

Mięsne i jarskie dania z grilla

Długie wieczory, świeże powietrze oraz przestrzeń ogrodu sprawiają, że między wiosną, a jesienią organizujemy spotkania towarzyskie przy grillu. Takie wspólne „akcje” przy ruszcie należą do wspaniałych plenerowych rozrywek. Lubimy je za prostotę i menu składające się z niewyszukanych potraw. Smakowicie przyprawione mięsa i jarzyny pieką się same, a my jedynie doglądamy, aby się nie przypaliły.

Potrawy z grilla nie zawierają zbyt dużo tłuszczu, a krótki czas pieczenia pozwala zachować większość składników odżywczych. Z drugiej zaś strony, w wysokiej temperaturze, niezbędnej do opiekania mięs, mogą powstać rakotwórcze związki. Jest na to prosta rada – marynowanie. Stwierdzono, że ilość szkodliwych związków w mięsie przetrzymywanym wcześniej w marynacie, jest znacznie mniejsza niż w kawałkach przyrządzanych bez zalewy. Tak więc kluczem do sukcesu jest wybór odpowiednich gatunków mięs, wędlin lub innych produktów oraz zastosowanie prawidłowej techniki. Produkty, a zwłaszcza warzywa i ziemniaki, możemy zawinąć w natłuszczoną folię aluminiową lub ułożyć na specjalnych aluminiowych tackach – zabezpieczymy je wówczas przed nadmiernym przypieczeniem lub wysuszeniem, ale pieczenie potrawy potrwa dłużej. Zachęcamy do kulinarnych eksperymentów.

Szaszłyki z mięsa i warzyw

■ **Składniki:** 50 dag karkówki, 30 dag rostbefu, 10 dag boczku wędzonego, 10 dag małych pieczarek, 2 średniej wielkości cebule, duża czerwona lub żółta papryka



■ **Sos:** 2 ząbki czosnku, ćwierć szklanki oliwy z oliwek, 2 łyżki sosu sojowego, sól, pieprz, łyżeczka zmielonej słodkiej papryki, pół łyżeczki tymianku

- Oliwę mieszamy z sosem sojowym, przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Umyte, osuszone mięso i boczek kroimy w dość dużą kostkę. Cebulę obieramy, kroimy w krążki, umytą paprykę kroimy na kawałki. Pieczarki oczyszczamy i dokładnie myjemy.
- Kawałki mięsa, boczku, papryki oraz plastry cebuli układamy w płaskim naczyniu, zalewamy marynatą, mieszamy i odstawiamy do lodówki na kilka godzin.
- Na szpadki szaszłykowe nadziewamy naprzemiennie wyjęte z marynaty kawałki oraz przygotowane pieczarki, pamiętając, aby przy kawałku wołowiny umieścić boczek.

- Pieczemy na gorącym ruszcie obracając i smarując pozostałą marynatą.

Podajemy z razowym pieczywem lub z pieczonymi ziemniakami. Idealnym dopełnieniem tego zestawu będą faszerowane pieczarki z rusztu.

Ziemniaki pieczone z ziołami

■ **Składniki:** 4 średniej wielkości ziemniaki, łyżka oliwy z oliwek, tymianek, estragon lub inne zioła, 8 dag masła, 2 ząbki czosnku, sól

- Ziemniaki myjemy, dobrze osuszamy, kroimy na pół, oprószamy ziołami i zawijamy w posmarowaną olejem folię aluminiową.
- Układamy na tacce na rozgrzanym ruszcie i pieczemy przez około 40 minut. Masło miksujemy z 2 ząbkami czosnku przeciśniętymi przez praskę i szczyptą soli.
- Upieczone ziemniaki zdejmujemy z rusztu, rozchylamy folię, wydrążamy wgłębienia łyżeczką i nakładamy grudki masła czosnkowego. Ponownie układamy na ruszcie i pieczemy przez kilka minut, aż masło się rozpuści.

Pieczone ziemniaki podajemy do pieczonych steaków, filetów z polędwicy, kielbasek szaszłyków.



Pieczarki faszerowane

■ **Składniki:** 4 duże pieczarki, łyżka oliwy z oliwek, pół małego pora, 4 czubate łyżki tłustego twarogu, sól, pieprz, sok cytryny

- Pieczarki oczyszczamy, myjemy, odcinamy nóżki i kroimy je w drobną kosteczkę. Kapelusze delikatnie skrapiamy sokiem z cytryny, aby nie ściemniały. Oplukany por kroimy w cienkie pół plasterki.
- Na rozgrzanej oliwie z oliwek przesmażamy pora i posiekane nóżki pieczarek, dusimy do miękkości i odstawiamy do przestudzenia, po czym mieszamy z twarogiem. Masę doprawiamy solą i pieprzem.
- Nadzieniem wypełniamy kapelusze pieczarek, układamy na aluminiowej tacce i pieczemy na rozgrzanym ruszcie przez około 10-15 minut.

Podajemy jako samodzielne danie lub jako dodatek do pieczonych dań mięsnych.

*Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu*