

15 SZYBKICH PRZEPISÓW

NA GRILLA



Dziękuję za zakupy w Hulaj-Dusza

Jakub Mizgała



Pieczone młode ziemniaczki

Pieczone ziemniaczki to idealny dodatek do grillowanego mięsa czy ryby.

Najlepsze to takie pieczone w mundurkach i doprawione aromatycznymi ziołami. Palce lizać! Uwielbiam je jako przekąskę na grilla, ale również jako składnik codziennego obiadu.

Składniki

Młode ziemniaki

Ząbki czosnku

Cebula

Świeże zioła i sól

Masło

Przygotowanie

Umyj młode ziemniaczki i dokładnie wyszoruj ich skórkę za pomocą małej szczoteczki. Nie obieraj warzyw. Możesz je pokroić na ćwiartki lub, jeśli nie są zbyt duże, upiec w całości.

Ułóż porcję ziemniaków na kawałku folii aluminiowej, dodaj do nich plasterki cebulki i pokrojone ząbki czosnku. Dopraw szczyptą soli, posiekanymi świeżymi (lub suszonymi) ziołami. Świeże zioła możesz łatwo posiekać za pomocą specjalnych nożyczek do ziół, które wyposażone są w kilka ostrzy.

Dołóż parę łyżeczek masła, które sprawi, że ziemniaki nie przykleją się do folii i będą miały przyrumienioną skórkę. Tak przygotowane warzywa owiń folią i piecz na grillu przez około godzinę. Od czasu do czasu obracaj ziemniaczki, by wszystkie równomiernie się przypiekły.



Pieczarki z grilla z farszem

Przygotowanie faszerowanych pieczarek to łatwy sposób na stworzenie efektownych przekąsek prosto z grilla.

Możesz eksperymentować z różnymi nadzieniami do kapeluszy pieczarek, takimi jak mozzarella, ser feta, pokrojona papryka czy szpinak. Ja proponuję przepis wykorzystujący świeże zioła i aromatyczny czosnek, które nadadzą potrawie intensywny smak.

Składniki

Pieczarki

Ząbki czosnku

Cebula

Natka pietruszki

Masło

Sól i pieprz

Przygotowanie

Podczas wybierania pieczarek do faszerowania, zalecam wybór tych o możliwie największych kapeluszach, co ułatwi proces nadziewania. Przed przygotowaniem, dokładnie umyj pieczarki i odetnij ich nóżki, cięcie wykonując tuż przy kapeluszach.

Następnie pokrój odcięte nóżki oraz cebulę w kostkę. Podsmaż je na maśle, zaczynając od zeszklenia cebuli, a następnie dodaj przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Dopraw mieszankę solą i pieprzem, a także dodaj posiekaną natkę pietruszki. Kontynuuj smażenie, aż pieczarki zmiękną. Możesz również dodać trochę bułki tartej, aby nadać farszowi lekkość. Odczekaj, aż farsz nieco ostygnie, a następnie nim napełnij kapelusze pieczarek.

Ułóż faszerowane pieczarki na jednorazowych tackach do grillowania i grilluj przez około 20 minut, aż staną się miękkie i aromatyczne

Grillowane mięsno-warzywne szaszłyki

Do zrobienia pysznych szaszłyków można użyć różnych mięs i warzyw do szaszłyków. Pamiętaj, że czerwone mięso wymaga dłuższego grillowania, więc lepiej smażyć je oddzielnie od warzyw z odpowiednim wyprzedzeniem.

Mięso drobiowe grilluje się najszybciej, więc wykorzystaj je jeśli zależy Ci na czasie



Składniki

Pierś z kurczaka

Papryka żółta i czerwona

Czerwona cebula

Cukinia

Marynata:

Oliwa z oliwek

Sok z cytryny

Sól i pieprz

Natka pietruszki

Przygotowanie

Pokrój pierś z kurczaka na niewielkie kawałki i przygotuj marynatę z oliwy z oliwek, soku z cytryny oraz posiekanej natki pietruszki. Zamocz w niej pokrojone mięso i odstaw do lodówki na co najmniej 30 minut.

Warzywa, takie jak papryki, cukinia i cebula, również pokrój na regularne kawałki, aby równomiernie się grillowały.

Nadziej warzywa i mięso naprzemiennie na specjalne szpilki lub patyczki. Pędzelkiem silikonowym posmaruj warzywa odrobiną oliwy z oliwek.

Grilluj szaszłyki na ruszcie, aż mięso będzie gotowe, co zazwyczaj zajmuje około 15 minut. Pamiętaj o regularnym obracaniu szaszłyków, aby równomiernie się upiekły z każdej strony.



