

Mięsne i jarskie dania z grilla

Przyrządzanie posiłków na świeżym powietrzu oraz jedzenie potraw wprost z rusztu, to miłe okazje zarówno kulinarne jak i towarzyskie. Smakowicie przyprawione mięsa i jarzyny pieką się same, a my jedynie doglądamy, aby się nie przypaliły. Niezwykle prostym daniem, współcześnie cieszącym się dużą popularnością, są steki. Możemy je przygotować na sposób amerykański z wołowiny. Doskonale sprawdza się również karkówka wieprzowa. Najdelikatniejsze steki przyrządza się z grubych na około 3 cm plastrów wykrojonych z kawałka chudej karkówki o możliwie małej średnicy. Do steków możemy podać surówkę z pomidorów oraz razowe pieczywo. Dobrze smakują z pieczonymi ziemniakami i faszerowanymi pieczarkami.

Steki z karkówki wieprzowej



- **Składniki:** 4 dość grube plastry chudej karkówki wieprzowej (po ok. 15 dag każdy)
- **Marynata:** 5 łyżek oliwy z oliwek, łyżka czerwonego octu balsamicznego, 2 łyżki sosu sojowego, łyżeczka sosu Tabasco, łyżka soku z cytryny, 2 łyżki koniaku, łyżeczka otartej skórki z cytryny, łyżeczka ostrej musztardy, 2-3 ząbki czosnku, po kilka listków świeżej bazylii, mięty, oregano i tymianku, sól, świeżo zmielony pieprz

- Ząbki czosnku obieramy, drobno siekamy lub przeciskamy przez praskę. Wszystkie składniki marynaty łączymy, całość mieszamy.
- Steki płuczemy, osuszamy, delikatnie rozbijamy wałkiem do ciasta, by mięso zmiękło. Dokładnie obtaczamy w marynacie, układamy w kamionkowym naczyniu, zalewamy pozostałą marynatą, odstawiamy do lodówki na kilka godzin, po upływie połowy czasu przekładamy mięso na drugą stronę.
- Steki wyjmujemy z marynaty, osączamy, układamy na silnie rozgrzanym grillu i pieczemy do momentu, aż mięso będzie odpowiednio miękkie. Na chwilę przed zakończeniem pieczenia oprószamy solą i grubo mielonym pieprzem.

Pieczemy po każdej stronie tyle samo czasu. Przy kilkakrotnym przekładaniu możemy przekręcać je o 90°, wtedy ze śladów rozgrzanych prętów rusztu – uzyskamy „mięso w kratkę”.

Pieczone ziemniaki z serem i tymiankiem

- **Składniki:** 4 średniej wielkości ziemniaki, 4 łyżki żółtego sera, łyżka oliwy z oliwek, tymianek, estragon lub inne zioła



- Ziemniaki myjemy, dobrze osuszamy i zawijamy w posmarowaną olejem folię aluminiową.
 - Układamy na rozgrzanym ruszcie i pieczemy przez około 40 minut.
 - Ser żółty mieszamy z ziołami. Upieczone ziemniaki zdejmujemy z rusztu, rozchylamy folię, nacinamy je na krzyż lub wydrążamy wgłębienia łyżeczką i nakładamy porcje sera.
 - Ponownie układamy na ruszcie i pieczemy przez 5-7 minut, aż ser się rozpuści.
 - **Inny wariant:** Zamiast sera w wydrążone otwory możemy włożyć grudkę **masła czosnkowego** – 10 dag masła miksujemy z 3 ząbkami czosnku przeciśniętymi przez praskę i szczyptą soli.
- Jako nałożenie doskonale smakuje rozgnieciony widelcem rokfór wymieszany z pokrojoną w kostkę gruszką.

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. Optukamy 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, zawijamy w posmarowaną olejem folię aluminiową i pieczemy na rozgrzanym ruszcie przez około 10-15 minut.

Romana Chojnacka
Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego
Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu