisz się w wirtuoza włoskiego specjału i zaskoczysz wszystkich np. podczas pikniku w parku czy spontanicznego lunchu na balkonie lub tarasie. Wystarczy włączyć urządzenie, położyć kamień na ruszcie, rozgrzać i piec. Pizza przyrządzona w ten sposób będzie smaczna i chrupiąca, niczym z tradycyjnego pieca. Kamień jest dostępny w dwóch rozmiarach, dostosowanych do LotusGrilla oraz XL.



Kucharz doskonały

ROBERT SOWA O SOBIE I GOTOWANIU

Mistrz Kulinaryny, kreator menu największych wydarzeń kulturalno-kulinarynych w Polsce. Znany z programów telewizyjnych i audycji radiowych, wiceprezes elitarniej Fundacji Klubu Szefów Kuchni.

Były kucharz polskiej reprezentacji w piłce nożnej, twórca menu dla pasażerów Polskich Linii Lotniczych LOT. Od 2005 roku związany z marką Prymat, której jest ambasadorem.

Czy lubisz polską kuchnię?

Bardzo ją cenię. To, czym my Polacy możemy zachwycać świat, to dziczyzna, gęszyna, a do niej doskonale pasują wszelkie tradycyjne dodatki - te z runa leśnego, a więc grzyby marynowane, jagody, konfitury z borówek i jeżyn, a także żubrówka, czy miody pitne, które świetnie komponują się z naszą kuchnią, to nasze fantastyczne rodzime smaki.

Jaka jest Twoim zdaniem dzisiejsza kuchnia polska?

Kuchnia polska nieustannie ulega przeobrażeniom, jednak w ostatnich latach są one szczególnie widoczne. Celebryzacja jedzenia stała się sposobem na spędzanie wolnego czasu, modą, rozrywką. Po kilkunastu latach podróży po świecie poznałem różne smaki i znajdziecie je w mojej restauracji. Są to smaki, które pochodzą zarówno z Małopolski, jak i Podlasia, Mazowsza, czy Kaszub i gór, całej Polski. Polska czerpie bardzo dużo z innych kuchni. Pojawiają się coraz ciekawsze techniki przygotowywania potraw, jak np. sous vide. Metoda ta, jest bardzo popularna głównie w restauracjach, chociaż pojawiają się już sprzęty do użytku domowego. Tradycyjną polską kuchnią można się wspaniale bawić, wykorzystując przy tym najnowsze zdobycze wiedzy i techniki. Przykładem może być podanie pieczonego tuńczyka z chili, z emulsją z chrzanu wasabi i kozim serem lub giczy cielęcej confit z sosem truflowym na kaszy pęczak z grzybami leśnymi i warzywami sezonowymi.



Sowa & przyjaciele

Jaka jest Twoja restauracja? Czego mogą spodziewać się goście odwiedzający Twój lokal?

Warszawska restauracja Sowa & Przyjaciele to mój wymarzony, autorski koncept. Przestronna i klimatyczna, mimo „młodego wieku” posiadająca swoich stałych i wiernych klientów. Organizuję w niej wyjątkowe kolacje, biznes lunche, małe konferencje, imprezy rodzinne, kameralne spotkania w gronie przyjaciół lub współpracowników. Cieszy mnie, że goście polubili to miejsce. Lubią moją kuchnię, która czasami bywa szalona, ale to jest moja pasja, a ja lubię eksperymentować i zamieszać w garnkach ;-). Podniebienia gości „czaruję” nie tylko ja - restauracja oferuje ponad 100 indeksów win, wyselekcjonowanych przez jednego z najlepszych polskich sommelierów. Smak win dobranych do naszego menu jest wyjątkowy. Dzięki umiejętnemu połączeniu wina i potraw goście doświadczają nowych, nieznanych dotąd doznań smakowych.



Sowa & przyjaciele

A jaki jest Twoim zdaniem polski wkład w światową kulturę kulinarną?

Nie będę oryginalny - kojarzymy się na świecie z pierogami. Słyniemy również z tego, że jadamy zepsute rzeczy. Bo kto lubi zsiadłe mleko, kiszzone ogórki i kapustę? Ale to nie koniec. Mamy najlepsze ślimaki. Na świecie kojarzymy się również z najlepszą dziczyzną. 80 procent naszej dziczyzny idzie na eksport. Na Zachodzie grzybami są pieczarki, boczniaki i trufle. Cała reszta to już nasza specjalność. Od niedawna kojarzymy się też z wysmienitym drobiem - głównie kaczym i gęsim. Słyniemy również z jabłek - to nasz narodowy hit. Jak widzicie, nie jest z nami wcale tak źle. Kolejną rzeczą są alkohole - jesteśmy kojarzeni z produkcją najlepszych wódek na świecie. W końcu to u nas wymyślono ten zacy trunek.

Właśnie zaczął się sezon grillowy, czy szef kuchni także grilluje?

Kiedy na dworze robi się cieplej, dni stają się coraz dłuższe, a wieczory łagodne i nastrojowe, w wielu z nas budzi się namiętność - namiętność do grillowania. We mnie także. Ustawiam grill na wolnym powietrzu, zapalam węgle i grilluję potrawy na otwartym ogniu. Romantyka ogniska, uczta na łonie przyrody i soczyste potrawy z grilla natychmiast stwarzają wyjątkowy nastrój, sprawiają przyjemność wszystkim uczestnikom. Nic dziwnego, że grillowanie jest takie popularne.

Czy szef ma jakieś wskazówki na grilla?

Oczywiście, i to w myśl zasady: „Pokaż swoim gościom, co potrafi twój grill, a na pewno zdobędziesz tytuł króla grillowania!”. U mnie smakowicie skwierczą i pachną na ruszcie nie tylko soczyste kawałki mięsa, ale także miękkie jak masło ryby, chrupiące warzywa i słodkie owoce. Smaczne dodatki i świeże sałaty, aromatyczne dipy i znakomite sosy uatrakcyjnią grillową ucztę.

Na pierwszym miejscu jako obiekt grillowania jest wciąż mięso, przed rybami, drobiem i warzywami. Kupując składniki, należy pamiętać, że w każdym przypadku smak potrawy zależy od świeżości i jakości produktu. Jeśli chodzi o wołowinę wybieramy mięso na steki. Będzie delikatne, jeśli przed grillowaniem zamarynujemy je w oleju z odrobiną ulubionych przypraw. Solić natomiast powinno się dopiero po grillowaniu, gdyż sól wyciąga wilgoć z mięsa, które w czasie grillowania stwardnieje. Mięso wieprzowe jest bardziej tłuste niż wołowe, stąd pozostaje bardziej soczyste. Na steki i kotlety najlepiej nadaje się ulubiona przez nas karkówka. Polecam też polędwicę wieprzową, która wymaga jednak porządnego peklowania, jeśli ma pozostać soczysta, oraz żeberka.

A co z chudym mięsem? Nadaje się do grillowania?

Filety z piersi kurczaka i kaczki należy grillować ze skórą. Pod nią bowiem znajduje się cienka warstwa tłuszczu, chroniąca mięso przed wysuszeniem. Częste polewanie grillowanego mięsa sprawi, że skórka będzie przyjemnie chrupiąca. Ryby i owoce morza doskonale nadają się do grillowania zarówno w całości (pstrągi, makrele, leszcze), jak i w filetach (sandacz, łosoś, tuńczyk). Wspaniałą ich zaletą jest to, że szybko się grillują. Jeśli grillujemy ryby w całości, aby skórka była bardziej chrupiąca, a ryba smażyła się równomiernie, polecam ponacinać ukośnie skórę aż do ości. Zatem miłego grillowania i biesiadowania. Trzymam za Was kciuki.



Sowa & przyjaciele

GRILOWANE SZASZŁYKI YAKITORI Z ŁOSOSIA W ORIENTALNEJ MARYNACIE



Składniki dla 4 osób:

- 600 g fileta z łososia bez skóry
- 16 drewnianych szpadek do szaszłyków

Marynata:

- 2 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 1 łyżka oleju sezamowego
- 1 mały pęczek świeżej kolendry
- ½ łyżeczki pasty sambal oelek lub Papryki ostrej Prymat
- 2 łyżki miodu wielokwiatowego
- 150 ml sosu sojowego
- 1 łyżeczka octu ryżowego
- 1 łyżeczka Pieprzu czarnego grubo mielonego Prymat
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka Przyprawy do ryb Prymat
- ½ łyżeczki Imbiru mielonego Prymat do smaku

Sos z chrzanu wasabi:

- 100 ml śmietany kremówki
- 2 łyżki majonezu
- 1 łyżeczka chrzanu wasabi
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat
- Sok z cytryny

- 1 tarta biała rzepa
- 100 g kiełków soi
- 2 łyżki marynowanych plasterów imbiru
- 2 łyżki prażonych ziaren sezamu
- 2 limonki do dekoracji
- Kilka gałązek szczypiorku do dekoracji

Sposób przygotowania:

Filety z łososia oczyścić, umyć, starannie osuszyć, a następnie pokroić w długie słupki o szerokości 2 cm. 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).

Zamarynowane fileciki z łososia nabić delikatnie na namoczone w wodzie drewniane szpadek, a następnie grillować około 10-15 minut na tackach aluminiowych lub grillu żeliwnym posmarowanym oliwą lub olejem. Szaszłyki yakitori z łososia podawać z sałatką z tartej białej rzepy ze świeżymi kiełkami, prażonymi ziarnami sezamu, plasterkami marynowanego imbiru oraz sosem z wasabi przygotowanym poprzez zmieszanie wszystkich jego składników. Przed podaniem udekorować szczypiorkiem i częściami limonki.

PIKANTNA PIERŚ Z KURCZAKA Z GRILLOWANYMI OWOCAMI I SOSEM MIODOWYM AROMATYZOWANYM CHILI



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160 g piersi z kurczaka
- 100 ml oliwy z oliwek
- Przyprawa do kurczaka pikantna Prymat
- ½ obranego ananasa
- 1 mango
- Cynamon, Imbir, Pieprz czarny grubo mielony Prymat
- 4 łyżki miodu



- Sok z 1 cytryny
- 12 świeżych truskawek
- 1 mały pęczek sałaty frisée

Sos:

- Sok z 1 limonki
- Sos sałatkowy włoski Prymat
- Kilka gałązek świeżej mięty
- Chili pieprz cayenne Prymat

Sposób przygotowania:

Oczyszczone, umyte i osuszone piersi z kurczaka zamarynować w oliwie z oliwek połączonej z przyprawą do kurczaka pikantną i odstawić na 2 godziny do lodówki. Do miodu pszczelego dodać sok z limonki, łyżeczkę sosu włoskiego i posiekaną świeżą miętę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać i doprawić do smaku przyprawą Chili pieprz cayenne Prymat. Mango pokroić w plasterki, a ananasa w krążki usuwając twardy środek. Owoce skropić miodem połączonym z sokiem z cytryny, imbirem, cynamonem i pieprzem czarnym grubo mielonym. Mięso wyjąć z marynaty i piec na grillu po około 5 minut z każdej ze stron lub usmażyć na patelni grillowej. W trakcie pieczenia mięsa, zgrillować również przygotowane wcześniej owoce. Na talerzu ułożyć sałatę frisée wymieszaną z częstkami truskawek, a na niej owoce i pokrojoną w plastry grillowaną pierś z kurczaka. Całość polać sosem miodowym i udekorować świeżą miętą.



Grillowe startery

NA ROZGRZEWKĘ

Grillowanie wpisało się już na stałe w nasz kalendarz. Aby w pełni opanować sztukę przygotowywania dań z rusztu, warto zacząć od podstaw. Prawidłowo przygotowana rozgrzewka przed grillem to połowa sukcesu.

Grillowanie może być prawdziwą przyjemnością, należy jednak zapoznać się z kilkoma ważnymi zasadami.

Wskazówki dla grillowicza:

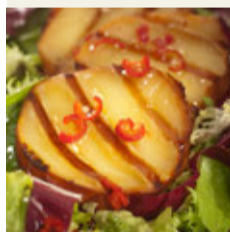
- Grill należy ustawić na równej powierzchni, najlepiej w miejscu osłoniętym od wiatru, aby dym nie kierował się na naszych gości.
- Do grillowania użyjmy węgla drzewnego, który spala się bardzo powoli lub specjalnego brykietu.
- Do rozpalania grilla najlepiej zastosować specjalną podpałkę w kostkach lub płynie.
- Podczas grillowania dobrze jest używać specjalnej dmuchawy, która przyspiesza rozpalenie się węgla. Jeśli nie posiadamy dmuchawy, wystarczy machanie gazetą.
- Grillowanie można rozpocząć, gdy węgiel dobrze się rozżarzy, a na wierzchu zbierze się warstwa popiołu.
- Przed rozpoczęciem grillowania warto posmarować ruszt olejem – zapobiegnie to przyklejaniu się potraw.
- Przed smażeniem warto dodać do węgla gałązki jałowca lub innych ziół, wówczas potrawy nabiorą wspaniałego aromatu.
- Opał i akcesoria oraz przyprawy i sosy powinny znajdować się w zasięgu ręki.

