

Ulubione potrawy z grilla!

Wspólne chwile
NA GRILLU



Śniadanie
na trawie

5 typów
grillowania

Smak
musztardy



Dlaczego Polacy uwielbiają grilować?

04-05

MUSZTARDA

Lubie to!

08-09

Ulubione
potrawy z grilla!

10-23

Gotowi do grilla...

START!

06-07

RYBY

24-29

Śniadanie...

34-47

5 typów grillowania

48-49

Dlaczego Polacy uwielbiają grillować?

Zanim naszą uwagę przykuły ekrany telewizorów, a monitory laptopów zaczęły skutecznie izolować od tego, co dzieje się tu i teraz, więcej czasu spędzaliśmy razem. Ludzie gromadzili się, by rozmawiać i dzielić się przeżyciami. Nie na darmo Wojciech Gąssowski z rozrzuwieniem pyta – „gdzie się podziały tamte prywatki?”. Tradycja wspólnego zasiadania do stołów jednak przetrwała, ujawniając się w nowym, świeckim świecie, celebrowanym co weekend grillowaniu.



Choć zwyczaj grillowania przyszedł do nas z daleka, to został przyjęty jak swój. W lecie niemalże każdy ogród, działka czy balkon zamienia się w imprezę o smaku pieczonych żeberek i soczystej karkówki. Do tego nierzadko oblegane miejskie parki i skwery, które „zalewa” fala niedzielnych grillomaniaków. Każdy Polak chce się poczuć jak na grillu. Dlaczego?

W krainie pyszności z różna

Po odkryciu prawdy znanej już chyba pierwszym ludziom, że mięso opiekane w ogniu może być smaczne, doszliśmy do perfekcji w tworzeniu mięsnych kompozycji. Do tego dołączyły warzywa, bo przecież: co kto lubi. Grillowanie nie jest tylko zarezerwowane dla mięsożernych, dlatego mamy pełen wachlarz możliwości. Na stole ustawiamy lekkie sałatki i pikantne dipy, a marynaty przyrządzamy na długo przed imprezą. Co prawda kiełbasę możemy usmażyć na patelni w domowym zaciszu, a jednak nie smakuje tak samo jak ta z grilla. Oprócz rusztu liczy się przecież towarzystwo.

W hołdzie tradycji

O polskim biesiadowaniu krążą już legendy, a wzmianki o hucznych zabawach znajdziemy w diariuszach wielkich rodów szlacheckich. Stoły ugiwały się wówczas od dziczyzny, a do pucharów dolewano wino. Do tego śpiewy, muzykowanie czy polowania. Wspólny stół spajał rodzinę, a gościa traktowano jak swojego. Jak komentuje dr Joanna Heidtman – w przeszłości, to dzięki wspólnym

biesiadom przy stole podczas rozmaitych świąt i festynów, rodziny mogły utrzymać swoją spójność nawet wówczas, gdy były rozproszone po kraju. To przy stole dorośli udzielali wskazówek dzieciom, uczyli dzielenia się z innymi, grzeczności, poszanowania starszych i dobrych manier. To w końcu przy stole rodzinnym ogłaszano rozmaite dobre wieści: o zaręczynach, nowych członkach rodziny, a także omawiano istotne rodzinne decyzje.

W polskim, gościnnym domu

Współcześnie choć nie dysponujemy tak dużą ilością wolnego czasu, staramy się, by choć niedzielny obiad przybierał formę uroczystego spotkania z rodziną. Nic dziwnego, jak wspomina dr Tomasz Sobierajski: we wszystkich badaniach, w których pyta się Polaków o to, co jest dla nich najważniejszą wartością, odpowiada gremialnie, że jest to rodzina. Zatem w lecie rozkładamy ogrodowy stół, by zmieścić przy nim wszystkich – rodzinę, przyjaciół czy sąsiadów. Móc tak naprawdę spotkać się bez towarzystwa telewizora, asysty laptopa czy telefonu. Cieszyć się chwilą i relaksem, którego brak w trakcie wypełnionego obowiązkami i pracą w tygodniu. Do tego przebywanie na łonie natury i soczyste kąski rumieniące się na ruszcie. Czy można wymarzyć sobie piękniejszą scenerię do spotkania?



Gotowi do grilla... **START!**

Zacznijmy od kielbasy

O grillowaniu w Polsce można mówić bez końca. Kolejne sondy, raporty i artykuły opisują obyczaje z nim związane. Majówka jest niemal oficjalnym startem sezonu grillowego w Polsce, gdyż właśnie od tego momentu zaczynamy grillować na całego. Na samym szczycie piramidy ulubionych produktów na grilla zdecydowanie króluje kielbasa. Pyszna, dobrze doprawiona, soczysta...z wody.

„Większa większość” je kielbasę

Kielbasa to znak kuchni polskiej znany na całym świecie. Jest doskonała jako przekąska na zimno, jednak z grilla jest po prostu obłędnie pyszna. Choć może nie jest to szczyt wyrafinowanych kulinariów, to trudno nie docenić tego smaku i co tu dużo mówić... tradycji. Dlatego aż 2/3 Polaków planujących rozpoczęcie sezonu grillowego deklaruje, że podczas majówki na pewno kielbasy z grilla nie zabraknie.

Nacinaj

Wygrywa na ruszcie, bo nie wymaga uwagi, szybko można ją przyrządzić. Od razu mamy gotowe porcje, nawet nie trzeba do niej sztućców – wystarczy kromka chleba. Koniecznie jednak trzeba pamiętać o nacięciu kielbasy, co nie jest jakimś szamańskim rytuałem, a jedynie sposobem, aby uchronić kielbasę przed niekontrolowanym popękaniem.

Nie oszczędzaj!

Do grillowania nadają się różne gatunki, także biała, którą można uprzednio sparzyć. Dobrze zawsze wybrać jednak taką o sporej zawartości mięsa. Jakość ma wpływ na smak kielbasy z ruszta! Dobry produkt to po prostu dobry smak. Kielbasa nie może być także zbyt chuda. Podobno poniżej 20 zł za kilo ciężko dostać dobrą kielbasę.

Przyprawiaj!

Kielbasę warto przyprawiać, na przykład można ją natrzeć czosnkiem lub majerankiem, posypać przyprawą do grilla pikantną lub ziołową, by odmienić jej smak. Jednak tym, co do kielbasy jest niezbędne, najlepsze i najbardziej wyraziste, jest musztarda. Ostra rosyjska czy mniej ostra sarepska, delikatna delikatesowa lub wyrazista chrzanowa to ulubione smaki, także do grilla.

