



# Jest lato jest Grill

*przepisy  
na grilla*

*klasyka i nutka szaleństwa*

Koktajl albo psikus,  
czyli 60 dni do urlopu  
– felieton kulinarny

*Overlove  
na lato!*





# Grillowanie czas zacząć

## Grillowanie jest super

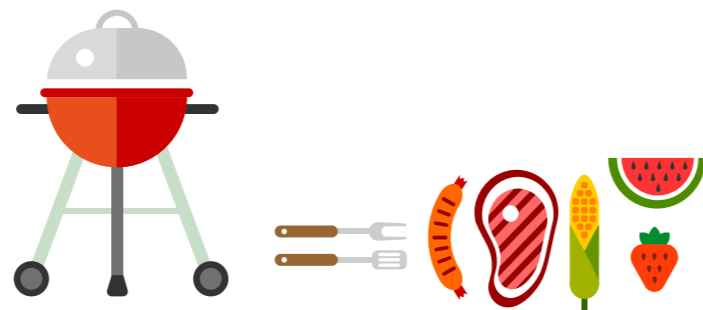
Dlaczego kiedy tylko robi się trochę cieplej, wszyscy zaczynamy rozpalać węgiel i rozpoczyna się wielkie grillowanie? Nie ma jednej konkretnej odpowiedzi, ale z pewnością można wymienić wiele walorów grilla. Po pierwsze to znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu ze znajomymi bądź z rodziną w ciepłe dni. Bardzo wygodne jest to, że wszystko od początku do końca można przyrządzić na świeżym powietrzu. Grillowanie to też pewnego rodzaju powrót do korzeni – wykorzystanie ognia do przyrządzenia jedzenia. W epoce kucharek, piekarników i mikrofalówek daje to niewątpliwie satysfakcję. No i wreszcie, co tu dużo mówić – jedzenie z grilla jest po prostu pyszne. Zatem nic tylko grillować! Smacznego!

## Sprawdź, czy wszystko jest na miejscu

po pierwsze oczywiście trzeba sprawdzić, w jakim stanie jest nasz grill. Jego rodzajów jest nieskończoność – od jednorazowych po murowane, stojące na stałe w ogrodzie. Nie ma również grilla bez węgla drzewnego lub drewna. Jeśli zależy nam na czasie, możemy zaopatrzyć się również w podpałkę. Dobrze jest przygotować sobie coś, czym będziemy układać żarzące się węgielki – na przykład pogrzebacz. Warto również mieć przyrząd do przewracania mięsa, najwygodniejsze są szczypcy, ale w ostateczności wystarczy zwykły widelec. I wreszcie musimy pamiętać o tym, że o stan rozpalenia grilla trzeba cały czas dbać – jeśli pojawiają się za duże płomienie, można je leciutko przygasić wodą. Najlepiej przygotować sobie butelkę z przebitą gwoździem zakrętką. Taką "sikawką" łatwo można poskromić ogień. Jeśli z kolei pali się za słabo, przydatna okaże się jakaś dmuchawa albo po prostu coś do intensywnego wachlowania. Mamy wszystko? Możemy zaczynać grilla!

## Gdzie zorganizować grilla?

Do grilla potrzebne jest między innymi dobre miejsce. Gdzie w takim razie grilluje się najlepiej? Istnieje kilka bezwzględnych warunków, które powinny zostać spełnione. Oczywiście musi to być miejsce na wolnym powietrzu. Dobrze też jest się upewnić, że dym nie będzie przeszkadzał nikomu w naszym otoczeniu. Mogłoby się wydawać, że grilla uda nam się zrobić tylko w bezdeszczową pogodę. Jeśli jednak mamy możliwość rozpalenia go pod zadaszeniem, to opady nie będą żadną przeszkodą! Ci, którzy nie mają własnej działki, mogą grillować w specjalnie wyznaczonych miejscach w mieście. Pamiętajmy również o bezpieczeństwie i nie rozpalajmy grilla tam, gdzie łatwo może dojść do pożaru.



## Grill tylko dla mięsożerców?

Kiedy pomyślimy o tym, jakie dania kojarzą nam się z grillem, to na pewno pierwsze przyjdą nam do głowy kiełbasa, karkówka czy boczek. Czy w takim razie grill to atrakcja zamknięta dla tych, którzy mięsa nie lubią? Absolutnie nie! Na grillu można przyrządzać ryby. Pstrąg, dorsz czy halibut z grilla to prawdziwa rewelacja kulinarna! Na rybach się jednak nie kończy. Na ruszt nadają się też warzywa. Mogą to być na przykład ziemniaki, a także cukinia, bakłażan, papryka czy kukurydza. Oczywiście można je po prostu pokroić i upiec, ale warto również wypróbować kilka finezyjnych pomysłów – na przykład bakłażana nadziewanego kaszą i soczewicą. Dobrym pomysłem jest także przyrządzenie pieczarek. Żeby to wszystko połączyć, przygotujmy wegetariańskie szaszłyki. Palce lizać! Okazuje się, że grill jest nie tylko dla mięsożerców!



## Grill dla dzieci



Bardzo często w grillowaniu biorą z nami udział dzieci. Nie zawsze doceniają te same smaki, co my, i dlatego dobrze jest pomyśleć o daniach, które będą im odpowiadały. Na pewno dzieciom podamy potrawy nieco lżejsze od kiełbasy, karkówki czy boczku. I tak na przykład bardzo dobrze jako składnik sałatki sprawdza się grillowany bakłażan. Jeśli decydujemy się jednak na mięso, to możemy rozważyć drób. Ciekawym pomysłem na danie dla najmłodszych jest pierś kurczaka grillowana z anansem, posypana bazylią. Ten przysmak z nutką egzotyki docenią z pewnością również do-

rośli! Pamiętajmy, że najłatwiej przyciągnąć nasze pociechy czymś słodkim. Na grillu można zrobić banany nadziewane gorzką czekoladą. Po upieczeniu gorąca czekolada tworzy z owocem wysmienite połączenie do wybierania łyżeczką.



## Skąd wzięła się tradycja grillowania?

Początków przypiekania potraw na ogniu można się doszukiwać już w prehistorii. Jednak grillowanie w takiej postaci, jaką znamy, zyskało popularność stosunkowo niedawno. Po II wojnie światowej w Stanach Zjednoczonych upowszechnił się zwyczaj wyjeżdżania poza miasto na wypoczynek połączony z przygotowaniem potraw. Grill to coś podobnego do rozpowszechnionego szczególnie w Australii barbecue (w skrócie BBQ). Nie jest to jednak to samo. Barbecue to długotrwałe pieczenie mięsa w stosunkowo niskiej temperaturze, tak żeby powoli dochodziło ono do siebie i nabierało charakterystycznego dymnego aromatu. Grillowanie trwa z kolei znacznie krócej i odbywa się w wyższych temperaturach. Barbecue to również określenie specjalnych piecyków przeznaczonych do opiekania mięsa.