Zasady bezpiecznego grillowania:

- Nigdy nie należy pozostawiać grilla bez nadzoru.
- Jeśli używamy podpałki do grilla, należy przechowywać ją z dala od ognia.
- Osoba grillująca powinna założyć długie spodnie oraz kryte obuwie, chroniące przed iskrami. Warto również założyć fartuch chroniący przed zabrudzeniami, a do jego paska przywiązać ścierkę, w którą można wytrzeć ręce lub zetrzeć to, co się wyleje.

Na dobry początek wspólnego biesiadowania, gdy już przygotujemy odpowiednio sprzęt, warto podgrzać również atmosferę oryginalnymi zakąskami, które urozmaicą menu i zaostrzą apetyt na dania główne. Mogą to być zarówno przekąski na gorąco, jak i lekkie - wytrawne lub owocowe sałatki.

PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:



GRILLOWANY
OSCYPEK Z SOSEM
MIODOWYM



SALAATKA Z ARBUZA,
MELONA I ŚWIEŻEGO
GROSZKU Z SEREM
FETA



SANDWICH
Z TAPENADE
Z OLIVEK Z SEREM
KOZIM I SUSZONYMI
POMIDORAMI

GRILLOWANY OSCYPEK Z PIKANTNYM SOSEM MIODOWYM



Składniki dla 4 osób:

- 500 g pokrojonego w grube plastry sera oscypek
- 1 łyżka oleju słonecznikowego
- kolorowe sałaty



Pikantny sos miodowy:

- ½ szklanki białego, wytrawnego wina
- 2 ostre papryczki, pokrojone w drobne paseczki
- szczypta Przyprawy do grilla ziołowej Prymat
- 100 ml miodu

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki sosu gotować do momentu, aż zacznie gęstnieć. Plastry sera oscypek natrzeć olejem i grillować z obu stron. Podawać z pikantnym sosem miodowym i bukietem kolorowych sałat.

SAŁATKA Z ARBUZA, MELONA I ŚWIEŻEGO GROSZKU Z SEREM FETA I SOSEM VINAIGRETTE



Składniki dla 4 osób:

- 400 g arbuza bez skóry i pestek
- 400 g melona gallo bez skóry i pestek
- 200 g słodkiego groszku
- 1 pęczek kiełków słonecznika
- 8 listków świeżej mięty
- 2 łyżki prażonych pestek słonecznika
- 100 g sera feta marynowanego w ziołach
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Kilka gałązek świeżego oregano do dekoracji

Sos:

- Sos sałatkowy włoski Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- 3 łyżki wody

Sposób przygotowania:

Słodki groszek podsmażyć lekko na oliwie z oliwek, a następnie przełożyć do miski i wystudzić. Do groszku dodać pokrojonego, oczyszczonego z pestek arbuza i melona oraz kiełki słonecznika. Całość połączyć z sosem sałatkowym przygotowanym poprzez połączenie wszystkich jego składników.

Sałatkę ułożyć na talerzach, posypać aromatycznym serem feta i prażonymi pestkami słonecznika. Przed podaniem udekorować listkami świeżej mięty i oregano.

SANDWICH Z TAPENADE Z CZARNYCH OLIVEK Z SEREM KOZIM I SUSZONYMI POMIDORAMI



Składniki dla 2 osób:

- 100 g Oliwek czarnych Smak
- 1 łyżka Kaparów Smak
- 1 łyżeczka anchois
- Rukola do dekoracji
- 8 kromek pieczywa ciabatta
- 200 g sera koziego
- 8 Pomidorów suszonych Smak
- 8 dużych kaparów
- 2 łyżki sosu pesto
- 1 łyżka orzeszków piniowych
- Pieprz czarny mielony Prymat, sok z limonki do smaku



Wszystkie składniki tapenade dokładnie zmiksować, doprawić do smaku i nałożyć na opieczone w tosterze pieczywo. Na tak przygotowanych kanapkach ułożyć ser kozi, suszone pomidory i duże kapary. Kanapki doskonale smakują po zapieczeniu w piekarniku przez około 5 minut w temperaturze 180°C. Przed podaniem kanapki skropić sosem pesto i posypać orzeszkami pinii.

Grill

– rozgrzewamy atmosferę

KONKRETY, CZYLI MIĘSO

Karkówka, kielbasa czy boczek? W towarzystwie sałatki lub w wersji podstawowej ze świeżym pieczywem i musztardą? A może dla odmiany grillowany schab lub pierś z kurczaka? W sezonie grillowym mięsa z rusztu to podstawa.

Najlepiej, aby były wcześniej zamarynowane, dobrze doprawione, aromatyczne, podane ze smakowitymi dodatkami...

Mięsa z grilla to temat rzeka. Możliwości i wariantów potraw jest tak wiele, że każdy znajdzie coś dla siebie – kulinarny tradycjonalista, wielbiciel nowości, poszukiwacz egzotycznych smaków. Tylko od wyobraźni grillującego zależy, co finalnie znajdzie się na talerzu. Coraz częściej na ruszt trafiają więc kawałki pysznego schabu czy delikatnego drobiu. Soczyste i aromatyczne kawałki mięsa z grilla z powodzeniem mogą stanowić smaczną propozycję na obiad lub kolację.

Fantastycznym dopełnieniem grillowanych mięs są warzywa, lekkie sałatki, wędzone sery oraz owoce. Kolorowe dodatki nie tylko uatrakcyjnią mięsne potrawy, ale też będą stanowiły dodatkową porcję witamin. Apetycznie podane skuszą nawet najbardziej tradycyjnego miłośzercę.



GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA Z SAŁATKĄ Z BROKUŁÓW



Składniki dla 4 osób:

- 400 g filetów z piersi kurczaka
- 4 łyżki Marynaty płynnej pikantnej Prymat
- 2 łyżki sparzonych rodzynek sułtańskich

Sałatka:

- 2 główki podzielonych na różyczki brokułów
- 1 pokrojona w wiórki czerwona cebula
- ½ szklanki prażonych migdałów
- ½ szklanki prażonych orzechów nerkowca
- 100 g pokrojonego w kostkę sera feta

Sos:

- 1 op. Sosu sałatkowego greckiego Prymat przygotowanego zgodnie z opisem na opakowaniu
- 1 łyżka Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 łyżka miodu lipowego
- 2 łyżki białego kremu balsamico

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki.



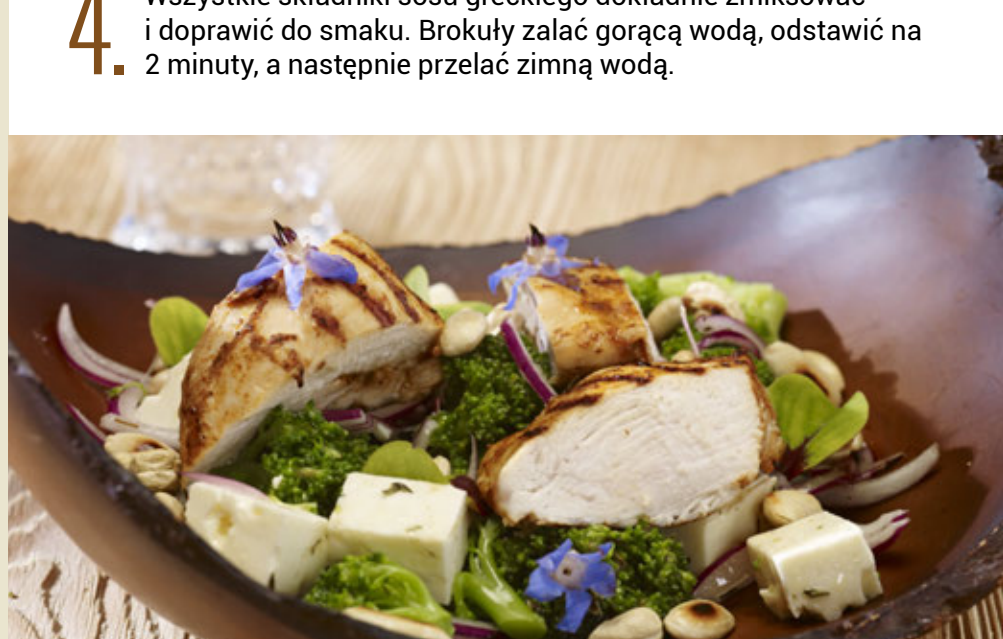
2. Umyte i oczyszczone piersi z kurczaka zalać marynatą i odstawić na 2 godziny do lodówki.



3. Kurczaka zgrillować lub usmażyć na patelni grillowej.



4. Wszystkie składniki sosu greckiego dokładnie zmiksować i doprawić do smaku. Brokuły zalać gorącą wodą, odstawić na 2 minuty, a następnie przelać zimną wodą.



5. Brokuły, rodzynek, migdały, orzechy i cebulę wymieszać z sosem greckim, posypać serem feta i podawać z aromatyczną pierśią kurczaka.

GRILLOWANE KOTLETY SCHABOWE KEBAB-GYROS



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160 g schabu z kostką

Marynata:

- 2 łyżki Przyprawy kebab-gyros Prymat
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka Musztardy rosyjskiej Prymat
- 2 łyżki ketchupu
- 4 łyżeczki Chrzanu tartego Smak
- 1 słoik (300 g) Ogóreczków konserwowych Smak

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Wszystkie składniki marynaty połączyć, natrzeć nią schab i odstawić na godzinę do lodówki.



3. Tak przygotowane mięso grillować na rozgrzanym ruszcie po pięć minut z każdej strony.



4. Aromatyczne kotlety schabowe podawać z mini ogóreczkami i tartym chrzanem.

GRILLOWANE FILETY Z KURCZAKA Z GRUSZKAMI I OSCYPKIEM



Składniki dla 4 osób:

- 8 x 80 g piersi z kurczaka
- 4 gruszki

Marynata:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 1 op. Marynaty płynnej klasycznej Prymat
- 12 plasterków sera oscypek
- 4 plastry chudego bekonu
- 2 gałązki rozmarynu
- 1 pęczek kolorowych sałat

Sos:

- 100 ml oleju słonecznikowego
- 1 pęczek natki pietruszki
- 4 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- Sól, Pieprz czarny grubo mielony Prymat
- 1 łyżeczka Chili pieprzu cayenne Prymat
- 1 łyżka miodu
- Sok z cytryny do smaku

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Wszystkie składniki przygotować.



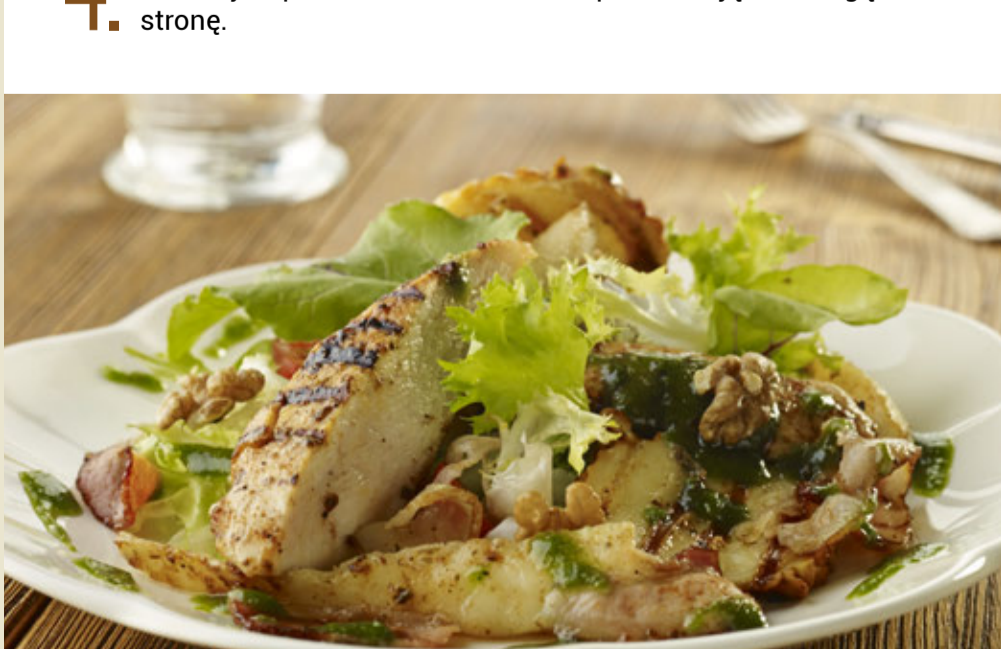
2. Wszystkie składniki sosu dokładnie zmiksować i doprawić do smaku.



3. Gruszki obrać, pokroić w plastry i skropić sokiem z cytryny. Plastry owoców, mięso i ser oscypek zalać marynatą i odstawić w chłodne miejsce.



4. Gruszki, oscypek, kurczaka i bekon grillować z gałązkami rozmarynu przez około 10-15 minut, przekładając na drugą stronę.