Bez tego grill się nie uda!

Musztarda

Musztarda to nic innego jak odpowiednio zmielone ziarna gorczycy z dodatkiem octu, soli i cukru. Jednak diabeł tkwi w szczegółach, zatem ważny jest gatunek gorczycy i poziom rozdrobnienia – od zupełnie gładkiej, jednolitej i kremowej konsystencji, poprzez strukturę gruboziarnistą jak w przypadku musztardy sarepskiej czy rosyjskiej, aż po całe, niezmielone ziarna, jak w przypadku musztardy francuskiej. Proporcje podstawowych składników, a także dodatków, na przykład chrzanu sprawiają, że musztarda może przybierać wiele odcieni smaków i aromatów.

Gorczyca czarna,
ostra,
nasiona małe i twarde

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!”.

Delikatesowa

Łagodna
(1 papryczka na 4)
Kremowa konsystencja
Doskonała do kielbasy
i szynki z grilla

Sarepska

Ostra
(3 papryczki na 4)
Gruboziarnista struktura
Idealna do karkówki
z grilla

Chrzanowa

Lekko ostra
(2 papryczki na 4)
Aromat chrzanu
Do białej kielbasy
i ryb z rusztu

Rosyjska

Bardzo ostra
(4 papryczki na 4)
Pikantności dodaje
czarna gorczyca
Do tłustych mięs –
żeberek, boczku z grilla

Francuska

Łagodna, dekoracyjna
(1 papryczka na 4)
Ocet winny nadaje
lekko cierpki smak
Do dressingów
marynat, serów z grilla

Warto wiedzieć, że...

Musztarda zawiera niewiele kalorii, bo ledwie 10 kcal w jednej łyżeczce, zatem można dzięki niej ożywić smak dietetycznych potraw. Co ważne, musztarda poprawia trawienie, szczególnie potraw takich jak karkówka z grilla. Słowem – musztarda na grillu musi być!

Gorczyca biała,
łagodny smak,
nasiona miękkie

Musztarda w kulinariach:

- Do mięs z grilla, pieczonych, smażonych
- Do białej kielbasy i parówek na śniadanie
- Do sałatki jarzynowej, sosów sałatkowych typu vinaigrette
- Do marynowania mięs

* sinapina – składnik odpowiadający za gorzkawy smak gorczycy.

Frankfurterki

– nietypowa kielbasa z rusztu

Nie tylko **Polacy są mistrzami** w przyrządzaniu dobrej kielbasy. Również nasi zachodni sąsiedzi znają się na rzeczy. Szczególnie warte uwagi są **frankfurterki** – **cienkie kielbaski** idealne nie tylko na śniadanie, ale równie smakowite na grilla. W połączeniu z **boczkiem i serem** to po prostu niebo w gębie!

Smak jak apetycznie!

GRILLOWANE FRANKFURTERKI z żółtym serem i boczkiem

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 8 frankfurterek
- 200 g pokrojonego w grube słupki sera żółtego
- 24 plastry boczku parzonego
- Przyprawa grill klasyczny Prymat
- 1 słoik Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 słoik Ogóreczków konserwowych Smak
- 1 słoik Papryki marynowanej Smak

PRZYGOTOWANIE:

1. Frankfurterki nacinamy wzdłuż i oprószamy przyprawą do grilla, w nacięcia wkładamy ser.
2. Całość dokładnie zawijamy w posmarowane musztardą plastry boczku i spinamy wykałaczkami.
3. Następnie układamy na grillu i grillujemy do momentu, aż boczek będzie rumiany, a ser będzie się rozpuszczał.
4. Tak przygotowane frankfurterki podajemy z ogóreczkami konserwowymi i marynowaną papryką.

1

2

3

4



**Przyprawa GRILL
KLASYCZNY Prymat**
to podstawa!

- ✓ bez glutamianu sodu
- ✓ bez konserwantów

Dla grillujących regularnie idealnym rozwiązaniem będzie praktyczna, lekka i wygodna tuba z większą zawartością!

GRILLOWANE STEKI Z KARKÓWKI WIEPRZOWEJ

SKŁADNIKI dla 4 osób:

4 x 200 g karkówki wieprzowej

Marynata:

- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki Musztardy sarepskiej Prymat
- 3 pokrojone w plastry ząbki czosnku
- 3 łyżki pikantnego ketchupu
- Przyprawa do karkówki Prymat

Sposób przygotowania:

Umyte i osuszone mięso lekko rozbić tłuczkiem do mięsa.

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać, zamarynować i odstawić na kilka godzin do lodówki. Tak przygotowane mięso grillować z obu stron przez minimum 20-30 minut.

Porada:

Najlepiej kupić mięso świeże, na wagę.

Choć w sklepach są dostępne już marynowane kawałki karkówki, lepiej samemu przyrządzić marynatę.

Jak odchudzić karkówkę

– zawsze usuwaj nadmiar tłuszczu, będzie zdrowiej!

Fakt

Mała karkówka jest lepsza, bo pochodzi z młodej wieprzowiny, więc mięso jest delikatniejsze, bardziej soczyste i smaczniejsze.

Uwaga■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
marynować
minimum 2 h,
najlepiej - 12 h.

Karkówka

- stek po polsku

Amerykanie grillują żeberka i burgery, Hiszpanie – krewetki, a Polacy – karkówkę. Karkówka jest jednym z najchętniej wybieranych mięs na grilla – soczysta, krucha i smaczna. Wystarczy trochę ziół i przypraw, a efekt murowany, a raczej grillowany... To obok boczku najlepszy kawałek wieprzowiny na grilla.

! Pamiętaj – grilluj zawsze na tacce! Kapiący tłuszcz na rozżarzony węgiel zaczyna się spalać i wytwarzają się związki rakotwórcze. Dzięki tacce jesteśmy w stanie ochronić mięso przed większością szkodliwych czynników.

Grillowanie na lekko

Podczas spotkań przy grillu zawsze znajdują się **kobiety** dbające o linię, **sportowcy** zwracający uwagę na bilans białka w codziennej diecie oraz **dzieci**, które w wielu przypadkach jadają tylko kurczaka. A do tego kurczak nie dość, że lubiany, to jeszcze **szybko się marynuje** (wystarczy zaledwie godzina) i równie szybko grilluje.

