

KOLEKCJA PRZEPISÓW Z GRILLA

PRZEPISY BBQ DO OGRODU

Mięsa, dodatki
i kompletne menu z grilla



TOMASZ WIŚNIEWSKI

80+
PRZEPISÓW

TOM 2 · BONUS

Przepisy BBQ do ogrodu

Mięsa, dodatki i kompletne menu z grilla

Kolekcja przepisów z grilla · 80+ przepisów

Tomasz Wiśniewski

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

Twoja strefa klienta

Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:

<https://domowabiblioteka.store/pages/strefa-wedzenie-k8r3t6w>

Przepisy BBQ do ogrodu – Mięsa, dodatki i kompletne menu z grilla

Tomasz Wiśniewski

© 2026 Domowa Biblioteka. Wszelkie prawa zastrzeżone. Publikacja przeznaczona wyłącznie do użytku osobistego nabywcy. Kopiowanie, rozpowszechnianie i odsprzedaż bez zgody wydawcy są zabronione.

Uwaga: grillowanie i wędzenie odbywają się przy otwartym ogniu i z użyciem bardzo gorącego sprzętu. Nigdy nie grilluj w domu ani w zamkniętych pomieszczeniach (ryzyko zatrucia tlenkiem węgla), trzymaj dzieci i zwierzęta z daleka, miej pod ręką wodę lub gaśnicę i sprawdzaj, czy w Twojej gminie nie obowiązuje zakaz rozpalania ognia. Używaj termometru do mięsa i przestrzegaj zalecanych temperatur wewnętrznych dla drobiu, mięsa mielonego i wieprzowiny. Myj ręce i przybory po kontakcie z surowym mięsem. Publikacja nie zastępuje instrukcji producenta Twojego grilla.

Spis treści

1. Od autora
2. Jak korzystać z tej książki
3. Wieprzowina
4. Wołowina
5. Kurczak i indyk
6. Kielbasy, burgery i mięso mielone
7. Ryby i owoce morza
8. Warzywa i dania wegetariańskie
9. Dodatki
10. Airfryer i wolnowar – smak BBQ w domu
11. Kompletne menu na grilla
12. Ilości na osobę i lista zakupów

Od autora

Nazywam się Tomasz Wiśniewski i grilluję w ogrodzie, odkąd sięgam pamięcią. Zaczęło się od małego grilla na węgiel drzewny na tarasie i paczki kielbasek, które były jednocześnie czarne z wierzchu i surowe w środku. Od tamtej pory większości rzeczy nauczyłem się w najzwyklejszy sposób: próbując, myśląc się, śmiejąc się z tego i próbując jeszcze raz.

Ta książka to zbiór, który sam chciałbym mieć na początku. Znajdziesz w niej ponad osiemdziesiąt przepisów, które sprawdzają się w zwykłym polskim ogrodzie czy na działce, ze składnikami, które kupisz w supermarkecie albo u rzeźnika. Nie potrzebujesz drogiego sprzętu. Prosty grill na węgiel drzewny wystarczy na długo, a jeśli masz grill gazowy albo wędzarnię, znajdziesz też wskazówki, jak dostosować do nich przepisy.

Co znajdziesz w książce

- Przepisy na wieprzowinę, wołowinę, kurczaka, kielbasę, burgery, ryby, owoce morza i warzywa.
- Czternaście dodatków, od pieczonych ziemniaków z grilla po kremową surówkę coleslaw i domowe pieczywo z grilla.

- Osiem przepisów na frytkownicę beztłuszczową (airfryer) i wolnowar (slow cooker), na dni, gdy pogoda nie dopisuje.
- Sześć kompletnych menu grillowych z planem czasowym liczonym wstecz i listą zakupów.
- Tabele ilości na osobę, temperatur i przeliczania miar.

Jak myślę o grillowaniu

Dobre jedzenie z grilla rzadko opiera się na sztuczkach. Chodzi o to, żeby grill porządnie się rozgrzał, żeby pilnować temperatury wewnątrz mięsa i żeby pozwolić jedzeniu odpocząć, zanim je pokroisz. Reszta to przyprawy, cierpliwość i dobrzy ludzie przy stole.