5. Piersi kurczaka, gruszki, ser oscypek i bekon ułożyć na talerzach, całość udekorować kolorowymi sałatami i skropić przygotowanym wcześniej sosem.

MARYNOWANA PIERSZ Z INDYKA

Z SAŁATKĄ MEKSYKAŃSKĄ



Składniki dla 4 osób:

- 8 x 80 g medalionów z indyka

Marynata:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 1 opakowanie Przyprawy kebab-gyros Prymat

Sałatka meksykańska:

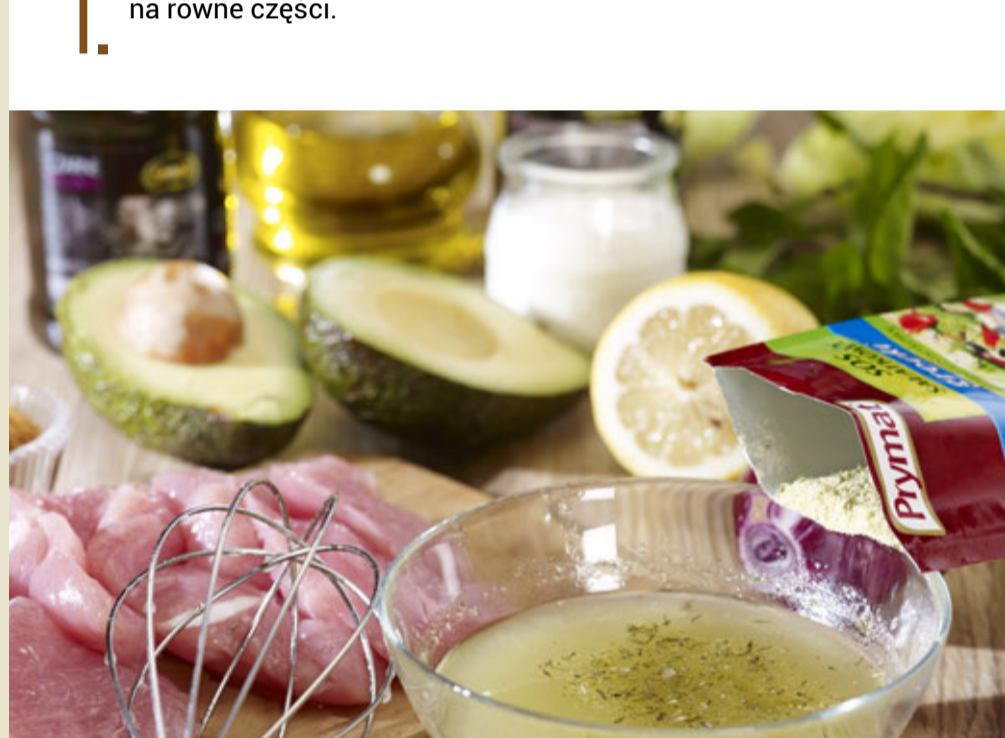
- ½ pokrojonej w kostkę czerwonej cebuli
- 1 awokado

- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 50 g Oliwek czarnych Smak
- 50 g Oliwek zielonych Smak
- ½ sałaty lodowej
- 1 op. Sosu sałatkowego greckiego Prymat
- Kilka listków świeżej mięty
- 1 łyżka soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki wody

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować składniki, oczyścić, poporcjować indyka na równe części.



2. Sos grecki wymieszać z oliwą, posiekaną miętą, sokiem z cytryny i cebulą.



3. W wysokiej misce ułożyć kolejno porwaną sałatę, oliwki, pokrojoną w kostkę paprykę oraz obraną i pokrojone awokado. Całość poleć sosem i udekorować świeżą miętą.



4. Umyte i osuszone medaliony skropić oliwą z oliwek, obficie oprószyć przyprawą kebab-gyros i zgrilować.



5. Aromatyczne medaliony z indyka podawać z sałatką warzywną z sosem greckim.

Grill

– rozgrzewamy atmosferę

RYBKA LUBI... GRILLA

Ryby z grilla są nie tylko smaczne, ale też cenione za walory zdrowotne. To także łakomy kąsek dla osób dbających o linię. Na grillu przyrządza się je błyskawicznie. Aby jednak uzyskać wyjątkowy smak, warto poznać kilka kulinarnych sztuczek.

Ryby najlepiej grillować w całości. W takiej formie na pewno nie rozpadną się w czasie przygotowywania i zachowają pełnię smakowych walorów.

Innym sposobem jest grillowanie filetu ze skórą. Skórę wystarczy posmarować oliwą lub roztopionym masłem. Następnie rybę należy ułożyć skórą do dołu i grillować bez odwracania. Zgrillowana skórka będzie niezwykle chrupiąca i smaczna.

Łatwe jest także grillowanie steków rybnych. Steki wielu ryb zawierają odcinek kręgosłupa, który nie tylko utrzymuje mięso w jednym kawałku, ale także dodaje wyjątkowego smaku.

Najtrudniej jest grillować filety z ryby, ponieważ mają one tendencję do rozpadania się i przywierania do rusztu. Jest na to jednak rozwiązanie. Wystarczy wykorzystać specjalne, zamykane koszyczki lub płaską metalową tackę z otworami.



GRILLOWANY FILET Z SANDACZA Z SAŁATKĄ Z RUKOLI I POMIDORÓW PODANY Z SOSEM BALSAMICO



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160 g filetu z sandacza
- Przyprawa do grilla ziołowa Prymat
- 200 g rukoli
- 8 żółtych pomidorów koktajlowych
- 8 czerwonych pomidorów koktajlowych
- 50 g płatków parmezanu
- 4 łyżki orzeszków piniowych

Sos balsamico:

- 100 ml octu balsamicznego
- 2 łyżki miodu pszczelego
- 1 łyżka Musztardy delikatesowej Prymat
- Sok z ½ cytryny
- 5 łyżek oliwy z oliwek extra virgin
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki.



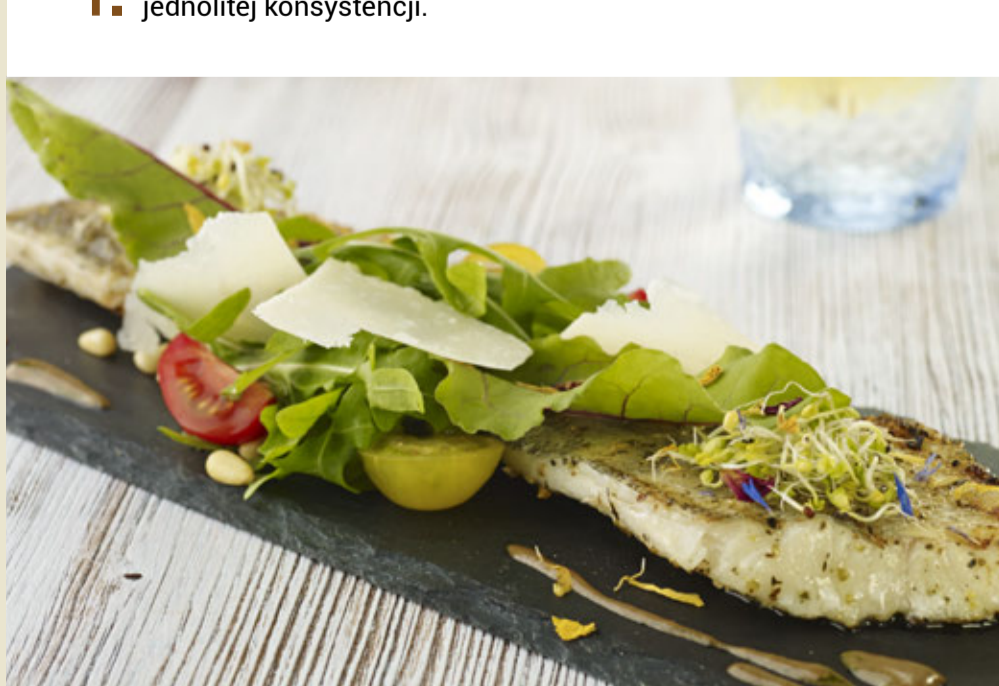
2. Filety z sandacza zamarynować w oliwie z dodatkiem przyprawy do grilla i odstawić do lodówki na 4 godziny.



3. Następnie rybę usmażyć na grillu i ułożyć na rukoli.



4. Przygotować produkty do wykonania sosu balsamico. Dokładnie zmiksować wszystkie jego składniki aż do uzyskania jednolitej konsystencji.



5. Danie udekorować pokrojonymi pomidorami koktajlowymi i orzeszkami piniowymi, a następnie skropić sosem balsamico. Przed podaniem posypać świeżo tartymi płatkami parmezanu.

GRILLOWANY FILET Z ŁOSOSIA Z CZOSNKIEM I BAZYLIĄ



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160g fileta z łososia bez skóry i ości
- Chrzan tarty Smak

Marynata:

- 1 pęczek bazylii
- 2 całe główki czosnku
- Sok z dwóch cytryn
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Sól morską Prymat
- 6 łyżek oliwy z oliwek



Sposób przygotowania:

Czosnek przekroić wzdłuż na pół, każdy kawałek owinąć folią aluminiową i piec w temperaturze 175°C przez około 45 minut. Po upieczeniu czosnek wycisnąć z łupinek i zmiksować z umyтыми liśćmi bazylii, oliwą z oliwek oraz sokiem z cytryny. Marynatę nałożyć na łososia, włożyć rybę do torebki foliowej i wstawić do lodówki na kilka godzin. W czasie marynowania należy przekreślać torebkę, aby marynata równomiernie obtaczała łososia.

Przed rozpoczęciem grillowania zebrać z ryby nadmiar marynaty, a następnie doprawić ją do smaku solą i świeżo mielonym czarnym pieprzem.

Bazyliowo-czosnkowego łososia ułożyć na tacy aluminiowej, podczas grillowania podlewać marynatą. Podawać z chrzanem tartym.

GRILLOWANY ŁOSOŚ W KRUSZONCE Z GRUBO MIELONEGO PIEPRZU Z MASŁEM CYTRYNOWO-ZIOŁOWYM



Składniki dla 4 osób:

- 4 x 160 g fileta z łososia
- 2 łyżki Pieprzu czarnego grubo mielonego Prymat
- 1 łyżka Przyprawy do grilla ziołowej Prymat
- Rzeżucha do dekoracji
- 1 łyżeczka otartej i posiekanej skórki z cytryny
- 2 łyżki tartego parmezanu
- 2 łyżki świeżo siekanych ziół (koperku, szczypiorku i trybuli ogrodowej)

Masło cytrynowo-ziołowe:

- 125 g miękkiego masła
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka Soli morskiej Prymat



Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki. Masło, czosnek, sól morską, skórkę z cytryny i parmezan zmiksować, dodać zioła i dokładnie wymieszać.



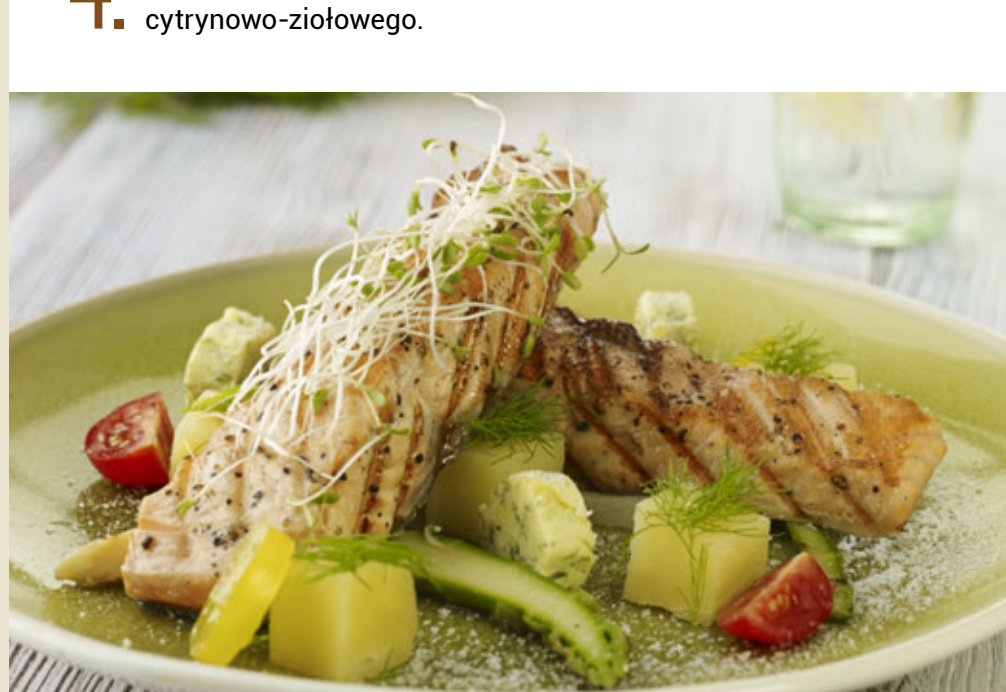
2. Masło cytrynowo-ziołowe uformować w rulon, zawinąć w folię spożywczą i wstawić do lodówki na 30 minut. Po schłodzeniu pokroić w grube plastry.