Kiełbaski z mozzarellą i boczkiem

Grillować można różne rodzaje kiełbasek, więc w tym przepisie na przekąski do grilla możesz wybrać swoją ulubioną!

Najlepiej, aby była ona niezbyt gruba. Osobiście często wybieram cienkie białe kiełbaski, ale równie dobrze mogą to być parówki z dużą zawartością mięsa.



Składniki

Cienkie białe kiełbaski lub
parówki
Mozzarella
Plasterki boczku
Świeża bazylia

Przygotowanie

Kiełbaski przekrój wzdłuż, tworząc kieszonkę. Włóż do każdej z nich kawałki mozzarelli i posyp je posiekaną bazylią.

Następnie owiń każdą kiełbaskę plasterkiem boczku i zabezpiecz wykałaczkami, aby nadzienie nie wypłynęło.

Rozgrzej grill, a następnie ułóż przygotowane kiełbaski na tacy. Grilluj z każdej strony przez około 5 minut.

Podczas obracania i usuwania kiełbasek z grilla pomocne będą szczypcy do grillowania. Gotowe kiełbaski podawaj z chrupiącymi grzankami lub opieczoną bułką do hot-dogów.



Grillowane żeberka z Miodowo-Sojową Glazurą

Czy to na letnim grillu czy w domowym zaciszu, to danie z pewnością skradnie serca wszystkich miłośników grillowania. Oczaruje Twoje kubki smakowe i sprawi, że goście będą prosić o więcej!

Każdy kęs to prawdziwa eksplozja smaków - perfekcyjnie podgrillowane, delikatne mięso wieprzowe, pokryte złocistą, słodko-pikantną glazurą...Spróbuj, na pewno warto.

Składniki

- 1 kg żeberek wieprzowych
- 1/4 szklanki sosu sojowego
- 1/4 szklanki miodu
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 2 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 1 łyżeczka startej świeżej imbiru
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- Sól i pieprz do smaku
- Posiekana zielona cebulka do dekoracji
- Sezam do posypania

Przygotowanie

W misce wymieszaj sos sojowy, miód, sos Worcestershire posiekany czosnek, imbir, paprykę w proszku, sól i pieprz. Ta mieszanka będzie twoją glazurą. Następnie umieść żeberka w naczyniu i polej je połową glazury. Odstaw na bok resztę glazury. Marynuj żeberka co najmniej godzinę. Im dłużej tym lepiej.

Po wyjęciu żeberek z marynaty, odsącz je lekko i umieść na grillu. Grilluj przez około 25-30 minut, obracając co jakiś czas, aż będą dobrze upieczone z obu stron. Podczas grillowania, co jakiś czas smaruj żeberka pozostałą glazurą, aby utrzymać wilgotność i dodatkowy smak.

Gdy żeberka są gotowe, wyjmij je z grilla i ułóż na talerzu. Jeśli chcesz, posyp grillowane żeberka posiekaną zieloną cebulką i sezamem do dekoracji.



Papryki faszerowane mięsem mielonym i warzywami

Papryki faszerowane soczystym mięsem mielonym i aromatycznymi warzywami to doskonałe połączenie smaków, które podkreśli wasz apetyt.

Delikatna papryka, wypełniona wyrazistym nadzieniem, to idealna propozycja na letni wieczór. Grillowane danie, które zachwyci każdego miłośnika dobrego smaku!

Składniki

Papryki
Mięso mielone (wołowe,
wieprzowe lub mieszane)
Cebula
Czosnek
Marchew
Seler naciowy
Koncentrat pomidorowy
Sól i pieprz do smaku
Oliwa z oliwek

Przygotowanie

Na rozgrzaną patelnię dodaj oliwę z oliwek, cebulę i czosnek. Smaż przez kilka minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. Dodaj mięso mielone i smaż, aż będzie dobrze zrumienione. Następnie wrzuć startą marchew i posiekany seler naciowy. Smaż kolejne kilka minut. Na koniec dodaj koncentrat pomidorowy, sól i pieprz. Gotuj jeszcze chwilę, aż wszystko się połączy. Odstaw patelnię z ognia, aby ostygło.

Przekrój papryki na pół i usuń pestki oraz białe żyłki. Wypełnij papryki przygotowanym nadzieniem mięsnym. Rozgrzej grill, umieść papryki z nadzieniem do góry i grilluj przez 15-20 minut, aż papryki będą miękkie, a mięso ugotowane.