SOS VINAIGRETTE:

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki Musztardy delikatesowej Prymat
- 1 łyżka miodu wielokwiatowego
- 100 ml wody mineralnej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z cytryny do smak

Do smaku:

Sól morską, Pieprz czarny grubo mielony, Oregano Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Musztardę łączymy z wodą, miodem i sokiem z cytryny. Powoli mieszamy, dodajemy stopniowo oliwę z oliwek, aż do momentu uzyskania jednolitej konsystencji. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem.

Warto pamiętać:

piersi z kurczaka także z grilla są proste do nadziewania – można je faszerować serami, pomidorami suszonymi czy grzybami.

Salatka grecka

jest ulubioną do grilla. Smakuje śródziemnomorskim klimatem, wakacjami, latem. Jest prosta i szybka, do jej przygotowania można „zatrudnić” przyjaciół, jeśli lubią się angażować. A sos można przyrządzić dzień wcześniej.

SALATKA GRECKA:

SKŁADNIKI dla 4 osób::

- 1 op. sera typu feta
- 1 sałata lodowa * opcjonalnie
- 1 ogórek
- 1 czerwona cebula
- 3 pomidory
- 2 żółte papryki
- 2 czerwone papryki
- 1 słoik Czarnych oliwek Smak
- Oliwa z oliwek
- sos vinaigrette

PRZYGOTOWANIE:

Z papryki usuwamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę. Ogórka obieramy, usuwamy pestki i kroimy w półplasterki. Pomidora obieramy ze skóry, wycinamy gniazda, kroimy w kostkę lub półksiężycy. Ser feta kroimy w kostkę, a następnie polewamy oliwą i posypujemy oregano. Cebulę i oliwki kroimy w plastry. Sałatę lodową, jeśli dodajemy, rwiemy na małe kawałki i przekładamy do dużej miski.

Wszystkie składniki sałatki łączymy i polewamy przygotowanym wcześniej sosem vinaigrette.

Soczysty kurczak

Do drzwi pukają niezapowiedziani goście, a Ty nie masz pomysłu, czym ich poczęstować? Grillowane udka z kurczaka podane z finezyjnie ponacinanymi **pieczonymi ziemniaczkami** z pewnością pozwolą wyjść Ci z tej niezręcznej sytuacji. Jak wiadomo najprostsze pomysły bywają najlepsze, a ten właśnie do takich należy! Chrupiące i pyszne ziemniaczki ze złocistymi porcjami kurczaka nie mogą nie posmakować.

GRILLOWANE UDKA Z KURCZAKA z pieczonymi ziemniakami

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 4 udka z kurczaka
- 150 ml oliwy z oliwek
- Przyprawa grill ziołowy Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Z przyprawy i oliwy sporządzić marynatę, natrzeć nią umyte i osuszone udka. Tak przygotowane mięso pozostawić na kilka godzin. Następnie ułożyć udka na ruszcie i piec około 30 minut. Podczas pieczenia smarować pozostałą marynatą.

podawaj z...
+ grillowanymi
ziemniakami

Wystarczy:

- 400 g młodych ziemniaków w łupinach
- Oliwa z oliwek
- Do smaku: Sól, Przyprawa do ziemniaków, Rozmaryn Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki ugotować na półtwardo w lekko osolonej wodzie. Po ostudzeniu ponacić, skropić oliwą z oliwek i posypać do smaku przyprawą do ziemniaków i rozmarynem. Następnie zawinąć je w folię aluminiową i grillować przez około 30-40 minut do miękkości.

i chrupiące
ziemniaczki



Skrzydeltka to absolutna klasyka grillowa!

CHRUPIĄCE GRILLOWANE SKRZYDEŁKA

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 16 duże skrzydeltka z kurczaka
- 200 ml sosu barbecue

Marynata:

- Przyprawa do grilla pikantna Prymat
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki sosu worcester
- ½ łyżeczki świeżo mielonego Pieprzu czarnego Prymat
- 2 łyżki soku z cytryny

*Skrzydeltka z grilla można jeść rękami!
Pamiętaj o serwetkach!)*

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie zmiksować i doprawić do smaku wedle własnego gustu. Umyte i oczyszczone skrzydeltka naciąć na zgięciu, zamarynować i odstawić na ok. 4-6 godzin. Tak przygotowane skrzydeltka piec na rozgrzanym grillu przez ok. 20 minut. Przed podaniem posypać prażonymi ziarnami sezamu i polać sosem barbecue.

Porada

W trakcie grilowania dla uzyskania chrupiącej, pięknie przypieczonej skórki podlewaj mięso marynatą.

Czy wiesz, że...

Sos worcester w marynacie doda korzennego aromatu oraz słonego smaku dzięki obecności anchois.

SKRZYDEŁKA PO AMERYKAŃSKU WG SOWY

Skrzydeltka z obciętą małą lotką lekko obgotować, następnie zamarynować w marynacie z: ketchupu, musztardy rosyjskiej, syropu klonowego, sosu tabasco, sosu worcester, soku z cytryny i pikantnej przyprawy do kurczaka. Skrzydeltka marynować 8 godzin, a następnie grilować na złoty kolor na tackach do grilowania. Podawać z dipami, np. amerykańskim BBQ z kolendrą.

Nasz przepis na obiad z grilla

To bardzo efektowna, a jednocześnie prosta w przygotowaniu propozycja. Cukinie nadziewane mielonym mięsem, cukinią, czosnkiem i żółtym serem to opcja łącząca zarówno warzywne, jak i mięsne elementy. Gwarantujemy, że na spotkaniu grillowym szybko znajdzie swoich amatorów i migiem znikną ze stołu. Nic dziwnego! Soczyste nadzienie w chrupiących łódeczkach cukiniowych, posypane ciągnącym serem – mmmm danie rozpływa się w ustach. To taki rodzaj zapiekanki, tylko dużo zdrowszy!

GRILLOWANA CUKINIA faszerowana mięsem mielonym i serem

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 84 cukinie
- 400 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 2 jaja
- 1 pokrojona w kostkę cebula
- 2 rozgniecione ząbki
- czosnku
- 3 łyżki Przyprawy do bruschetty Prymat
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 200 g tartego sera żółtego
- 4 łyżki ketchup

PRZYGOTOWANIE:

Cukinie kroimy wzdłuż i wydrążamy środki, miąższ kroimy w kostkę. W rondlu na oliwie smażymy cebulę i czosnek, a następnie dodajemy mięso i miąższ cukinii, dusimy ok. 5 minut. Dodajemy ketchup, przyprawę do bruschetty i dusimy do miękkości mięsa. Farsz studzimy, mieszamy z jajkami i połową żółtego sera, nakładamy do wydrążonych cukinii. Cukinie układamy na tackach do grillowania i posypujemy pozostałą częścią sera. Grillujemy na rozgrzanym ruszcie. Podajemy!

Czy wiesz, że...

Danie przygotować można w piekarniku o każdej porze roku. Najlepiej jednak smakuje prosto z grilla czy rusztu!

1

2

3

4



porada:

**Dopraw nadzienie
Przyprawą
do bruschetty**

Znajdują się w niej oregano, tymianek i bazylię doskonale komponujące się z pomidorami i mięsem mielonym.

Mielone z grilla czyli burgery

Po modzie na wyrastające jak grzyby po deszczu lokale specjalizujące się w serwowaniu rozmaitych burgerów, coraz powszechniejsza staje się moda na ten **przysmak** przyrządzany w **domowych warunkach**. Doskonałą porą na usmażenie pierwszego burgera własnego wyrobu jest sezon grillowy. Delikatne mięso z kurczaka, które smaży się szybko, jest gwarancją, że na pewno nam się uda.

Czy wiesz, że...

Z mięsem drobiowym świetnie komponować się będą warzywne, chrupiące pod zębami, słodkie i smakowicie maślane kolby kukurydzy posypane przyprawą do bruschetty.

BURGER DROBIOWY

z warzywami z dodatkiem grillowanego ziemniaczka i kawałkami kukurydzy

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 2 piersi z kurczaka
- 4 podudzia z kurczaka bez kości
- 4 bułki
- 1 żółtko
- 1 drobno posiekana cebula
- 1 mały pęczek natki
- 1 pomidor
- Kilka ogórków konserwowych Smak
- Przyprawa do mięsa mielonego Prymat
- 1 Party dip czosnkowy Prymat (oraz 4 łyżki jogurtu, 4 łyżki majonezu)
- Pieprz czarny w młynku Prymat
- Pomidory suszone Smak
- Liście ulubionej sałaty
- Olej rzepakowy

OPCJONALNIE:

- 2 kolby kukurydzy
- Przyprawa do bruschetty
- Masło

PRZYGOTOWANIE:

Piersi, podudzia, cebulę oraz natkę mielimy w maszynce do mielenia mięsa. Doprawiamy przyprawami oraz dodajemy żółtko i mocząc ręce w wodzie, formujemy okrągłe kotlety. Gotowe wkładamy do lodówki. Hamburgery grillujemy na mocno rozgrzanej patelni grillowej z każdej strony na ładną kratkę.

Przekrojone na pół bułki podpiekamy od strony wewnętrznej na patelni, grillu lub w piekarniku.

Na spodzie podpieczonej bułki układamy sałatę, pomidor, pokrojone w plastry ogórki konserwowe, pomidory, posypujemy pokrojoną natką pietruszki i przykrywamy bułką. Dip czosnkowy przygotowujemy mieszając zawartość saszetki z jogurtem i majonezem.

Podstawy GRILLOWANIA RYBY

Zadanie 1.

Do pieczenia w całości należy wybierać gatunki mniej ościste o wadze 500-600 g, np. pstrąga.

Zadanie 2.

Przed pieczeniem rybę można zamarynować (30-60 minut), a czas pieczenia wynosi ok. 15-20 minut.

Zadanie 3.

Grillowanie filetów ze skórą jest bardzo proste. Skórę należy posmarować oliwą lub masłem, filet ułożyć skórą do dołu i grillować ok. 12-15 minut.

UWAGA: Pieczenie fileta ze skórą nie wymaga odwracania na ruszcie, a skórka robi się niezwykle chrupiąca i smaczna.

Zadanie 4.

Łatwe jest grillowanie steków rybnych. Steki wielu ryb, np. łososia norweskiego zawierają odcinek kręgosłupa, który utrzymuje mięso w jednym kawałku, a także dodaje smaku. Łosoś jest dość tłustą rybą, dzięki czemu jego mięso nie jest podatne na wysychanie podczas pieczenia.

Zadanie 5.

Warto używać specjalnego koszyka do ryb lub płaskiej metalowej tacki z otworami (przed pieczeniem należy posmarować je olejem). Pozwoli to uniknąć rozpadania się filetu, a otwory umożliwiają dostęp dymu i aromatów ognia.

Jak ocenić świeżość ryby:

Oczy – powinny być błyszczące, niezamglone i wypukłe. Zapadnięte i matowe charakteryzują ryby nieświeże.

Mięso – wystarczy delikatnie nacisnąć rybę. Jeśli się odbarwi, a ciało pod wpływem nacisku odkształci się i nie powróci do poprzedniego stanu, oznacza to, że jest nieświeża. Jeśli zachowa swoje naturalne kolory, możemy być przekonani, że kupiony produkt jest dobry.

Zapach – powinien być charakterystyczny, słodki. Obecność obcego lub ostrego zapachu świadczy o nieświeżości.

Łuski – u świeżych ryb silnie przylegają do ciała. U nieświeżych łatwo się osypują.

Dobrym i delikatnym dodatkiem do grillowanych ryb będą:

- przekrojone na pół pomidory grillowane z kremowym octem balsamico
- szaszłyki z pomidorów koktajlowych z serem feta, oliwą i oregano
- pomidory malinowe połączone ze świeżo siekaną czerwoną cebulą, bazylią, prażonymi orzeszkami pinii i Sosem włoskim sałatkowym Prymat

Porada

Filety można oczywiście piec bezpośrednio na ruszcie, ale przed ułożeniem ryby trzeba obficie nasmarować go olejem, najlepiej roślinnym lub sezamowym.

GRILLOWANE PSTRAĞI z kaparami i chrzanem

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 4 umyte, świeże, wypatroszone pstrągi (lub dorady)
- 1 opakowanie Przyprawy do grilla ziołowej Prymat
- 1 łyżka posiekanych Kaparów Smak
- 4 łyżki masła wiejskiego
- 1 słoiczek Chrzanu tartego Smak
- 1 pokrojona na cząstki cytryna

PRZYGOTOWANIE:

Masło wymieszać z kaparami i przyprawą grill ziołową Prymat. Osuszone pstrągi nadziać aromatycznym masłem i owinać folią aluminiową posmarowaną oliwą. Tak przygotowaną rybę grillować z każdej strony po 10 minut. Podawać z chrzanem śmietankowym, cytryną i mini ogóreczkami.