3. Filety z łososia dokładnie obtoczyć w grubo mielonym pieprzu oraz przyprawie do grilla.



4. Następnie smażyć 5-7 minut na patelni grillowej lub grillu. Na każdym filecie z łososia umieścić plaster masła cytrynowo-ziołowego.



5. Tak przygotowaną rybę udekorować rzeżuchą i podawać z purée ziemniaczanym.

PSTRĄG Z RUSZTU Z MASŁEM



Składniki:

- 4 pstrągi (1 kg)
- 10 dag masła
- Kminek mielony Prymat
- Sól morską Prymat

Sposób przygotowania:

Ryby oczyścić, wypatroszyć, osuszyć ściereczką, przeciąć wzdłuż na pół. Następnie posolić, skropić stopionym masłem i posypać kminkiem. Tak przygotowane pstrągi ułożyć na gorącym grillu, skórą do dołu i smażyć z każdej strony po 5 min. Podczas smażenia smarować skapującym sosem lub masłem. Gotowe pstrągi wyłożyć na półmisek i polać gorącym masłem. Podawać z pieczonymi ziemniakami i zieloną sałatą.

Grill

– rozgrzewamy atmosferę

WARZYWNIAK NA RUSZCIE

Lato nierozłącznie kojarzy nam się z grillem i aromatycznymi mięsami - soczystą karkówką, kielbaską z musztardą czy chrupiącymi skrzydełkami. Jednak coraz chętniej szukamy nowych smaków, układając na grillu bezmięśne składniki, np. warzywa.

Często przemycamy je w postaci dodatku do szaszłyków lub podajemy obok grillowanych mięs sałatkę z warzyw. Jednak warto wprowadzić warzywa na pierwszy plan, a na pewno znajdą się miłośnicy nieco innych, a równie ciekawych smaków. Grillowane warzywa to zarówno mniej kalorii, ciekawy smak, jak i bogactwo pięknych i apetycznych kolorów.

Grilować można wiele warzyw, a także grzyby.

Do najpopularniejszych warzyw z rusztu należą papryka, cukinia czy bakłażan. Chętnie zajadamy się również cebulą, kukurydzą czy ziemniakami. Grilować można także szparagi i pomidorki koktajlowe. Z grzybów zwykle wykorzystuje się pieczarki lub boczniki. Warzywa i grzyby, podobnie jak mięso, możemy zamarynować w przyprawach dedykowanych do dań grillowych - nadać im smak ziołowy, pikantny lub tradycyjnie - klasyczny.



ZIEMNIAKI GRILLOWANE Z POMIDORAMI I SEREM CHEDDAR



Składniki dla 4 osób:

- 600 g ugotowanych ziemniaków ze skórką
- Przyprawa do grilla klasyczna Prymat
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 400 g pomidorów concasse
- 200 g sera cheddar
- 200 g cebuli
- 1 łyżeczka Chili pieprzu cayenne Prymat
- 100 g Suszonych pomidorów Smak

Dip:

- Party dip czosnkowy Prymat
- 3 łyżki majonezu
- 3 łyżki jogurtu

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować składniki.



2. Ugotowane ziemniaki wystudzić i pokroić w ćwiartki lub plastry. Pomidory sparzyć, obrać ze skóry, wydrążyć i pokroić w kostkę.



3. Do pomidorów dodać pokrojoną w kostkę cebulę, suszone pomidory, oliwę oraz przyprawę do grilla. Całość doprawić do smaku solą i pieprzem.



4. Farsz pomidorowy ułożyć na ziemniakach, posypać tartym serem cheddar i piec na grillu przez ok. 15 minut.



5. Podawać z dipem czosnkowym przygotowanym według opisu na opakowaniu.

BAKŁAŻANY Z PIKANTNYM SOSEM



Składniki:

- 3 bakłażany (90 dag)
- Sól do smaku

Sos:

- 6 łyżek oliwy
- 3 łyżki ciemnego sosu balsamicznego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki miodu (najlepiej gryczanego)
- ½ łyżeczki Tymianku Prymat
- 2 zmiążdżone ząbki czosnku
- ½ łyżeczki Przyprawy do grilla pikantnej Prymat
- Sól do smaku



Sposób przygotowania:

Bakłażany umyć, pokroić wzdłuż w plastry grubości ½ cm, posolić i odstawić na 30 min. W tym czasie przygotować sos: połączyć wszystkie składniki i starannie wymieszać. Plastry bakłażana ułożyć na ruszcie grilla i opiekać po 4 min z każdej strony. Po zdjęciu z grilla smarować obficie plastry bakłażana przygotowanym sosem. Podawać do dań mięsnych i rybnych. W podobny sposób można przygotować cukinię lub kabaczka.

GRILLOWANE WARZYWA Z ZIOŁAMI PODANE Z SEREM FETA I OLIWKAMI



Składniki dla 4 osób:

- 5 kolorowych papryk
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 1 cebula
- 3 pomidory bez skóry
- 1 cytryna
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 100 g sera feta
- 10 Oliwek czarnych Smak
- 10 Oliwek zielonych Smak
- Przyprawa do grilla ziołowa Prymat
- Sól czosnkowa Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat do smaku
- Dip czosnkowy, meksykański, serowy Prymat
- (majonez, jogurt naturalny, ketchup – składniki do dipów)

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki. Wszystkie jarzyny dokładnie umyć i osuszyć.



2. Bakłażana i cukinię pokroić w ukośne plastry, skropić sokiem z cytryny i lekko oprószyć solą czosnkową.



3. Oliwę z oliwek wymieszać z Przyprawą grill ziołowy Prymat i odrobiną soku z cytryny. Tak przygotowaną marynatą zalać wszystkie warzywa i odstawić je na ok. 2 godziny.



4. Na rozgrzanym grillu upiec cebulę i kolorowe papryki, a następnie dodać cukinię i bakłażana. Podczas pieczenia warzywa regularnie podlewać pozostałą marynatą.



5. Warzywa doprawić do smaku solą i pieprzem, podawać z pokruszonym serem feta i oliwkami. Podawać z dipami.

+ porada

Warzywa powinniśmy grillować krótko, aby pozostały chrupiące, pełnowartościowe i bogate w witaminy.

TORCIK Z MARYNOWANYCH GRILLOWANYCH WARZYW I SERKA KREMOWEGO



Składniki dla 4 osób:

- 1 pokrojona w plastry cukinia
- 1 pokrojony w plastry bakłażan bez skóry
- 3 białe szparagi
- 3 zielone szparagi
- 1 czerwona papryka bez skóry
- 1 marynowany karczoch
- ½ pokrojonego w plastry świeżego ogórka bez skóry
- 1 cytryna
- 500 g serka kremowego
- 8 kromek ciemnego pieczywa tostowego
- Sól, Pieprz biały, Pieprz czarny grubo mielony Prymat do smaku

Do dekoracji:

- Pomidor
- 2 białe szparagi
- 2 zielone szparagi
- 1 rzodkiewka
- Brokuły
- Bratki
- Auszpick

Marynata:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- Oregano, Tymianek, Papryka słodka mielona Prymat
- 2 ząbki czosnku
- Sól morską, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:

Umyte, pokrojone warzywa skropić sokiem z cytryny i oliwą z oliwek, zrumienić na grillu. Następnie warzywa przełożyć do miseczki i zamarynować we wszystkich składnikach marynaty. Z pieczywa tostowego usunąć skórkę i ściśle ułożyć je w formie do tortu. Na pieczywie ułożyć serek kremowy, cukinię, szparagi, ogórka i karczocha. Na warzywach umieścić kolejną warstwę serka i pieczywa tostowego, a następnie ponownie serek, kolorowe papryki i serek. Tak przygotowany torcik udekorować pomidorem, szparagami, brokułami, pokrojoną w plasterki rzodkiewką i kwiatami bratków. Całość delikatnie skropić auszpickiem.

+ ciekawostka

Co to jest auszpick? Innymi słowy to galareta powstała z wywaru połączonego z żelatyną. Pozwala ona na dłużej zachować estetyczny wygląd potrawy.

Grill

– rozgrzewamy atmosferę

GRILLOWANIE NA PATYKU - SZASZŁYKI

Grillowe specjały nie muszą ograniczać się do kielbaski czy karkówki. Kiedy już nasycimy się podstawowymi daniami z rusztu, zaczynamy poszukiwać nowych wyzwań kulinarnych... Takim prostym i zarazem ciekawym pomysłem są szaszłyki.

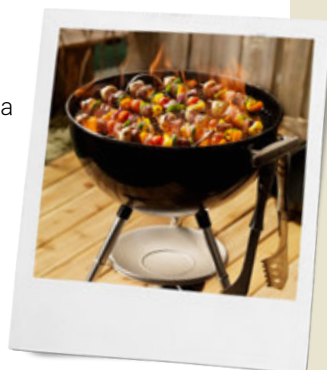
Co ciekawe szaszłyk nie pochodzi wcale, jak by się mogło wydawać, z ojczyzny barbecue – Stanów Zjednoczonych. Pochodzący z centralnej Azji szaszłyk to sposób przyrządzania potrawy polegający na nabijaniu kawałków mięsa.

Dziś szaszłyki znane są na całym świecie i przybierają ciekawe formy – od tradycyjnych szaszłyków bazujących na mięsie i warzywach po szaszłyki z owoców w czekoladzie. Jednak szaszłyki w grillowej kuchni polskiej cieszą oko nie tylko ciekawymi kombinacjami smaków, ale też feerią apetycznych kolorów. Choć wymagają nieco więcej przygotowań niż inne dania z grilla, zawsze są dobrym pomysłem na urozmaicenie grillowego menu. Wystarczy pokroić składniki w kawałki, nabić na szpadkę, przyprawić i grillować.

Dzięki nieograniczonym możliwościom łączenia składników szaszłyki mogą być jednocześnie połączeniem smaków mięsa, ryb, warzyw, owoców i grzybów. Obok tradycyjnych składników jak boczek, karkówka, cebula czy pieczarki można spróbować bardziej egzotycznych dodatków takich jak ananas czy krewetki. A nawet tofu – składnik równie tajemniczy co modny. Przepis na szaszłyka z tofu Michela Morana można zobaczyć w wideo przepisie.

+ porada

Do przygotowania szaszłyków przydadzą się wykałaczkę lub bambusowe patyczki. Warto też zaopatrzyć się w aluminiowe tacki, które ułatwią przyrządzanie tej potrawy na ruszcie.



SZASZŁYKI MYŚLIWSKIE Z KURCZAKA I PAPRYKI



Składniki dla 4 osób:

- 4 pokrojone w grubą kostkę piersi z kurczaka
- 2 łyżki Przyprawy do drobiu po myśliwsku Prymat
- 6 łyżek oleju rzepakowego
- 4 pokrojone świeże papryki (czerwona, zielona, żółta, pomarańczowa)
- 100 g pokrojonego w plastry chudego boczku
- 2 pokrojone w cząstki cebule
- szpadki do szaszłyków

Dip:

- Party Dip barbecue Prymat
- 5 łyżek keczupu
- 2 łyżki wody

Sposób przygotowania krok po kroku:



1. Przygotować wszystkie składniki. Przyrządzić dip zgodnie z przepisem na opakowaniu.



2. Kurczaka skropić olejem i dokładnie natrzeć przyprawą do drobiu po myśliwsku.



3. Tak przygotowane mięso nabić na szpadki na przemian z papryką, boczkiem i cebulą.



4. Szaszłyki grillować lub piec 20 minut w temperaturze 180°C.



5. Podawać ze szparagami lub ulubioną sałatką.

SZASZŁYK Z KURCZAKA Z ANANASEM



Składniki dla 4 osób:

- 400 g piersi z kurczaka
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki Przyprawy do kurczaka i drobiu Prymat
- 200 g pokrojonego w kostkę, chudego wędzonego boczku
- 200 g pokrojonego w kostkę świeżego ananasa

Dip:

- Party Dip czosnkowy Prymat
- 5 łyżek majonezu
- 3 łyżki jogurtu naturalnego

Sposób przygotowania krok po kroku:



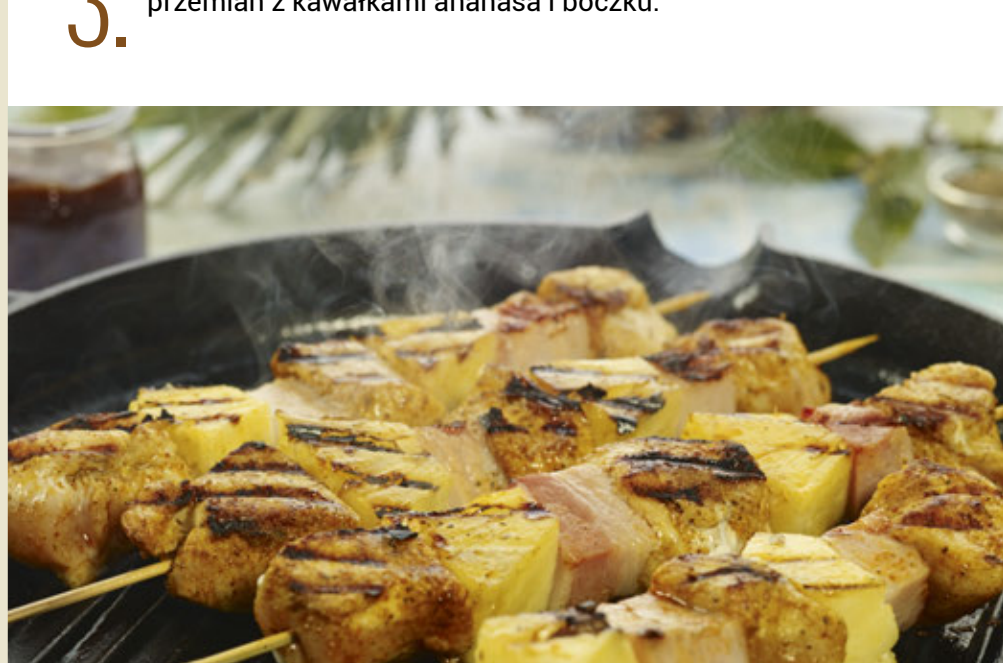
1. Przygotować wszystkie składniki.



