

PRZEPISY KULINARNE. Kuchnia pod gołym niebem

Wielka majówka

Maj to najlepszy czas na grillowanie i pikniki pod chmurką. Najlepiej smakują wtedy potrawy chrupiące, pachnące dymem lub niewielkie kanapki czy przekąski.

Kanapeczki czosnkowe

Składniki: bagietka lub 4 bułki, główka czosnku, 10 plasterków żółtego sera, pomidor, ogórek kiszony, bazylija, sól, pieprz

Bagietkę lub bułki pokroić na kawałki o wysokości ok. 2 cm, następnie obrać czosnek i posmarować nim kanapki. Na kanapkę położyć plaster żółtego sera, cienki plaster pomidora i ogórka, posypać lekko bazylią, pieprzem i solą. Kanapki położyć na grillu i piec do momentu roztopienia się sera. Smak czosnku nie jest intensywny, ale dodaje aromatu.

Pieczone ziemniaki z grilla

Składniki: 10 dużych ziemniaków (stare lub młode), świeży ogórek, natka pietruszki, koperek, szczypta soli, szczypta pieprzu, majonez, zmiażdżony czosnek, jogurt naturalny

Przygotowanie ziemniaków: duże ziemniaki umyć pod bieżącą wodą, usunąć zabrudzenia, wysuszyć papierowym ręcznikiem. Każdy z ziemniaków owinąć szczelnie w folię aluminiową. Tak przygotowane ziemniaki ułożyć na średniej wysokości grilla i piec przez ok. 30-40 minut (ziemniaki mają być miękkie).

Do miseczki włożyć 3 duże łyżki majonezu. Dodać ogórek starty na grubej tarce, posiekany koperek i natkę pietruszki, czosnek, jogurt, doprawić solą i pieprzem.

Po wyjęciu z folii aluminiowej, ziemniaki obrać ze skórki (powinna łatwo zejść). W przypadku młodych, dobrze wyszorowanych ziemniaków możemy tę czynność pominąć, przekroić na pół i polać sosem. Ziemniaki są doskonałym dodatkiem do mięsnych potraw z grilla (pieczona karkówka, boczek, kielbasa).

Filet z kurczaka w skórcie serowej

Składniki: 60 dag filetów z kurczaka, łyżka rozmarynu, łyżka oregano, szklanka tartej bułki, łyżka startego parmezanu, 2 jajka, 2 łyżeczki wody, 3 łyżki oliwy, sól, pieprz do smaku

W misce dokładnie rozmieszać jajka z wodą. Filety oprószyć rozmarynem, oregano, solą i pieprzem, dokładnie wetrzeć przyprawę w mięso, odstawić na 30 minut. Każdą porcję zanurzać w miksturze jajecznej, a następnie obtoczyć w bułce z serem. Skropić oliwą. Drewniane szpadki do szaszłyków namoczyć w wodzie, nabić na nie porcje mięsa. Piec na średnio nagrzanym grillu odwracając co 3 minuty do momentu, aż mięso będzie odpowiednio wypieczone.

Kurczak z grilla

Składniki: 2 piersi z kurczaka (4 płaty) Marynata: 4 ząbki czosnku, 2 cytryny, 4 łyżki oliwy z oliwek, duża garść świeżych ziół (szałwia, tymianek, kolendra), sól, pieprz

W naczyniu, w którym będziemy marynować mięso, wymieszać oliwę z rozdrobnionym czosnkiem, solą, pieprzem i cienko pokrojoną w plasterki cytryną. Włożyć mięso (jeśli piersi są bardzo grube, można je przekroić poziomo na 2 części) i obtoczyć w powstałym sosie. Dorzucić drobno pokrojone zioła i jeszcze raz wymieszać wszystkie składniki, aby dobrze przyłgnęły do mięsa.

Całość zostawić w chłodnym miejscu (ale nie bardzo zimnym) na minimum 1-3 godziny. Kłaść na ruszt grilla z bardzo gorącym żarem pod spodem. Piec po kilka minut z każdej strony.

