



*Lubie to*  
**Z GRILLA**



# SPIS TREŚCI

## Rozdział I Podstawa to palenisko

### Rozdział II Grill pełny różnorodności, czyli bogaty

|  |    |
|--|----|
| Kukurydza w syropie klonowym .....                           | 12 |
| Salsa z czerwonej kapusty i granatu .....                    | 13 |
| Słodko-kwaśna salsa truskawkowa w stylu koreańskim .....     | 14 |
| Podwędzane bataty z masłem chilli .....                      | 15 |
| Nachosy w salsie habanero z wegańskim serem.....             | 16 |
| Chutney z dyni .....   | 17 |
| Krewetki argentyńskie z sosem chimichurri .....              | 20 |
| Zupa limonkowa z awokado i kolendrą .....                    | 21 |
| Sałatka z grillowanych warzyw z sosem andaluzyjskim .....    | 22 |
| Brązowy ryż z kolorowymi marchewkami, brokułem i fasolą..... | 23 |
| Koktajl z jarmużu w ananasie .....                           | 24 |

### Rozdział II Po prostu zrób to

|   |    |
|---|----|
| Słonina wędzona w przyprawach .....   | 30 |
| Steki z buraka z wegańskim demi glace .....                                       | 31 |
| Szaszłyki z jackfruita, ananasa, papryki i cukinii marynowane w curry mango ..... | 32 |
| Wegańskie kiełbaski z dyni i szpinaku z pomidorową salsą .....                    | 34 |
| Kiełbasa z suma z karmelizowaną cebulą.....                                       | 38 |
| Kiełbasa z kurzych udek z kimchi .....  | 39 |
| Muffin z wołowiną i krewetkami .....  | 42 |
| Smash burger w muffinie .....   | 43 |
| Bułki keczupowe z szarpaną wieprzowiną .....                                      | 44 |
| Empanadas z sałatką z bakłażana i wegańskim serem .....                           | 48 |

## Rozdział II Poważne tematy na ruszcie

|   |    |
|---|----|
| Stek tomahawk w marynacie teksańskiej .....                                   | 54 |
| Grillowane żebro wołowe w glazurze musztardowo-sojowej .....                  | 55 |
| Soczysty kurczak w glazurze korzennej.....                                    | 56 |
| Churrasco, czyli wołowina na szpadzie .....                                   | 58 |
| Antrykot marynowany w palonej herbacie z sosem daktylowym .....               | 60 |
| Dorada z palonym masłem i czarnym czosnkiem .....                             | 64 |
| Kalmary nadziewane dzikim ryżem z pomidorami i salsą z zielonych warzyw ..... | 65 |
| Jagnięcina marynowana w maślanie i paście z ucieranych ziół .....             | 66 |
| Boczek zwijany ze śliwkami i upojony dymem .....                              | 68 |
| Bataty z twarogiem i karmelizowaną czarną porzeczką.....                      | 69 |

**Pudliszki**  
— OD 1920 —



**PRZYJEMNOŚĆ  
GRILLOWANIA**



**ROZDZIAŁ I**  
**PODSTAWA TO PALENISKO**



# PALENISKO

## BRYKIET, WĘGIEL DRZEWNY CZY DREWNO...

Podstawowe pytania, jakie pojawiają się przy planowaniu przyjęć czy imprez bazujących na daniach z grilla, dotyczą wyboru paleniska i rodzaju opału. Są one na tyle istotne, że dyskusje trwają jeszcze w trakcie grillowania.

Każdy opał ma inne właściwości oraz zastosowanie – dobieramy go zależnie od tego, jakie potrawy mają znaleźć się nad paleniskiem. Wybór będzie też zależał od wielkości i rodzaju urządzeń do grillowania, wielkości samego paleniska, liczby gości i czasu trwania imprezy. Poszczególne rodzaje opału, jak na przykład węgiel drzewny i brykiety, możemy używać razem w odpowiednich proporcjach, kolejno lub pojedynczo, podobnie jak drewno. Ale który z nich wybrać? Przyjrzyjmy się bliżej tej sprawie.

Zacznijmy od tego, który szybko osiąga wysoką temperaturę, ale też wypala się najszybciej. Mowa o **węglu drzewnym** – wybierając go, podobnie zresztą, jak każdy inny węgiel, należy zwrócić uwagę na wielkość elementów, gdyż to one w głównej mierze będą decydowały o przepływie powietrza, szybkości wypalania się. Zbyt małe kawałki spowodują szybkie zapełnienie płyty na popiół, co zmniejszy cyrkulację powietrza, ograniczy wypalanie i finalnie obniży

Warto przejrzeć zawartość opakowania i podzielić elementy na mniejsze i większe. Podstawę

paleniska niech stanowią duże kawałki, mniejsze – szybciej wypalające się – niech swobodnie wypełniają przestrzeń. Najdrobniejsze, te z samego dna, najlepiej pominąć lub zużyć dopiero, gdy palenisko już dobrze się nagrzej – szybko się spalą, dodatkowo minimalnie podnosząc temperaturę. Węgiel drzewny będzie miał zastosowanie w mniejszym grillu, na krótkich piknikach, umożliwiając szybkie przygotowanie potraw i sprawne posprzątanie.

Utrzymanie wysokiej temperatury na dłużej zapewni **brykiety z węgla drzewnego**, czyli materiał bardziej skoncentrowany, o elementach, które rozpalają się dłużej, ale po osiągnięciu odpowiedniej temperatury, będą ją utrzymywać. Warto zwrócić uwagę na pochodzenie drewna użytego do produkcji, gdyż w głównej mierze to ono jest odpowiedzialne za temperaturę paleniska oraz aromat, jaki przejmą grillowane potrawy.

Świetnym pomysłem jest uzupełnianie paleniska **zrębkami wędzarniczymi**. Dodawane stopniowo lub na finale, przy karmelizacji mięs, będą świetnie aromatyzować grillowane potrawy. Na tym etapie warto też użyć pokrywy do grilla, która spotęguje efekt.

Nie sposób nie wspomnieć o **drewnie** – przy jego wyborze warto zwrócić uwagę na takie aspekty, jak rodzaj, gatunek, czy jest ono naturalne, czy



elementy są cięte czy prasowane, jaka jest w nim zawartość żywicy, jaki wiek i kaliber. Za jedne z najlepszych do grillowania uważane są **dąb i orzech** (z tej mieszanki przygotowuje się najwyżej oceniane rodzaje brykiety). Ich połączenie daje świetny efekt, zarówno jeżeli chodzi o temperaturę, jak i aromat paleniska. Oprócz nich w Polsce mamy też wiele innych gatunków drzew posiadających świetne właściwości. Na nic jednak nasze trudy, jeżeli drwa nie będą odpowiednio wysezonowane. Zbyt świeże kawałki są wilgotne i zawierają za dużo żywicy, która w trakcie wypalania wygeneruje nieprzyjemny aromat oraz osmoli grillowane potrawy, nadając im gorzki smak i wpływając niekorzystnie na walory zdrowotne.

**Elementy z prasowanego drewna** rzadko będą miały zastosowanie przy grillowaniu, gdyż są po prostu przeznaczone do czego innego – do opalania domowych kominków. Do formowania ich używa się żywicy lub produktów żywicopodobnych, co przekreśla ich walory w gastronomii.

Na koniec przejdźmy do wyboru **grilla**. Należy tu zwrócić uwagę na odpowiednią, regulowaną cyrkulację powietrza, ciąg powietrza, przestrzeń do przyrządzania potraw oraz wielkość komory do wędzenia. Każdy typ grilla będzie miał inną specyfikę, więc wybór będzie w dużej mierze zależał od przeznaczenia i oczekiwanej wydajności.

Wygląda na to, że wszystko już mamy, a więc do dzieła! Pierwszy krok przy rozpalaniu to kalibracja drewna oraz jego odpowiednie rozmieszczenie od mniejszych kawałków, które posłużą za „rozpałkę”, do znacznie większych, odpowiedzialnych za utrzymanie wysokiej temperatury.

Przy grillowaniu, zarówno na drewnie, jak i węglu, bardzo istotne jest, aby potrawy przygotowywać na żarzących się kawałkach, a nie na żywym ogniu (nie łączymy grillowania z ogniskiem – są to podobne, lecz jednak różne metody obróbki termicznej). Ogień jest nam potrzebny tylko w momencie karmelizacji potraw, aby finalnie nadać im dodatkowego smaku i chrupkości.

Wyposażeni w powyższą wiedzę, możemy spokojnie przejść do następnych stron, gdzie skoncentrujemy się na tym, co może, lub wręcz powinno, znaleźć się na grillu.



Bez NABIAŁU  
SOI · GLUTENU · LAKTOZY  
ORZECHÓW · KONSERWANTÓW

# Violife

100% Vegan



Violife Blok do tarcia o smaku gouda 2,5 kg



Violife Blok o smaku cheddar 2,5 kg



Violife Blok o smaku mozzarella 2,5 kg



Violife Grecki biały blok 1,2 kg



Violife Plastry o smaku cheddar 1kg

## CHANGEBURGER NA LEPSZY!

ZMIEN SWÓJ SER  
CHRON NASZĄ  
PLANETĘ

PO WIĘCEJ INFORMACJI:

[HTTPS://VIOLIFEFOODS.COM/PL/ZMIEN-SWOJ-SER/](https://violifefoods.com/pl/zmien-swoj-ser/)

PYSZNA ALTERNATYWA DLA SERA:

GENERUJE POŁOWĘ ŚLADU WĘGLOWEGO I WYMAGA MNIEJ NIŻ JEDNEJ TRZECIEJ PÓL UPRAWNYCH W PROCESIE PRODUKCJI W PORÓWNIANIU Z TĄ SAMĄ ILOŚCIĄ SERA MLECZNEGO\*

\* Na podstawie środowiskowej oceny cyklu życia przeprowadzonej przez Quantis w 2022 r. na 8 produktach Violife.



## ROZDZIAŁ II

GRILL PEŁNY ROZMAITOŚCI,  
CZYLI BOGATY





**NACHOSY W SOSIE HABANERO  
Z WEGAŃSKIM SEREM**



**CHUTNEY Z DYNI**



**SŁODKO-KWAŚNA SALSA TRUSKAWKOWA  
W STYLU KOREAŃSKIM**



**SALSA Z CZERWONEJ KAPUSTY  
I GRANATU**



**KUKURYDZA  
W SYROPIE KLONOWYM**



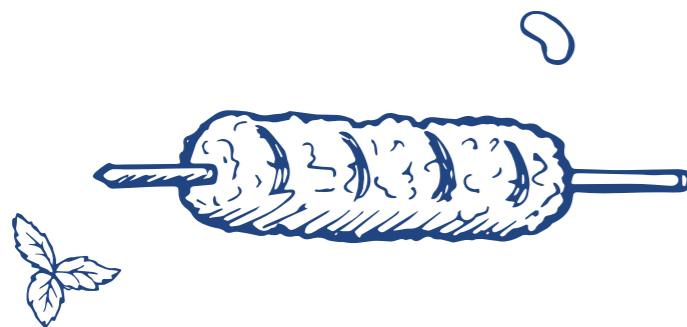
**BATATY PODWĘDZANE  
Z MASŁEM CHILLI**

# KUKURYDZA W SYROPIE KLONOWYM

Kukurydza świeża 10 kolb  
Ocet balsamiczny 100 g  
Syrop klonowy 100 g  
Chilli płatki 1 g  
Sól morską, pieprz  
świeżo mielone

Liczba porcji: 10

1. W dużym garnku z osoloną wodą gotujemy przez ok. 15 min kukurydzę, odcedzamy i odstawiamy na bok.
2. Ocet balsamiczny, syrop klonowy i chilli mieszamy, tak aby powstała jednolita glazura.
3. Ugotowaną kukurydzę nabijamy na długie, namoczone w zimnej wodzie patyczki do szaszłyków, smarujemy z każdej strony glazurą i grillujemy przez ok. 10 min, co pewien czas obracając i smarując kolejną warstwą glazury. Rumienimy w ten sposób kukurydzę z każdej strony.
4. Gotową kukurydzę przed podaniem posypujemy świeżo zmielonym pieprzem i solą morską.

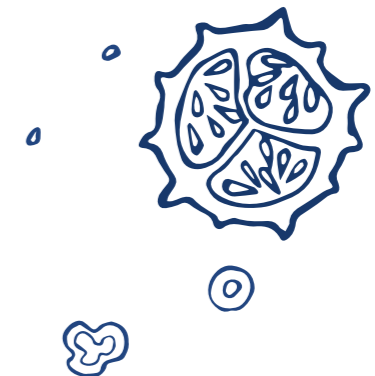


# SALSA Z CZERWONEJ KAPUSTY I GRANATU

Czerwona kapusta 350 g  
Morele suszone 70 g  
Natka pietruszki 30 g  
Ocet jabłkowy 15 ml  
Pestki z granatu 50 g  
Sos Firecracker Heinz 150 g  
Cukier, sól, pieprz do smaku

Liczba porcji: 10

1. Kapustę i morele kroimy w bardzo drobną kostkę. Zalewamy octem jabłkowym i posypujemy cukrem, odstawiamy, żeby kapusta puściła sok.
2. Następnie dodajemy sos Firecracker, posiekaną natkę pietruszki oraz pestki granatu. Wszystkie składniki dobrze mieszamy i doprawiamy do smaku.



# SŁODKO-KWAŚNA

## SALSA TRUSKAWKOWA W STYLU KOREAŃSKIM

Truskawki mrożone 400 g  
Ogórek świeży 100 g  
Cebula czerwona 40 g  
Papryczki chilli 20 g  
Kolendra świeża 20 g  
Mięta świeża 10 g  
Sesam biały 15 g  
Sesam czarny 15 g  
Sok z limonki 20 ml  
Skórka z limonki 10 g  
Sos Sticky Korean  
BBQ Heinz 100 g  
Sól i pieprz

Liczba porcji: 10

1. Truskawki miksujemy, cebulę i ogórki kroimy w drobną kostkę. Chilli oczyszczamy z gniazd nasiennych i również bardzo drobno kroimy. Kolendrę i mięte siekamy. Mieszamy biały i czarny sesam, prażymy na suchej patelni. Limonkę parzymy i ścieramy skórkę.
2. Do miseczki wkładamy wszystkie powyższe składniki, wyciskamy sok z limonki i dodajemy sos Sticky Korean BBQ. Mieszamy i doprawiamy solą i pieprzem.



# PODWĘDZANE BATATY

## Z MASŁEM CHILLI

Bataty 2 kg  
(10 szt. po ok. 200 g)  
Oliwa z oliwek 20 ml  
Sól 15 g  
Pieprz 5 g

### Masło chilli

Masło 200 g  
Kolendra świeża 25 g  
Czosnek 5 g  
Chilli płatki 5 g  
Cytryna ½ szt.  
Kminek 2 g  
Sól 3 g



Liczba porcji: 10

1. Bataty myjemy, nacieramy, oliwą, solą oraz pieprzem, zawijamy w folię aluminiową i kładziemy na rozgrzany grill. Po ok. 35 min delikatnie odwijamy folię i lekko rozgniatamy szpatułką. Przekładamy do wędzarni i zostawiamy na ok. 15 min.
2. W oczekiwaniu na bataty przyrządzamy masło chilli: czosnek rozcieramy z solą na gładką masę, dodajemy masło, drobno posiekaną kolendrę oraz resztę suchych przypraw, a następnie dokładnie mieszamy. Skórkę z cytryny ścieramy na drobnej tarce, wyciskamy sok z połówki, dodajemy do masła i ponownie dobrze mieszamy.
3. Gotowe masło kładziemy na podwędzonych, gorących batatach.



# NACHOSY

## W SALSIE HABANERO Z WEGAŃSKIM SEREM

Tortilla chips pikantne 750 g

Blok Violife

o smaku cheddar 100 g

Awokado 2 szt.

Cebula 50 g

Papryczka habanero 1 szt.

Kolendra 30 g

Pomarańcze 300 g

Limonki 500 g

Sól

Liczba porcji: 10

1. Przygotowujemy salsę: wyciskamy sok z limonki i zalewamy nim na 10 min pokrojoną w drobną kostkę cebulę. Dodajemy posiekane habanero, kolendrę i sok wyciśnięty z pomarańczy. Dorzucamy pokrojone w kostkę awokado, mieszamy.

2. Tortille przetrzucamy do misek i zasypujemy startym serem. Układamy na półce grilla, żeby ser się roztopił. Zalewamy salsą i od razu podajemy.



# CHUTNEY

## Z DYNIE

Dynia mrożona

Hortex - kostka 700 g

Jabłko 300 g

Cukier brązowy 150 g

Ocet jabłkowy 180 ml

Cebula czerwona 100 g

Kurkuma 5 g

Chilli 5 g

Cynamon 5 g

Kmin rzymski 5 g

Imbir tarty 30 g

Czosnek suszony 2 g

Olej rzepakowy 30 g

Liczba porcji: 10

1. Cebulę obieramy, kroimy w kostkę i lekko szklimy na oleju. Następnie dodajemy kolejno: kumin, chilli, imbir, suszony czosnek i mieszamy.

2. Gdy przyprawy uwolnią swój aromat, dokładamy dynię, cukier, ocet jabłkowy, kurkumę i cynamon. Dusimy ok. 5 min.

3. Ścieramy jabłka, dodajemy do chutneyu i dusimy dalej, do uzyskania wymaganej konsystencji. Chutney pasuje do większości potraw z grilla.



**KREWETKI ARGENTYŃSKIE  
Z SOSEM CHIMICHURRI**



**SALATKA Z GRILLOWANYCH  
WARZYW Z SOSEM ANDALUZYJSKIM**



**BRAZOWY RYŻ Z KOLOROWYMI  
MARCHEWKAMI, BROKULEM  
I FASOLKĄ**



**ZUPA LIMONKOWA  
Z AWOKADO I KOLENDRA**



**KOKTAJL Z JARMUŻU  
W ANANASIE**



# KREWETKI

## ARGENTYŃSKIE Z SOSEM CHIMICHURRI

Krewetki argentyńskie 800 g

Natka pietruszki 50 g

Kolendra 70 g

Oregano 30 g

Oceł z czerwonego wina 20 g

Oliwa extra virgin 100 ml

Czosnek obrany 80 g

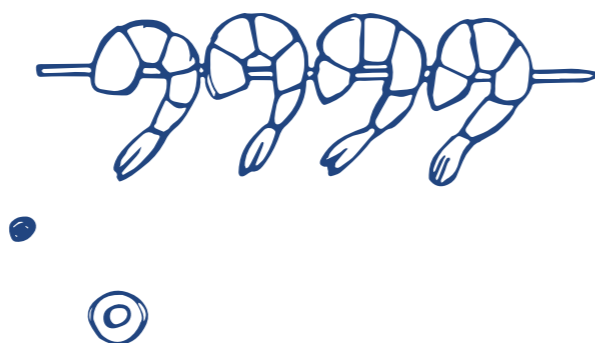
Sok z cytryny 20 ml

Papryczka chilli, bez pestek –  
w zależności od wymaganej  
ostrości

Sól do smaku

Liczba porcji: 10

1. Krewetki obieramy z pancerzy, a następnie nacinamy wzdłuż na pół.
2. Przyrządzamy chimichurri: zioła siekamy z czosnkiem, łączymy z pozostałymi składnikami i solimy do smaku.
3. Krewetki krótko grillujemy i podajemy polane sosem. Mogą być niezależną przystawką lub uzupełnieniem burgera lub steka.



# ZUPA LIMONKOWA

## Z AWOKADO I KOLENDRA

Bulion drobiowy 1 l

Mieszanka na zupę jarzynową

Hortex 300 g

Pomidory w puszcze 300 g

Limonki 4 szt.

Cebula 350 g

Czosnek 2 ząbki

Olej rzepakowy 20 ml

Papryczka habanero ½ szt.

Kminek 8 g

Cynamon 2 laski

Goździki 6 szt.

Awokado 2 szt.

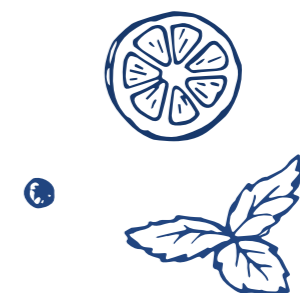
Kolendra świeża 30 g

Sezam prażony 20 g

Sól do smaku

Liczba porcji: 10

1. Do bulionu dodajemy podprażone na suchej patelni goździki, kminek i cynamon. Zagotowujemy w garnku na ruszcie, pozostawiamy na 15 min, aby nabrał aromatu, a następnie precedzamy.
2. Rozgrzewamy na patelni łyżkę oleju i podsmażamy drobno posiekane: cebulę, czosnek i habanero. Dodajemy pomidory pokrojone w drobną kostkę i podsmażamy wszystkie składniki do miękkości. Zalewamy bulionem z kurczaka i dodajemy warzywa. Podgotowujemy ok. 6 min i na koniec doprawiamy sokiem z limonki i solą.
3. Podajemy z plasterkami awokado, listkami kolendry, prażonym sezamem i plasterkiem limonki.



# SALATKA

## Z GRILLOWANYCH WARZYW Z SOSEM ANDALUZYJSKIM



1. Wszystkie warzywa myjemy, oczyszczamy i kroimy.
2. Przygotowujemy marynatę: posiekaną bazylię, oregano i czosnek mieszamy z oliwą i przyprawami. Wkładamy do niej przygotowane uprzednio warzywa i całość mieszamy. Warzywa grillujemy aż będą rumiane.
3. Cytrynę parzymy i ścieramy skórkę. Sos Andaluzyjski łączymy z syropem klonowym, dodajemy świeżą bazylię. Powoli, cienką stróżką, wlewamy olej, jednocześnie mieszając. Doprawiamy solą, pieprzem i skórką z cytryny.

Cukinia żółta 300 g

Cukinia zielona 300 g

Bakłażan 350 g

Papryka czerwona 450 g

Pieczarki portobello 300 g

Cebula czerwona 150 g

Szparagi zielone 400 g

Rukiew wodna 50 g

Endywia 150 g

Marynata:

Oregano świeże 15 g

Bazylija świeża 15 g

Czosnek 2 ząbki

Oliwa 50 ml

Cukier, sól, pieprz do smaku

Sos:

Syrop klonowy 50 ml

Bazylija świeża 10 g

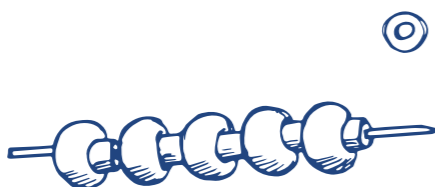
Sok z cytryny 10 ml

Skórka z cytryny 8 g

Olej rzepakowy 30 ml

Sos Andaluzyjski Heinz 100 g

Sól i pieprz do smaku



Liczba porcji: 10

# BRAZOWY RYŻ

## Z KOLOROWYMI MARCHEWKAMI, BROKUŁEM I FASOLĄ

Ryż brązowy 700 g

Olej rzepakowy 50 g

Cebula czerwona 200 g

Czosnek 10 g

Papryczki chilli zielone  
i czerwone 20 g

Mieszanka europejska  
Hortex 400 g

Czerwona fasola w puszcze 200 g

Rodzynki sułtańskie 100 g

Bulion warzywny 1 l

Oregano świeże 10 g

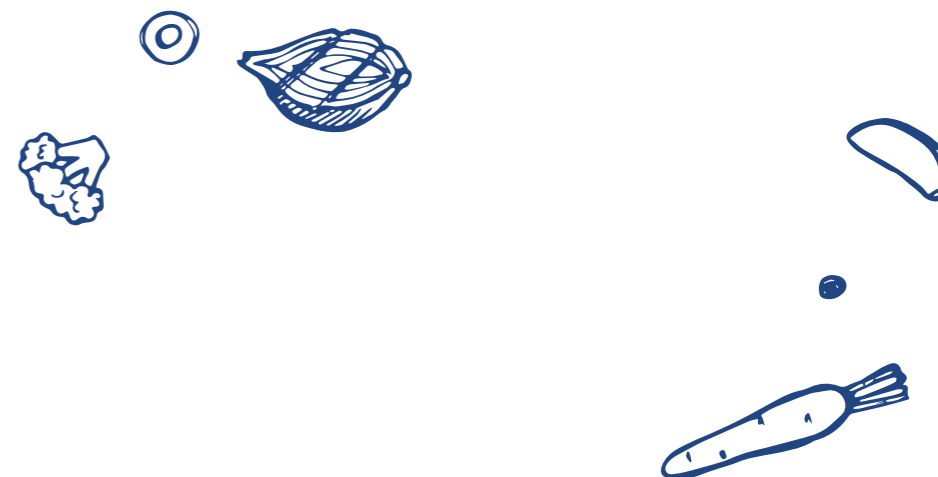
Kolendra świeża 100 g

Kumin 10 g

Sól 5 g

Liczba porcji: 10

1. Ryż płuczemy, zalewamy zimną wodą w proporcji 1:2 i namaczamy przez ok. 2 godz.
2. Cebulę kroimy w piórka, czosnek w plastry, chilli w paski, podsmażamy w kociołku ustawionym na grillu przez ok. 1 min. Zalewamy bulionem i dodajemy odcedzony ryż, posiekane oregano, doprawimy solą i dusimy pod przykryciem przez ok. 15 min.
3. Dodajemy rozmrożone wcześniej warzywa, odcedzoną fasolę oraz rodzynki i dusimy pod przykryciem przez kolejne 15 minut, co pewien czas mieszając.
4. Gotowe danie posypujemy świeżo posiekaną kolendrą.



# KOKTAJL Z JARMUŻU W ANANASIE

Małe ananasy 4 szt.

Jarmuż 100 g

Szpinak 100 g

Sok jabłkowy 450 ml

Mięta świeża 35 g

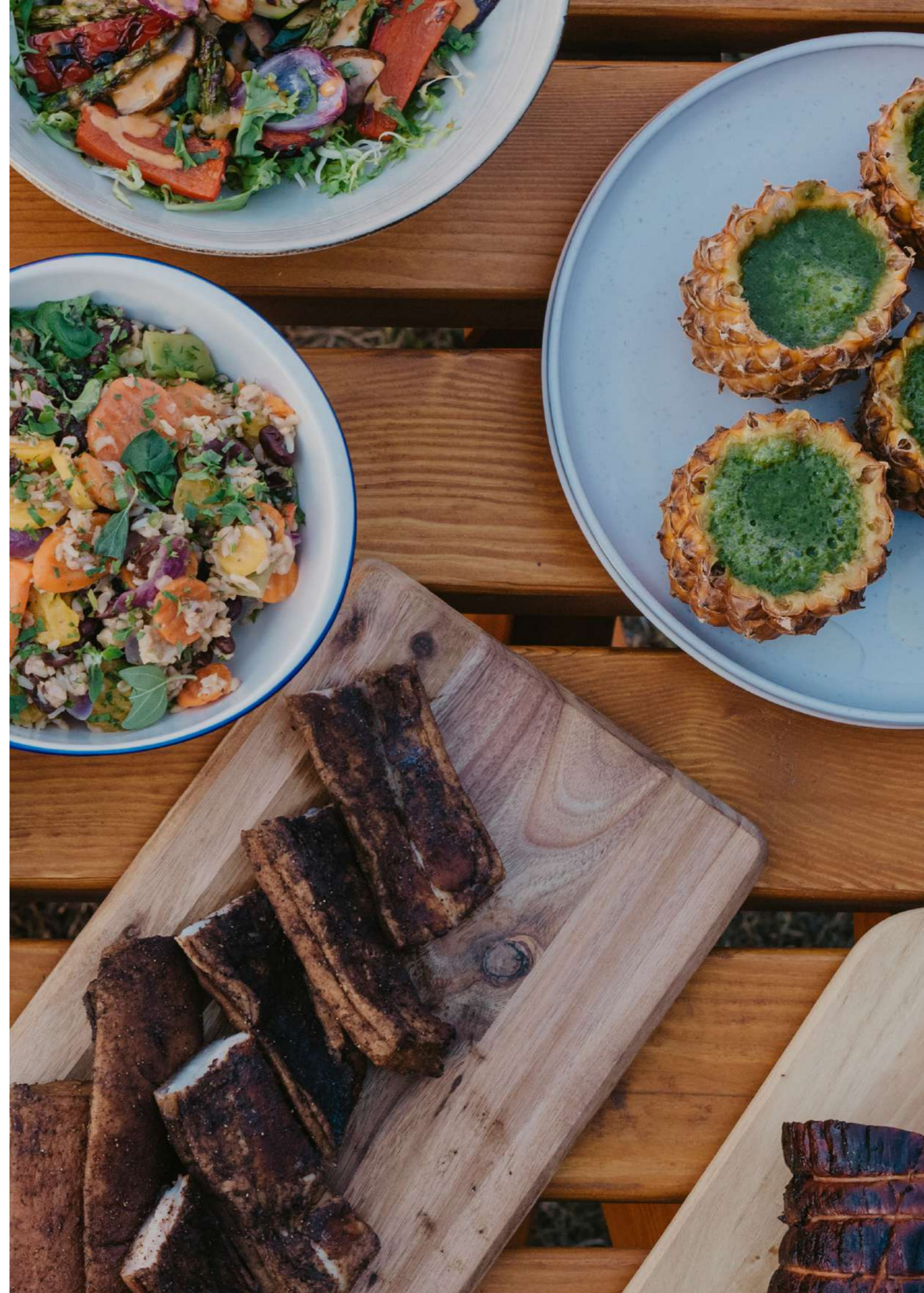
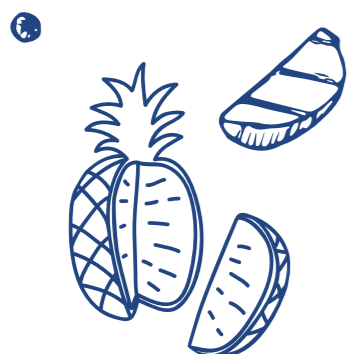
Sok z cytryny 15 g

Lód 100 g

Pieprz cayenne – szczypta

Liczba porcji: 10

1. Wydrążamy ananasy, a miąższ miksujemy z sokiem, i wszystkimi zielonymi składnikami
2. Ananasy wypełniamy przygotowanym koktajlem, uzupełniamy lodem.



**Bogata oferta  
warzyw i owoców  
HORTEX  
to najwyższej  
jakości produkty,  
które stanowią  
źródło wielu  
inspiracji.**



**PROSTO  
Z NATURY**



# ROZDZIAŁ III

## PO PROSTU ZRÓB TO



# WĘDZENIE

Wędzenie jest naturalnym procesem powiązanim z grillowaniem – już od samego początku bowiem potrawy przyrządzane na grillu przejmują wszelkie aromaty paleniska i użytych w nim materiałów opałowych. Nie jest to jeszcze jednak wędzenie w pełnym znaczeniu tego słowa.

A co właściwie jest wędzeniem? Jest to proces bardziej skomplikowany, na który składa się szereg etapów. I tak na przykład tradycyjne wędzenie szynki wymaga dodatkowo peklowania, nastrzykiwania i innych metod preparowania z odpowiednim wyprzedzeniem czasu.

Przyjrzyjmy się jednak prostszym praktykom, dzięki którym przy znacznie mniejszym nakładzie czasu można uzyskać zbliżony efekt. Zainspirowani możliwościami sprzętu do grillowania z komorami do podwędzania przyrządziliśmy potrawy, które zaprezentujemy w niniejszej książce.

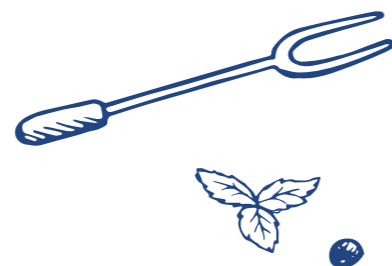
Podstawą przygotowania jakichkolwiek przetworów jest zawsze wybór dobrej jakości produktu, który będzie poddawany obróbce – mięsa o kruchej strukturze i równomiernym otłuszczeniu. Ważna też jest jego kalibracja, która w głównej mierze wpłynie na czas przygotowania.

Pierwszy etap prac to przygotowanie mokrej solanki o stężeniu dopasowanym do czasu moczenia. Warto tu zwrócić uwagę na właściwości różnych rodzajów soli. Najłagodniejsze są sole morskie, kamienne zaś bardziej wyraziste. Osobnym rozdziałem jest sól peklująca, która przez dodatek azotanów lub azotynów sodu czy potasu, zabezpiecza mięso i wydłuża jego trwałość, ale ma również wpływ na finalny kolor przetworów.

Następnym krokiem jest przygotowanie suchej marynaty. Należy tu zwrócić uwagę na dobór przypraw pod kątem temperatury wędzenia lub przebiegu samego procesu. Niektóre zioła mogą bowiem gorzknieć pod wpływem wysokiej temperatury lub długiej obróbki. Warto też pamiętać, że przed samym marynowaniem w ziołach mięso należy osuszyć.

Przed przystąpieniem do rzeczy należy też podjąć decyzję dotyczącą opału. To, jakie zrębki wędzarnicze zostaną użyte, i w jakiej ilości, będzie miało zasadniczy wpływ na harmonię aromatu i smaku mięsa i przypraw. Wybór materiału wędzarniczego powinien być też powiązany z planowanym czasem i temperaturą obróbki. Temperatura ta powinna być kontrolowana zarówno w komorze, jak i w najgłębszym punkcie mięsa. Warto zatem zaopatrzyć się w odpowiednie sondy i termometry ułatwiające osiągnięcie zamierzonych efektów.

Reszta, to już przybywająca wiedza i doświadczenie poparte fantazją oraz coraz większa satysfakcja z efektów. Tego Wam życzymy w nadchodzącym sezonie grillowym, oddając do użytku tę książeczkę pełną inspiracji i smakowitych przepisów!



**SŁONINA WĘDZONA  
W PRZYPRAWACH**

# SŁONINA

## WĘDZONA W PRZYPRAWACH

Słonina płaty 1,5-2 kg  
Sól peklowa 40 g  
Kardamon 15 g  
Anyż gwiazdki 15 g  
Goździki całe 15 g  
Cynamon laska 15 g  
Kolendra nasiona 15 g

Liczba porcji: 10

1. Słoninę kroimy wzdłuż w pasy o szerokości co najmniej 6 cm, nacieramy solą peklową i wstawiamy do lodówki na 3 godz. Po tym czasie płuczemy pod zimną wodą i dokładnie osuszamy.
2. Macerujemy w dobrze zmielonych przyprawach i wieszamy na hakach w wędzarni rozgrzanej do 80-100°C na 2-3 godz.



# STEKI Z BURAKA

## Z WEGAŃSKIM DEMI GLACE

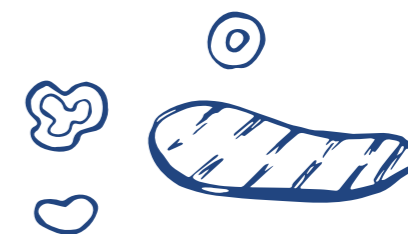
**Steki:**  
Buraki ugotowane 800 g  
Ryż 500 g  
Cebula 100 g  
Czosnek 1 ząbek  
Cytryna 1 szt.  
Oliwa  
Sól, pieprz

**Sos:**  
Marchew 500 g  
Seler 500 g  
Pietruszka korzeń 500 g  
Por 500 g  
Czosnek 1 ząbek  
Imbir świeży 10 g  
Koncentrat pomidorowy 200 g  
Wino czerwone 100 ml  
Sos sojowy 100 ml  
Syrop klonowy 50 ml

Liczba porcji: 10

Zdjęcie na s. 42-43

1. Gotujemy ryż w osolonej wodzie. Połowę buraków blendujemy z ryżem i przyprawami na gładką masę, resztę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Przesmażamy cebulę pokrojoną w drobną kostkę wraz z czosnkiem. Mieszamy masę z cebulą i startymi burakami, doprawiamy do smaku. Formujemy steki, układamy na pergaminie i odstawiamy do lodówki na min. 1 godz. Po tym czasie smażymy na dobrze rozgrzanym grillu po ok. 5 min z każdej strony.
2. Marchew, seler, pietruszkę, por myjemy (bez obierania) i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 250°C aż się zrumienią, a następnie gotujemy w litrze wody na małym ogniu.
3. Koncentrat pomidorowy przypalamy na rozgrzanej patelni, a gdy nabierze już ciemnego koloru, dodajemy czerwone wino, sos sojowy, miód i redukujemy do osiągnięcia gęstej konsystencji. Zredukowany koncentrat, oraz starty imbir dodajemy do gotujących się warzyw i redukujemy o połowę. Sos precedzamy przez drobne sitko i redukujemy jeszcze na wolnym ogniu.