Wszystkie przepisy są na cztery porcje, jeśli nie podano inaczej. Miary podaję w gramach, mililitrach, łyżkach i łyżeczkach. Temperatury piekarnika i grilla podaję w stopniach Celsjusza.

Uwaga: Grillowanie to ogień i gorące powierzchnie. Zawsze miej pod ręką wodę albo koc gaśniczy, nigdy nie grilluj na węglu w pomieszczeniu ani pod zadaszeniem i nigdy nie zostawiaj dzieci ani zwierząt samych przy grillu.

Mam nadzieję, że ta książka będzie poplamiona, wytłuszczona i kochana. Tak właśnie powinna wyglądać książka z przepisami.

Tomasz Wiśniewski

Jak korzystać z tej książki

Zanim rozpalimy grill, zobaczmy, jak zbudowane są przepisy. Dzięki temu szybko znajdziesz to, czego szukasz, i unikniesz niespodzianek w połowie gotowania.

Porcje i miary

Jeśli nie podano inaczej, każdy przepis jest liczony na **4 porcje**. Jeśli chcesz przygotować więcej albo mniej, możesz pomnożyć składniki, ale pamiętaj, że czas na grillu zależy przede wszystkim od grubości mięsa, a nie od liczby porcji.

- 1 szklanka = 250 ml. 1 łyżka = 15 ml. 1 łyżeczka = 5 ml. 1 szczypta = ok. 1 ml.
- Wagę podaję w gramach (g) i kilogramach (kg). Jajko liczy się jako rozmiar M, ok. 60 g.
- Temperatury podaję w stopniach Celsjusza. Temperaturę wewnątrz mięsa mierzy się termometrem do mięsa.
- Sól to zwykła sól kuchenna, jeśli nie podano inaczej. Zawsze spróbuj, zanim dosolisz.

Oznaczenia metod

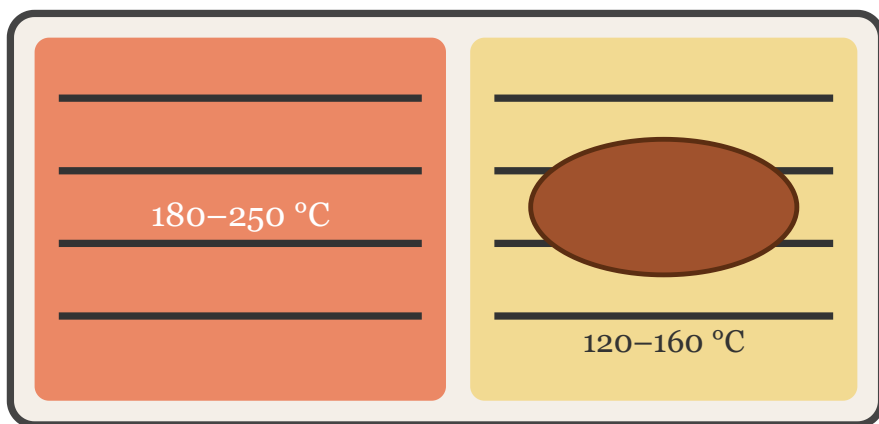
Każdy przepis ma wiersz, który pokazuje, na jaką metodę został napisany. Wiele przepisów sprawdza się na kilka sposobów i

wtedy w uwadze na końcu znajdziesz, jak je dostosować.