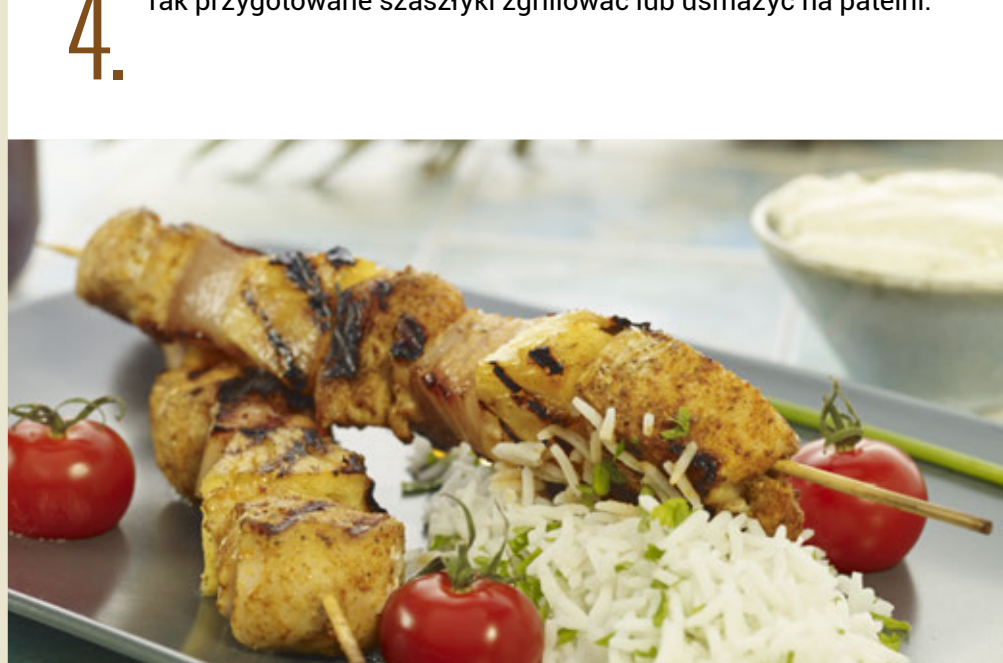
2. Umyte i osuszone mięso pokroić w kostkę, natrzeć przyprawą do kurczaka połączoną z olejem.



3. Następnie mięso nadziewać na szpadki do szaszłyków na przemian z kawałkami ananasa i boczku.



4. Tak przygotowane szaszłyki zgrillować lub usmażyć na patelni.



5. Podawać z dipem czosnkowym przygotowanym zgodnie z przepisem na opakowaniu.

SZASZŁYKI Z DORSZA



Składniki dla 4 osób:

- 800 g filetów z dorsza
- 4 twarde pomidory
- 3 zielone papryki
- 1 cebula
- 10 dag słoniny (najlepiej wędzonej)
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Papryka słodka Prymat
- 4-6 łyżek oleju
- Chrzan śmietankowy Smak
- sól



Sposób przygotowania:

Oplukane i osuszone papierowym ręcznikiem filety pokroić na porcje, posolić, posypać pieprzem, papryką, polać olejem i odstawić na 2 godz. w chłodne miejsce. Pomidory, zieloną paprykę i cebulę oczyścić, opłukać, osuszyć i pokroić na plasterki. Posolić, popieprzyć, posypać mieloną papryką i obficie skropić olejem. Słoninę pokroić na plasterki. Na małe szpadki kolejno nabijać plastry ryby, pomidory, zieloną paprykę, cebulę i plasterki słoniny. Szaszłyki skropić olejem, ułożyć na gorącym grillu i opiekać z każdej strony po 5-7 min. Podawać z ziemniakami, pikantną sałatką i Chrzanem śmietankowym Smak.

Sztuka w marynacie

WSZYSTKO ZACZYNA SIĘ OD MARYNOWANIA

Z całą pewnością esencją gotowania, jak i grillowania są przyprawy, które pojawiły się w Europie dzięki Marco Polo. Dziś nie wyobrażamy sobie bez nich przygotowywania obiadu, a co dopiero grillowania.

Mięso nie zyska wyjątkowego smaku, jeśli wcześniej nie będzie choćby przez chwilę marynowane. Zioła i przyprawy bowiem nie tylko wzbogacają smak i aromat grillowanych potraw, ale mają także działanie zdrowotne. Mięso natarte przyprawami (kminkiem, tymiankiem czy majerankiem) nie tylko wspaniale smakuje, ale i znacznie łatwiej się trawi.

Marynaty

Marynowanie to bardzo ważny element sztuki kulinarnej. Właściwe zamarynowanie mięs, ryb i warzyw przed pieczeniem czy grillowaniem, ma bardzo duży wpływ na smak i aromat przygotowywanych potraw. Dzięki marynatom mięso staje się miękkie i bardziej soczyste.

Marynaty są niezwykle ważnym składnikiem dań grillowych. Warto użyć ich do potraw na kilka godzin przed grillowaniem po to, by przygotowane dania stały się wyjątkowo aromatyczne i wyraziste w smaku. Marynaty sprawdzają się zarówno do dań mięsnych (drobiu, wieprzowiny, jagnięciny, wołowiny, ryb i owoców morza), jak również warzyw. Dzięki marynatom warzywa nabierają głębszego smaku, ryby i owoce morza odznaczają się soczystością, a mięso z rusztu pozostaje chrupiące i jednocześnie soczyste i kruche.

Jak marynować

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.

- Ryby i owoce morza wystarczy marynować 30 minut w temperaturze pokojowej lub 2 godziny w lodówce. Oczywiście, można je marynować nawet 2 doby.
- Podobnie warzywa - można je marynować krócej – od 10 minut do 2 godzin.
- Mięso najlepiej marynować w lodówce, jednak przed grillowaniem należy wyjąć je odpowiednio wcześniej, aby uzyskało temperaturę pokojową.

Ulubione marynaty

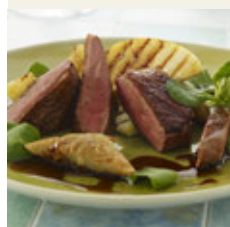
Polacy coraz chętniej eksperymentują w kuchni. Jednak nadal nasze ulubione smaki marynat na grilla wywodzą się z tradycyjnej kuchni polskiej.

Dla miłośników szybkiego efektu, a także prostoty wykonania oraz dla osób ceniących wygodę polecamy marynaty Prymat.

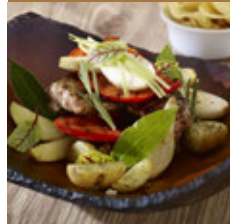
Dzięki nim przygotowywanie dań z grilla staje się znacznie prostsze i łatwiejsze. Dostępne są w wersji sypkiej: klasycznej i pikantnej, a także płynnej: klasycznej, szlacheckiej i pikantnej. Polecamy również Marynatę płynną grillową, która jest prostym rozwiązaniem i gwarantuje doskonały efekt.

Polecamy również 2 przepisy na bardziej czasochłonne marynaty – doskonałe dla fanów ruchu slow food.

PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:



MARYNOWANA
PIEŃ Z KACZKI
Z GRILLOWANYMI
PLASTRAMI JABŁKA



MARYNOWANE
STEKI Z KARKÓWKI
Z CHIPSAMI
Z ZIEMNIAKÓW



MARYNOWANE
STEKI Z POŁĘDWICY
WOŁOWEJ Z GRILLA
ZE SZPINAKIEM



MARYNATA BRZOSKWINIOWO-IMBIROWA



Składniki :

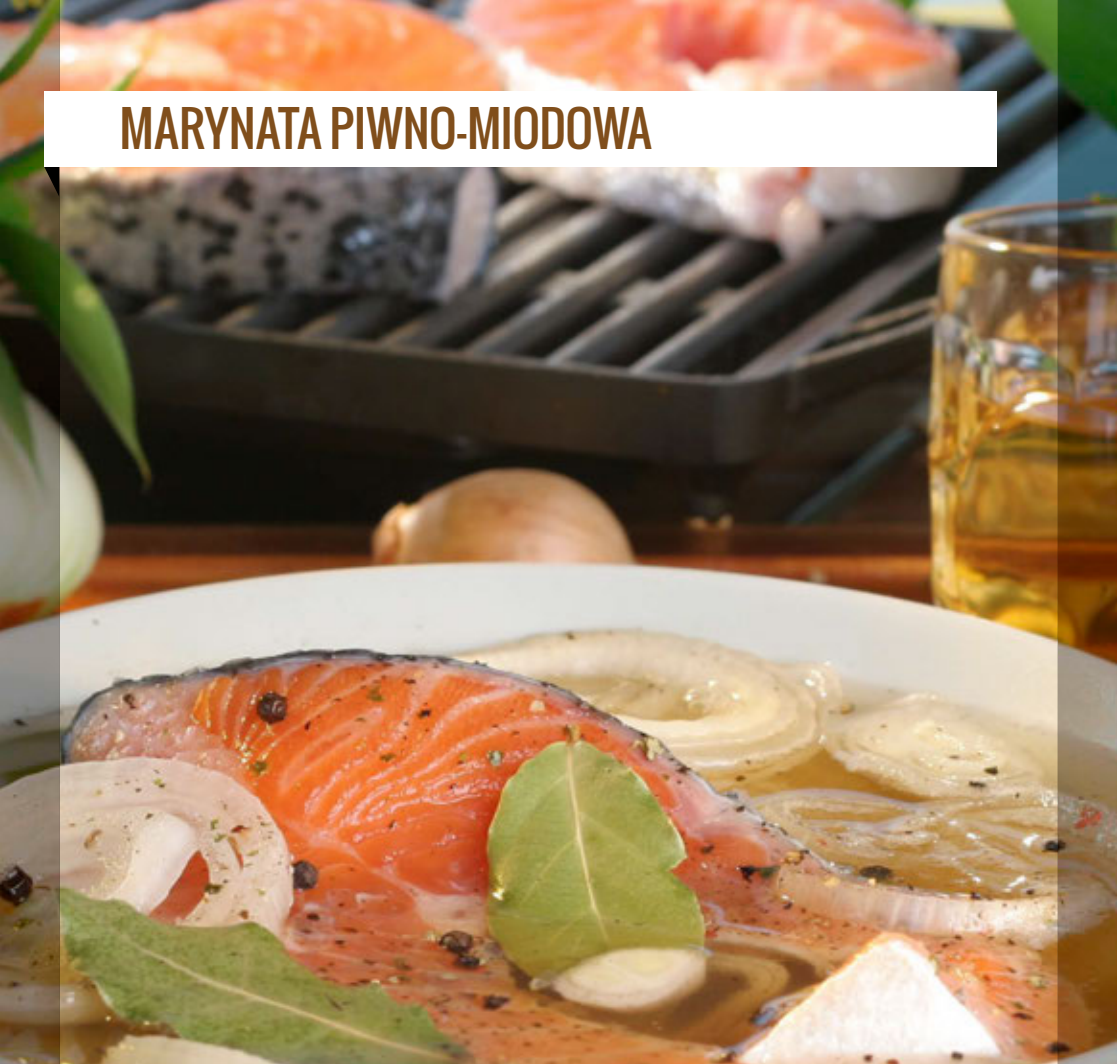
- 1 puszka połówek brzoskwiń
- 2 ząbki czosnku
- ½ łyżeczki imbiru
- ½ słoika suszonych pomidorów w oliwie
- 4 łyżki miodu
- 3 łyżki octu winnego
- Pieprz czarny mielony Prymat, sól



Sposób przygotowania:

Brzoskwinie osączyć z zalewy i zmiksować. Czosnek obrać i zmiażdżyć. Imbir obrać i drobno posiekać. Obie przyprawy dodać do brzoskwiń puree. Połączyć i wymieszać z pozostałymi składnikami, doprawić solą i pieprzem. Marynata nadaje się szczególnie do delikatnego mięsa i drobiu.