# SZASZŁYKI

## Z JACKFRUITA, ANANASA, PAPRYKI I CUKINII MARYNOWANE W CURRY MANGO

Jackfruit 800 g

Ananas 800 g

Papryka czerwona 800 g

Cukinia zielona 500 g

Cebula czerwona 800 g

Limonka 200 g

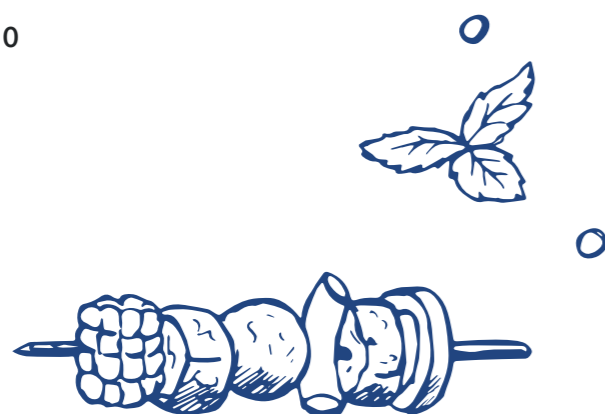
Kolendra świeża 10 g

Sos Curry Mango Heinz 400 ml

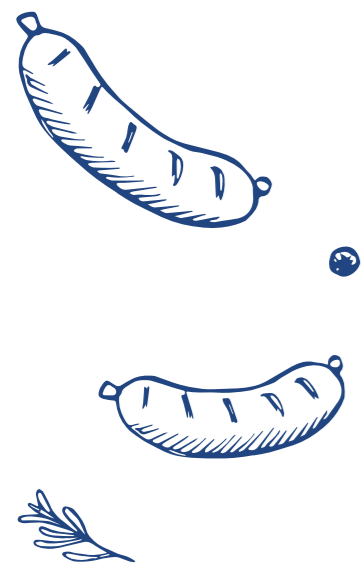
Sól, pieprz

Liczba porcji: 10

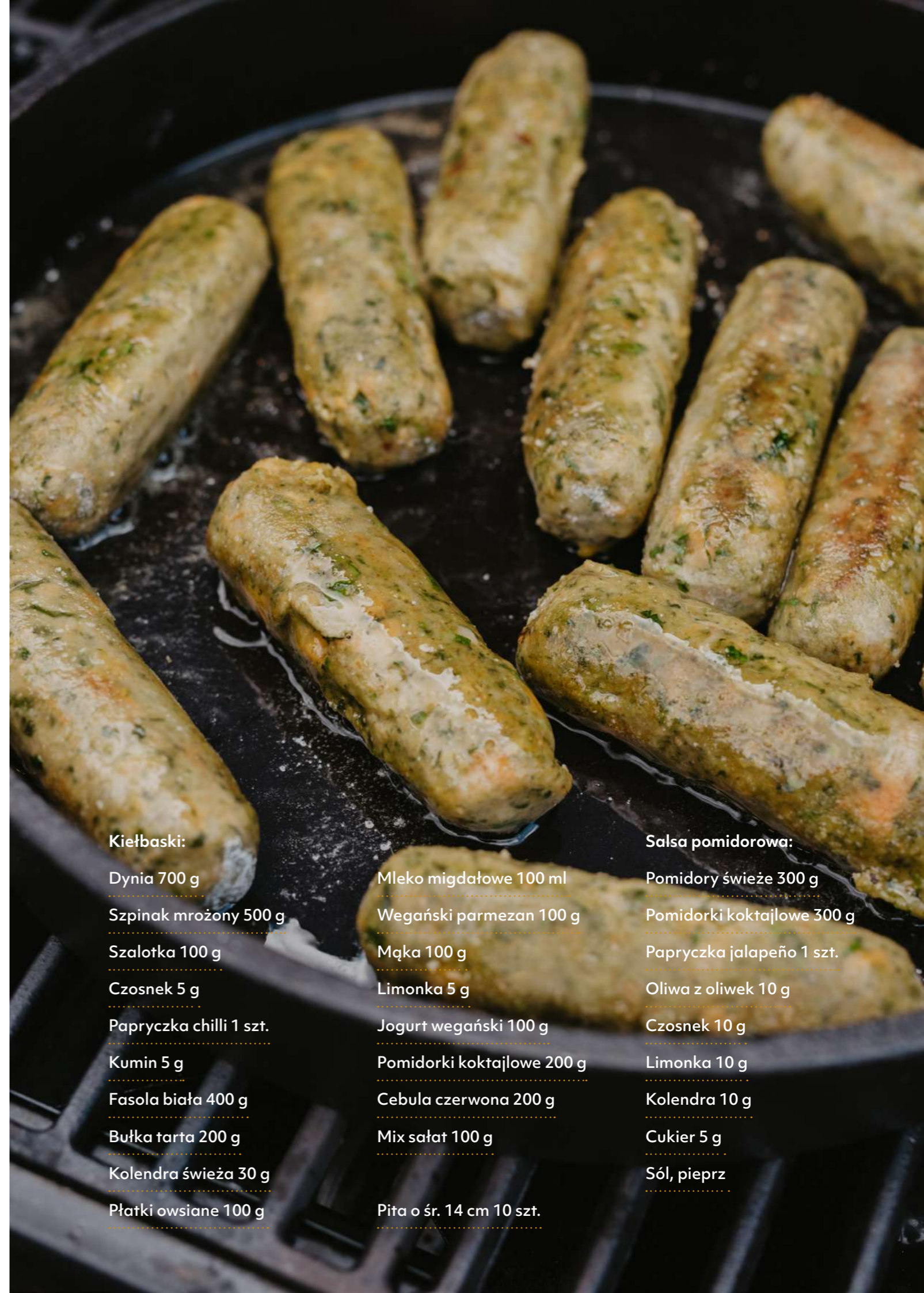
1. Owoce i warzywa kroimy w kostkę ok. 3-4 cm. Marynujemy przez 2 godz. w zamkniętym pojemniku w sosie Curry Mango Heinz z dodatkiem soku z limonki oraz posiekanej kolendry.
2. Po tym czasie wszystkie elementy nabijamy na patyczki do szaszłyków i grillujemy aż nabiorą rumianego koloru.



# WEGAŃSKIE KIEŁBASKI Z DYNI I SZPINAKU Z POMIDOROWĄ SALSĄ



1. Na grillu w rondelku rozgrzewamy oliwę, dodajemy szalotkę, czosnek, chili i kumin. Całość karmelizujemy przez ok. 2 min. Dodajemy dynię i szpinak, smażymy przez 10 min. Następnie do dużej miski przecieramy przez sito fasolę, dodajemy bułkę tartą, płatki owsiane, mleko migdałowe, wegański parmezan, podsmażoną dynię ze szpinakiem oraz zioła, wszystko dokładnie mieszamy.
2. Zwilżonymi dłońmi formujemy kiełbaski, obtaczamy je w mące i odstawiamy do lodówki na co najmniej 30 min.
3. Przyrządzamy salsę: pomidory kroimy w drobną kostkę, pomidorki koktajlowe na ćwiartki i przekładamy je do miski. Z chilli usuwamy nasiona, kroimy w bardzo drobną kostkę i dodajemy do pomidorów. Dodajemy pozostałe składniki, przyprawiamy do smaku solą i dobrze mieszamy.
4. Kiełbaski grillujemy na posmarowanej olejem żeliwnej patelni lub na arkuszu folii aluminiowej przez 15-20 minut, często obracając i smarując tłuszczem, aż mocno się zrumienią. Gdy będą już gotowe, wkładamy do grillowanej pity wraz z liśćmi sałat, posiekaną czerwoną cebulą oraz jogurtem wymieszanym z limonką i salsą pomidorową.



#### Kiełbaski:

Dynia 700 g  
Szpinak mrożony 500 g  
Szalotka 100 g  
Czosnek 5 g  
Papryczka chilli 1 szt.  
Kumin 5 g  
Fasola biała 400 g  
Bułka tarta 200 g  
Kolendra świeża 30 g  
Płatki owsiane 100 g

Mleko migdałowe 100 ml  
Wegański parmezan 100 g  
Mąka 100 g  
Limonka 5 g  
Jogurt wegański 100 g  
Pomidorki koktajlowe 200 g  
Cebula czerwona 200 g  
Mix sałat 100 g  
Pita o śr. 14 cm 10 szt.

#### Salsa pomidorowa:

Pomidory świeże 300 g  
Pomidorki koktajlowe 300 g  
Papryczka jalapeño 1 szt.  
Oliwa z oliwek 10 g  
Czosnek 10 g  
Limonka 10 g  
Kolendra 10 g  
Cukier 5 g  
Sól, pieprz



# PRAWDZIWI SMAK KIMCHI



# KIM CHI

Zamów: 609 027 782

zamowienia@oldfriendskimchi.pl

www.oldfriendskimchi.pl



KIEŁBASA Z SUMA  
Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ



KIEŁBASA Z KURZYCH  
UDEK Z KIMCHI



WEGAŃSKIE KIEŁBASKI  
Z DYNI I SZPINAKU  
Z POMIDOROWĄ SALSA

# KIEŁBASA

## Z SUMA Z KARMELIZOWANĄ CEBULĄ

Filet z suma afrykańskiego 1,5 kg  
Słonina 150 g  
Cebula biała 3 szt.  
Gałka muszkatołowa świeżo  
starta ½ szt.  
Anyż 1 gwiazdka  
Tymianek świeży 3 gałązki  
Olej 20 ml  
Ocet jabłkowy 30 ml  
Woda 30 ml  
Cukier 30 g  
Gorczyca 20 g  
Sól 2% masy mięsa  
Jelito do kiełbas 2 m

Liczba porcji: 10

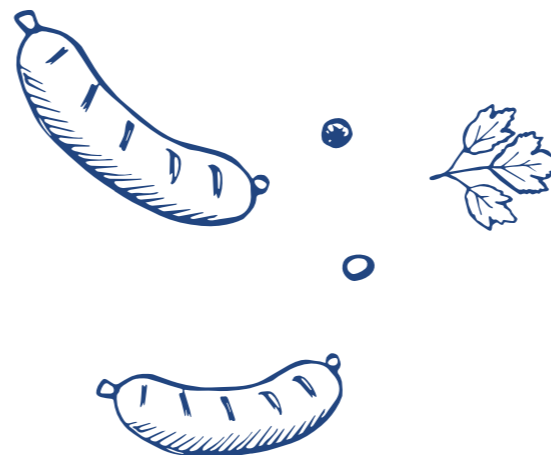
1. Przygotowujemy karmel, rozprowadzamy go octem jabłkowym i wodą. Zalewamy gorczycę i pozostawiamy do namoczenia.
2. Suma oczyszczamy ze skóry i ości, kroimy na wąskie paski i mielimy razem ze słoniną w maszynce o drobnych oczkach.
3. Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na oleju rzepakowym z gwiazdką anyżu, następnie dodajemy listki tymianku i dusimy do miękkości. Studzimy, wyciągamy anyż, dodajemy zmielonego suma, gorczycę wraz z połową zalewy karmelowej i wszystko mieszamy, doprawiając solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
4. Przekładamy do worka cukierniczego lub nadziewarki do kiełbas, usuwamy nadmiar powietrza.
5. Jelito moczymy, następnie naciągamy na worek/nadziewarkę. Zawiązujemy supeł na końcu jelita i wyciskamy do niego farsz, kontrolując wypełnienie. Zwijamy kiełbasę w spiralę, zawiązujemy drugi koniec.
6. Umieszczamy kiełbasę na blasze perforowanej i pieczemy w piekarniku z parowaniem w temp. 70°C przez 20 min.
7. Następnie studzimy i wędzimy na zimno w dymie, w temp. 40°C przez 2 godz., obracając co 30 min.
8. Podajemy bezpośrednio po wędzeniu, grillujemy lub używamy jako element innych dań.

# KIEŁBASA

## Z KURZYCH UDEK Z KIMCHI

Udka z kurczaka  
(bez skóry i kości) 1,5 kg  
Słonina 100 g  
Kimchi 400 g + sok  
Sos sojowy Heinz 50 ml  
Olej sezamowy 20 ml  
Sezam biały 15 g  
Kolendra liście 10 g  
Sól 1,5% masy mięsa  
Jelito do kiełbas 2 m

Liczba porcji: 10



1. Mięso z udek dokładnie oczyszczamy i kroimy w kostkę. Dodajemy kimchi, sos sojowy, sól, olej sezamowy oraz słoninę pokrojoną w kostkę. Mieszamy i mielimy, dodajemy posiekaną kolendrę, prażony sezam i dokładnie wyrabiamy.
2. Przekładamy do worka cukierniczego lub nadziewarki do kiełbas, usuwamy nadmiar powietrza.
3. Jelito moczymy, następnie naciągamy na worek/nadziewarkę. Zawiązujemy supeł na końcu jelita i wyciskamy do niego farsz, kontrolując wypełnienie. Zwijamy kiełbasę w spiralę, zawiązujemy drugi koniec.
4. Umieszczamy kiełbasę na blasze perforowanej i pieczemy w piekarniku z parowaniem w temp. 70°C przez 20 min.
5. Następnie studzimy i wędzimy na zimno w dymie, w temp. 40°C przez 2 godz., obracając co 30 min.
6. Podajemy bezpośrednio po wędzeniu, grillujemy lub używamy jako element innych dań.

**SMASH BURGER W MUFFINIE**

**MUFFINY Z WOŁOWINĄ  
I KREWETKAMI**

**BULKI KECZUPOWE Z SZARPANĄ  
WIEPRZOWINĄ**



# MUFFIN

## Z WOŁOWINĄ I KREWETKAMI

### Muffiny:

Mąka typ 00 650 g

Mleko 200 g

Cukier 30 g

Drożdże świeże 25 g

Ciepła woda 200 g

Masło 30 g

Olej 30 g

Sól 12 g

Semolina do podsypywania

Olej do macerowania mięsa

Sól

Krewetki argentyńskie 30 szt.