Z ryba na grilla

Polacy jedzą zdecydowanie za mało ryb, a powinny one pojawiać się na naszym stole nawet **2-3 razy w tygodniu**. Łosoś z grilla to dobry pomysł na podreperowanie naszych prywatnych statystyk prawidłowego odżywiania.

Łosoś jest dobry dla każdego. Kwasy omega-3 – świetne na serce, wysoka zawartość białka – pożądana dla sportowców i dbających o figurę, witaminy A, D i E – dobre dla dzieci, kobiet i seniorów.

Czym doprawić?

Przyprawa do grilla
ziołowa Prymat +
¼ szklanki oliwy =
smaczny,
ziołowy łosoś

CHUTNEY Z MANGO

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 3 dojrzałe owoce mango
- 2 świeże czerwone papryczki chili
- 50 g świeżego korzenia imbiru
- 150 g cukru
- 250 ml octu owocowego
- 1-2 ząbki czosnku
- 2 cytryny
- 1 łyżeczka ziaren Gorczycy
- 1 łyżeczka ziaren Ziela angielskiego

PRZYGOTOWANIE:

Mango umyć, obrać ze skóry, przekroić, usunąć pestki, a miąższ pokroić w kostkę. Chili przekroić wzdłuż, usunąć szypułki, pestki i zgrubienia, opłukać i drobno pokroić. Imbir obrać i pokroić w plasterki. Wszystkie powyższe składniki przełożyć do dużego garnka, dodać cukier, sól i ocet, wymieszać i pozostawić na noc pod przykryciem.

Cebulę i czosnek obrać i drobno posiekać, wycisnąć sok z cytryny, dodać do owoców wraz z przyprawami i wymieszać. Przykryć, zagotować na średnim ogniu, następnie zmniejszyć ogień i gotować bez przykrycia 30 minut, aż chutney zgęstnieje.

Uwaga:

Podczas gotowania chutney należy dość często mieszać i uważać, aby się nie przypaliło.

Prymat
GRILL
ZIOŁOWY
bez glutaminianu sodu
bez konserwantów

Poradnik:

Chutney z mangopasuje do dań z grilla, drobiu, wieprzowiny, ryb i ryżu.

Efektownie na grillu

Po co cytryna do ryby?

Nie tylko świetnie podkreśla smak i ładnie się prezentuje, ale też neutralizuje zapach ryby.

DZWONKA Z ŁOSOSIA Z GRILLA z lekką sałatką z pomidorów i bazylii

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 świeże dzwonka z łososa
- 1 opakowanie mini mozarelli w kulkach
- 2 dojrzałe pomidory „bawole serca”
- 1 małe opakowanie kiełków słonecznika
- 0,5 kg świeżego bobu
- 100 g orzechów pekan
- 3 ząbki czosnku
- 1 pęczek czerwonej rzodkiewki
- 1 duża doniczka bazylii
- 1 słoik Pomidorów suszonych Smak
- Pieprz cytrynowy Prymat
- Sól i pieprz Prymat

PRZYGOTOWANIE:

Dzwonka z łososa nacieramy oliwą z suszonych pomidorów i solą, a następnie posypujemy delikatnie pieprzem cytrynowym. Odstawiamy do lodówki na 1 h. Resztę pomidorów kroimy w drobne paseczki. Bazylię obrywamy z większych listków i miksujemy z oliwą z suszonych pomidorów, czosnkiem i orzechami, całość doprawiamy solą. Bob gotujemy we wrzącej osolonej wodzie, po czym szybko schładzamy i obieramy. Przygotowujemy sałatkę z odcisniętej mozzarelli, suszonych pomidorów, bobu, pomidorów i kiełków – wszystko polewamy emulsją z bazylii. Rybę grillujemy po około 5-8 min z każdej strony i podajemy z chrupiącą sałatką.

Są dwa sposoby na łososa – filety i dzwonka. Dzwonka, choć mogą zawierać ości, doskonale się prezentują. Ze świeżą sałatką idealnie zastąpią weekendowy obiad.

„Bawole serca”

to gatunek pomidora o dużych mięsistych owocach, prawie bez pestek.

Smacznie i kolorowo z GRILLA

Soczyste kawałki kurczaka przeplatane kolorowymi i chrupiącymi paprykami, bakłażanem, cukinią i boczkiem to połączenie idealne, aby rozpocząć prawdziwą grillową ucztę. Nie jest w stanie zniechęcić do ich przygotowania nawet fakt, że są dużo bardziej pracochłonne niż samo zamarynowanie i wrzucenie na ruszt klasycznej karkówki czy żeberka. **Apetyczny wygląd** i unoszący się w powietrzu przyjemny **aromat grillowanych** szaszłyków – wart jest każdej pracy.

SZASZŁYK DROBIOWY z kolorowymi paprykami i boczkiem

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 600 g piersi z kurczaka
- 150 ml białego wina*można zastąpić sokiem winogronowym z odrobiną octu winnego
- 150 ml oliwy z oliwek
- 1 op. Przyprawy do grilla klasycznej Prymat
- 80 g kolorowych papryk
- 40 g bakłażana
- 40 g cukinii
- 50 g boczku
- 1 cebula

PRZYGOTOWANIE:

Mięso oczyścić, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Mięso, paprykę, boczek i cebulę pokroić w kostkę wielkości 1,5 x 1,5 cm. Marynatę i przyprawę wymieszać z oliwą z oliwek i winem. Tak przygotowaną marynatą zalać mięso i odstawić do lodówki na ok. 3-4 godziny. Po wyjęciu z marynaty kurczaka nabijać na szpadki do szaszłyków na przemian ze sparzoną cebulą, papryką, bakłażanem, cukinią oraz boczkiem. Szaszłyki grillować ok. 10-15 minut, podlewając je od czasu do czasu pozostałą marynatą.

Porada:

Przygotowując na grillu szaszłyki, przed nabiciem składników na patyczki konieczne zamoczcie je w wodzie! Wówczas nie spalą się podczas smażenia.

+ TZATZIKI

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- ½ l jogurtu naturalnego
- 1 surowy ogórek (10 dag)
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka przyprawy Tzatziki Prymat
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- sól

PRZYGOTOWANIE:

Jogurt ubić lekko trzepaczką. Dodać obrany i starty na tarce do jarzyn ogórek oraz obrany i zmiążdżony czosnek. Wlać oliwę, sok z cytryny, przyprawę Tzatziki Prymat, wymieszać i jeśli trzeba, dosolić.



Słodko-ostro-kolorowo



Do szaszłyków należy wykorzystywać delikatne kawałki mięsa, aby szybko i równomiernie się grillowały, zatem lepiej użyć połówki wieprzowej niż karkówki czy golonki. W przypadku wieprzowiny bardzo ważna jest marynata.

Aby dodać szlachetnego smaku, można połączyć delikatne i soczyste mięso z egzotycznym smakiem ananasa i czerwoną papryką, które zrównoważą wyrażenie przyprawione mięso.

SZASZŁYKI z marynowaną wieprzową

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 oczyszczone, pokrojone na kawałki połówki wieprzowe
- 1 pokrojony w cząstki ananas
- 1 pokrojona w cząstki czerwona papryka

Marynata:

- 2 łyżki Przyprawy do wieprzowiny Prymat
- 2 łyżki Musztardy rosyjskiej Prymat*
- *UWAGA: BARDZO OSTRA!**
- 1 łyżka miodu
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- Sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:

Przygotować składniki, połówki pokroić, oczyścić, umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Dip przygotowujemy według przepisu umieszczonego na opakowaniu i wstawiamy do lodówki. Składniki marynaty łączymy i marynujemy w niej połówki wieprzowe. Na patyczki nadziewamy na przemian mięso, ananasa i paprykę. Grillujemy na rozgrzanym ruszcie na tackach aluminiowych. Podajemy z party dipem czosnkowym.

Porada!

Zamiast białego pieczywa można podać lekko zgrillowany chleb typu pita.



Śniadanie na trawie

Użytkownicy Serwisu Doradca Smaku.pl
polecają swoje ulubione i sprawdzone
przepisy na śniadaniowe smakołyki!

Słoneczny poranek, bezchmurne niebo i pyszności przygotowane na najważniejszy posiłek dnia – **śniadanie**. Do tego taras z meblami ogrodowymi lub kocyk na trawie i **piknikowanie** można rozpocząć. Chociaż na co dzień nadmiar obowiązków nie pozwala nam na zorganizowanie takiego **sielskiego śniadania**, to jednak weekend jest od tego, aby na chwilę się zatrzymać, zrelaksować i celebrować to, na co nie mamy czasu w trakcie tygodnia. Do wspólnego piknikowania możemy zaprosić znajomych, przyjaciół czy rodzinę. Ważne, żeby była radosna atmosfera i pyszne jedzenie w zasięgu ręki, a wielkomiejski trend tzw. śniadań na trawie był nie tylko modą, ale też pięknym zwyczajem, który warto kultywować, bo jest zdrowym złapaniem równowagi i chwilą oddechu w weekend.

My, Polacy najczęściej na śniadanie wybieramy kanapkę lub bułkę. Nie jest to zły wybór, pod warunkiem, że składniki będą różnorodne i nie zawsze będzie to tylko szynka czy ser, ale też warzywa – tak pyszne szczególnie w okresie wiosenno-letnim czy twarożek lub inne pasty kanapkowe. W zależności od tego, czy jemy śniadanie na domowym tarasie, czy też wybieramy się do parku lub na miejski skwer, możemy skomponować pełnowartościowe menu. Owsianka, koktajl z letnich owoców, kanapka z nowalijkami, domowe pieczywo lub drożdżówki – nieważne, którą opcję wybierzemy, ważne, że będzie pysznie!

Smacznego!

Grillowana soczysta pierś z kurczaka, pita, świeża kukurydza i rukola

**Ewa**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: 4**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

średni

PRZYGOTOWANIE:

pieczenie

MIĘSO:

- Podwójna pierś z kurczaka
- ¾ szklanki maślanek
- 1 cytryna
- Olej do smażenia

Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny w młynku Prymat

SALATKA:

- 4 pity
- 2 kolby kukurydzy
- ½ łyżeczki cukru
- 150 g rukoli
- 150 g sera feta
- Kilka suszonych pomidorów
- 1 pęczek bazylii
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Odrobina oleju z suszonych pomidorów

Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny w młynku Prymat

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Pierś z kurczaka osuszyć ręcznikiem papierowym. Wymieszać sól, pieprz, sok z cytryny oraz skórkę. Dodać maślanek i dokładnie wymieszać. Do marynaty przełożyć kurczaka – filety przekroić w poprzek na pół. Każdy dokładnie pokryć marynatą i zostawić w zamkniętym pojemniku w lodówce na całą noc. Po tym czasie kurczaka osuszyć i zgrilować na patelni lub ruszcie posmarowanym odrobiną oleju przez około 4-5 minut z każdej strony. Gotowe mięso odstawić na 3-4 minuty, po tym czasie pociąć na małe kawałki. Kukurydzę ugotować do miękkości (ok. 20-25 minut) – do wody dodać cukier. Z ugotowanych kolb odciąć ziarna. Fetę zblendować z suszonymi pomidorami i liśćmi bazylii. Rukolę skropić olejem ze suszonych pomidorów wymieszanym z odrobiną soli i łyżką octu balsamicznego. Dodać kukurydzę i kurczaka, dokładnie wymieszać. Chlebki pita należy posmarować delikatnie olejem spod suszonych pomidorów, następnie podgrzać z obu stron na patelni grillowej. Każdą kieszonkę chlebową przekroić i posmarować od wewnątrz pomidorowym serkiem. Następnie nałożyć porcję salatek.

Porada

Tak przygotowaną salatkę można serwować też samą.

Na dobry początek dnia :)

**Maxi
kanapka**

Pasta

z kurczaka i papryki

**mysza75**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

średni

PRZYGOTOWANIE:

pieczenie

SKŁADNIKI:

- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 cebula
- 1 czosnek
- Do smaku: Sól morską i Pieprz czarny w młynku Prymat
- 1 op. papryki mielonej wędzonej
- Olej do smażenia
- 1 pierś z kurczaka ugotowana
- 1 plaster selera korzeniowego
- 1 marchew ugotowana

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Papryki pozbawić nasion, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem albo w naczyniu do zapiekania.

Czosnek podzielić na ząbki - nie obierać go, cebule obrać i pokroić w plastry. Następnie ułożyć na blaszce i skropić oliwą. Wstawić do piekarnika i piec w temperaturze 200°C przez 45 minut, a cebulę i czosnek wyjąć wcześniej, jak tylko będą już miękkie.

Po wyjęciu z piekarnika włożyć paprykę do woreczka i odstawić na 5 minut. Następnie obrać ją, dodać kawałki piersi, czosnek obrany, cebulkę, przyprawy, warzywa i wszystko razem zmiksować przy pomocy blendera.

Doprawić do smaku papryką wędzoną, solą i pieprzem.