# impreszowe kąski

Przygotowując grilla, często zastanawiamy się, co podać gościom w momencie, gdy oczekują na danie główne. Świetną przystawką są plastry bakłażana, grillowane i posmarowane aromatycznym serkiem. Z pewnością zaspokoją „pierwszy głód”, zaskoczą nietypową formą, a ich przygotowanie zajmie nam nie więcej niż 10 minut.

## Rada:

Bakłażan jest delikatny w smaku i dzięki temu świetnie łączy się z wyrazistymi składnikami, takimi jak feta czy ser kozí. Także oliwki czy pomidory suszone podniosą walory smakowe potraw z bakłażana.

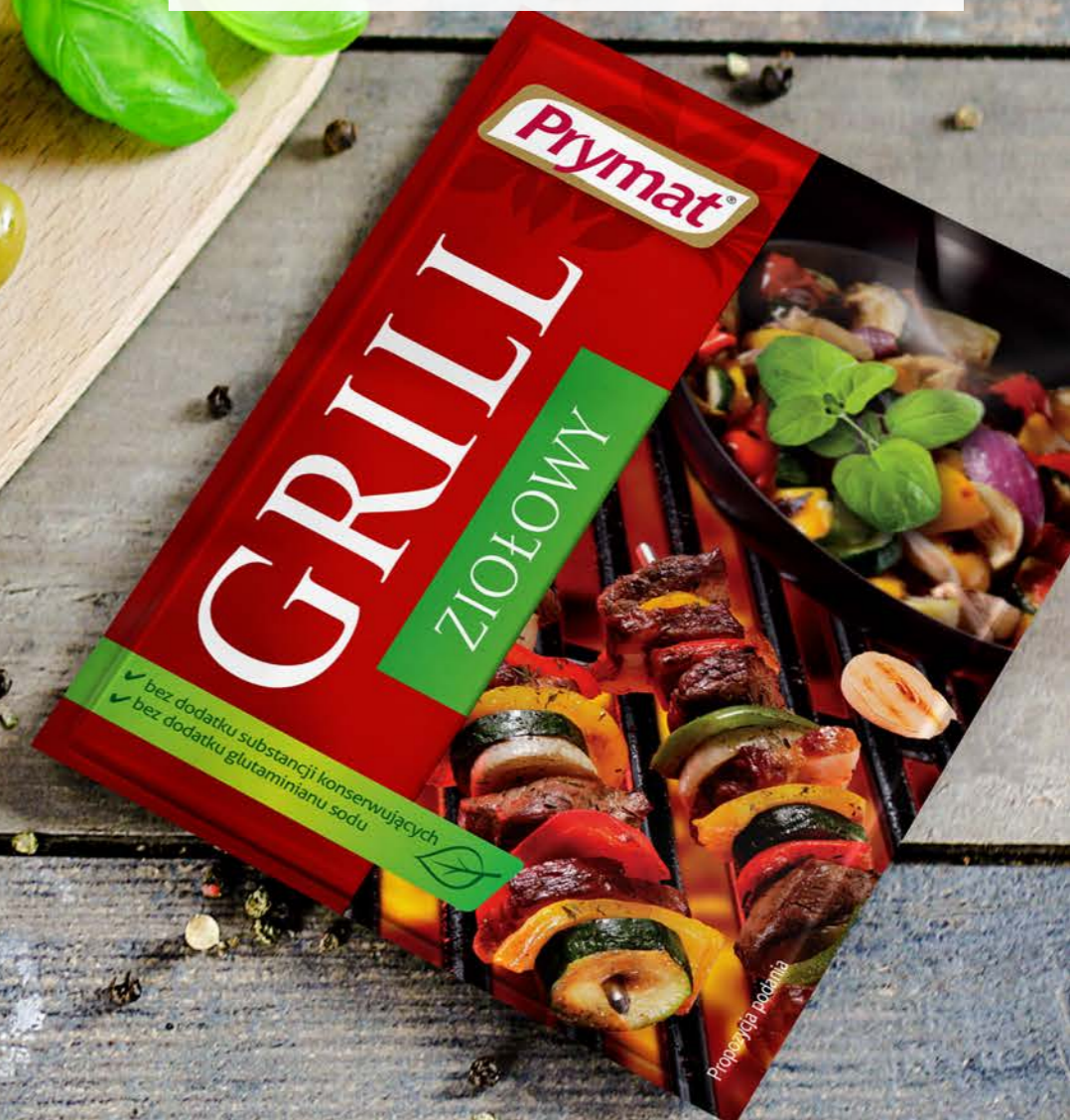
## ROLADKI z grillowanego bakłażana z serem feta

### SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 2 bakłażany
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka przyprawy Grill ziołowy Prymat
- Pieprz kolorowy w młynku Prymat
- 120 g sera feta
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki Oliwek zielonych Smak
- 2 Suszone pomidory z ziołami Smak
- Świeża bazylia
- Do smaku: Sól morską gruboziarnista, Pieprz kolorowy Prymat

### PRZYGOTOWANIE:

Bakłażany pokroić wzdłuż na cienkie plastry. Każdy plaster posmarować oliwą i posypać przyprawą do grilla, solą i pieprzem. Grillować po 2-3 minuty z każdej strony. Plastry odłożyć na bok, aby zmiękły. W misce utrzeć ser feta z jogurtem i pieprzem. Dodać drobno posiekane oliwki i suszone pomidory, wymieszać. Każdy plaster ciepłego bakłażana posmarować serkiem, ułożyć po kilka listków świeżej bazylii i ciasno zrolować.



# Ryba w dobrym stylu

Masz przed sobą piękny filet z łososia i nie wiesz, jak go przygotować na grillu? Przecież nikt nie lubi przesuszonej ryby, zatem jak tego uniknąć? Dzięki marynacie łosoś stanie się soczysty i jeszcze delikatniejszy. Koniecznie wypróbuj słodko-ostre połączenie miodu, musztardy i soku z pomarańczy.

## GRILLOWANY ŁOSOŚ w słodko-ostrej marynacie

SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 6 filetów z łososia
- 3 łyżki Musztardy sarepskiej Prymat
- 2 łyżki Musztardy francuskiej Prymat
- 80 g miodu
- 3 łyżki oleju
- sok z ½ pomarańczy
- 4 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka Tymianku suszonego Prymat
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- Do smaku: Pieprz czarny mielony, Sól morską gruboziarnista Prymat
- 1 cytryna do dekoracji

PRZYGOTOWANIE:

Filety z łososia wypłukać, oczyścić oraz przyprawić pieprzem i odrobiną soli.