Element wołowy - oyster muscle cut 800 g

Kimchi 300 g

Sos andaluzyjski Heinz 350 g

Liczba porcji: 10

1. W wodzie rozrabiamy drożdże, mleko zagotowujemy z cukrem, mieszamy z tłuszczem, dodajemy mąkę i sól, zagniatamy. Ciasto przykrywamy i zostawiamy do wyrośnięcia, a przed wałkowaniem zagniatamy ponownie, wałkujemy do grubości 1 cm, po czym wycinamy krążki o średnicy 8 cm i układamy na oprószonej semoliną blasze do wyrośnięcia (co najmniej dwukrotnie).
2. Pieczemy na płycie rozgrzanej do 200°C po 10 min z każdej strony z dodatkiem semoliny. Odstawiamy do wystudzenia.
3. Krewetki oczyszczamy ze wszystkich niejadalnych części, macerujemy w oleju z solą i grillujemy po kilka sekund z obu stron (aby w przekroju była widoczna „nitka” surowego mięsa).
4. Mięso doprawiamy solą i przesmarowujemy olejem, po czym grillujemy na mocno rozgrzanym ruszcie do pożądanego stopnia wysmażenia (sugerowane 48°C we wnętrzu).
5. Przekrawamy bułkę na dwie części i składamy w kolejności – pierwsza połowa pieczywa, sos, oyster muscle, kimchi, krewetki, sos, druga połowa pieczywa.



# SMASH BURGER

## W MUFFINIE

Muffiny (przepis obok) 10 szt.

Mieszanka na burgery MC 1,6 kg

Blok Violife o smaku cheddar 200 g

Musztarda 200 g

Sos BBQ Heinz 200 g

Tomato Ketchup Heinz 100 g

Pomidory malinowe 400 g

Liczba porcji: 10

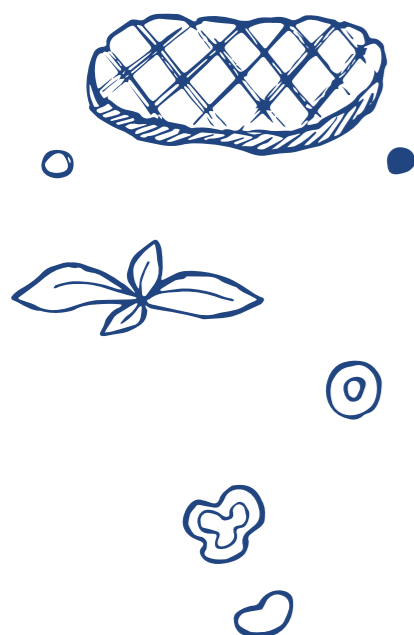
1. Mięso dzielimy na 10 porcji i układamy na dobrze rozgrzanej, nieryflowanej płycie żeliwną i dociskamy z góry płaską łopatką, tak aby powstały spłaszczone kotlety. Po 2 min przewracamy i smażymy tyle samo czasu z drugiej strony.
2. Po zdjęciu mięsa z płyty smarujemy je z wierzchu musztardą i kładziemy ser.
3. Muffiny przekrojone na pół podgrzewamy na płycie, górne połówki smarujemy keczupem, a dolne sosem BBQ.
4. Składamy kanapki, dodając pozostałe elementy.



# BUŁKI

## KECZUPOWE Z SZARPANĄ WIEPRZOWINĄ

1. Mięso nacieramy solą, pieprzem, papryką ostrą i wędzoną, odkładamy na 24 godz. do lodówki.
2. Wszystkie suche składniki na pieczywo mieszamy w mikserze. Dodajemy keczup i stopniowo, przez cały czas mieszając, dolewamy wody lub wody wymieszanej z sokiem z buraków. Zagniatamy przez 4 min. po tym czasie dodajemy pokrojone masło i zagniatamy kolejne 4 min. Wyjmujemy ciasto i pozwalamy mu odpocząć przez ok. 15-25 min.
3. Dzielimy ciasto na 10 porcji, zwijamy w rulony i układamy na blasze do pieczenia. Pozostawiamy do wyrośnięcia w ciepłym miejscu, pod przykryciem, na 70-90 min. Po tym czasie smarujemy bułeczki rozmąconym jajkiem i mlekiem, opcjonalnie posypujemy sezamem. Pieczemy przez 20-25 min w 180°C.
4. W garnku rozgrzewamy oliwę i obsmażamy mięso z każdej strony aż się zarumieni, po czym przekładamy je do bemaara i odstawiamy na bok. Na pozostałą oliwę wkładamy drobno posiekaną cebulę, czosnek oraz śliwki, zmniejszamy ogień i smażyemy do miękkości. Dodajemy wodę i ketchup, gotujemy jeszcze przez 8 min. Mięso w bemaarze zalewamy sosem, szczelnie przykrywamy i pieczemy przez 3,5 godz. w 160°C.



5. Przygotowujemy sałatkę: mieszamy marynatę z limonki i syropu klonowego. Cebulę kroimy w krążki, a ogórka wzdłuż w plastry. Każdy z tych składników zalewamy osobno marynatą i odstawiamy do lodówki na min. 2 godz.
6. Po upieczeniu wieprzowiny redukujemy sos, który pozostał, o połowę objętości. Mięso szarpiemy za pomocą widelców wraz z sosem.

### Bułki:

Mąka 800 g  
Koncentrat z buraka 290 ml  
Keczup 130 g  
Mleko w proszku 50 g  
Masło 100 g  
Suche drożdże 12 g  
Jajko 1 szt.  
Mleko 100 ml  
Sól 16 g  
Biały sezam (opcjonalnie)

### Mięso:

Karkówka wieprzowa 1,5 kg  
Keczup 500 ml  
Śliwki suszone/wędzone 150 g  
Cebula 100 g  
Czosnek 2 ząbki  
Oliwa 50 ml  
Papryka wędzona  
Papryka ostra  
Sól, pieprz  
Woda 100 ml

### Sałatka:

Ogórek świeży 100 g  
Cebula czerwona 100 g  
Limonki 2 szt.  
Syrop klonowy

Liczba porcji: 10



**EMPANADAS Z SAŁATKĄ  
Z BAKŁAŻANA I WEGAŃSKIM SEREM**



**SZASZŁYKI Z JACKFRUITA, ANANASA,  
PAPRYKI I CUKINII MARYNOWANE  
W CURRY MANGO**



**STEKI Z BURAKA Z WEGAŃSKIM  
DEMI GLACE**





# EMPANADAS

## Z SAŁATKĄ Z BAKŁAŻANA I WEGAŃSKIM SEREM



1. Szpinak rozmrażamy i dokładnie odciskamy na drobnym sitku stożkowym.
2. W 50 g wody rozrabiamy cukier i drożdże. Czekamy aż zaczyn zacznie pracować, po czym dodajemy resztę wody, odcisnięty szpinak i mąkę. Wyrabiamy ciasto, odstawiamy do wyrośnięcia.
3. Bakłażana nacinamy wzdłuż z czterech stron i pieczemy/palimy w żarze do miękkości, po czym skrapiamy octem i zostawiamy do wystygnięcia. Po wystygnięciu ściągamy skórę i kroimy w kostkę o boku ok. 5 mm. Pomidory parzymy, wycinamy gniazda nasienne i kroimy w kostkę tej samej wielkości, co bakłażana.
4. Główkę czosnku bez obierania palimy w żarze, po czym grillujemy do miękkości, a po wystygnięciu wyciskamy dokładnie zawartość z łupinki. Zioła macerujemy w oliwie i drobno siekamy. Ser kroimy lub kruszymy na kawałki mniej więcej tej samej wielkości, co pomidora i bakłażana.
5. Wszystkie składniki mieszamy razem, doprawiamy pieprzem i kminem rzymskim.
6. Wałkujemy ciasto i wycinamy z niego krążki pożądanej wielkości. Nadziewamy sałatką, zamykając jak klasyczne pierogi. Odstawiamy na kilkanaście/kilkadziesiąt minut do wyrośnięcia, podsypując delikatnie od spodu semoliną. Pieczemy na suchej patelni żeliwnej lub planszy.

### Ciasto

Szpinak mrożony 200 g  
Mąka pszenna typ 00 680-720 g  
Woda źródlana 400 g  
Drożdże świeże 20 g  
Cukier biały 20 g  
Semolina do podsypywania  
Sól morska 10 g

Liczba porcji: 10

### Sałatka z bakłażana

Bakłażan 2 szt.  
Pomidor żółty 2 szt.  
Pomidor malinowy 2 szt.  
Ser wegański 300 g  
Cebula czerwona 3 szt.  
Czosnek 1 główka  
Natka pietruszki 1 pęczek  
Bazylija 1 pęczek  
Kolendra 1 pęczek

Kmin rzymski mielony (do smaku)  
Oliwa extra virgin (dla konsystencji)  
Ocet winny czerwony 50 g  
Pieprz w młynku



1936

**TYMBARK**

**P  
O  
P  
R  
O  
S  
T  
U**

**NATURALNE  
SKŁADNIKI**



**PROSTY  
SKŁAD**

**B E Z:**

**BIAŁEGO CUKRU**

**SZTUCZNYCH  
SŁODZIKÓW**

**KONSERWANTÓW**

**BARWNIKÓW**

**SYROPU  
GLUKOZOWO  
- FRUKTOZOWEGO**



**ROZDZIAŁ IV**

**POWAŻNE TEMATY NA RUSZCIE**



**STEK TOMAHAWK  
W MARYNACIE TEKSAŃSKIEJ**

**GRILLOWANE ŻEBRO  
WOŁOWE W GLAZURZE  
MUSZTARDOWO-SOJOWEJ**

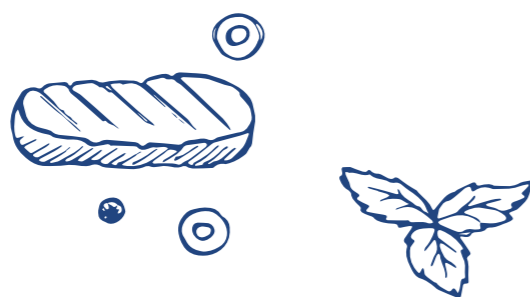


# STEK

## TOMAHAWK W MARYNACIE TEKSAŃSKIEJ

Tomahawk 2 szt.  
Cebula suszona 15 g  
Czosnek w proszku 15 g  
Oregano świeże – listki z 5 gałązek  
Kolendra ziarno 15 g  
Sos Worcester Heinz 15 g  
Sok z cytryny lub czerwonych grejpfrutów 25 g  
Pieprz cayenne 3 g  
Cukier brązowy 15 g  
Sól himalajska 20 g  
Grubo mielony czarny pieprz 10 g

Liczba porcji: 10



1. Mięso osuszamy papierowymi ręcznikami i wkładamy do lodówki na 1-7 dni, aby dojrzało.
2. Po tym czasie możemy przystępować do przyrządzania steków. Suche przyprawy ucieramy w moździerzu, po czym wcieramy w mięso. Po 1-3 godz. zanurzamy je w mieszance soku z cytryny i sosu Worcester na kolejne 1-3 godz.
3. Tak zamarynowane steki grillujemy jednakowo z każdej strony, aż będą wysmażone o jeden stopień niższej niż zamierzamy podać. Po zdjęciu z rusztu mięso powinno odpocząć 6-8 min. Po tym czasie mieszamy je w wypuszczonych sokach i dosmażamy jeszcze przez chwilę na żywym ogniu. Kroimy w plastry i od razu podajemy.