Metoda	Jak działa	Najlepiej pasuje do
Grill na węgiel	Ciepło bezpośrednie nad żarem albo pośrednie, z żarem po jednej stronie	Kotlety, burgery, szaszłyki, cały kurczak
Grill gazowy	Łatwa regulacja, szybki start, zamknięta pokrywa przy cieple pośrednim	Codzienne obiady, ryby, warzywa
Wędzarnia	Niska temperatura, 100–130 °C, dym ze zrębków drewna albo węgla	Żeberka, karkówka, mostek wołowy (brisket)
Airfryer	Gorące powietrze w małym piekarniku, 160–200 °C	Skrzydółka, kiełbaski, warzywa, ziemniaki
Wolnowar	Powolne gotowanie przez 6–8 godzin na niskiej mocy	Szarpana wieprzowina (pulled pork), fasola, sos

Ciepło bezpośrednie i pośrednie

Najważniejsza pojedyncza technika grillowania to przygotowanie strefy gorącej i strefy chłodniejszej. Zaczynij od ciepła bezpośredniego, żeby nadać kolor i chrupiącą skórę, a potem przełóż duże kawałki na stronę pośrednią, żeby doszły w środku i nie przypaliły się z zewnątrz.



Gorąca: bezpośrednio

Chłodniejsza: pośrednio

Podziel grill na stronę gorącą i chłodniejszą. Duże kawałki dochodzą do końca po chłodniejszej stronie.

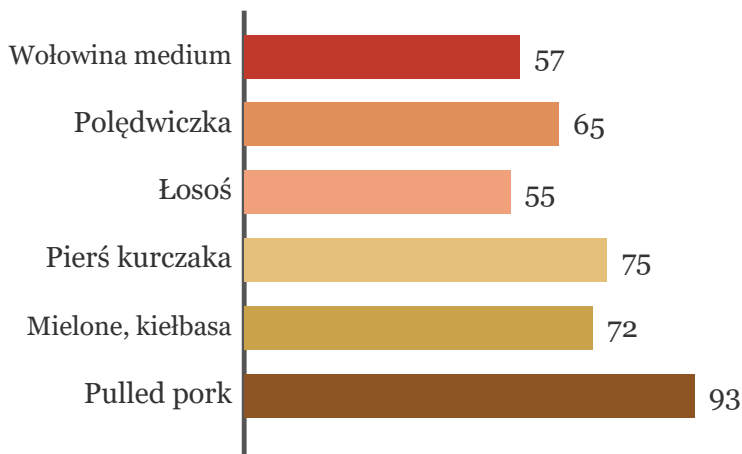
Temperatury wewnętrzne

Najpewniejszy sposób, żeby wiedzieć, kiedy jedzenie jest gotowe, to termometr do mięsa. Wbij końcówkę w najgrubsze miejsce, nie dotykając kości. Tabela pokazuje, do czego dążę. Pamiętaj, że podczas odpoczynku temperatura mięsa rośnie jeszcze o kilka stopni.

Produkt	Zdejmij z grilla przy	Komentarz
Wołowina, różowa (medium rare)	52–54 °C	Odpoczynek 5–10 min, rośnie o 3–4 stopnie
Wołowina, medium	56–58 °C	Najczęstsze życzenie gości

Produkt	Zdejmij z grilla przy	Komentarz
Polędwiczka wieprzowa i kotlet schabowy	63–68 °C	Lekko różowy środek to norma
Karkówka w plastrach	70 °C	Soczystsza niż mocno wysmażona
Szarpana wieprzowina (pulled pork)	92–95 °C	Dopiero wtedy puszcza tkanka łączna
Kurczak, pierś	74–75 °C	Zdejmij od razu, odpoczynek 5 min
Kurczak, udka i podudzia	80–85 °C	Przy wyższej temperaturze są kruchsze
Mięso mielone (burgery, klopsiki)	72 °C	Zawsze musi być dobrze wysmażone
Kiełbasa	70–72 °C	Musi być gorąca na wskroś
Ryba, na przykład łosoś	52–58 °C	Mięso powinno łatwo rozpadać się na płatki

Temperatura wewnętrzna przy zdjęciu z grilla (°C)



Porównaj temperatury wewnętrzne. Pulled pork to jedyne danie, które wymaga naprawdę wysokiej temperatury.

Uwaga: Tabela to wskazówka do użytku domowego. Kobiety w ciąży, małe dzieci, osoby starsze i osoby z obniżoną odpornością powinny wybierać dobrze wysmażone mięso i ryby. Zawsze przestrzegaj zaleceń sanitarnych dotyczących postępowania z surowym mięsem.

