

FIRST

POLSKA



przepisy^{na}
.....grilla





OUTDOOR
INDOOR

TZS **FIRST**
AUSTRIA®



Marynata do schabu

- 500g schabu,
- 5 łyżeczek jogurtu naturalnego,
- 2 łyżki musztardy delikatesowej stołowej,
- 2 łyżki sosu sojowego,
- 0,5 łyżeczki papryki słodkiej,
- 0,5 łyżeczki papryki ostrej,
- 0,5 łyżeczki majeranku,
- 3 ząbki czosnku.

Czosnek drobno posiekać. Pozostałe składniki marynaty dokładnie wymieszać. Schab pokroić w plastry o grubości 2-3 cm, lekko rozklepać i umieścić w uprzednio przygotowanej marynacie. (Każdy kawałek mięsa powinien być dokładnie pokryty marynatą.) Całość przykryć i odstawić do lodówki minimum na 2-3 godziny, a najlepiej na całą noc. Po tym czasie mięso wyjąć z marynaty, delikatnie ściągnąć jej nadmiar i ułożyć na rozgrzanym ruszcie lub patelni grillowej. Grillować z obu stron po kilka minut, aż schab będzie miękki.





Grillowany bakłażan

- 1 bakłażan,
- 1 ząbek czosnku,
- 0,5 łyżeczki suszonego tymianku,
- 0,5 łyżeczki oregano,
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 0,5 łyżeczki pieprzu.

Czosnek przecisnąć przez prasę.

Bakłażana pokroić w plastry grubości ok. 1 cm. Jeśli bakłażan jest gorzki w smaku i niedojrzały, posolić jego plasterki, odstawić na ok. 30 minut, a potem dokładnie wypłukać w zimnej wodzie i odsączyć.

Przygotowane plasterki bakłażana posolić, posmarować każdy z obu stron oliwą (najlepiej za pomocą pędzelka), natrzeć czosnkiem i doprawić pieprzem. Odstawić na kilkanaście minut, najlepiej do lodówki.

Grillować plastry bakłażana po ok. 2-3 minuty z każdej strony na bardzo dobrze rozgrzanym grillu, patelni grillowej lub w piekarniku, w temperaturze 220 st. C (najlepiej z włączoną opcją grillowania).



- plaster sera feta,
- 4 plastry pomidora,
- pół czerwonej cebuli,
- świeży rozmaryn 1 gałązka,
- szczypta soli,
- szczypta pieprzu,
- 0,5 łyżeczki oregano.

Na folii aluminiowej wyłożyć plastry pomidora, a na nich ser feta. Na wierzch położyć cebulę pokrojoną w piórka, posypać oregano i posiekanym rozmarynem, połączyć 1-2 łyżkami oliwy z oliwek i oprószyć świeżo mielonym pieprzem.

Całość zawinąć w folię i grillować na małym żarze przez 5-10 minut, aż ser będzie miękki.



Grillowany
ser Feta



Marynata do żeberek

- 2 kg żeberek wieprzowych płaskich,
 - 4 ząbki czosnku,
 - 50 ml Bourbonu,
 - łyżka miodu,
 - 1 łyżeczka chilli w płatkach,
 - 2 łyżki sosu sojowego,
 - sok z dwóch limonek,
 - otarta skórka z jednej limonki.
- 



Żeberka umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. W miseczce połączyć miód, Bourbon, posiekany czosnek, skórkę oraz sok z limonek, chilli oraz sos sojowy. Powstałą marynatą posmarować żeberka, przykryć folią i wstawić do lodówki na 1-2 godziny. Po tym czasie żeberka ułożyć na rozgrzanym grillu i piec przez ok. 20 minut. Żeberka przewracać co chwilę, aby się nie przypaliły. Podczas grillowania smarować mięso pozostałą marynatą.



Czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać wszystkie składniki marynaty (oliwę z oliwek, czosnek, sok z cytryny, skórkę z cytryny, tymianek, oregano, rozmaryn, pietruszkę, sól i pieprz). Dodać piersi z kurczaka do marynaty i dobrze wymieszać. Marynować mięso przez co najmniej 30 minut, a najlepiej około 2 godzin. Kurczaka grillować przez około 5 minut. Następnie za pomocą szczyptec odwrócić każdą pierś i grillować przez dodatkowe 5-7 minut (lub dłużej).



Marynata do kurczaka

- ok. 2 kg piersi z kurczaka,
- sok z dwóch cytryn,
- 0,5 szklanki oliwy z oliwek,
- starta skórka z jednej cytryny,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 łyżka tymianku i oregano,
- 1 łyżka posiekanego świeżego rozmarynu,
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki,
- 1 łyżeczka soli i mielonego pieprzu.





Mięso bardzo starannie umyć, osuszyć, energicznie wygnieść ręką. Ząbki czosnku obrać, przecisnąć przez praskę lub drobniutko posiekać. Dodać tymianek, gałkę, pieprz, sok i skórkę z cytryny oraz łyżkę oliwy i natkę pietruszki, dokładnie wszystko wymieszać. Natrzeć tą pastą wszystkie kawałki mięsa, włożyć je do salaterki, polać resztą marynaty, dokładnie wymieszać.