W sam raz na piknikowe śniadanie!

Podawać
z pełnoziarnistym
pieczywem

Jagody

**Kloruś**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób**CZAS PRZYGOTOWANIA:**
szybko**PRZYGOTOWANIE:**
pieczenie**SKŁADNIKI:**

- 3 szklanki jagód
- 4 łyżki dżemu jagodowego
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki cukru
- 1 łyżka cukru wanilinowego
- 2 łyżki wiórek kokosowych
- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W kokilkach ułożyć jagody. Z mąki, masła, wiórków kokosowych, cukru i cukru wanilinowego zagnieść kruszonkę tak, aby miała konsystencję mokrego piasku. Przykryć nią owoce i zapiekać 15-18 minut w 180°C.

Osoby lubiące słodkie desery do każdego naczynka po nałożeniu jagód mogą dodać łyżeczkę dżemu jagodowego.

zapiekane
pod kokosową
kruszonką

Zamiast jagód
można użyć
innych owoców
sezonowych.
Świetnie sprawdzą się truskawki
czy maliny.

Jagodzikianka inaczej

Ten przepis jest świetną propozycją na letni deser czy śniadanie. Przygotowuje się go bardzo szybko, nie wymaga wielkich umiejętności kulinarnych i uwielbiają go dzieciaki. Wystarczy wsypać owoce do kokilek, przykryć kruszonką i zapiec.

Bruschetta

śniadanie po włosku



Ostra Na Słodko

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 2 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:

średnio

PRZYGOTOWANIE:

bez gotowania

SKŁADNIKI:

- 1 bagietka
- 3 ząbki czosnku
- 2 pomidory
- 1 łyżka startego parmezanu
- 1 łyżka bazylii
- 1 szczypta Soli morskiej Prymat
- 1 szczypta Pieprzu czarnego Prymat
- 100 ml oliwy z oliwek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Dwa ząbki czosnku drobno posiekać, następnie wymieszać ze sparzonymi, obranymi i pokrojonymi w kostkę pomidorami oraz startym parmezanem. Bagietkę pokroić, posmarować oliwą, opiec na patelni, a następnie posmarować ostatnim ząbkiem czosnku. Później, nałożyć pomidorową salsę, doprawić do smaku solą, pieprzem oraz świeżą bazylią.

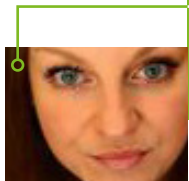
Świeżą bazylię
można
zastąpić
Bazylią
Prymat



Smak lata!

Takie bruschetty są fantastycznym pomysłem na każdą okazję! Jako dodatek do dań z grilla, popołudniowa przekąska czy też leniwe śniadanie. Robi się je niezwykle szybko, a składniki przeważnie zawsze mamy w lodówce. Zachwycą zarówno dzieci, jak i dorosłych!

Koktajl



Ola1984

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 1-2 osób

CZAS PRZYGOTOWANIA:
szybko

PRZYGOTOWANIE:
bez gotowania

SKŁADNIKI:

- 80 g szpinak baby
- 1 jabłko
- 1 banan
- 1 mandarynka
- 200 ml wody mineralnej

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jabłko i banana obrać ze skórki. Z jabłka usunąć gniazda nasienne. Wrzucić do blendera, dodać szpinak, sok wyciśnięty z mandaryni i odrobinę wody. Zmiksować. Dodać resztę wody do uzyskania odpowiedniej konsystencji koktajlu. Pić od razu po przygotowaniu lub po wcześniejszym schłodzeniu.

ze szpinakiem

+ szpinak
+ jabłko
+ banan
+ mandarynka

= samo zdrowie :)

Gotowy
w 10 minut!

Pyszny, bajecznie kolorowy koktajl ze szpinakiem to prawdziwa bomba witaminowa. Słodki, ale bez cukru - jedynie z dodatkiem pysznych owoców. Idealny na śniadanie, wzmocni organizm i doda nam energii na długie godziny. Taki zielony napój z pewnością zasmakuje zarówno osobom na diecie, jak i dzieciom.

Buteczki domowe

**Wiktor29**

przepis i zdjęcia

LICZBA PORCJI: dla 3-4 osób**CZAS PRZYGOTOWANIA:**
średnio**PRZYGOTOWANIE:**
pieczenie**SKŁADNIKI:****Ciasto drożdżowe:**

- 2,5 szklanki mąki pszennej
- ¾ szklanki mleka 2 %
- 5 łyżek cukru
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 60 g masła
- ¼ łyżeczki soli
- 7 g drożdży suchych

Kruszonka:

- ½ szklanki mąki
- 5 łyżek cukru
- 1 op. cukru wanilinowego
- 60 g masła

Owoce:

- 10 sztuk truskawek

Polecam buteczki z truskawkami na drugie śniadanie z kawą lub mlekiem. Są miękkie i bardzo delikatne, z dodatkiem truskawek to prawdziwe niebo w gębie!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**Ciasto drożdżowe:**

Składniki suche (mąka, cukier, drożdże, sól) wsypać do miski i wymieszać. W oddzielnym naczyniu roztrzepać jajko z żółtkiem, mlekiem i rozpuszczonym ostudzonym masłem. Składniki mokre dodać do suchych i zagnieść ciasto, a następnie odstawić je na około 2 godziny w ciepłe miejsce. Poczekać do wyrośnięcia.

Kruszonka:

W międzyczasie zagnieść ciasto na kruszonkę, połączyć mąkę, cukier i cukier wanilinowy oraz rozpuszczone masło. Zagnieść.

Gdy ciasto drożdżowe wyrośnie, brać je po kawałku i formułować kulki lekko spłaszczając. Na każdym kawałku położyć 1-2 truskawki, a na końcu posypać kruszonką. Piecz przez 20-25 minut w 190°C.

z truskawkami

Śniadanie z królową lata
truskawką

5 typów mistrzów grillowania

Oni są wszędzie, opanowali już 2 półkule. Jedni specjalizują się w piekaniu steku medium rare, inni na ruszt kładą kielbasę prosto od rzeźnika, wspólnie z kaszanką. Znałszy marynaty i dipów, spalanie drewna opanowali do perfekcji. Niedoszli szefowie kuchni, niespełnieni leśnicy czy panowie mijani codziennie na chodniku. Grillmaster w tym, co robi jest najlepszy. Poznaj typy mistrzów grilla!