Planuj wstecz

Kto grilluje bez stresu, ten policzył wszystko wstecz. Ustal, o której jedzenie ma stanąć na stole, i odejmij czas każdego etapu.

1. Zapisz, co podajesz i o której wszyscy mają jeść.

2. Odejmij czas odpoczynku mięsa (5–15 minut, pulled pork nawet do godziny).
3. Odejmij czas grillowania. Pamiętaj, że grill potrzebuje 15–30 minut, żeby się rozgrzać.
4. Odejmij czas marynowania i włóż mięso do lodówki odpowiednio wcześniej: co najmniej 1 godzinę dla kurczaka i 2–12 godzin dla większych kawałków.
5. Przygotuj dodatki i sosy, które mogą powstać, najlepiej dzień wcześniej.
6. Wyłóż talerze i sztucce, gdy mięso odpoczywa.

Wskazówka: Wyjmij mięso z lodówki 30 minut przed grillowaniem, ale nigdy wcześniej. Surowe mięso nie może stać na ciepłym.

Trzymaj surowe i gotowe jedzenie osobno. Używaj osobnych tac, desek do krojenia i szczypiec do surowego mięsa i do gotowych potraw.

Wieprzowina

Wieprzowina to najbardziej wyrozumiałe mięso na grillu. Jest niedroga, pełna smaku i odporna na błędy, a do tego świetnie przyjmuje zarówno dym, jak i słodycz. Znajdziesz tu trzynaście przepisów, od szybkich kotletów na zwykły wieczór po żeberka, którym trzeba dać czas.

Wskazówka: Kiedy możesz, kupuj polską wieprzowinę u sprawdzonego rzeźnika i wyjmij ją z lodówki pół godziny przed grillowaniem. Zawsze osusz powierzchnię ręcznikiem papierowym, a dostaniesz chrupiącą skórę zamiast pary.

Żeberka z domową glazurą BBQ

Porcje: 4 · Czas: 4 godz. 30 min · Metoda: wędzarnia (albo grill na węgiel z ciepłem pośrednim)

Klasyk, który nigdy się nie nudzi. Mięso ma łatwo schodzić z kości, ale nie odpadać samo. Glazurę nakłada się na końcu, żeby cukier się nie przypalił.

SKŁADNIKI

- 2 kg żeberek wieprzowych (2 płyty)
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżka soli, 2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- Glazura: 200 ml ketchupu, 100 ml octu jabłkowego, 100 ml brązowego cukru, 2 łyżki sosu Worcestershire, 1 łyżka musztardy

PRZYGOTOWANIE

1. Zdejmij cienką błonę ze spodu żeberek nożem i kawałkiem ręcznika papierowego.
2. Wymieszaj brązowy cukier, paprykę, sól, pieprz i czosnek granulowany. Natrzyj całe mięso i odstaw do lodówki na 2 godziny albo na noc.
3. Rozgrzej grill do 110–120 °C z ciepłem pośrednim. Połóż żeberka kośćmi do dołu i wędź 3 godziny.

4. Gotuj składniki glazury przez 10 minut w małym rondelku.
5. Posmaruj żeberka glazurą, wędź jeszcze 45 minut i posmaruj jeszcze raz.
6. Odstaw na 10 minut i pokrój między kośćmi.

Są gotowe, gdy mięso cofnie się o 0,5–1 cm od końców kości, a temperatura w środku wynosi 90–95 °C. Resztki wytrzymają 3 dni w lodówce. Odgrzewaj w piekarniku w 150 °C.

Kotlety z musztardą i miodem

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 1 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Codzienny klasyk, który dzięki marynacie staje się daniem na przyjęcie. Miód daje ładny kolor, więc pilnuj temperatury.