Szczelnie przykryć salaterkę i wstawić do lodówki na przynajmniej 3-4 godziny, żeby cielęcina dobrze się zamarynowała. Następnie wyjąć mięso z salaterki (marynatę zachować), każdy kawałek posolić, ułożyć na rozgrzanym grillu i piec z obu stron na rumiano. Co jakiś czas skropić sznycelki marynatą pozostałą w salaterce wymieszaną z resztą oliwy. Miękkie i rumiane mięso zdjąć z rusztu i od razu podawać.



Marynata do cielęciny

- 6 sznyceli cielęcych,
- 5 ząbków czosnku,
- 1 łyżeczka suszonego tymianku,
- 1/4 łyżeczki startej gałki muszkatołowej,
- sok z cytryny,

- skórka otarta z cytryny (tylko cieniotka żółta warstwa),
- 2-3 łyżki oliwy,
- 4 łyżki posiekanej natki pietruszki,
- pieprz, sól.



Marynata do dorady

- 4 świeże dorady, wypatroszone
- 100g masła w temperaturze pokojowej,
- 4 gałązki rozmarynu,
- 4 ząbki czosnku,
- 0,5 łyżeczki soli,
- 0,5 łyżeczka świeżo mielonego pieprzu,
- 2 cytryny.

Doradę umyć, osuszyć i delikatnie oprószyć solą. Czosnek zetrzeć na tarce, igielki z 2 gałązek rozmarynu drobno posiekać, a pozostałe 2 gałązki podzielić na pół. Wyszorować wyparzyć cytryny, zetrzeć z nich skórkę, a owoce pokroić na plasterki. Wymieszać masło z posiekany rozmarynem, czosnkiem, skórką otartą z cytryny, pozostałą solą i sporą szczyptą świeżo mielonego pieprzu. Połowę przyprawionego masła włożyć do środka ryb razem z plasterkami cytryny i gałązkami rozmarynu. Drugą połowę masła natrzeć ryby od zewnątrz i odstawić na ok. 2-3 godziny, aby masło nie spływało z ryb można wykonać kilka nacięć i włożyć je do nich. Grillować dorady na dobrze rozgrzanym grillu (najlepiej w specjalnej kratce do ryb).



Okoń morski w całości

- okoń morski świeży patroszony,
- 2 ząbki czosnku,
- pół lodygi selera,
- 3 małe gałązki natki od selera,
- 3 plastry cytryny,
- 1 łyżka masła,
- 1 łyżeczka soli,
- 1 łyżeczka pieprzu.

Rybę umyć i usunąć skrzela. Osuszyć ręcznikiem papierowym. Przygotować masło czosnkowe: czosnek obrać i przecisnąć przez prasę, dodać łyżkę masła i dokładnie wymieszać. Następnie drobno posiekać lodygę selera wraz z natką, a plastry cytryny przekroić na półplasty.

Okoń naciąć z obu stron w czterech miejscach. W ponacinaną rybę włożyć masło czosnkowe. Środek ryby posolić, włożyć cytrynę i posiekany seler.

Tak przygotowaną rybę ułożyć na wysmarowanej oliwą folii aluminiowej. Skropić z obu stron cytryną, posypać solą i pieprzem i pozostałą natką selera.

Zawinąć i wyłożyć na grilla, grillować ok. 30 minut.



Marynata do baraniny i jagnięciny

- 8 kotletów z baraniny po 100g każdy lub comber jagnięcy,
- 150 ml soku z cytryny,
- 80 ml oliwy z oliwek,
- po łyżeczce rozmarynu, bazyli, tymianku, cukru, pieprzu i soli



Składniki marynaty wymieszać. Kotlety włożyć do płytkiego rondla, zalać sosem i schować do lodówki na całą noc. Mięso piec na grillu na średnio rozgrzanych węglach przez 5 minut z każdej strony.





Marynata do karkówki

- 6 kawałków karkówki,
- 1 duża cebula,
- 0,5 szklanki oleju,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka papryki słodkiej
- 1 łyżeczka papryki ostrej,
- po 1 łyżeczce bazylii i oregano,
- pieprz i sól do smaku.

Cebulę pokroić w piórka, czosnek przecisnąć przez prasę, olej wymieszać z przyprawami, ziołami i czosnkiem. Mięso natrzeć olejem, przełożyć do pojemnika lub miski, zalać resztą oleju i obłożyć cebulą. Pudełko zamknąć pokrywką lub zawinąć w folię. Marynowanie karkówki w tej mieszance powinno trwać co najmniej 8 godzin. Zamarynowane mięso należy piec około godziny. Jest idealna na grilla, dobrze sprawdza się również pieczona w piekarniku lub przyrządzona w szybkowarze.



Stainless Steel

TZS FIRST
AUSTRIA®



FIRST
POLSKA

Jesteśmy firmą z tradycjami, która od ponad 20 lat współpracuje z renomowaną marką First Austria jako główny dystrybutor sprzętu AGD w Polsce.

Dzięki zdobywanemu przez lata doświadczeniu doskonale znamy specyfikę oferowanych produktów oraz wymagania naszych klientów.

Działamy na wielu płaszczyznach e-commerce.



Uczymy smaczno

First Polska sp. z o.o. sp. k.
ul. Giełdowa 24, 52-438 Wrocław



Edycja I

"Wszelkie treści, materiały oraz elementy graficzne umieszczone w niniejszej ulotce są własnością spółki FIRST POLSKA spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa i są chronione prawem autorskim."