Po grillowaniu ułóż papryki na talerzach, udekoruj natką pietruszki lub bazylią. Gotowe papryki faszerowane mięsem i warzywami to sycące danie główne, które z pewnością zachwyci Twoich gości!





Grillowane szparagi – smaczne i zdrowe

Gdy sezon na szparagi nadchodzi, grzechem byłoby niewykorzystanie ich na grillu z rodziną lub znajomymi!

Stanowią one nie tylko wyśmienitą przekąskę samą w sobie, lecz także doskonały dodatek do różnorodnych dań mięsnych i pieczonych ziemniaków. Nie tylko są pełne smaku, ale także lekkie i bogate w cenną witaminę C.

Składniki

Zielone szparagi

Oliwa z oliwek

Ząbek czosnku

Sól morską i mielony pieprz

Sos sojowy

Przygotowanie

Przygotowanie szparagów zaczynamy od dokładnego umycia i usunięcia z nich zbyt zdrewniałych końcówek. Choć niektórzy decydują się na krótkie gotowanie w osolonej wodzie przed grillowaniem, ja osobiście preferuję pominięcie tego etapu i bezpośrednie umieszczenie ich na ruszcie w świeżej postaci.

Następnie przygotowujemy marynatę z kilku łyżek oliwy z oliwek, sosu sojowego oraz przeciśniętego czosnku. Polecam pozostawienie szparagów w marynacie przez kilka godzin w lodówce, aby smaki się dokładnie przegryzły.

Szparagi nakładamy na patyczki do szaszłyków, a następnie pędzlem silikonowym smarujemy je przygotowaną wcześniej marynatą. Grillujemy je na aluminiowych tackach, co ułatwia obróbkę na grillu, a na koniec posypujemy solą morską i doprawiamy pieprzem. Pieczemy szparagi przez 5-8 minut z każdej strony, aż staną się delikatnie zrumienione.



Pomidory zapiekane z serem feta

Podczas grillowania często koncentrujemy się na przygotowaniu różnych rodzajów mięs, ale równie smaczne mogą być zapiekane na grillu różnorodne warzywa.

Pomidory, czy to w całości, czy pokrojone w plasterki, stanowią doskonałą propozycję na grillowaną przekąskę. Roztopiony ser feta, który rozpływa się w ustach, dodaje im niezapomnianego smaku, dlatego warto go uwzględnić w przygotowaniu tych pyszności

Składniki

Pomidory

Ser feta

Szczypiorek

Ząbki czosnku

Zioła prowansalskie

Sól i pieprz

Przygotowanie

Aby przygotować danie, należy umyć kilka pomidorów i delikatnie je oczyścić.

Następnie odetnij górne części pomidorów i wydrąż ich środek, tworząc małe miseczki gotowe do napełnienia.

Pokrój odkrojone części pomidorów w kostkę, a następnie dodaj je do rozdrobnionego sera feta. Do mieszanki dodaj również posiekany szczypiorek, przeciśnięte z ząbki czosnku oraz ulubione przyprawy i suszone zioła prowansalskie.

Napełnij wydrążone pomidory przygotowanym farszem, a następnie owiń każdy z nich folią aluminiową.

Grilluj zapakowane pomidory przez około 20 minut, aż staną się delikatnie miękkie i aromatyczne.

Grillowana kukurydza z masłem

Przygotowanie grillowanych kolb kukurydzy to niezwykle prosty sposób na smakowitą przystawkę do grillowania.

W trakcie większych grillowań nie może zabraknąć tego pysznego warzywa, które wzbogacone świeżymi ziołami i odrobiną soli oraz przesiąknięte dymnym aromatem, będzie wyjątkową propozycją dla Twoich gości.



Składniki

Kolby kukurydzy

Gałązki tymianku

Masło

Sól

Przygotowanie

Na osobnych kawałkach folii aluminiowej rozprowadź miękkie masło i na każdym z nich umieść kolbę kukurydzy.

Posyp kolby szczyptą soli i dodaj po gałązce tymianku.

Owij każdą kukurydzę folią i umieść na rozgrzanym ruszcie. Grilluj przez około 20 minut, co jakiś czas obracając zawinięte kolby.

Kolby najlepiej smakują jeszcze ciepłe, ale pamiętaj o ostrożności, by się nie poparzyć!

Grzanki z masłem czosnkowym - chrupkie i pyszne

Delikatnie chrupiące, złociste grzanki delikatnie podkreślone nutą czosnku stanowią wyśmienite urozmaicenie nie tylko potraw z grilla, ale także codziennych obiadów.