MARYNATA PIWNO-MIODOWA



Składniki :

- 6 cebul
- $\frac{3}{4}$ l octu winnego lub owocowego
- 3 łyżki miodu
- 3 Liście laurowe Prymat
- 15 ziaren Pieprzu czarnego ziarnistego Prymat
- $\frac{1}{2}$ l jasnego piwa



Sposób przygotowania:

Obrać cebulę i pokroić w krążki. Ocet w garnku wymieszać z miodem i zagotować. Dodać liście laurowe oraz zgniecione ziarna pieprzu, ponownie zagotować a następnie schłodzić. Na koniec połączyć z piwem i wymieszać. Marynata idealnie podkreśla smak ryb, które należy w niej trzymać 12 godzin.

MARYNOWANA PIERŚ Z KACZKI Z GRILLOWANYMI PLASTRAMI JABŁKA



Składniki dla 4 osób:

- 4 oczyszczone piersi z kaczki
- 100 ml oliwy z oliwek
- Marynata do mięs klasyczna Prymat
- 50 ml porto
- Rozmaryn Prymat
- 2 jabłka
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka rumu
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka Cynamonu mielonego Prymat
- Sól, Pieprz czarny mielony Prymat do smaku



Sposób przygotowania:



1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Piersi umyć, osuszyć papierowym ręcznikiem i zamarynować w oliwie, Marynacie klasycznej Prymat, porto oraz rozmarynie. Doprawić do smaku solą i Pieprzem czarnym mielonym Prymat, a następnie odstawić do lodówki na około 2 godziny.



3. Zamarynowane piersi z kaczki grillować 10 minut z każdej strony, uważając, aby skórka się nie spaliła.



4. Jabłka umyć, oczyścić z gniazd nasiennych i pokroić w plasterki. W rondelku stopić masło, dodać miód i rum, a następnie powstałym sosem posmarować jabłka i oprószyć je Cynamonem Prymat. Tak przygotowane, aromatyczne owoce położyć na rozgrzanym ruszcie i piec po 2 minuty z każdej ze stron.



5. Grillowaną kaczkę pokroić w plastry i podawać z jabłkami. Danie to doskonale komponuje się z sosem jarzębinowym lub miodowo-pomarańczowym.

MARYNOWANE STEKI Z KARKÓWKI Z CHIPSAMI Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW

Składniki dla 4 osób:

- 4 steki z karkówki (każdy po 160 g)
- 6 łyżek oliwy z oliwek do smażenia
- Sól ziołowa, Pieprz czarny grubo mielony Prymat
- 1 łyżka Rozmarynu Prymat
- 4 łyżki gęstego jogurtu
- 1 pęczek dymki
- 1 wyfiletowana czerwona papryka

Składniki dla 4 osób:

- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 op. Marynaty do mięs klasycznej Prymat
- 1 łyżka Musztardy rosyjskiej Prymat
- 2 ząbki czosnku
- 8 umytych pokrojonych w łódki ziemniaków ze skórką



1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Umyte i osuszone mięso natrzeć marynatą powstałą poprzez zmiksowanie wszystkich składników i odstawić w chłodne miejsce.



3. Ziemniaki ułożyć na posmarowanej oliwą blasze, posypać solą, dodać rozmaryn i piec około 30 minut w temperaturze 200°C.



4. Steki usmażyć na rozgrzanej patelni grillowej nasmarowanej oliwą, pod koniec dodając paprykę i dymkę. Następnie całość piec 5 minut w temperaturze 180°C.



5. Na aromatycznych stekach z karczku wieprzowego ułożyć pieczone chipsy ziemniaczane z rozmarynem. Tak przygotowane danie udekorować dymką, czerwoną papryką i kwaśnym jogurtem.

MARYNOWANE STEKI Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z GRILLA Z AROMATYCZNYM SZPINAKIEM



Składniki dla 4 osób:

- 800 g oczyszczonej połówki wołowej

Marynata:

- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 1 opakowanie Przyprawy do steku gruboziarnistej Prymat
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 łyżka słodkiego sosu sojowego
- Pieprz czarny grubo mielony Prymat



Szpinak:

- 1 kg świeżych liści szpinaku bez łodyg
- 1 pokrojona w kostkę cebula szalotka
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Do smaku: sól, Pieprz czarny grubo mielony Prymat
- 4 pokrojone Suszone pomidory Smak
- Prażone orzeszki pinii
- 100 ml białego wina
- 3 łyżki sera parmezan



Sposób przygotowania:



1. Przygotować wszystkie składniki.



2. Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać i doprawić do smaku. Plastry połówki wołowej zanurzyć w marynacie i odstawić na kilka godzin.



3. Zamarynowane mięso piec na grillu po 2 minuty z każdej strony tak, aby mięso było soczyste i lekko różowe w środku.



4. Na oliwie z oliwek podsmażyć cebulę i czosnek na złoty kolor, dodać liście szpinaku, suszone pomidory, orzeszki piniowe i białe wino. Całość doprawić do smaku.



5. Aromatyczne steki z połówki wołowej podawać z aromatycznym szpinakiem. Przed podaniem danie posypać świeżo tartym parmezanem.

DOMOWY BURGER WITAMINOWY



Składniki dla 4 osób:

- 4 bułki razowe lub wieloziarniste
- 400 g mięsa mielonego wołowego (najlepiej głowa od poławicy lub ligawa)
- 50 g pokrojonego w drobną kostkę masła
- 1 opakowanie rukoli
- 1 pęczek rzodkiewek
- 1 pęczek cebulki dymki
- 1 długi ogórek
- 1 opakowanie dowolnych kiełków np. słonecznika
- 150 g serka kremowego
- 1 żółtko
- Przyprawa do mięsa mielonego Prymat
- Sól ziołowa, Pieprz ziołowy Prymat
- Musztarda delikatesowa Prymat



Sposób przygotowania:

Mięso doprawiamy przyprawą do mięsa mielonego, dodajemy żółtko, sól i pieprz do smaku oraz masło. Wyrabiamy i formujemy 4 płaskie kotlety.

Wieloziarniste bułeczki przekrajamy na pół. Połówki bułek i kotlety układamy na blasze i pieczemy w temperaturze 200°C. Po ok. 5 minutach, gdy bułki będą chrupkie, wyjmujemy je z pieca. Mięso pozostawiamy na kolejne 10 minut.

Przygotowujemy warzywa – myjemy sałatę, rzodkiewkę, ogórka i dymkę. Rzodkiewki i ogórka kroimy w plasterki, cebulkę z dymki w półkrażki, a szczypiorek drobno siekamy. Ciepłe bułeczki smarujemy kremowym serem, na spodzie każdej układamy kolejno rukolę, cebulę, ogórka i rzodkiewki. Na wierzch układamy upieczone mięso, smarujemy musztardą, a następnie obficie posypujemy szczypiorem i ulubionymi kiełkami. Przykrywamy drugą połówką bułeczki i podajemy.

Historia pewnego smaku...

MUSZTARDA

Ilość rodzajów, bogactwo smaków i różnorodność konsystencji oraz zastosowania uczyniły z musztardy dodatek wyjątkowy i niezastąpiony, bez którego trudno wyobrazić sobie dziś smak wielu potraw.

Długa historia ziarna gorczycy

Musztarda kojarzy się dziś głównie z dodatkiem do dań z grilla, jednak o ile grillowanie jest modne od niedawna, to smak musztardy znano już w czasach starożytnego Rzymu. Przez wieki pełniła ona różne funkcje – od afrodyzjaku, po lek niemal na wszystko. Pliniusz Starszy, rzymski pisarz i botanik wymieniał 40 leków, których głównym składnikiem była gorczyca. Już wówczas odkryto jej właściwości przeciwreumatyczne, antibakteryjne, wspomagające trawienie, a nawet obniżające ciśnienie krwi. Podobno 300 lat później z gorczycy przyrządzono pierwszą musztardę.



Fot. Inga Nielsen / fotolia.com

Wykonywany zawód – musztardnik

Wiek średni to rozkwit popularności musztardy, która stała się powszechna nawet na chłopskich stołach. Z czasem musztarda stawała się coraz bardziej wykwintnym dodatkiem, wzbogacanym ziołami, papryką, a za czasów renesansu do musztardy dodawano nawet wanilię, likier pomarańczowy czy fiołkowy. Znaczenie musztardy w epoce wczesnego średniowiecza potwierdza fakt, iż na dworze papieskim zrodził się lukratywny zawód musztardnika, o którego „stołek” intrygowano niczym o królewski tron. Papież Jan XXII, chcąc zapewnić pracę bratankowi, mianował go papieskim musztardnikiem. Wzorem dworu papieskiego wkrótce niemal każdy wielki pan pragnął również posiadać takiego specjalistę. W ten sposób nobilitowano nie tylko bratanka i zawód musztardnika, ale również proces produkcji musztardy, jak i musztardę samą w sobie.



Fot. Gorulko Andrii / fotolia.com

Musztarda po obiedzie

Do Polski musztarda dotarła wraz z Napoleonem. Jednak początkowo Polacy nie znali jej właściwego zastosowania. Zgodnie z anegdotą Napoleon widząc, jak Polacy jedzą musztardę łyżeczkami na deser, ze zgrozą zawołał: „Ależ to musztarda po obiedzie”.

Diabeł tkwi w szczegółach

Musztarda to nic innego jak m.in. odpowiednio zmielone ziarna gorczycy z dodatkiem octu, soli i cukru. Jednak diabeł tkwi w szczegółach, zatem ważny jest gatunek gorczycy, poziom rozdrobnienia, proporcje podstawowych składników, a także dodatków na przykład chrzanu. Musztarda to zarówno dobry dodatek do mięs pieczonych i grillowanych, jak i składnik marynat, dzięki którym mięso jest bardziej kruche i soczyste. Bez musztardy nie byłoby klasycznego francuskiego sosu vinaigrette, w którym wyrazista musztarda pełni kluczową rolę.

Najpopularniejsze musztardy w kuchni:



Musztarda sarepska

Doceniana jest ze względu na wyrazistą i ostrą w smaku, specjalnie wyselekcjonowaną gorczycę białą i czarną oraz odpowiednią kompozycję przypraw. Odnacza się wyraźną, gruboziarnistą strukturą. Idealna jako dodatek do mięs na ciepło i zimno, sałatek oraz kanapek, a także jako składnik marynat.



Musztarda delikatesowa

Łagodny i powszechnie lubiany smak oraz delikatna, kremowa konsystencja musztardy delikatesowej czynią z niej ulubiony dodatek na polskim stole. Idealna zarówno do wędlin i mięs pieczonych, jak i do sosów vinaigrette i różnego rodzaju dipów.



Musztarda chrzanowa

Wyraźnie chrzanowa, umiarkowanie ostra w smaku, o jasnej barwie i jedwabistej konsystencji doskonale podkreśli smak ulubionych dań. Znakomita do wszelakich sosów, białej kiełbasy, dań z grilla oraz mięs duszonych lub pieczonych.



Musztarda kremowa

Musztarda kremowa zawdzięcza swój łagodny smak specjalnie wyselekcjonowanej mieszance ziół oraz odpowiednim proporcjom ziaren białej gorczycy. Stanowi wspaniały dodatek do mięs, wędlin oraz serów, a sałatom nadaje wyrazistego smaku.



Musztarda rosyjska

Powstaje na bazie wyjątkowo ostrej czarnej gorczycy oraz specjalnej mieszanki przypraw. Ta unikalna kompozycja gwarantuje intensywny i zdecydowany smak oraz gruboziarnistą strukturę. Jest doskonałym dodatkiem do mięs z grilla, pieczonych oraz smażonych.



Musztarda stołowa

Musztarda stołowa to jeden z najpopularniejszych dodatków do potraw w polskiej kuchni. Dzięki swojej delikatnej, kremowej konsystencji oraz łagodnemu smakowi idealnie pasuje do kanapek, sałatek, potraw mięsnych oraz wędlin.



Musztarda francuska

Musztarda francuska charakteryzuje się łagodnym smakiem i gruboziarnistą konsystencją. Kolorowe ziarna gorczycy oraz dodatek octu winnego czynią z niej wyborny dodatek do potraw mięsnych na ciepło i na zimno, a także do serów, jaj oraz sałatek.