Boczek z grilla

Składniki: 0,5 kg surowego boczku, 5 łyżek oleju, po łyżeczce przyprawy typu vegeta, przyprawy do wieprzo-



foto: DODR

Podczas majowych przyjęć na świeżym powietrzu przypiekana, chrupiąca bułka z grillowanym mięsem, serem i dodatkami z warzyw smakuje doskonale

winy, papryki, przyprawy do grilla, 3 ząbki czosnku, 2 duże cebule, pół łyżeczki pieprzu

Boczek pokroić w plastry grubości 1 centymetra, olej wlać do miseczki, dodać wszystkie przyprawy i składniki, wymieszać i dodać posiekany czosnek. Smarować plastry boczku powstałą marynatą. Cebulę pokroić na ósemki i obłożyć nią boczek. Tak przygotowane mięso włożyć do lodówki na kilka godzin, by skruszało (minimum 4 godziny).

Boczek i cebulkę piec na grillu około 15 minut. Podawać z pieczywem oraz kiszonym, małosolnym ogórkiem lub ogórkiem konserwowym.

Szaszłyk z karczku

Składniki: 50 dag karczku, cebula, duży kiszony ogórek, strąk czerwonej papryki, 15 dag boczku, przyprawa do grilla, pół szklanki oleju

Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 x 1,5 cm. Paprykę, boczek, cebulę i ogórki pokroić w plasterki podobnej wielkości. Wszystko razem włożyć do naczynia, posypać przyprawą do grilla i zamarynować w oleju. Po około 2 godzinach nakładać wszystkie składniki na przemian na patyczki do szaszłyków i grillować około 25 minut.

Szaszłyk drobiowy

Składniki: 4 filety z kurczaka, 5 łyżek sosu sojowego, cebula, sól, pieprz, łyżka posiekanej bazylii, łyżka oregano, sok z cytryny, łyżka czerwonej papryki, 2 łyżki oliwy

Filety z kurczaka pokroić w kostkę. 2 łyżki sosu sojowego, bazylię, oregano, oliwę, sól, paprykę i pieprz wymieszać razem. Do sosu włożyć kostki z kurczaka. Dobrze wymieszać i pozostawić w lodówce na kilka godzin. Następnie kurczaka nabić na patyczki od grilla i piec. Sos: Pozostałą część sosu sojowego i bardzo drobno pokrojoną cebulę wymieszać i doprawić sokiem z cytryny. Kurczaka moczyć w sosie.

Szaszłyk z sera

Składniki: 8 małych pieczarek, 25 dag żółtego sera, 8 plasterów szynki,



for. DODR

Przygotowanie szaszłyków nie jest trudne, a doskonale wrażenia smakowe pozostają na długo

pół czerwonej papryki, oliwa do smarowania wykałaczek, przyprawa typu jarzynka do smaku

Pieczarki obrać, posypać delikatnie jarzynką. Ser pokroić w grubą kostkę (8 szt.), każdy kawałek sera zawinąć w plaster szynki. Paprykę pokroić na 8 kawałków. Na wysmarowane wykałaczki nadziewać kolejno: ser, pieczarkę, paprykę. Piec na rozgrzanym ruszcie 8-10 minut. Podawać z sosem jogurtowym.

Śliwki w boczku z surówką

Składniki: 3 łyżki oleju, 2 ząbki czosnku, pęczek posiekanego koperku, 25 dag kapusty pekińskiej, marchew, zielony ogórek, papryka, cebula,

12 suszonych śliwek, 12 plasterów wędzonego boczku (po 15 dag), paczka sosu sałatkowego

Kapustę drobno pokroić, marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach, cebulę pokroić w półplastry, posolić i pozostawić na chwilę, ogórek przekroić na cztery części, usunąć nasiona i pokroić w plasterki, a paprykę w paski. Sos sałatkowy przygotować według przepisu na opakowaniu, dodać do niego przeciśnięty przez praskę czosnek i koperek. Składniki sałatki połączyć z sosem sałatkowym. Śliwki moczyć przez około 15 minut, odsączyć i zawinąć w plastry boczku, spiąć wykałaczkami. Piec na rozgrzanym ruszcie przez około 10 minut. Podawać z sałatką.



for. DODR

Sałatki podkreślają smak grillowanych potraw

Ziemniaki z łososiowym farszem

Składniki: 4 duże ziemniaki, 20 dag łososia z puszki lub ugotowanego, pół filiżanki śmietany 36%, ćwierć filiżanki sera cheddar pokrojonego w drobną kostkę, po łyżce posiekanych szalotek, natki pietruszki i soku z limonki, pół łyżeczki sosu chili, grubą sól morską, świeżo zmielony biały pieprz, mielona papryka, 1/3 filiżanki parmezanu startego na tarce, oregano