Doskonale komponują się jako dodatek do kremowych zup, lekkich sałatek, zapiekanek mięsowych i domowych dipów.



Składniki

Bagietka

Masło

Ząbki czosnku

Zioła prowansalskie

Sól i słodka papryka

Przygotowanie

Pokrój bagietkę na skos w małe kawałki.

W miseczce dokładnie wymieszaj kilka łyżeczek masła z wyciśniętym czosnkiem oraz ziołami prowansalskimi.

Dodaj odrobinę soli i słodkiej papryki. Każdą kromeczkę bagietki równomiernie posmaruj przygotowanym masłem czosnkowym.

Ułóż kawałki chleba na blaszce do pieczenia i grilluj przez 3-5 minut, pilnując, aby nie przypaliły się.

Grzanki powinny się lekko zrumienić i uzyskać odpowiednią chrupkość.



Grillowana pizza z warzywami i serem kozim.

Pizza - klasyk który każdy zna. Ale czy kojarzy Ci się z grillem? Nie koniecznie.

Poznaj pizzę w nowej odsłonie!

Ta grillowana pizza z warzywami i serem kozim z pewnością zachwyci Twoich gości i sprawi, że każda impreza na świeżym powietrzu stanie się wyjątkowa!

Składniki

Ciasto do pizzy

Pomidory koktajlowe

Papryka czerwona, zielona i żółta

Bakłażan

Cukinia

Czerwona cebula

Świeża bazylia

Ser kozi

Sól i pieprz do smaku

Sos pomidorowy do pizzy

Przygotowanie

Rozwałkuj ciasto na płaską powierzchnię, aby uzyskać kształt pizzy. Pokrój paprykę, bakłażana, cukinię i czerwoną cebulę. Rozgrzej grill do średniej temperatury. Umieść plastry papryki, bakłażana, cukinii i cebuli na grillu. Grilluj je przez około 5-7 minut z każdej strony, aż staną się miękkie i lekko zrumienione.

Umieść przygotowane ciasto na grillu. Grilluj je przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż stanie się lekko chrupiące. Na grillowanym cieście rozprowadź sos pomidorowy do pizzy. Następnie ułóż grillowane warzywa na wierzchu. Posyp pokrojonymi pomidorami koktajłowymi, posiekaną bazylią i pokrojonym serem kozim.

Zamknij pokrywę grilla i grilluj pizzę przez około 5-7 minut, aż ser się roztopi i wszystkie składniki się dobrze połączą. Gotowe!

Chrupiące taco z grilla z krewetkami

Kolejnym pomysłem na szybkie przekąski z grilla są tacos, jedno z najpopularniejszych dań kuchni meksykańskiej.

tradycyjnie do tacos dodaje się mięso wołowe, kukurydzę, czerwoną fasolę, cebulę oraz pomidory. Jednak można również przygotować tacos z grilla z różnymi dodatkami. Poniżej przepis na tacos z krewetkami.

Składniki

- 1 opakowanie placków taco
- 1 papryka żółta
- 1 pęczek kolendry
- 5 sztuk krewetek
- 1 awokado 2 ząbki czosnku
- 1 limonka

Przygotowanie

Rozpocznij od przygotowania sosu guacamole: obierz awokado, usuń pestkę i zgnieć je widelcem.

Dodaj sok z połowy limonki oraz rozgniecione ząbki czosnku. Pokrój paprykę w kostkę i posiekaj kolendrę.

Następnie rozgrzej grill do temperatury 200 stopni. Grilluj krewetki przez 1,5 minut z każdej strony (jeśli używasz nieobrane krewetek, najpierw oczyść je, usuwając przewód pokarmowy z ich środka).

Kolejnym krokiem jest umieszczenie taco na rozgrzanym grillu i grillowanie przez kilkanaście sekund z jednej strony.

Następnie do ugrillowanych placków dodajemy pokrojoną paprykę, posiekaną kolendrę oraz ugrillowane krewetki.

Na wierzch nakładamy sos guacamole. Gotową przekąskę z grilla serwujemy naszym gościom, ciesząc się pysznym smakiem!



A close-up photograph of several large, succulent shrimp that have been grilled to a golden-brown color. They are arranged in a slightly overlapping manner, showing their characteristic curved shape and segmented texture. The background is blurred, focusing attention on the shrimp.

Grillowane krewetki z mango i pikantnym sosem mango-chili

To danie jest pełne kontrastowych smaków - słodkiego mango, pikantnej papryczki chili i soczystych krewetek.

Jest nie tylko oryginalne, ale również niezwykle smaczne i efektowne na każdym grillu!