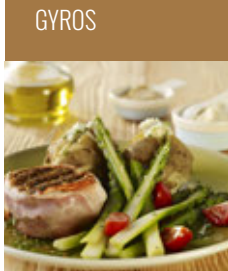
PRZEPISY DO TEGO ARTYKUŁU:



SOCZYSTE SKRZYDEŁKA Z ZIOŁAMI



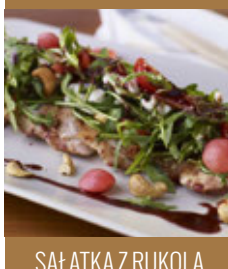
GYROS



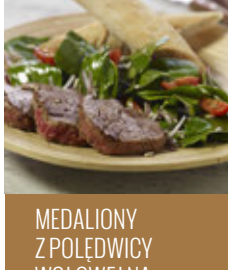
NADZIEWANE STEKI



ROLADKI Z ROSTBEFU Z CZERWONYM PESTO



SALATKA Z RUKOŁĄ I SOCZYSTYM KURCZAKIEM



MEDALIONY Z POLEDWICY WOŁOWEJ NA SZPINAKU



PIECZONA SZYNKA Z PROSIĘCIA Z GOŹDZIKAMI

SOCZYSTE SKRZYDEŁKA Z ZIOŁAMI



Składniki dla 4 osób:

- 24 duże skrzydełka z kurczaka
- 1 opakowanie Przyprawy do kurczaka ziołowej Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki Musztardy sarepskiej Prymat
- 5 łyżek pikantnego ketchupu
- Pieprz czarny grubo mielony Prymat do smaku

Dip:

- Party Dip czosnkowy Prymat
- 5 łyżek jogurtu naturalnego
- 5 łyżek majonezu



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać. Skrzydełka naciąć na zgięciu, natrzeć dokładnie marynatą i odstawić na ok. 4 godziny do lodówki. Zamarynowane skrzydełka umieścić w worku do pieczenia i piec ok. 60 minut w temperaturze 180°C. Można podawać z dipem czosnkowym.

GYROS



Składniki dla 2 osób:

- 400 g schabu karkowego wieprzowego
- 1 łyżka Oregano Prymat
- 1 łyżka Papryki słodkiej mielonej Prymat
- Szczypta Pieprzu białego Prymat
- Szczypta Pieprzu czarnego mielonego Prymat
- Szczypta Natki pietruszki suszonej Prymat
- Kilka posiekanych listków świeżej mięty
- ½ łyżeczki Czosnku granulowanego Prymat
- Szczypta Gałki muskatołowej Prymat
- Przyprawa kebab-gyros Prymat
- 200 ml oliwy z oliwek
- 2 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat



Sposób przygotowania:

Karkówkę wieprzową umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w poprzek w plastry o grubości ok. 1,5 cm. Każdy plaster lekko rozbić, posypać mieszanką przypraw, a następnie posmarować oliwą z oliwek wymieszaną z musztardą. Tak zamarynowane mięso odstawić do lodówki na ok. 3 godziny. Po zamarynowaniu każdy kawałek mięsa pokroić w cienkie paseczki i usmażyć na patelni. Można podawać z mieszanką warzyw w chlebie pita.

NADZIEWANE STEKI



Składniki:

- 10 cienkich plastrów mięsa wołowego (najlepiej jednakowej wielkości)
- 20 dag sera pleśniowego, np. rokpola
- 15-20 dag plasterków boczku
- 3 łyżki oleju
- 1 pęczek natki pietruszki
- po ½ pęczka szczypiorki i koperku
- ½ pęczka rzeżuchy
- Przyprawa do steku gruboziarnista Prymat
- Pieprz czarny mielony Prymat
- Musztarda chrzanowa Prymat
- Chrzan tarty Smak



Sposób przygotowania:

Mięso umyć i dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. Zioła opłukać, osuszyć i drobno posiekać. Ser rozgnieść widelcem, wymieszać z ziołami i 1 łyżką oleju. Mieszanką tą posmarować 5 plastrów mięsa, pozostawiając wolne brzegi. Na wierzch położyć pozostałe plastry mięsa i lekko docisnąć. Plastry boczku przekroić wzdłuż, na pół i powstałe paski owinąć wokół porcji mięsa. Boczek należy spiąć wykałaczkami. Mięso posmarować pozostałym olejem i piec na grillu 5-7 min z każdej strony. Przed podaniem posypać przyprawą do steku i pieprzem. Podawać z musztardą oraz chrzanem.

ROLADKI Z ROSTBEFU Z CZERWONYM PESTO



Składniki:

- 50 dag rostbefu
- 3 łyżki Musztardy kremskiej Prymat
- garść rukoli

Marynata:

- 1/3 szklanki oliwy
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżka Musztardy kremskiej Prymat



Pesto:

- ½ słoika Suszonych pomidorów Smak
- 1 ząbek czosnku
- garść orzeszków pinii
- 6 ziaren Pieprzu czarnego ziarnistego Prymat
- 3 łyżki startego parmezanu
- Sól morską w młynku Prymat
- Pieprz kolorowy Prymat

Sposób przygotowania:

Składniki marynaty połączyć i wymieszać. Opłukane i osuszone mięso zalać marynatą i pozostawić na noc w lodówce. Składniki pesto (oprócz rukoli), połączyć i zmiksować na gęsty krem. Jeśli sos jest za rzadki, dodać łyżkę parmezanu. Mięso wyjąć z marynaty i piec 30 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 220 stopni Celsjusza. Po upieczeniu dobrze schłodzone pokroić na cienkie plasterki. Każdy plasterzek posmarować musztardą i pesto. Kłaść po 2-3 listki rukoli, związać w roladki, jeśli trzeba, spinać wykałaczką. Całość doprawić ziarnami Pieprzu kolorowego Prymat. Podawać z grzankami.

SAŁATKA Z RUKOLĄ I SOCZYSTYM KURCZAKIEM



Składniki dla 4 osób:

- 2 piersi z kurczaka
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki Musztardy rosyjskiej Prymat
- 4 łyżki sosu sojowego
- 1 pęczek rukoli



- Kilka pokrojonych w cząstki pomidorów cherry
- 200 g startego koziego sera
- 1 łyżka uprażonych orzechów nerkowca
- Przyprawa do sałatek, sosów i dipów Prymat do smaku

Sposób przygotowania:

Piersi z kurczaka pokroić w paski, natrzeć miodem i musztardą, obsmażyć na patelni, dodając pod koniec sos sojowy, mięso wystudzić. W misce wymieszać rukolę, pomidory, ser i orzechy, doprawić do smaku przyprawą do sałatek. Na wierzchu ułożyć przygotowanego wcześniej kurczaka, skropić sosem powstałym podczas smażenia.

MEDALIONY Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ NA SZPINAKU



Składniki dla 4 osób:

- 650 g medalionów z polędwicy wołowej
- 1 łyżka świeżo mielonego Pieprzu czarnego ziarnistego Prymat
- 2 łyżki Musztardy stołowej Prymat
- 3 łyżki masła (najlepiej klarowanego)
- Sól morską Prymat do smaku



Sałatka:

- 200 g świeżego szpinaku sałatkowego
- 10 pokrojonych w cząstki pomidorów koktajlowych
- 1 pokrojoną w piórka czerwoną cebulę
- 5 łyżek Sosu sałatkowego włoskiego przygotowanego zgodnie z opisem na opakowaniu

Sposób przygotowania:

Mięso podzielić na 8 kawałków, natrzeć musztardą i oprószyć świeżo młotkowanym pieprzem. Tak przygotowane medaliony krótko podsmażyć na rozgrzanym maśle. W dużej misce wymieszać umyty szpinak, pomidory i cebulę, wlać sos, całość wymieszać i doprawić do smaku. Medaliony wołowe podawać z sałatką szpinakową i grzankami.

PIECZONA SZYNKA Z PROSIĘCIA Z GOŹDZIKAMI



Składniki dla 4 osób:

- 1,5 kg peklowanej szynki z prosięcia
- 2 ząbki czosnku
- 8 Goździków Prymat
- 4 łyżki Marynaty klasycznej Prymat
- ½ szklanki oliwy z oliwek
- 100 ml miodu pitnego (najlepiej trójniaka)
- 50 ml żółdkowej gorzkiej
- Musztarda francuska Prymat
- 4 gałązki rozmarynu

Marynata:



Sposób przygotowania:

Skórę umytej i oczyszczonej szynki z prosięcia ponacinać w kratkę, natrzeć wszystkimi składnikami marynaty, obłożyć gałązkami rozmarynu i odstawić na całą noc do lodówki. Zamarynowaną szynkę piec 2 godziny w temperaturze 140°C, pamiętając, aby szynkę z kością zawinąć w folię aluminiową, dzięki czemu unikniemy jej spalenia. 20 minut przed końcem pieczenia mięso należy odwinąć z folii, aby zrumienić skórkę. Tak przygotowaną szynkę podawać z musztardą francuską, jagodami w żubrówce na zimno lub na ciepło oraz kapustą z kminkiem.

Portret z pasją

OLA OD KUCHNI

DoradcaSmaku.pl... to także społeczność. Ludzie, którzy kochają gotować i dzielić się swoimi inspiracjami - amatorzy dobrego smaku z profesjonalnym podejściem do kulinariów. Nic tak nie łączy ludzi, jak pasja i wspólny posiłek.

Ola jest z nami od 2012 roku. Wielokrotnie była wyróżniana m.in. jako Doradca Miesiąca, Bloger Miesiąca, doceniana również za ciekawe przepisy oraz interesujące artykuły. A zdjęcia dań są niezwykle apetyczne i zachęcają do samodzielnego przygotowania polecanych przez nią potraw.

Doradca Smaku: Moja przygoda z gotowaniem zaczęła się...

Ola1984: Zamiłowanie do gotowania wyniosłam z domu rodzinnego, ale swoje kulinarne skrzydła rozwinęłam niespełna 9 lat temu, kiedy założyłam rodzinę. Z czasem okazało się, że pochłania mnie to coraz bardziej i powoli staje się moją pasją...

DS: W gotowaniu najbardziej lubię...

Ola1984: Eksperymentować, poznawać nowe smaki, łączyć ze sobą różne, z pozoru niepasujące do siebie składniki i dzielić się z innymi tym, co przygotowałam.

DS: Skąd czerpiesz inspiracje kulinarne?

Ola1984: Skarbnicą pomysłów jest dla mnie stary zeszyt mojej mamy. Często sięgam także do książek kulinarnych, które zbieram od kilku lat. Nie potrafię jednak sztywno trzymać się przepisów. Zawsze dodaję coś od siebie, zmieniam proporcje, ulepszam...

DS: Moje ukochane smaki to...

Ola1984: Smaki dzieciństwa. Prawdziwa kuchnia polska. Choć od kilku lat zakochana jestem w kuchni włoskiej. Lubię dania proste, szybkie w przygotowaniu, ale jednocześnie wyraziste w smaku.

DS: Danie, które zawsze bardzo chciałaś spróbować, a nie miałaś jeszcze ku temu okazji?

Ola1984: Lubię nietypowe połączenia smaków i nie boję się kulinarnych nowości. Z przyjemnością spróbowałabym żabich udek czy czerniny.

DS: Czego nigdy byś nie zjadła?

Ola1984: Chyba nie ma takiego dania, którego nigdy bym nie zjadła czy choćby nie spróbowała. Jestem otwarta na nowe smaki. Dużą wagę przykładam do prezentacji dania, dlatego miałabym opory przed spróbowaniem nieapetycznie podanej potrawy z kurczaka, a bez chwili wahania skosztowałabym estetycznie podane bycze jądra.

DS: Moja największa porażka w kuchni...

Ola1984: W przeciągu kilku lat raz zdarzyło mi się ciasto cytrynowe z zakalcem. W kuchni staram się eksperymentować, najczęściej z dobrym skutkiem. Zdarza się, że mam jakieś uwagi do dania, które przygotowałam, pomimo, że wszyscy je zachwalają. Wynika to z ciągłej potrzeby dążenia do kulinarnej doskonałości.

DS: Moja kulinarna „złota rada”...

Ola1984: Na kulinarny sukces składa się kilka czynników: doświadczenie zdobywane latami, setki godzin ciężkiej pracy, wrodzone wyczucie smaku i odwaga. Żaden z tych czynników nie powinien zostać pominięty, każdy z nich jest równie ważny.

DS: Produkty, bez których nie mogę obejść się w kuchni...

Ola1984: Jest kilka produktów, bez których nie wyobrażam sobie gotowania. Zawsze mam pod ręką świeże zioła, czosnek, dobrą oliwę, masło i gorzką czekoladę. Często sięgam po świeże ryby, warzywa i sery.

DS: Jakie jest Twoje kulinarne marzenie?

Ola1984: Marzę, aby wciąż się rozwijać i uczyć nowych, kulinarnych technik pod okiem mistrzów kuchni. Marzę też o otwarciu własnej restauracji, w której mogłabym połączyć swoją pasję gotowania ze zdolnościami organizacyjnymi.

Zanim wrzucisz na ruszt, czyli o sekretach idealnych dań z grilla.

Przyjęcia na świeżym powietrzu to świetna okazja, na wprowadzenie do swojego jadłospisu lekkich grillowych potraw z dużą ilością warzyw i owoców, ryb oraz chudych mięs.

Charakterystyczny „dymek węgla” wyczuwalny w daniach z rusztu kojarzy się nie tylko z wiosną, ale także potęguje radość płynącą ze spożywania posiłku.

