

# Karkówka czy szaszłyki, a może jeszcze coś innego?

Co na ruszcie? W tym wypadku stawiamy na dania lżej strawne od smażonych. W kawałkach lub plastrach nie grubszych niż 2,5-3 cm możemy upiec klasyczną karkówkę, boczek, żeberka, polędwicę i inne mięsa, ale także kiełbaski. Wszystko z dodatkiem dużej porcji warzyw, a nawet owoców.

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. Specjaliści amerykańscy przekonują, że jest na to prosta rada – marynowanie. Stwierdzono, że po 20 minutach grillowania ilość szkodliwych związków w mięsie przetrzymywanym wcześniej w marynacie, była o 99% 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.

## Karkówka na dziko

**Składniki:** 1 kg karkówki bez kości, olej, sól, pieprz

**Marynata:** 2 szklanki piwa, tyżeczka kminku, 2 liście laurowe, po 5 ziaren jałowca, ziela angielskiego i czarnego pieprzu

- Umyte i osuszone mięso kroimy w plastry grubości około 1,5 cm, lekko pobijamy tłuczkiem (nie rozbijamy za mocno), oprószamy solą i pieprzem.
- Płaty mięsa układamy w kamionkowym garnku i przekładamy przyprawami, a następnie zalewamy piwem (mięso musi być przykryte) i wstawiamy do lodówki na dobę.
- Wyjmujemy z marynaty, osączamy, smarujemy olejem i układamy na bardzo gorącym ruszcie. Pieczemy z obu stron, często je obracając i smarując marynatą.



Podajemy z chlebem wiejskim i surówką z rzodkiewek, sałatą oraz pomidorów.

## Kolorowe szaszłyki mięsne

**Składniki:** 50 dag karkówki, 30 dag rostbefu, 10 dag boczku wędzonego, 15 dag małych pieczarek, 2 średniej wielkości cebule, duża czerwona lub żółta papryka

**Marynata:** 2 ząbki czosnku, ćwierć szklanki oliwy z oliwek, 2 łyżki sosu sojowego, sól, pieprz, tyżeczka zmielonej strodziej papryki, pół tyżeczki 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 wotowiny umieścić boczek.



- Pieczemy na gorącym ruszcie obracając i smarując pozostałą marynatą.
- Podajemy z zieloną sałatą z sosem winegret i ryżem ugotowanym na sypko lub z pieczonymi ziemniakami.

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