# GRILLOWANE ŻEBRO

## WOŁOWE W GLAZURZE MUSZTARDOWO-SOJOWEJ

Żebro wołowe 2 kg  
Musztarda łagodna Heinz 200 g  
Sos sojowy Heinz 100 g  
Piwo lager 300 ml  
Sos Worcester Heinz 50 ml  
Liść laurowy 2 szt.  
Pieprz 4 ziarna  
Sól 2% masy mięsa

Liczba porcji: 10

1. Przygotowujemy glazurę: liść laurowy, pieprz i piwo gotujemy i redukujemy o połowę, dodajemy musztardę, sos sojowy i sos Worcester. Dokładnie mieszamy i studzimy.
2. Żebro solimy, doprawiamy pieprzem. Rozpalamy grill. Kładziemy żebro od strony kości na ruszcie. Pieczemy przez ok. 5,5 godz., smarując od czasu do czasu glazurą, by uniknąć wysuszenia.



# SOCZYSTY KURCZAK W GLAZURZE KORZENNEJ

Kurczak zagrodowy 1 szt.

Czosnek 2 ząbki

Sól 2% masy kurczaka

## Glazura

Wino Choya 200 ml

Sos sojowy Heinz 40 ml

Miód gryczany 40 g

Cynamon 1 laska

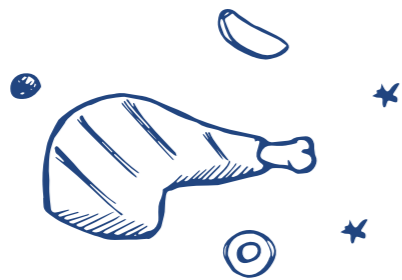
Goździki 4 szt.

Aniż 1 gwiazdka

Tymianek 4 gałązki

Liczba porcji: 1

1. Kurczaka luzujemy w stawach, rozkrawamy między piersiami i rozkładamy na płasko. Smarujemy mięso i skórę solą utartą z czosnkiem.
2. Składniki glazury łączymy, zagotowujemy i redukujemy o ok.  $\frac{1}{3}$ .
3. Kurczaka układamy na rozgrzanym grillu od strony skóry, grillujemy, po ok. 5 min obracamy. Smarujemy glazurą i grillujemy kolejne 5 min. Obracamy i smarujemy ponownie. Powtarzamy proces aż skórka się skarmelizuje i będzie chrupiąca, a wewnątrz udek będzie miało temp. 68°C.
4. Zdejmujemy z grilla, podajemy po ok. 10 min w całości, do podziału.



# CHURRASCO

## CZYLI WOŁOWINA NA SZPADZIE

Stek picanha 1 szt. (1,2-1,4 kg)

Kwas chlebowy 1 l

Cukier muscovado 25 g

Cebula czerwona 2 małe szt.

Imbir świeży obrany 50 g

Papryczka chilli czerwona 1 szt.

Ocet winny czerwony 50 ml

Sos Firecracker Heinz 100 g

Sól

Liczba porcji: 10

1. Cebulę i imbir kroimy w kostkę, papryczkę chilli drobno siekamy, zalewamy w rondelku kwasem chlebowym, dodajemy cukier i redukujemy dziesięciokrotnie do konsystencji miodu. Chłodzimy, a następnie dodajemy sos Firecracker i dokładnie mieszamy.
2. Mięso delikatnie przemrażamy, po czym nacinamy tłuszcz w kratkę i wytapiamy od zimnej planchy/patelni, usuwając nadmiar i uważając na styk mięsa z tłuszczem, czy nie zaczyna się gotować. Po wytopieniu tłuszczu lekko studzimy i kroimy w poprzek włókien w paski o grubości 3-4 cm. Nadziewamy na szpadę, w kształcie litery „U”, tłuszczem na zewnątrz i obficie solimy.
3. Przygotowaną w ten sposób szpadę opiekamy do pożądanego stopnia na mocno rozgrzanym grillu, ale nie bezpośrednio na ruszcie, tłuszczem skierowanym ku palenisku. Pod koniec grillowania kilkakrotnie smarujemy mięso przygotowaną glazurą.



CHURRASCO, CZYLI  
WOŁOWINA NA SZPADZIE

ANTRYKOT MARYNOWANY  
W PALONEJ HERBACIE  
Z SOSEM DAKTYLOWYM

# ANTRYKOT

## MARYNOWANY W PALONEJ HERBACIE Z SOSEM DAKTYLOWYM

Antrykot sezonowany 2-2,5 kg  
(porcje po ok. 200-250 g)

Herbata liściasta 200 g

Daktyle 100 g

Cebula 100 g

Czosnek 1 ząbek

Śmietana 30% 100 ml

Masło 100 g

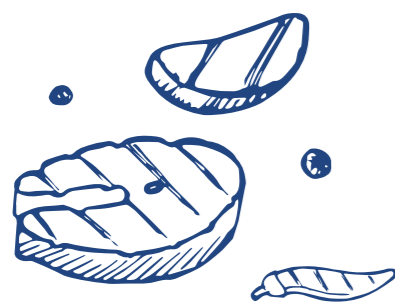
Miód

Sos Firecracker Heinz 500 ml

Sól, pieprz

Liczba porcji: 10

1. Herbatę palimy w piecu na maksymalnej temperaturze aż osiągnie czarny kolor spalenizny, następnie rozcieramy w moździerzu i przecieramy przez drobne sitko, tak aby powstał gładki pył.
2. Antrykot obtaczamy w spalonej herbacie, przyprawiamy solą, pieprzem, zamykamy szczelnie i odstawiamy do lodówki na co najmniej 24 godz.
3. Przygotowujemy sos: rozgrzewamy w rondelku masło, wrzucamy pokrojone daktyle i obsmażamy, następnie dodajemy posiekaną cebulę i czosnek. Dolewamy sos Firecracker, śmietanę i doprowadzamy do wrzenia. Przyprawiamy solą, pieprzem i miodem do smaku i blendujemy na gładko.
4. Mięso grillujemy po ok. 4 min z każdej strony (w zależności od grubości steka). Podajemy z sosem.



# HEINZ

ESTD 1869



# GRILL



**JAGNIĘCINA MARYNOWANA  
W MAŚLANCE  
I PAŚCIE Z UCIERANYCH ZIOŁ**



**KALMARY NADZIEWANE  
DZIKIM RYŻEM Z POMIDORAMI  
I SALSA Z ZIELONYCH WARZYW**



**DORADA Z PALONYM MASŁEM  
I CZARNYM CZOSNKIEM**





# DORADA

## Z PALONYM MASŁEM I CZARNYM CZOSNKIEM

Dorada patroszona 1 kg

Oliwa z oliwek 50 g

Czosnek 50 g

Czarny czosnek 4 główki

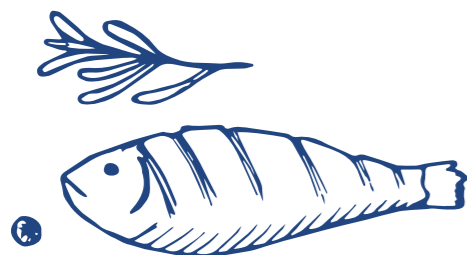
Masło 200 g

Cytryna 1 szt.

Sól, pieprz

Liczba porcji: 3

1. Doradę oczyszczamy, nacieramy czosnkiem i oliwą, a następnie przekładamy na ruszt do opiekania ryb i grillujemy z obu stron przez ok. 15 min.
2. Rozgrzewamy mocno patelnię na grillu. W tym czasie kroimy główki czarnego czosnku na pół. Z dwóch połówek wyciskamy miąższ i odstawiamy na bok.
3. Na rozgrzaną patelnię wrzucamy masło, a gdy zacznie się karmelizować i nabierze orzechowego koloru, dodajemy wyciśnięty czarny czosnek, doradę oraz pozostałe połówki czarnego czosnku w całości.
4. Bastujemy doradę i na sam koniec pokrapiamy ją sokiem z cytryny.



# KALMARY

## NADZIEWANE DZIKIM RYŻEM Z POMIDORAMI NA SALSIE Z ZIELONYCH WARZYW

Kalmary baby 20 szt.

Ryż czerwony 200 g

Pomidor 1 szt.

Czosnek 2 ząbki

Oliwa chilli 50 g

Sól i pieprz do smaku

**Salsa:**

Zielony ogórek 1 szt.

Papryczki chilli zielone 2 szt.

Seler naciowy 2 łodygi

Natka pietruszki 1 doniczka

lub pęczek

Oliwa chilli 100 ml

Cytryna 1 szt.