W misce połączyć miód, sos sojowy, olej, musztardę sarepską i francuską oraz sok z pomarańczy. Dodać przeciśnięty przez praskę czosnek i suszony tymianek oraz dokładnie wymieszać marynatę. Tak przygotowaną marynatą zalać łososia i wstawić do lodówki na ok. 1-2 godziny. Po tym czasie grillować łososia skórą do góry po ok. 4 minuty z każdej strony. Podawać z grillowanymi warzywami i częstkami cytryny.

### Jakie warzywa z grilla pasują do łososia?

Cukinia, młoda marchewka czy kolorowa papryka świetnie smakują prosto z grilla, polane jedynie czosnkowym dressingiem.



### Jak grillować filety rybne, aby nie przywierały do rusztu?

Warto wykorzystać specjalne, zamykane koszyczki lub płaską aluminiową tackę z otworami.

# Nie zapominajmy o klasycy!

## Rada:

Do karkówki możemy podać pokrojone w formie łódeczek ziemniaczki z grilla.

Tematem przewodnim niejednego grilla jest soczysta karkówka. To jedno z ulubionych i najchętniej przyrządzanych mięs. Wiadomo, że nawet najlepszy kawałek mięsa nie może obyć się bez przypraw. Dlatego warto dzień wcześniej karkówkę zamarynować. Jej walory smakowe świetnie podkreślą miód, musztarda i wędzona papryka.

## GRILLOWANA KARKÓWKA w miodowo-musztardowej marynacie

### SKŁADNIKI:

- 700 g karkówki
- 2 łyżki Musztardy rosyjskiej Prymat
- 1 łyżka Musztardy francuskiej Prymat
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżeczki Cebuli suszonej Prymat
- ½ łyżeczki Papryki słodkiej wędzonej Prymat
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka przyprawy Karkówka klasyczna Prymat
- Do smaku: Sól morską gruboziarnista Prymat, Pieprz kolorowy Prymat

### PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki na marynatę dokładnie wymieszać. Mięso umyć, osuszyć i pokroić w plastry o grubości 1 centymetra. Mięso zalać marynatą, przykryć naczynie i odstawić na całą noc do lodówki. Plastry karkówki grillować po ok. 12-15 minut z każdej strony i od czasu do czasu smarować pozostałą marynatą.



# Kurczak na ostro

**Skrzydła grillowane** na świeżym powietrzu mają unikalny smak, który dodatkowo możemy wzbogacić przyprawami, miodem oraz sosem sojowym. Kurczak to mięso, które pozwala na kulinarne eksperymenty, dlatego puśćmy wodze fantazji i stwórzmy swoją ulubioną marynatę. **Udane przyjęcie w ogrodzie gwarantowane!**



## CHRUPIĄCE GRILLOWANE SKRZYDEŁKA

### SKŁADNIKI dla 4 osób:

- 20 dużych skrzydełek z kurczaka
- Świeża kolendra do dekoracji
- 2 łyżki przyprawy Grill pikantny Prymat
- 1 łyżka świeżego startego imbiru
- 3 łyżki miodu
- 1 drobno posiekana papryczka chili bez pestek
- 3 łyżki sosu sojowego
- ½ łyżeczki rozgniecionych ziaren Kolendry całej Prymat
- ½ łyżeczki Pieprzu kolorowego ziarnistego Prymat
- 2 łyżki soku z cytryny

### PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać. Umyte i oczyszczone skrzydełka naciąć na zgięciu, zamarynować i odstawić na ok. 4-6 godzin. Tak przygotowane skrzydełka grillować ok. 30 minut, od czasu do czasu obracając. Przed podaniem posypać świeżą kolendrą.

# Perfekcyjny STEK

Podobno kunszt kucharza można poznać po tym, jak przygotowuje steki. Perfekcyjny stek z polędwicy wołowej to nie lada sztuka i z pewnością każdy doceni taki rarytas. Zobacz, jak go przygotować na grillu!

## GRILLOWANE STEKI z polędwicy wołowej

### SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 4 steki z polędwicy wołowej
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4-5 ząbków czosnku
- 1 łyżka Rozmarynu suszonego Prymat
- 4 gałązki świeżego rozmarynu
- Sól morską gruboziarnistą Prymat
- 1 łyżeczka Pieprzu kolorowego ziarnistego Prymat
- ½ op. Steku przyprawy gruboziarnistej Prymat

### PRZYGOTOWANIE:

Drobno posiekane ząbki czosnku, pieprz i suszony rozmaryn utrzeć. Dodać oliwę i dokładnie wymieszać. Steki opłukać, osuszyć i natrzeć marynatą, na każdym położyć gałązkę świeżego rozmarynu. Mięso wstawić do lodówki na kilka godzin.

Zamarynowane mięso posypać przyprawą do steku. Grillować z obu stron po 6-8 minut z każdej strony. Gotowe mięso posolić i odstawić na 10 minut owinięte w folię. Przed podaniem posypać jeszcze kolorowym pieprzem.

### Rada:

Zanim wrzucisz na grilla polędwicę wołową, upewnij się, że ma temperaturę pokojową. Wyjmij ją z lodówki minimum pół godziny przed przygotowaniem.



# Szaszłyki

uwielbiają wszyscy



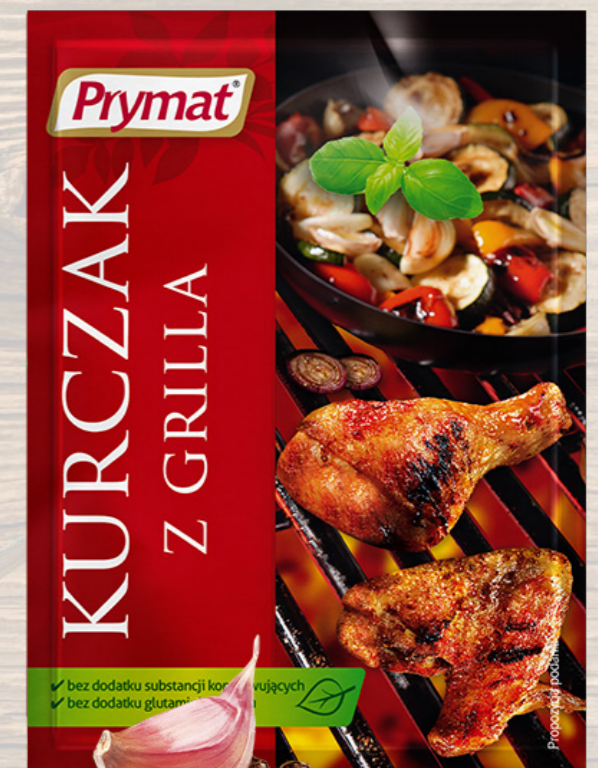
## DELIKATNE SZASZŁYKI Z INDYKA z warzywami

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 400 g filetu z indyka
- Po 1 sztuce papryki czerwonej, żółtej i zielonej
- 100 g pieczarek
- 1 świeży ananas
- 2 czerwone cebule
- 2 cukinie
- 1 op. przyprawy Grill ziołowy Prymat
- Musztarda sarepska Prymat
- Ogórki konserwowe Smak
- Kilka długich wykałaczek do szaszłyków

PRZYGOTOWANIE:

Filet z indyka umyć, usunąć ścięgna i pokroić w kostkę. Przełożyć do miseczki, wymieszać w przyprawie ziołowej i włożyć do lodówki. Następnie przygotować warzywa i owoce: papryki pokroić w płaską kostkę, pieczarki oraz cebule obrać i pokroić w ćwiartki, ananasa pokroić w kostkę, a cukinie w plastry. Przygotowane składniki nadziewać po kolei na patyk – mięso, papryka, pieczarka, cebula, ananas, cukinia. Warzywa i owoce delikatnie oprószyć przyprawą ziołową i grillować. Gotowe szaszłyki podawać z musztardą sarepską oraz ogórkami konserwowymi.



### Rada:

Zamiast przyprawy ziołowej można użyć nowej mieszanki Kurczak z grilla Prymat, która idealnie podkreśli smak uwielbianego przez Polaków drobiu!

Szaszłyki uwielbiają wszyscy, a przede wszystkim dzieci. To proste i smaczne danie, które zachwyca swoimi kolorami i soczystością. Z mięsem drobiowym i egzotyczną nutą słodkiego ananasa powinny zasmakować wszystkim bez względu na wiek!

# Nadziewane pyszności prosto z grilla!

Często zastanawiamy się, jak urozmaicić grillowe menu i przygotować coś wyjątkowego, co zachwyci naszych znajomych. Kiełbasa i karkówka są oczywiście niezastąpione, ale przydałoby się coś nowego i równie smacznego. Najlepsze rozwiązania to przeważnie te najprostsze, dlatego warto skorzystać z tego, co zazwyczaj mamy pod ręką!

## GRILLOWANE ZIEMNIANKI w boczku

### SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 12 małych ziemniaków
- 5-6 ząbków czosnku
- 1 łyżka Przyprawy do ziemniaków i frytek Prymat
- 12 plasterków wędzonego boczku
- Do smaku: Sól morską gruboziarnistą, przyprawa Grill pikantny Prymat
- wykałaczki

### PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki umyć i ugotować prawie do miękkości w lekko osolonej wodzie z dodatkiem przyprawy do ziemniaków. Ugotowane ziemniaki przestudzić, naciąć nożem wzdłuż, tworząc kieszeń i delikatnie rozchylić. Do środka włożyć po kilka plasterków czosnku, posypać przyprawą do grilla, owinąć w plasterkę boczku i spiąć wykałaczką. Grillować, aż boczek się zarumieni.

### Rada:

Aby ziemniaki były jeszcze bardziej aromatyczne, można je delikatnie posypać Kminem rzymskim Prymat. Przyprawa ta polecana jest do potraw z grilla, ponieważ dodaje im słodko-ostrego smaku.



# Owoce z grilla? dlaczego nie!

Sezon grillowy zbiega się z tym wyjątkowym okresem w roku, gdy wybór świeżych warzyw i owoców jest niemal nieograniczony. Warto to wykorzystać i przygotować na grilla popisowe danie bez... mięsa. O ile warzywa grillują już wszyscy, to o owocach niestety zapominamy. Przekonajcie się, że ananasy, brzoskwinie, banany czy gruszki wrzucone na ruszt smakują naprawdę znakomicie!

## GRILLOWANE BRZOSKWINIE

z serem kozim

SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 3 brzoskwinie
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka oleju z orzechów włoskich
- ½ łyżeczki Gałki muskatołowej mielonej Prymat
- ½ łyżeczki Cynamonu mielonego Prymat
- 50 g koziego sera sałatkowego
- 20 g orzechów włoskich
- świeży rozmaryn

PRZYGOTOWANIE:

W misce wymieszać miód z gałką muskatołową, cynamonem i posiekаныmi orzechami. Brzoskwinie przekroić na pół, usunąć pestki i posmarować olejem, położyć na wierzch po gałązce rozmarynu. Połówki brzoskwiń grillować z dwóch stron ok. 10 minut. Przed podaniem polać obficie miodem i posypać pokruszonym kozim serem..

### Rada:

Olej z orzechów włoskich można zastąpić innym olejem roślinnym!

Prymat

CYNAMON

mielony

PEŁNE AROMATU  
ZIOŁA I PRZYPRAWY

# Owoce morza

KTÓRE  
KOCHA  
KAŻDY!

## Rada:

Krewetki grilluj krótko, zaledwie 2-3 minuty – do momentu, aż przestaną być przezroczyste. Wówczas zachowają swoje najlepsze właściwości smakowe.

**Krewetki z grilla** to prawdziwy smakołyk. Właściwie upieczone są soczyste, jędrne i mają złocisty apetyczny kolor. Polecamy świetną i szybką marynatę, która idealnie się z nimi skomponuje i podkreśli ich naturalny wspaniały smak. Wystarczy nadziać je na patyki do szaszłyków i ugrillowane serwować na sezonowej sałacie. **Pychota!**

## SALATKA Z KREWETKAMI

### SKŁADNIKI DLA 2 OSÓB:

- 1 op. mieszanki sałat
- 200 g krewetek koktajlowych bez zalewy,
- 1 cebula czerwona,
- 1 pęczek rzodkiewek,
- 1 ogórek,
- 1 pęczek kolendry,
- 2 łyżki orzechów laskowych

### MARYNATA:

- 3 ząbki czosnku, zgniecione
- 80 ml (1/3 szklanki) oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki Soli morskiej Prymat
- 1/2 łyżeczki Chili pieprzu cayenne Prymat
- 1/4 pęczka posiekanej pietruszki

### SOS DO SALATKI:

- 1 opakowanie Sosu sałatkowego francuskiego Prymat,
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 4 łyżki wody

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ze składników przygotować marynatę, obtoczyć w niej dokładnie krewetki i pozostawić przynajmniej na 30 min. Zawartość opakowania sosu sałatkowego wsypać do miseczki, dodać 4 łyżki oliwy z oliwek i 4 łyżki wody, dokładnie wymieszać i odstawić na 10 minut. Mieszanke sałat wsypać do wysokiej miski i polać sosem sałatkowym. Krewetki grillować na palni 3-4 minuty. Gotowe krewetki i pokrojone w plastry: rzodkiewki oraz ogórka, a także pokrojoną w piórka cebulę czerwoną i posiekaną kolendrę wrzucić do sałatki. Całość dokładnie wymieszać. Przed podaniem posypać uprażonymi wcześniej orzechami laskowymi.

# Śródziemnomorska, świeża, chrupiąca!

## Rada:

Zamiast roszponki można użyć mieszanki sałat, rukoli lub świeżego szpinaku!

## SAŁATKA

z roszponką, mozzarellą i pomidorkami

### SKŁADNIKI na 4 porcje:

- 250 g roszponki
- 150 g małych kuleczek mozzarelli
- 200 g pomidorków koktajlowych
- 3-4 łyżki Czarnych oliwek Smak
- 4-5 Suszonych pomidorów z ziołami Smak
- 1 czerwona cebula
- 1 garść listków bazylii
- 1 op. Sosu sałatkowego włoskiego Prymat
- 3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju
- 3 łyżki wody
- Do smaku: Sól morską gruboziarnistą, Pieprz czarny mielony Prymat

### PRZYGOTOWANIE:

Sos sałatkowy włoski przygotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kuleczki mozzarelli odsączyć, suszone pomidory pokroić w plasterki. W misce wymieszać roszponkę, pomidorki koktajlowe, kulki mozzarelli, czarne oliwki, suszone pomidory i czerwoną cebulę pokrojoną w plasterki. Dodać listki bazylii i przygotowany zgodnie z opisem na opakowaniu Sos sałatkowy włoski. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

**Idealnie wypieczone** i soczyste mięso w towarzystwie świeżej i **pysznej sałatki**. Ten duet zdecydowanie rządzi na grillu – **i nic w tym dziwnego!** W końcu przeciwnictwa się przyciągają, dlatego zapraszając najbliższych na grilla, warto pomyśleć także o **niemięśnych dodatkach!**

# Owoce love na lato!

Żadna pora roku tak nie sprzyja deserom jak lato, gdy stragany wprost uginają się od ciężaru sezonowych pyszności. Wśród nich zdecydowany prym wiodą soczysta truskawka, kuszące słodyczą maliny, cierpkie wiśnie i niepozorne jagody. Aby przygotować znakomity słoneczny deser, nie trzeba nawet wykorzystywać piekarnika. Wystarczy blender lub mikser, chwilka wolnego czasu i pozostaje już tylko delektować się smakowitym deserem. Specjalnie dla Was Doradcy Smaku dzielą się przepisami na lekkie desery i ciasta, które podbiją Wasze serca.

*Smacznego!*

*Owocowo-pyszne przepisy polecają:*

Cukiereczek 13, Kloruś, Ola1984, Paulette17, Wiktorja 29

# Tarta wiśniowa z kremem panna cotta

◦ Cukierczek13

przepis i zdjęcia



**LICZBA PORCJI:** 5

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**

średni

**PRZYGOTOWANIE:**

pieczenie

**CIASTO:**

- 150 g mąki pszennej
- 100 g masła
- 50 g cukru pudru
- 2 żółtka

**KREM:**

- 100 ml mleka
- 150 ml śmietany kremówki
- 1 łyżka cukru kryształu
- 1 łyżeczka aromatu śmietankowego
- 6 g Żelatyny wieprzowej Prymat

**WIŚNIE W WINIE:**

- 600 g wiśni
- 3 ½ łyżki cukru
- ½ szklanki soku wiśniowego
- 1 łyżka wiórków kokosowych
- 15 g Żelatyny wieprzowej Prymat
- ½ szklanki słodkiego wina czerwonego

**Do dekoracji:** świeża mięta

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Na stolnicę wysypać mąkę, dodać zimne masło i posiekać nożem aż do uzyskania konsystencji kaszy. Następnie dodać cukier puder i żółtka, chwilę siekać nożem, a później rękoma zagnieść ciasto. Z ciasta utworzyć kulę i wstawić na min. godzinę do lodówki. Po wyjęciu z lodówki rozwałkować ciasto na cienki placek i wykleić nim formę (wysmarowaną wcześniej masłem) do tarty (24 cm). Przed włożeniem do piekarnika ciasto nakłuć widelcem. Następnie piec ok. 20 minut w 180°C aż do zarumienienia. Przygotowanie kremu: Mleko połączyć ze śmietaną, cukrem i aromatem, dokładnie wymieszać i zagotować, dodając żelatynę i mieszając aż do rozpuszczenia. Masę ostudzić i wylać na ciasto. Odstawić do lodówki do stężenia. Umyte wiśnie wydrylować i zasypać cukrem. Odstawić na 1-2 godziny, aż puszcza sok. Wówczas postawić na ogniu i zagotować. Dolać wino i rozpuszczoną w soku wiśniowym/wodzie żelatynę (sok lub wodę należy podgrzać, żeby żelatyna się rozpuściła). Gdy masa zacznie tężeć, wyłożyć ją na krem i odstawić do lodówki do zastygnięcia masy. Wiórki kokosowe uprzyżyć na suchej patelni, aż się zarumienią i posypać nimi ciasto. Ciasto udekorować mięta.

Wiśniowa  
pychotka!

Lekko i smacznie!

# w malinowym chruśniaku

**Kloruś**

przepis i zdjęcia

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

średni

**PRZYGOTOWANIE:**

Bez pieczenia

**SKŁADNIKI:**

- 500 g malin
- 200 ml śmietany kremowej 30%
- 2 łyżeczki cukru kryształu
- 250 g serka mascarpone
- ½ szklanki orzechów laskowych

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Maliny dokładnie umyć i pozostawić do odsączenia. Następnie połowę owoców zmiksować na mus.

Jeśli owoce są kwaśne, należy je dosłodzić według uznania. Następnie przełożyć mus na dno przygotowanych salaterek. Orzechy zmielić w młynku do kawy lub blenderze. Śmietanę kremówkę zmiksować z dodatkiem dwóch łyżeczek cukru, aż będą tworzyć się „miękkie pagórki”. Stopniowo dodawać serek mascarpone oraz zmielone orzechy i miksować do uzyskania jednolitej masy. Wyłożyć masę na mus malinowy. Na wierzchu deseru ułożyć świeże maliny i udekorować liśćmi mięty.

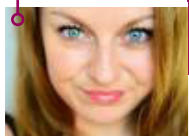


# Malinowa rozkosz

W letnich deserach uwielbiam to, że są pełne świeżych, pysznych owoców i szybko się je przygotowuje. Taki właśnie jest ten deser. Bardzo łatwy i nieskomplikowany. Mimo iż nie ma w nim wyszukanych składników, jest pełen smaku.



# Tort jagodowy z owocami lata



Ola1984

przepis i zdjęcia

**LICZBA PORCJI:** 5 +

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**  
szybko

**PRZYGOTOWANIE:**  
pieczenie

**BISZKOPT:**

- 6 jaj
- 200 g cukru
- 150 g mąki tortowej
- 100 g mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżka octu
- szczypta Soli morskiej Prymat

**KREM JAGODOWY:**

- 700 ml śmietany 30%
- 1 op. fixu śmietanowego
- 250 g serka mascarpone
- 4 łyżki cukru pudru
- 90 g białej czekolady
- 250 g jagód
- 1 łyżka Żelatyny wieprzowej Prymat

**PONCZ:**

- ½ szklanki wody
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka ekstraktu waniliowego

**DODATKOWO:**

- Po 100 g malin, truskawek, jagód, czereśni
- 20 g gorzkiej czekolady
- 20 g białej czekolady
- 10 listków świeżej mięty

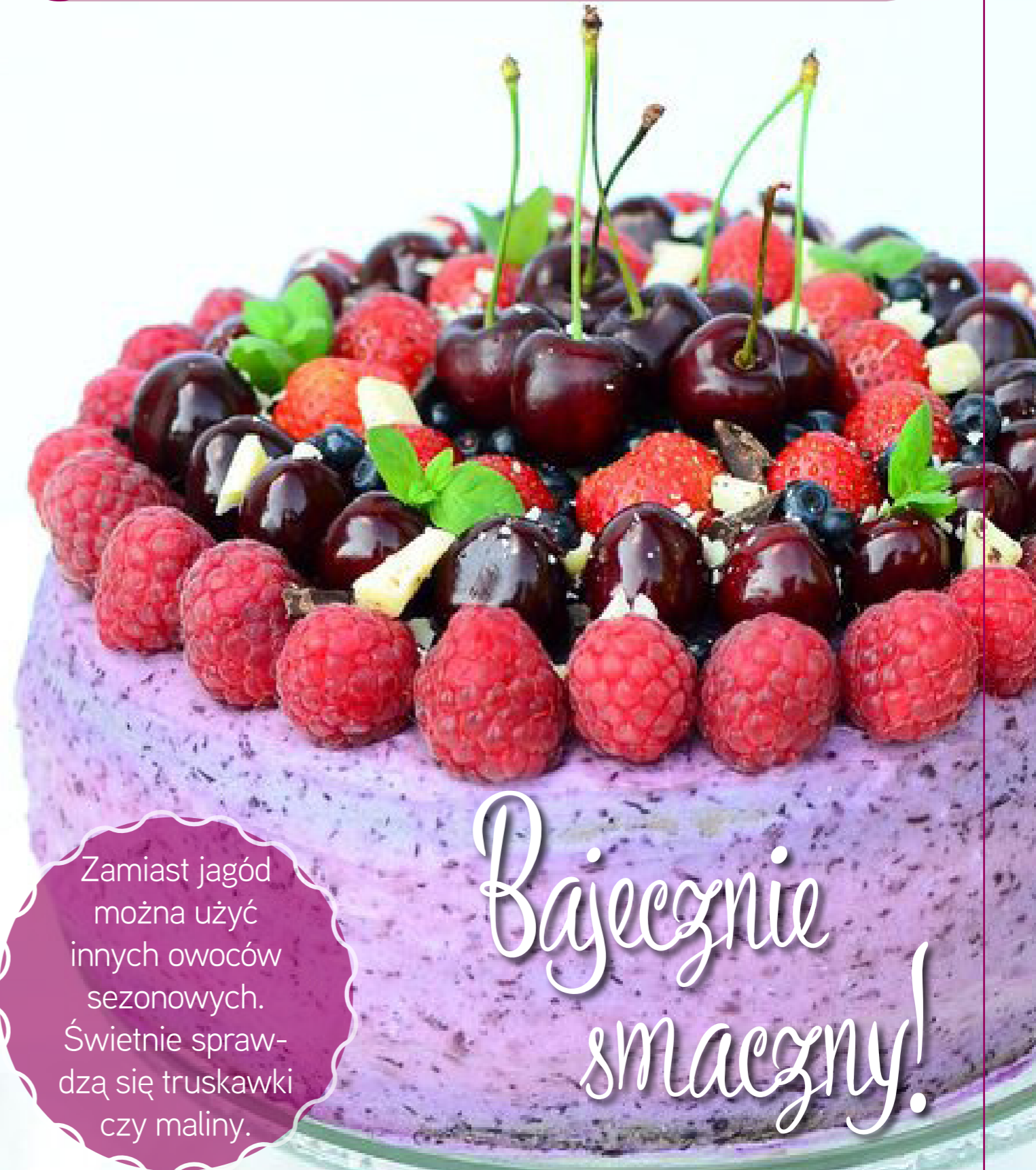
**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

**BISZKOPT:** Piekarnik nagrzać do temperatury 170-175°C (dolna grzałka). Dno tortownicy o średnicy ok. 24 cm wysmarować masłem i wyłożyć papierem do pieczenia. Boków nie smarować. Białka oddzielić od żółtek. Do żółtek dodać proszek do pieczenia i ocet, roztrzepać trzepaczką do połączenia się składników. Białka ubijać na sztywno ze szczyptą soli, stopniowo dosypując cukier. Kiedy piana będzie szklista i sztywna, dodać żółtka i zmiksować. Do dobrze ubitych jajek dodawać stopniowo przesiane mąki i delikatnie wymieszać. Ciasto przelać do formy i od razu wstawić do nagrzanego piekarnika. Piec ok. 35 minut, do suchego patyczka. Upieczony biszkopt całkowicie wystudzić i przekroić na 3 blaty.

**KREM JAGODOWY:** Żelatynę rozpuścić w 1/2 szklanki gorącej wody, przestudzić. Jagody zblendować, dodać rozpuszczoną żelatynę i wymieszać. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej, wystudzić do temp. pokojowej. Śmietanę ubić na sztywno z cukrem pudrem i fixem śmietanowym. Dodać serek mascarpone i krótko zmiksować do połączenia się składników. Dodać rozpuszczoną czekoladę i jagody z żelatyną. Zmiksować do połączenia się składników.

**WYKOŃCZENIE:** Błat biszkoptowy nasaczyć ponczem. Krem podzielić na 3 porcje. Rozsmarować 1 porcję kremu jagodowego. Przykryć drugim blatem. Błat nasaczyć ponczem i wysmarować kolejną porcją kremu. Przykryć trzecim blatem oraz lekko go nasaczyć. Ostatnią porcją kremu wysmarować wierzch i boki tortu. Owoce umyć i osuszyć. Z truskawek usunąć szypułki, a z czereśni pestki. Tort udekorować owocami, posypać czekoladami i ozdobić listkami świeżej mięty. Tort wstawić do lodówki do stężenia na kilka godzin.

Bajecznie kolorowy, pachnący latem, kremowy i rozpyływający się w ustach tort jagodowy to prawdziwa uczta dla podniebienia. Delikatny jagodowy krem, soczyste sezonowe owoce i kawałki czekolady to połączenie, które zachwyci smakiem zarówno małych, jak i dużych amatorów słodkości.



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

Bajecznie  
smaczny!



Paulette17

przepis i zdjęcia

**LICZBA PORCJI:** 5+**CZAS PRZYGOTOWANIA:**  
średnio**PRZYGOTOWANIE:**  
bez pieczenia**Spód:**

- 200 g herbatników pełnoziarnistych
- 90 g krakersów
- 100 g masła
- 2 łyżki kakao

**Masa I:**

- 500 g twarogu
- 1 łyżka cukru pudru
- 1 opakowanie Cukru z prawdziwą wanilią Prymat
- 1 łyżka soku z cytryny
- 2 banany
- 10 truskawek
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 pełne łyżki Żelatyny wieprzowej Prymat
- 3 łyżki ciepłej wody

**Masa II:**

- 3 ½ szklanki mrożonych truskawek
- 2 opakowania galaretki truskawkowej
- 500 ml wody

**Dekoracja:**

- truskawki świeże
- borówki

**Polewa:**

- 3 kostki gorzkiej czekolady
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka masła

# Sernik

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Herbatniki i krakersy zmielić blenderem. Masło roztopić i dodać do masy herbatnikowej. Dokładnie wymieszać na konsystencję mokrego piasku. Masę podzielić na dwie równe części. Do jednej dodać kakao i dokładnie wymieszać. Formę 25 x 11 cm wyłożyć folią spożywczą. Następnie wyłożyć jasny spód. Na jasny spód wyłożyć ciemny. Wyrównać i ugnieść. Wstawić do lodówki. Twaróg umieścić w malakserze z ostrymi ostrzami. Dodać cukry, pokrojone w plastry banany, sok z cytryny oraz jogurt. Dokładnie zmiksować na gładką masę. Żelatynę zalać ciepłą wodą i odstawić do napęcznienia. Wstawić do mikrofali na kilka sekund, aby stopniała (nie może dojść do wrzenia, ponieważ wtedy żelatyna straci swoje właściwości żelujące). Żelatynę dodać do masy twarogowej. Zmiksować. Truskawki umyć i pokroić w ćwiartki. Dodać do masy twarogowej. Wymieszać szpatułką. Masę wylać na spód ciasteczkowy. Wstawić do lodówki. Galaretki przygotować według wskazówek na opakowaniu i odstawić do wystygnięcia. Truskawki delikatnie rozpuścić w mikrofali. Następnie zmiksować blenderem. Dodać do tężejącej już galaretki. Wymieszać i wstawić do lodówki na noc. Po wyciągnięciu ułożyć na wierzchu pokrojone na pół owoce. Polewa: Czekoladę rozpuścić w rondelku z masłem i mlekiem. Zrobić nią wzorki na owocach.

# -kusiciel!

Rozkosz dla podniebienia

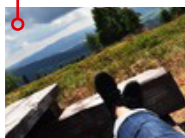
**Porada:**

Jeżeli polewa będzie za gęsta, dodaj więcej mleka.

# Charlotte z truskawkami

Wiktorja 29

przepis i zdjęcia



**LICZBA PORCJI:** 5+

**CZAS PRZYGOTOWANIA:**  
szybko

**PRZYGOTOWANIE:**  
bez gotowania

**SPÓD I BRZEGI CIASTA:**

- 1 opakowanie podłużnych biszkoptów

**MASA:**

- 500 g serka mascarpone
- 2 łyżki cukru pudru

**MASA TRUSKAWKOWA:**

- 1 opakowanie galaretki truskawkowej
- 1 łyżka Żelatyny wieprzowej Prymat
- 250 g ciepłej wody
- 200 g truskawek

**SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:**

Galaretkę z żelatyną rozpuścić w gorącej wodzie, a następnie ostudzić. Truskawki zmiksować na mus i dodać do pozostałej rozpuszczonej galaretki. Serek mascarpone zmiksować z cukrem pudrem. Do puszystego serka dodać 5 łyżek ostudzonej galaretki i wymieszać. Można też dodać kilka pokrojonych truskawek. Końcówki biszkoptów z jednej strony odciąć, aby łatwiej było je ustawić w formie. Dno małej tortownicy (17 cm) wyłożyć papierem do pieczenia. Na bokach ustawić biszkopty. Następnie wlać połowę masy z serka mascarpone i odstawić do lodówki na kilka minut, aby masa zaczęła tężeć. Kilka biszkoptów namoczyć w galaretkę i ułożyć na masie z serka. Zalać tężejącym musem truskawkowym i ponownie odstawić do lodówki. Gdy mus truskawkowy stężeje, wyłożyć na nim resztę masy z serka. Całość schłodzić w lodówce kilka godzin. Przed podaniem wierzch udekorować truskawkami.



Truskawkowa  
słodycz

# lipiec ma smak ogórków

**Kiszenie warzyw ma ponad tysiącletnią tradycję i wcale nie traci na aktualności. Wręcz przeciwnie – moda na *home made* trwa, a lipiec daje ogromne pole do popisu w temacie domowych przetworów.**

Ludzie coraz częściej prześcigają się w tym, co sami potrafią przygotować w zaciszu swoich kuchni i czym mogą się podzielić z bliskimi osobami. Kiszenie i marynowanie to właśnie jedne z takich rzeczy. Przetworami można się śmiało pochwalić przed innymi, a dodatkowo są na tyle proste i szybkie, że znajdują się w zasięgu możliwości każdego. Warto kontynuować ten zwyczaj, chociaż zwykły piec zastąpiła kuchenka indukcyjna, a kisi się w słoikach z supermarketu, a nie jak niegdyś w dębowych beczkach.

W lipcu sezon ogórkowy rozpoczyna się na dobre. Nadmiar ogórków zgodnie z polską tradycją kulinarną kisi się lub marynuje. Tak powstaje chluba naszej kuchni – ogórki

kiszone, a zaraz po nich ogórki konserwowe, zwane też korniszonami. Równie smaczne są ogórki małosolne, na które czeka się za ledwie kilka dni.

Kiszenie ogórków jest proste. W czasach targowisk, kiedy można bez problemu kupić ogórki, koper i polski czosnek od zaprzyjaźnionego dostawcy, a słoiki umyć w zmywarce, kiszenie i marynowanie okazuje się być o wiele prostsze niż przed laty.

Warto się postarać, choćby dla kultywowania smaków dzieciństwa – domowej zupy ogórkowej, sałatki jarzynowej czy po prostu ogórka kiszzonego do obiadu.

## Kulinarna tajemnica

– każda babcia czy rodzina ma swoją – zwykle jest to sekretny składnik zapewniający, że nasze ogórki będą najlepsze na świecie.

## Rada:

Do kiszenia ogórków najlepiej wybrać wodę źródlaną, która nie zawiera chloru.

