

Przyprawione ogniem



1. Soczysta karkówka w marynacie miodowo-musztardowej

Składniki:

- 1 kg karkówki w plastrach
- 2 łyżki musztardy (najlepiej sarepskiej)
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki oleju
- 3 ząbki czosnku (przeciśnięte)
- 1 łyżka sosu sojowego
- sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie składniki marynaty. Zanurz w niej mięso i odstaw na min. 3 godziny (najlepiej na noc). Grilluj z obu stron po kilka minut – aż będzie złocista i miękka.



2. Kukurydza z masłem czosnkowym i parmezanem

Składniki:

- 4 kolby kukurydzy
- 50 g masła
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- 2 łyżki startego parmezanu
- świeża natka pietruszki

Przygotowanie:

Ugotuj kukurydzę al dente. Masło rozpuść z czosnkiem. Grilluj kolby, smarując masłem. Posyp parmezanem i zieleniną tuż przed podaniem.



3. Szaszłyki drobiowe z ananasem i papryką

Składniki:

- 500 g fileta z kurczaka
- 1 papryka czerwona
- 1/2 ananasa lub 1 puszka
- oliwa, sól, pieprz, curry

Przygotowanie:

Pokrój składniki w kostkę. Skrop oliwą, posyp przyprawami. Nadziej na patyczki i grilluj z każdej strony na złoto. Idealne z sosem jogurtowo-czosnkowym!



4. Grillowane burgery wołowe z serem i cebulką

Składniki:

- 600 g mielonej wołowiny
- 1 łyżeczka soli, pieprzu, odrobina musztardy
- 4 bułki do burgerów
- 4 plastry sera cheddar
- karmelizowana cebula lub świeża, sałata, sos

Przygotowanie:

Uformuj burgery, grilluj ok. 3–4 min z każdej strony. Na koniec połóż ser. Podaj w bułce z dodatkami.



5. Wege szaszłyki z halloumi i warzywami (wege)

Składniki:

- 200 g sera halloumi
- 1 cukinia
- 1 papryka
- czerwona cebula
- oliwa, tymianek, pieprz

Przygotowanie:

Pokrój wszystko w kostkę, skrop oliwą i przypraw. Grilluj krótko, aż warzywa będą miękkie, a ser lekko zarumieniony.



6. Ziemniaczki z grilla z masłem ziołowym (wege)

Składniki:

- 6 małych ziemniaków
- 50 g masła
- czosnek, koperek, sól
- opcjonalnie folia aluminiowa

Przygotowanie:

Ugotuj ziemniaki w mundurkach (albo surowe zawijaj w folię). Grilluj do miękkości, podawaj z roztopionym masłem ziołowym.



7. Stek wołowy z grilla z masłem czosnkowym

Składniki:

- 2 steki z antrykotu lub rostbefu
- sól gruboziarnista, pieprz
- masło z czosnkiem i ziołami

Przygotowanie:

Mięso grilluj 3–4 min z każdej strony (w zależności od stopnia wysmażenia). Posól po grillowaniu. Podawaj z porcją aromatycznego masła ziołowego.