SKŁADNIKI

- 4 kotlety schabowe bez kości, ok. 2 cm grubości (600 g)
- 2 łyżki musztardy francuskiej (z ziarnami)
- 1 łyżka miodu
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżeczka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj musztardę, miód, oliwę, tymianek i pieprz.
2. Obtocz kotlety w marynacie i odstaw w chłodne miejsce na 1 godzinę.
3. Posól kotlety tuż przed grillowaniem.
4. Grilluj na średnio wysokim ogniu, 4–5 minut z każdej strony, aż temperatura w środku osiągnie 65 °C.
5. Odstaw na 5 minut pod folią.

Wariant: zamiast musztardy z ziarnami użyj musztardy Dijon, jeśli wolisz ostrzejszy smak. Jeśli kotlety zaczną się przypalać, przesunij je

na bok.

Polędwiczka wieprzowa w ziołowej panierce

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Polędwiczka jest chuda i szybko się grilluje. Warstwa świeżych ziół daje smak i nie pozwala jej wyschnąć.

SKŁADNIKI

- 2 polędwiczki wieprzowe, ok. 500 g każda
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 100 ml posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka świeżego rozmarynu, 1 łyżka świeżego tymianku
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka soli, 1 łyżka oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Oстрым nożem usuń srebrzystą błonę.
2. Wymieszaj zioła, czosnek, olej i sól na pastę.
3. Posmaruj polędwiczki musztardą i dociśnij do nich pastę ziołową.
4. Grilluj nad ciepłem bezpośrednim po 3 minuty z każdej strony, żeby nabrały koloru.
5. Przełóż na ciepło pośrednie, zamknij pokrywę i grilluj 12–15 minut, aż temperatura w środku osiągnie 65 °C.
6. Odstaw na 8 minut i pokrój w cienkie plastry.

Resztki są idealne na kanapki następnego dnia. Przechowuj w lodówce i zjedz w ciągu 3 dni.

Szarpana wieprzowina (pulled pork)

Porcje: 8 · Czas: 9–11 godz. · Metoda: wędzarnia (albo grill na węgiel, pośrednio)

Powoli wędzona karkówka, którą rozdzielisz dwoma widelcami. Dużo cierpliwości, prawie żadnej pracy.

SKŁADNIKI

- 2,5 kg karkówki bez kości, w jednym kawałku
- 2 łyżki musztardy (jako klej)
- Mieszanka przypraw (rub): 3 łyżki brązowego cukru, 2 łyżki słodkiej papryki w proszku, 1 łyżka soli, 1 łyżka czarnego pieprzu, 2 łyżeczki cebuli granulowanej, 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 200 ml soku jabłkowego w butelce ze spryskiwaczem

PRZYGOTOWANIE

1. Posmaruj mięso musztardą i natrzyj dookoła mieszanką przypraw. Odstaw do lodówki na noc.
2. Rozgrzej grill do 115–120 °C. Połóż mięso tłuszczem do góry.
3. Wędź przez 6 godzin. Po pierwszych trzech godzinach spryskuj sokiem jabłkowym co godzinę.
4. Gdy temperatura w środku osiągnie 72 °C, zawiń mięso w podwójną folię z odrobiną soku jabłkowego.

5. Kontynuuj, aż temperatura w środku wyniesie 93–95 °C, czyli jeszcze ok. 3–4 godziny.
6. Zawinięte mięso odstaw na 1 godzinę owinięte ręcznikiem kuchennym. Rozdziel widelcami.

Faza plateau w okolicach 70–75 °C jest normalna i trwa kilka godzin. Bez paniki. Resztki zamroź w woreczkach porcjowych, wytrzymają 3 miesiące.

Kotlety z karkówki w marynacie jabłkowej

Porcje: 4 · Czas: 30 min + 4 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Karkówka ma trochę tłuszczu, dzięki któremu jest soczysta. Marynata jabłkowa daje świeżą kwaskowość, która go równoważy.

SKŁADNIKI

- 4 kotlety z karkówki, najlepiej z kością, jeśli dostaniesz je u rzeźnika (ok. 250 g każdy)
- 200 ml soku jabłkowego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 2 łyżki oleju, 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka szałwii

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki oprócz kotletów.
2. Włóż kotlety do woreczka albo naczynia, zalej marynatą i wstaw do lodówki na 4 godziny.
3. Lekko osusz kotlety ręcznikiem papierowym.
4. Grilluj na średnio wysokim ogniu 5–6 minut z każdej strony, aż środek osiągnie 67 °C.
5. Odstaw na 5 minut przed podaniem.