### „Biogram” ogórka

- warzywo dyniowate
- 98% wody
- sole mineralne
- świeże ogórki pomagają usuwać nadmiar wody z organizmu
- kiszone są lekkostrawne

### Wybierz ogórki:

- jędrne, twarde i świeże
- jednej wielkości
- bez widocznych uszkodzeń

### Przyprawy do kiszenia:

- Gorczyca cała Prymat
- sól kamienna
- czosnek
- koper
- korzeń chrzanu

### Dodatki:

- liście porzeczki
- liście wiśni
- liście orzecha
- liście dębu
- Chili pieprz cayenne Prymat lub świeże chili





# Koktajl albo psikus, czyli 60 dni do urlopu

To był maj, pachniała Saska Kępa, a my byliśmy na wyjeździe. W Warszawie byliśmy. Taki luźny weekend w Warszawie, jak to mówi moja mama „pojechaliśmy zażyć odrobiny kultury”. Czemu o tym wspominam? A) Żeby pochwalić się, że byliśmy w Warszawie? B) Żeby pochwalić się fajną mamą, która ma jeszcze fajniejsze powiedzonka? Nie. Tutaj moi drodzy wszystko się zaczęło. Tutaj pierwszy raz padliśmy ofiarą... lata. I muszę się pożalić. Ale od początku.

## Małżeństwo (prawie) fit

Jakiś czas temu, chyba wraz z wiosennym przesileniem, a może jak mówi Adam – z chęci do zmiany, mój mąż zaczął więcej gotować. Zaczęło się od niepozornego steku, który był przyczynkiem do kuchennej rewolucji. Mąż wojował w kuchni, a ja, jak przystało na prawdziwą damę – wspierałam mojego dzielnego rycerza i wiernie mu kibicowałam, czasami przyskakiując oko na potłuczone miski. Efekt tej naszej kulinarnej szlachetności wyszedł nam na dobre – schudliśmy oboje, treningi Adama dorzuciły kilka bardziej zarysowanych mięśni. *Nic tylko czekać do lata* – rzuciłam kiedyś od niechcienia do męża, nie wiedząc jeszcze, jaką pułapkę zastawi na nas lato.

## Warszawskie spacerki, kawki i deserki

Warszawa jest fajna, więc postanowiliśmy odwiedzić panią stolicę i znajomych przy okazji. Weekend miał być słoneczny, ciepły, urokliwy, *creme de la creme* wśród wolnych dni. I wyobraźcie sobie takie okoliczności przyrody – spacerujemy sobie Saską Kępą, przez zielone liście przebijają strumienie światła, słychać śpiewanie ptaków, ziemia oddycha, świat pachnie latem. Jest pięknie! Do tego urokliwe kawiarenki z metalowymi krzesłami, które tak bardzo dobrze udają styl angielski. Siadamy więc, bo przecież jak to na spacerze nie wypić zimnej frappe z bitą śmietaną? Nie da się! Idziemy dalej i dalej, a wszędzie czają się pokusy – uśmiechnięta pani po 60-tce sprzedaje pachnące gofry z lukrem, a kawałek dalej obdarowują naturalnie robionymi lodami ze śmietanką, miętą i solonym karmelem. A ja tak dawno nie jadłam gofrów... I jemy, czarujemy się smakami, zachwycamy słodyczą i idziemy dalej. Jak się potem okazuje – po więcej. Wyjazdowy weekend zwiastuje najgorsze – szybko pożegnamy się ze szczupłą sylwetką.

## 60 dni do urlopu – rzuciłam mężowi w twarz

Od naszego warszawskiego weekendu minęło trochę czasu, co wnoszę po zmieniającej się dacie w kalendarzu i „boczkach”, które cudownie powstały i odznaczają się pod bluzką. Sama byłam zdziwiona, że Adam jakiś taki brzusek dostał, a i mięśnie, te zaokrąglone jakby się zmniejszyły, uciekły, poszły gdzieś sobie. W sędzie zawsze jest winny, u nas – było ich kilkoro. Czekoladowe lody, frappe z lodami, gofry z bitą śmietaną, a nawet

wata cukrowa! Że niby taka różowa i niewinna, ale jaka skuteczna manipularka! Do tego jeszcze fast foody, jedzone gdzieś pośpiesznie, albo z miłości do frytek. Skazani czają się na każdej ulicy, w każdym parku i skwerku, i nie dają ci przejść obok obojętnie. Wołają, zapraszają i kuszą. I tak oto mając urlop za jakieś 2 miesiące, z małżeństwa (prawie) fit staliśmy się małżeństwem zdecydowanie nie fit. Zaczęliśmy więc akcją 60 dni do urlopu! Bo Majorka nie wybacza obwisłych brzuchów.

## Jak przestać jeść słodczy?

To pytanie kołaczę mi w głowie od dawna. Jak schudnąć? Bardzo chciałabym poznać odpowiedź, bo latem jest tyle pokus... Trzeba być twardym – rzucił kiedyś mój mąż i kupił ekstrablender! Taki blender, co to zmieli wszystko. Apetytu na słodczy nie zahamujemy, chyba, że będziemy się bardziej pilnowali, nie wychodzili z domu i przez 60 dni będziemy smutnymi ludźmi – a tego nie chcemy. Zdrowe słodczy to przecież też słodczy! – tak się pocieszałam na początku, potem doszłam do wniosku, że to przecież prawda. Zamiast przesłodzonej kawki serwowaliśmy sobie orzeźwiający koktajle owocowe. Słodkiutkie truskawki, mango i ubóstwiane przeze mnie kiwi to mój ulubiony zestaw! Adam wygrzebał z czeluści internetu smoothie przepisy i zachwycał się każdego dnia. Mój mąż dalej mnie zadziwia – dowiedział się jak zrobić sorbet i sam go przygotował! Zrezygnowaliśmy z dosładzanych przekąsek i słodczy na mieście – mamy przecież własną produkcję!

## Fitstajl latem

Co mówi Polak po szkodzie? Nie wiem. Wiem za to, co mówi Polak na diecie – *trzeba być twardym i wcinąć truskawki, mango i inne owocki!* Nie jest to przecież takie trudne. Może się trochę przed Wami chwale, ale za miesiąc mamy lot na Majorkę, a ja nie wiem, na który kostium się zdecydować – w każdym wyglądam dobrze! Czary – mary? Może takie dietetyczne. Trzymam kciuki, żeby i Wam się udało! Hola!

# Dołącz do nas



## na Facebooku

[www.facebook.com/DoradcaSmaku](http://www.facebook.com/DoradcaSmaku)



Wydawca:

Prymat Sp. z o.o.  
ul. Chlebowa 14  
44-337 Jastrzębie-Zdrój  
[www.DoradcaSmaku.pl](http://www.DoradcaSmaku.pl)

Doradca  
smaku.pl

Redaktor naczelny:

Jarosław Baczyński

Grafika, Zdjęcia DTP:

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