Dania z grilla są zdrowe i nietuczące pod warunkiem, że nie będą jedzone kilka razy w tygodniu, a ich przygotowanie będzie właściwe. Należy pamiętać także o tym, żeby chętniej sięgać po grillowane ryby, warzywa, owoce i drób, zamiast kaloryczne kiełbaski czy tłuste mięsa, a do posiłku na świeżym powietrzu wybrać aromatyczne czerwone wino zamiast chmielowego trunku.



→ wpis Oli na: www.doradcasmaku.pl/blog/4277/zanim-wrzucisz-na-ruszt-czyli-o-sekretach-idealnych-dan-z-grilla.html

GRILLOWANY ŁOSOŚ NA PURÉE Z ZIELONEGO GROSZKU Z SALSA Z MANGO



Składniki:

- 2 filety z łososia
- 500 g zielonego groszku
- 1 łyżka masła
- 5 łyżek posiekanej natki pietruszki
- 3 łyżki soku z cytryny
- ½ łyżeczki skórki z cytryny
- 1 papryka czerwona
- 1 mango
- 1 łyżka oleju
- 2 dymki ze szczypiorkiem
- sól morską
- pieprz czarny mielony

Sposób przygotowania:

Mango obrać i razem z papryką pokroić w drobną kostkę. Dodać posiekaną dymkę, olej, natkę, sok z cytryny. Wymieszać i doprawić solą i pieprzem. Groszek ugotować do miękkości. Odcedzić. Do gorącego groszku dodać masło, natkę, sok i skórkę startą z cytryny. Zmiksować. Doprawić solą i pieprzem. Łososia oprószyć solą i pieprzem. Usmażyć na grillu lub grillowej patelni, z obu stron po około 4-5 minut (w zależności od grubości). Danie podawać z cząstkami cytryny.

+ porada

Łososia grillujemy najpierw od strony skóry. Aby był soczysty, należy grillować go jedynie do miękkości z każdej strony. Zbyt długo trzymany na grillu będzie suchy i niesmaczny.

+ porada

Pietruszkę w salsie można zastąpić ulubionymi ziołami. Odpowiednia będzie mięta, kolendra lub bazylia.

PSTRĄG Z GRILLA Z MASŁEM ZIOŁOWO-CYTRYNOWYM



Składniki:

- 2 pstrągi (świeże)
- 2 łyżki masła
- ¼ pęczka koperku
- ¼ pęczka pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju
- 1 gałązka posiekanego tymianku
- sól morską
- pieprz czarny mielony

Sposób przygotowania:

Pstrągi umyć i oczyścić. Osuszyć na ręczniku papierowym. Ponacinać z obydwu stron i skropić olejem. Natrzeć solą morską i pieprzem. Wstawić do lodówki na 30 minut. W międzyczasie miękkie masło utrzeć z posiekanymi ziołami, sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Ryby nafaszerować masłem i skropić skórę sokiem z cytryny. Ułożyć na kratkach do grillowania ryb i grillować nad rozgrzanym żarem z obu stron do miękkości i zarumienienie ok. 20-30 minut. Podawać z lekką sałatką.

STEK WOŁOWY Z GRILLA Z LEKKĄ SAŁATKĄ



Składniki:

- Stek wołowy
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka masła
- Sól
- 8 żółtych pomidorów koktajlowych
- 2 pomidory czerwone
- ¼ papryki czerwonej
- ¼ ogórka
- 2 łyżki oliwek czarnych
- ½ opakowania miksusałat z roszką
- 3 łyżki oleju
- ½ łyżki wody
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka octu balsamicznego
- Pieprz czarny mielony

Sposób przygotowania:

Stek umyć i dokładnie osuszyć ręcznikiem papierowym. Natrzeć oliwą i obficie oprószyć świeżo zmielonym pieprzem. Stek położyć na dobrze rozgrzanym grillu lub patelni grillowej. Smażyć po 2 minuty z każdej strony (stek krwisty), 3 minuty (stek średnio wysmażony) lub 4 minuty (stek wysmażony). Gotowego steka przełożyć na talerz posolić i położyć masło. Pozostawić na 2-3 minuty. Połączyć składniki dressingu. Sałatę ułożyć na talerzu, dodać pokrojone pomidory, ogórka w plasterkach, paprykę pokrojoną na paski i oliwki. Sałatkę polać dressingiem.

Radio
złote przeboje
na WAKACJACH



KONCERTOWA ZABAWA

7 czerwca rozpoczyna się cykl imprez „Złote Przeboje na Wakacjach”, którego partnerem są marki Prymat, Kucharek i Smak.

Jak co roku ruszamy w wakacyjną trasę przez całą Polskę. Lato to doskonały czas na spotkanie w wakacyjnej atmosferze podczas doskonałej zabawy. Kolorowe miasteczko koncertowe, liczne atrakcje, gry i zabawy dla dzieci, jak i dorosłych, degustacje oraz koncerty największych gwiazd to gwarancja doskonałej rozrywki, która przyciąga tysiące osób.

Na scenie, jak i przy stoiskach sponsorskich odbędą się atrakcyjne konkursy. Tradycyjnie nie zabraknie też 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.

Kalendarz imprez:

- 07.06 – Warszawa (Ursynów)
- 28.06 – Pobiedziska
- 05.07 – Ślesin
- 12.07 – Ząbkowice Śląskie
- 26.07 – Wejherowo
- 02.08 – Kęty
- 09.08 – Świnoujście
- 10.08 – Mielno
- 16.08 – Świeradów-Zdrój
- 23.08 – Giżycko
- 30.08 – Częstochowa



Podczas imprez zagrają największe gwiazdy polskiej estrady: Kombii, J. Stachursky, Hey, Kasia Kowalska, Urszula, Papa D., Bajm i wielu innych. W tym roku imprezy odbędą się zarówno w największych miastach Polski – w Warszawie, Częstochowie, jak i w mniejszych miejscowościach atrakcyjnych turystycznie takich jak Mielno, Giżycko czy Świeradów-Zdrój.



Serdecznie zapraszamy wszystkich do odwiedzenia imprez „Złote Przeboje na Wakacjach”.

Grillowy niezbędnik

Spotkania grillowe mogą mieć piękną oprawę. Zwykle, tekturowe tacki można zamienić na dedykowaną grillowi zastawę, a plastikowe kubki zastąpić szkłem w modnej kolorystyce. Również dodatki do dań grillowych jak na przykład odpowiednie sztuczce czy naczynia do serwowania na pewno zachęcą do degustacji.



Lampion

Warto ustawić kilka świec, które wprowadzą miłą atmosferę - wieczorem oświetlą stół, a także odstraszą owady. Szklane lampiony dostępne są też w wersji niebieskiej i przydymionej.



Artesano Original Villeroy & Boch

To linia, która umiejętnie łączy prostotę formy z bogactwem materiałów. Obok różnej wielkości białych, porcelanowych talerzy, misek i filiżanek, znajdują się w niej również tace, miski z pokrywą/deską oraz sztuczce sałatkowe z drewna akacjowego.

Food design

Od kiedy sztuka kulinarna zyskuje coraz więcej zwolenników, pojęcie food designu nabiera nowych znaczeń. W parze z pytaniem: „Jak przyrządzić?” pojawia się nie mniej ważne: „Na czym podać?”. Na przykład z wykorzystaniem uniwersalnych zastaw wykonanych z pięknych, trwałych i naturalnych materiałów, takich jak transparentne szkło.



Seria BBQ

Na angaż w kulinarnej sztuce z niecierpliwością czekają specjalne naczynia do potraw z grilla – niezbędne podczas śródziemnomorskich pikników i słowiańskich uczt.



Trójpoziomowa patera

Doskonała do serwowania przekąsek, grillowanego mięsa, owoców lub warzyw. Jej nieskomplikowana, rzemieślnicza konstrukcja pasuje do każdego typu otoczenia – w plenerze z powodzeniem zastąpi stół. Można ją ustawić bezpośrednio na trawie, na piasku albo kocu i ucztować z klasą.

Czy wiesz, że...

Grillowano już w starożytnej Grecji



Uroki grilla dostrzegali starożytni Grecy (w Iliadzie jest przepis na pieczonego barana), Rzymianie, znani z obżarstwa do nieprzytomności oraz Japończycy, którzy od tysięcy lat przyrządzali mięso w porcelanowym naczyniu do wędzenia zwanym podejrzanie „zielonym jajem”. Wynalezienie garnka ok. 6000 r. p.n.e oznaczało koniec mody na prehistorycznego grilla. Nowe, coraz bardziej wyrafinowane sposoby gotowania, odsunęły w mrok mięsiwa i inne specjały przyrządzane na otwartym ogniu. Swoje odrodzenie grill zawdzięcza Kolumbowi i odkryciu Ameryki. Gdy XV w. hiszpańscy odkrywcy zawitali na wybrzeżach Karaibów, tamtejsi gościnni Indianie zaprosili ich z miejsca na grilla. Nic więc dziwnego, że barbecue ma dziś tak ważne miejsce w amerykańskiej kulturze.

Najczęściej grillują Amerykanie

Nikt nie darzy grilla taką czcią jak Amerykanie. Obecnie ponad 70% Amerykanów ma w domu urządzenie do opiekania mięsa. Na czym zdaniem Amerykanów polega magia grilla? Wszechobecna atmosfera luzu powoduje, że można rozpiąć paski i „wcinać, ile wlezie”. Można się brudzić, jeść palcami, wszystko pachnie aromatycznym dymem, a przede wszystkim – każdy sam jest sobie kucharzem i może przypiec swoją kiełbaskę tak, jak lubi najbardziej. Barbecue to nie tylko gotowanie – to styl życia!



Słowo „Barbecue” pochodzi z Haiti

BBQ to skrót od słowa 'barbecue', który często pojawia się przy tematyce grillowej. Wbrew pozorom słowo 'barbecue' nie ma nic wspólnego z laleczką Barbie. Prawdopodobnie wywodzi się ono z indiańskiego określenia barbacoas oznaczającego drewnianą kratkę służącą do przenoszenia rzeczy, opalania ich nad ogniem i wędzenia mięsa. Twórcy słownika Oxford English Dictionary jak zwykle muszą mieć na każdy temat swoje zdanie – uważają, że słowo „barbecue” przywędrowało do nas z Haiti. Jednak najwięcej zwolenników ma świńska teoria, w myśl której barbecue powstało z połączenia francuskich słów „barbe a queue” – „od brody do ogona” – określających właściwy sposób nadziewania prosiaka na rożen.



Przed grillowaniem warto marynować mięso

Mięso najlepiej smakuje po uprzednim zamarynowaniu. Dzięki temu jest kruche, aromatyczne i soczyste. Odpowiednio dobrane przyprawy tworzące marynatę nadają mu znakomitego smaku i aromatu. Mięso przeznaczone do marynowania nie powinno być rozmrażane, w przeciwnym razie mogłoby wydzielać zbyt wiele soków. Znaczenie ma także odpowiednia wielkość przygotowanych kawałków tak, aby marynata mogła idealnie wnikać w mięsne włókna. Proces marynowania powinien trwać tak długo, by mięso nabrało pożądanych właściwości. W zależności od jego rodzaju i pożądanego efektu końcowego marynowanie może trwać od kilku do kilkudziesięciu godzin. Po upływie odpowiedniej ilości czasu zamarynowane porcje są idealnie przygotowane do pieczenia, smażenia lub grillowania.



Można grillować zdrowo

Na rynku mamy do wyboru szereg rozwiązań, najzdrowszy jest jednak grill pionowy, którego pojemnik na węgiel znajduje się po boku. Tłuszcz z opiekaných potraw nie spływa na węgiel i nie tworzy tym samym szkodliwych oparów, lecz grzecznie ląduje w specjalnej rynience. Problem ten rozwiązuje również grillowanie na aluminiowych tackach, wyprofilowanych tak, że tłuszcz nie kapie na węgiel.



Grunt to przyprawy

Aby ułatwić grillowanie firma Prymat przygotowała ponadto doskonałe mieszanki przypraw dedykowane do dań z rusztu: Grill klasyczny, Grill ziołowy oraz Grill pikantny Prymat. Wszystkim miłośnikom potraw mięsnych przypadną również do gustu: Stek przyprawa gruboziarnista oraz Karkówka klasyczna Prymat. Specjalnie dobrane mieszanki przypraw odpowiednio podkreślą smak przygotowywanego mięsa na ruszcie. Oczywiście jak grill – to i musztardy Prymat.



Dołącz do nas
na Facebooku



www.facebook.com/DoradcaSmaku

JUŻ WKRÓTCE **KURKI, CHŁODNIKI, LEKKO NA LATO** nr 3/2014



Fot. photocreww – Fotolia, Prymat (2x)

Doradca
smaku.pl
bezpłatny e-magazyn

Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.

ul. Chlebowa 14
44-337 Jastrzębie-Zdrój
www.DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny: Jarosław Baczyński

Grafika, DTP:

Yellow Hat S.A.