Minimalista

Minimalista to współczesna wersja skauta. Harcerz w dzieciństwie, współcześnie do rozpalenia grilla potrzebuje jedynie krzesiwa. W mig stworzy szwedzką pochodnię, znajdzie drogę w lesie, upoluje mięso na ogień. Paradoksalnie, odnajduje się znakomicie w miejskiej dżungli. Człowiek-orkiestra, uwielbia spędzać czas w gronie ludzi, nie marudzi, gdy do kielbasy żona poda zwykłą sałatkę ziemniaczaną. Gardzi zbędnymi akcesoriami, a fartuch kuchenny podarował ukochanej na ostatnią gwiazdkę. Samemu sobie nie miał zamiaru sprawić.



Grillhipster

Grillhipster pali grill najczęściej na placu Zbawiciela, pamiętając, by nie zajęła się tęcza.

Węgiel odrzuca z przyczyn ideologicznych, on przecież górnikiem nie jest. Najczęściej grilluje zimą, samotnie lub w towarzystwie współziomków. Grill to okazja do wymiany poglądów – o ostatniej podróży do Reykjavíku, kielbasie jako symbolu schamienia społeczeństwa czy zupie z pasternaku. Obowiązuje strój niemalże każdy, byleby nie był casualowy. Do tego jeszcze obowiązkowa czapka po dziadku i espadryle na stopach. Na grillu ląduje wszystko z przeдрostkiem – wege i informacją „gluten free”.



BHP-owiec

Przez kolegów nazwany sztywniakiem, w sanepidzie za każdym razem zgarnia tytuł pracownika miesiąca, w kuchni – dokładny jak niemiecki Messerschmitt. Zanim rozpali grill najpierw specjalnie zorganizuje miejsce, sprawdzi czy nie zagraża ludziom, a ogień nie przeniesie się na ogród. Do tego przegląda plan zagospodarowania przestrzen-

nego, planując ceremonię. Ruszt czyści 3 razy wysterylizowaną szczoteczką do zębów, a mięso odpowiednio wcześniej bada. Nie mówi o tym głośno, ale nie ufa paniom na stoiskach mięsnych.

Janusz grilla

Choć w dowodzie ma zapisane Krzysztof, a żona woła do niego



pieszczotliwie „łbi”, na osiedlu zyskał respekt jako Janusz. Janusz grilla. Polak z krwi i kości, z fantazyjnym wąsem stylizowanym na Piłsudskiego. Postawny krok, stateczności dodaje mu „bęben piwny”, który własnym gardłem w znoju wyhodował, i łysina. W młodości oglądał ponoć dużo „Kodzaka” i tak mu zostało. Nie pogardzi staropolskim kartoflem i cebulą. W każdą sobotę rozpala grilla na balkonie, a zawołaniem: „Marylka, podaj no kielbasę” rozpoczyna imprezę. W tle słychać „Złotopolskich”, na ruszcie zarumieniona polska „kielba” i kaszanka. Na fotelu Janusz w siatkowanym podkoszulku z zadumą, znów stylizowaną na Piłsudskiego, spoziera mądrze na osiedle. Żal przerywać, choć kielbasa się pali...

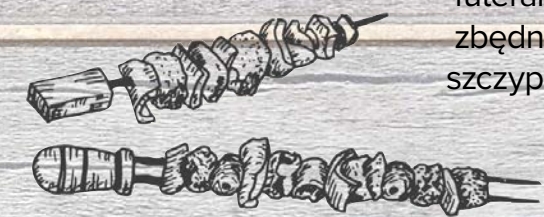
Mr. Gadżet

Mr. Gadżet, gdyby nie to, że w sobotę zasiada z rodziną do rodzinnego grillowania, całe życie spędziłby na

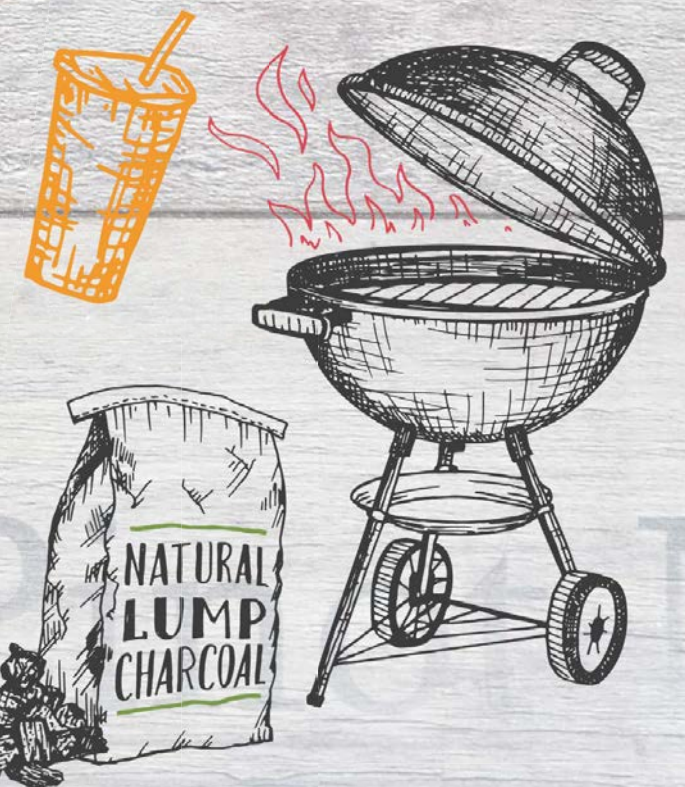
e-bayu. Ma chłopak smykałkę do gadżetów. Kiedy inni usypywali kopczyk z gałązek, by wzniecić ogień, on już dawno dzierżył w dłoni rozpałkę, a szczapy na grilla przechowuje od 89

roku. W specjalnym futerale posiada niezbędnik grillowania: szczypce, widelce, haczyki na udka, patyczki na szaszłyki, formy na

ryby, przekonując, że wszystko jest niezbędne. W ogrodzie postawił już fontannę z czekoladą, gdyby ktoś po mięsnej mieszance zapragnął fondue. Właśnie czeka na przesyłkę z fosforyzującym grillem, prosto ze swojej ziemi obiecanej – Ameryki.



A Ty jakim typem mistrza grilla jesteś?



Dołącz do nas

na Facebooku

www.facebook.com/DoradcaSmaku



Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.
ul. Chlebowa 14
44-337 Jastrzębie-Zdrój
www.DoradcaSmaku.pl

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

Grafika, zdjęcia, przepisy, DTP: Prymat Sp. z o.o., Robert Sowa,
Fotolia, Shutterstock