Szczypior gruby 1 pęczek

Dymka 1 pęczek

Kolendra 1 doniczka

Sól do smaku

Liczba porcji: 10

1. Kalmary oczyszczamy, wyjmując delikatnie szkielet i żąb, po czym płuczemy dokładnie w środku i osuszamy.
2. Ryż gotujemy do miękkości w delikatnie osolonej wodzie, po czym precedzamy i studzimy na blasze, aby nadmiar wody odparował. Pomidora palimy w żarze i blendujemy z oliwą chilli oraz czosnkiem. Mieszamy wszystkie składniki, chłodzimy, przekładamy do rękawa i nadziewamy kalmary, a następnie je grillujemy.
3. Przygotowujemy salsę: zioła siekamy ręcznie lub rozdrabniamy w malakserze razem z oliwą. Warzywa kroimy w drobną kostkę. Wszystkie składniki mieszamy, ocieramy skórkę z cytryny, wyciskamy i dodajemy sok, na końcu doprawiamy solą.



# JAGNIĘCINA

## MARYNOWANA W MAŚLANCE I PAŚCIE Z UCIERANYCH ZIOŁ

Comber jagnięcy z okrywą tłuszczową 1 kg  
(2 szt., każda po 10 kostek)

Maślanka 1 l

Olej rzepakowy 100 ml

Sól i pieprz świeżo mielone

Salsa:

Rozmaryn 2 łydgi

Natka pietruszki 1 mały pęczek

Kolendra 1 pęczek

Czosnek 4 ząbki

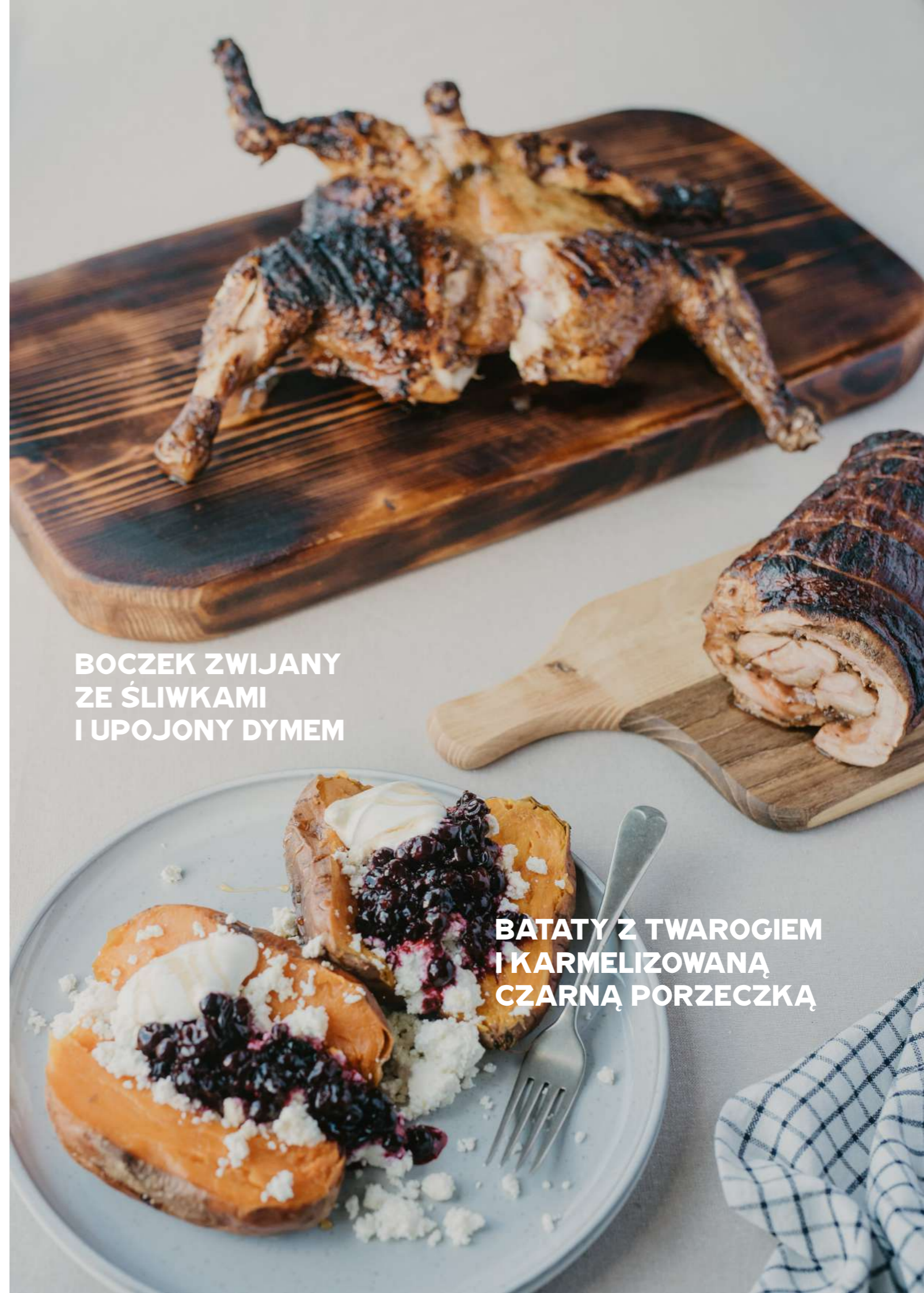
Olej rzepakowy 50 ml

Sznurek wędzarniczy 1 szt.

Zrębki wędzarnicze

Liczba porcji: 10

1. Ścinamy ok. 1 cm po długości każdego z elementów okrywy tłuszczowej, tuż przy samej kości, następnie oczyszczamy dokładnie kostki. Przygotowany comber wiążemy i zalewamy maślanką na 24 godz., po czym płuczemy, osuszamy i doprawiamy obficie solą. Macerujemy w oleju, a następnie na części grilla o mniejszej temperaturze wytapiamy tłuszcz z okrywy.
2. W następnej kolejności wędzimy mięso w wędzarni w 80-100°C, wspomagając się zrębkami wędzarniczymi, do temperatury 62°C w środku mięsa.
3. Zioła pozbawiamy łydgi, macerujemy w oleju i drobno siekamy z czosnkiem.
4. Z mięsa ściągamy sznurek i nacieramy je pastą z ziół, głównie przy kości. Pozwalamy mu nieco odpocząć, a następnie dzielimy na porcje co jedną kostkę.



BOCZEK ZWIJANY  
ZE ŚLIWKAMI  
I UPOJONY DYMEM

BATATY Z TWAROGIEM  
I KARMELIZOWANĄ  
CZARNĄ PORZECZKĄ

# BOCZEK

## ZWIJANY ZE ŚLIWKAMI I UPOJONY DYMEM

Boczek wieprzowy 2,5 kg

### Solanka:

Wino białe 1 l

Sól 50 g

Miód lipowy 20 g

Czosnek 3 ząbki

### Pasta:

Śliwki suszone 300 g

Chilli 1 łyżeczka

Cebule 2 szt.

Sos Worcester Heinz 60 g

Sos BBQ Classic Heinz 100 g

Olej rzepakowy 20 ml

Piwo porter bałtycki 700 ml

Liczba porcji: 10

1. Składniki na solankę dokładnie mieszamy i dodajemy rozgnieciony czosnek. Wkładamy do niej na 8 godz. boczek pokrojony na długie paski.
2. Cebulę kroimy w piórka, podduszamy na rozgrzanym oleju. Przekładamy do blendera kielichowego i miksujemy na gładką pastę z sosami, chilli oraz suszonymi śliwkami.
3. Boczek wyciągamy z solanki, osuszamy i smarujemy pastą całą powierzchnię. Zwijamy go ciasno, związujemy sznurkiem i zawijamy w folię. Wkładamy do lodówki, aby się uformował.
4. Po 2 godz. odwijamy z folii, obsmażamy i karmelizujemy na złoto na grillu drzewnym z wędzarnią, polewając piwem. Zawijamy w folię aluminiową i wędzimy w komorze wędzarniczej w temp. 70°C przez ok. 2 godz. Przed podaniem pozwalamy mięsu odpocząć w folii przez co najmniej 20 min.



# BATATY

## Z TWAROGIEM I KARMELIZOWANĄ CZARNĄ PORZECZKĄ

Bataty 2 kg (10 szt. po ok. 200 g)

Masło 100 g

Kardamon mielony 10 g

Ser twarogowy 300 g

Czarna porzeczka 300 g

Cukier trzcinowy 50 g

Sok z cytryny 50 ml

Śmietana 18% 150 g

Miód lipowy 50 g

Liczba porcji: 10

1. Bataty myjemy, zawijamy w folię aluminiową i grillujemy przez ok. 40 min, aż będą miękkie.
2. Czarne porzeczki mieszamy z cukrem trzcinowym, sokiem z cytryny i karmelizujemy na rozgrzanej patelni na grillu przez ok. 10 min, na koniec dodajemy mielony kardamon, mieszamy i zdejmujemy z grilla.
3. Gotowe bataty delikatnie odwijamy z folii od góry, nacinamy wzdłuż, wkładamy do środka masło, pokruszony biały ser, karmelizowaną czarną porzeczki i zapiekamy jeszcze przez ok. 2 min.
4. Gotowe danie podajemy na ciepło, z kwaśną śmietaną i miodem.



# Zapisz się ze specjalną zniżką dla Klientów **makro**

## Jak uzyskać zniżkę?

- 1 Wejdź na [www.akademiamakro.pl](http://www.akademiamakro.pl)
- 2 Zarejestruj się i wpisz swój numer karty MAKRO w profilu
- 3 Zapisz się na dowolne warsztaty z wolnymi miejscami
- 4 Zniżka na wszystkie warsztaty i kursy zacznie naliczać się automatycznie po dodaniu rezerwacji do koszyka



## Co jeszcze znajdziesz na stronie?



wyszukiwarka  
warsztatów i trenerów



lista i wygodny  
kalendarz warsztatów



filtrowanie  
po kategoriach



filtrowanie po stopniu  
zaawansowania



relacje zdjęciowe  
z warsztatów

# INSPIRUJEMY BIZNES GASTRONOMICZNY



AKADEMIA  
INSPIRACJI  
**makro**



akademia@makro.pl



+48 (22) 5000750  
+48 697 801 313



Polub nas na Facebooku  
#Akademia Inspiracji MAKRO



**SMACZNEGO**