Wylej zużytą marynatę. Miała kontakt z surowym mięsem i nie wolno jej użyć ponownie bez zagotowania.

Grillowana karkówka z czosnkiem i rozmarynem

Porcje: 6 · Czas: 1 godz. 30 min · Metoda: grill na węgiel (pośrednio) albo grill gazowy

Cały kawałek karkówki grillowany jak pieczeń i krojony w grube plastry. Idealny na niedzielę.

SKŁADNIKI

- 1,2 kg karkówki bez kości
- 4 ząbki czosnku, w plasterkach
- 3 gałązki rozmarynu
- 2 łyżki oliwy, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 100 ml białego wina albo soku jabłkowego do smarowania

PRZYGOTOWANIE

1. Zrób w mięsie małe nacięcia i włóż w nie plasterki czosnku i listki rozmarynu.
2. Natrzyj oliwą, solą i pieprzem. Odstaw na 30 minut w temperaturze pokojowej.
3. Rozgrzej grill do 180 °C z ciepłem pośrednim. Połóż mięso na środku i zamknij pokrywę.
4. Grilluj 60–75 minut, obracając co 20 minut. Smaruj winem albo sokiem.
5. Zdejmij, gdy środek osiągnie 68 °C. Odstaw na 15 minut, zanim pokroisz.

Dorzuć na żar kilka kawałków drewna jabłoni albo wiśni, żeby dodać łagodnego dymu.

Polędwiczka w boczku z syropem klonowym

Porcje: 4 · Czas: 45 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Boczek chroni chudą polędwiczkę i dodaje słonego, dymnego smaku. Syrop karmelizuje się na końcu.

SKŁADNIKI

- 2 polędwiczki wieprzowe, ok. 500 g każda
- 12 plastrów boczku wędzonego
- 3 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu, 1/2 łyżeczki papryki wędzonej

PRZYGOTOWANIE

1. Oczyszczyć polędwiczki. Posmarować musztardą i posypać papryką i pieprzem.
2. Owiąć polędwiczki boczkiem, układając plastry lekko na zakładkę. Zepnij namoczonymi drewnianymi wykałaczkami.
3. Grillować pośrednio w 180 °C przez 25 minut pod pokrywą.
4. Posmarować syropem klonowym i grillować jeszcze 8–10 minut.
5. Zdejmować, gdy środek osiągnie 65 °C. Odstawić na 8 minut, usunąć wykałaczki i pokroić.

Tłuszcz z boczku może wywoływać płomienie. Miej gotową chłodniejszą strefę i w razie potrzeby przesun polędwiczki.

Żeberka z sosem sojowym i imbirem

Porcje: 4 · Czas: 3 godz. 30 min · Metoda: grill na węgiel (pośrednio) albo piekarnik i grill

Słodko-słona glazura w azjatyckim stylu. Żeberka najpierw duszą się w folii, a potem nabierają koloru nad żarem.

SKŁADNIKI

- 2 kg żeberek wieprzowych
- 100 ml sosu sojowego
- 100 ml miodu
- 2 łyżki startego świeżego imbiru
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 2 łyżki octu ryżowego, 1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj sos sojowy, miód, imbir, czosnek, ocet i olej.
2. Włóż żeberka do woreczka z połową marynaty. Wstaw do lodówki na noc.
3. Zawiń w folię i grilluj pośrednio w 150 °C przez 2 godziny.
4. Otwórz folię i posmaruj resztą marynaty, wcześniej zagotowaną.
5. Grilluj bez folii nad ciepłym bezpośrednim po 10 minut z każdej strony, aż się zeszkłą.

6. Posyp sezamem i pokrojoną dymką.

Możesz przygotować je w piekarniku (150 °C, 2 godz.), a potem dokończyć na grillu. Sos sojowy jest słony, więc nie sól dodatkowo mięsa.