Ziemniaki wyszorować, nakłuć widelcem i upiec do miękkości (ok. 50 minut) w piekarniku nagrzanym do 200 °C. W tym czasie łososia odsączyć, usunąć skórę i ości (jeśli są), mięso rozdrobnić, połączyć ze śmietaną, pokrojonym serem, szalotkami, natką pietruszki, sokiem z limonki i sosem chili. Doprawić do smaku. Z każdego ziemniaka ściąć z góry plaster grubości ok. 1 cm. Wybrać środek, zostawiając jedynie warstwę o grubości ok. 6 mm przy skórce. Wybrany miąższ wymieszać z pastą łososiową i napełnić wydrążone ziemniaki. Posypać startym parmezanem i oregano, i zapiec na grillu aż wierzch będzie chrupki.

Pstrąg z grilla

Składniki: 3 średnie pstrągi, 2 cytryny, 3 łyżki masła, pęczek natki pietruszki, przyprawa typu vegeta

Rybę wypatroszyć, obciąć skrzela, wymyć. Wyczyszczone natrzeć vegetą skropić sokiem z cytryny. Do wnętrza włożyć plasterki cytryny, natkę pietruszki i masło. Zawinąć w folię aluminiową, położyć na grillu i piec około 20 minut. Podawać z bułeczką posmarowaną masłem czosnkowym i upieczoną na grillu.

Salatka z grilowanym kurczakiem w sosie serowym

Składniki: kapusta pekińska, 2 pomidory, żółta papryka, 2 czerwone cebule, 40 dag filetów z kurczaka, łyżka przyprawy do drobiu, 4 ząbki czosnku.

Sos serowy: 100g sera lazur, 200 ml śmietany 18%

Kurczaka pokroić w paski, wymieszać z przyprawą do drobiu, posie-

kany czosnkiem i oliwą. Odstawić w chłodne miejsce na 3 godziny. Kapustę pekińską pokroić w paski, pomidory w ćwiartki, paprykę w słupki, a cebulę w plastry. Wszystkie składniki wymieszać i rozłożyć na talerzach. Kurczaka usmażyć na grillu i rozłożyć na sałatce. Całość polać sosem serowym. Sos otrzymujemy miksując ser ze śmietaną solą i pieprzem.

Zielone łodzie

Składniki: 2 szklanki grzanek, 3/4 szklanki startego sera mozzarella, 3/4 szklanki pokrojonych pomidorów, 1/3 szklanki gorącej wody, 2 łyżki posiekanych czarnych oliwek, 2 łyżki posiekanej cebuli, 2 łyżki rozpuszczonego masła, 3/4 łyżeczki liści oregano, 1/2 łyżeczki soli czosnkowej, 3 duże zielone papryki przecięte na pół i oczyszczone z gniazd

Wymieszać ze sobą wszystkie składniki oprócz papryki. Napełnić mieszanką połówki papryk (do połowy). Każdą paprykę położyć na kawałku folii i owinać nią spód papryki tak, aby wierzch pozostał otwarty, a folia zawijała się wokół brzegów papryki. Grillować na średnim żarze od 20 do 30 minut, aż papryka będzie miękka. Po 15-20 minutach grillowania przykryć wierzch papryk folią tak, by przez ostatnie 10 minut pieczenia papryki były całe owinięte folią.

Kwas chlebowy

Składniki: 4 litry wody, 20 dag chleba razowego, 25 dag cukru, 0,5 dag drożdży, 3 dag rodzynek

Chleb najlepiej pokroić w kosteczkę i podsuszyć w piekarniku. Wodę należy zagotować, przestudzić i dodać chleb, cukier i drożdże rozpuszczone w letniej wodzie - pozostawić na 24 godziny. Przepędzić przez gazę i przelać do wyparzonych słoików typu twist, włożyć rodzynek i zakręcić. Zostawić na dobę w temperaturze pokojowej, a kiedy zrobi się pianka, przenieść do chłodnego, ciemnego miejsca na 3 dni.

*Erwa Wróbel
DODR we Wrocławiu*