Składniki

Świeże krewetki
Mango (pokrojone w kostkę)
Limonka (sok i skórka)
Świeża kolendra (posiekana)
Olej rzepakowy
Miód
Papryczka chili (posiekana, ilość według preferencji)
Sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Przygotuj marynatę: w misce wymieszaj sok z limonki, skórkę z limonki, posiekaną kolendrę, olej rzepakowy, miód, posiekaną papryczkę chili oraz odrobinę soli i pieprzu.

Umieść krewetki w marynacie i odstaw je do lodówki na co najmniej 30 minut, aby się nasyciły smakiem.

Po marynowaniu krewetek, przełóż je na rozgrzany grill. Grilluj przez 2-3 minuty z każdej strony, aż staną się różowe i dobrze się zrumienią.

Podczas ostatnich minut grillowania dodaj na grill pokrojone w kostkę mango. Grilluj je przez 1-2 minuty, aż stanie się delikatnie skarmelizowane.

Po zakończeniu grillowania ułóż krewetki i mango na talerzach, polej sosem z marynaty z limonki i chili. Posyp posiekaną kolendrą i podawaj gorące jako przekąskę lub danie główne.

A vertical photograph on the left side of the page shows several peach halves on a grill. The peaches are charred and glistening with a dark sauce, likely honey. A white, melted cheese is visible on one of the peach halves. The background is dark and out of focus.

Grillowane brzoskwinie z serem pleśniowym i miodem

Ta pozycja sprawdzi się idealnie jako elegancka przystawka lub lekki deser na letnie spotkania na świeżym powietrzu.

Odkryj niezwykłą kombinację smaków słodkiego owocu, intensywnego sera pleśniowego i delikatnego miodu - to prawdziwy hit każdego grilla!

Składniki

Brzoskwinie

Ser pleśniowy

Miód

Orzechy włoskie

Przygotowanie

Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury. Umieść pokrojone na pół brzoskwinie na grillu, stroną z mięszem skierowaną do dołu. Grilluj przez około 3-4 minuty, aż zaczną się lekko karmelizować i mieć charakterystyczne grillowe linie.

Po obróceniu brzoskwiń, na każdej z nich ułóż plasterki lub pokruszony ser pleśniowy. Zamknij pokrywę grilla i grilluj brzoskwinie z serem przez kolejne 2-3 minuty, aż ser się roztopi i brzoskwinie będą miękkie.

Po zakończeniu grillowania, wyjmij brzoskwinie z grilla i ułóż je na talerzach. Skrop każdą porcję miodem i posyp posiekanymi orzechami włoskimi, jeśli używasz. Możesz również udekorować świeżą miętą.

A close-up photograph of several banana halves being grilled on a metal grill. The bananas are cut lengthwise, revealing the white flesh. They are coated in a dark, glossy chocolate sauce and sprinkled with small, light-colored nuts. The grill grates are visible, and the background is slightly blurred, focusing attention on the food.

Grillowane banany z nadzieniem czekoladowym i orzechami

Może jadłeś smażone banany z patelni? Dlaczego by nie podać ich na grillu? Ciekawy, nietypowy deser, który musi smakować.

Doskonale sprawdzi się po długiej, zapychającej biesiadzie. Będzie wspaniałym urozmaicheniem mięsnego menu.

Składniki

Banany
Czekolada gorzka
Orzechy włoskie
Miód
Laska wanilii

Przygotowanie

Rozgrzej grill do średnio-wysokiej temperatury.

Przekrój każdego banana wzdłuż, nie przecinając go całkowicie. Otwórz banany, aby utworzyć wgłębienie.

W każdym bananie umieść kawałki czekolady gorzkiej i posiekane orzechy włoskie. Jeśli lubisz, możesz również dodać trochę miodu do każdego banana dla dodatkowej słodkości.

Umieść przygotowane banany na grillu. Grilluj je przez około 5-7 minut, aż czekolada się roztopi, banany staną się miękkie i lekko zrumienione.

Po zakończeniu grillowania, wyjmij banany z grilla i ułóż je na talerzach. Jeśli masz wanilię, posyp banany świeżo startą laską. Możesz również dodać orzechy włoskie lub skropić banany miodem. Podawaj gorące jako deser, ciesząc się połączeniem roztopionej czekolady, kremowych bananów i chrupiących orzechów.



DZIĘKUJĘ ZA
ZAUFAWIE I ZAKUPY
W HULAJ-DUSZY

**UDANEGO
GRILLOWANIA**

SPRAWDŹ OFERTĘ