Szaszłyki wieprzowe z papryką i ananase

Porcje: 4 · Czas: 30 min + 2 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Słodko i kwaśno na patyku. Dzieci uwielbiają ananasa, dorośli docenią chili.

SKŁADNIKI

- 600 g polędwiczki wieprzowej w kostkę 3 cm
- 2 papryki (czerwona i żółta), w kawałkach
- 1 czerwona cebula, w cząstkach
- 200 g ananasa, w kawałkach
- Marynata: 100 ml soku ananasowego, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka oleju, 1 łyżeczka sambal oelek (pasty chili), 1 przeciśnięty ząbek czosnku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę i obtocz w niej mięso. Wstaw do lodówki na 2 godziny.
2. Namocz 8 drewnianych patyczków do szaszłyków w wodzie przez 20 minut.
3. Nadziewaj na patyczki na zmianę mięso, paprykę, cebulę i ananasa.
4. Grilluj na średnio wysokim ogniu 10–12 minut, często obracając.

5. Sprawdź, czy mięso jest dobrze wysmażone, co najmniej 68 °C.

Jeśli wolisz mniej ostro, pomini sambal oelek. Gotowe szaszłyki możesz zamrozić na surowo, przed marynowaniem.

Grillowany boczek z syropem i musztardą

Porcje: 4 · Czas: 3 godz. · Metoda: wędzarnia albo grill na węgiel, pośrednio

Grube kawałki boczku, które stają się miękkie jak cukierki, z chrupiącym brzegiem.

SKŁADNIKI

- 1 kg surowego boczku (niesolonego, niewędzonego), w jednym kawałku
- 1 łyżka soli, 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 2 łyżki ciemnego syropu (np. melasy albo syropu z buraków cukrowych)
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżeczka papryki wędzonej w proszku

PRZYGOTOWANIE

1. Oстрым nożem natnij płytko skórę w kratkę. Natrzyj solą i pieprzem.
2. Grilluj pośrednio w 130 °C przez 2 godziny, skórą do góry.
3. Wymieszaj syrop, musztardę i paprykę. Posmaruj kawałki.
4. Podnieś temperaturę do 180 °C i grilluj 30–40 minut, aż skóra będzie chrupiąca.
5. Odstaw na 15 minut. Pokrój w kostkę albo plastry.

Podawaj z marynowaną czerwoną cebulą i ziemniakami. Dobra rada: resztki podsmaż następnego dnia na patelni na śniadanie.

Rolada wieprzowa z koprem włoskim i cytryną

Porcje: 6 · Czas: 2 godz. · Metoda: grill na węgiel (pośrednio) albo grill gazowy

Pieczeń, którą zwijasz samodzielnie z nadzieniem.

Pachnie włoskim latem.

SKŁADNIKI

- 1,2 kg karkówki rozciętej na płaski płat (poproś rzeźnika)
- 2 łyżeczki nasion kopru włoskiego, rozgniecionych
- Starta skórka z 1 cytryny
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj nasiona kopru włoskiego, skórkę cytrynową, czosnek, natkę i oliwę.
2. Rozsmaruj nadzienie na rozłożonym płacie mięsa.
Posól i popieprz.
3. Zwiń i zwiąż bawełnianym sznurkiem co 3 cm.
4. Grilluj pośrednio w 170 °C przez 75–90 minut, aż środek osiągnie 68 °C.
5. Odstaw na 15 minut, usuń sznurek i pokrój w grube plastry.

Roladę możesz przygotować dzień wcześniej i trzymać w lodówce.
Wyjmij ją 30 minut przed grillowaniem.

Kotlet schabowy z solanki z tymiankiem

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 8 godz. w solance · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Prosta solanka sprawia, że kotlet jest soczystszy, niż się spodziewasz. Przygotuj ją wieczorem dzień wcześniej.

SKŁADNIKI

- 4 kotlety schabowe z kością, ok. 3 cm grubości
- Solanka: 1 litr wody, 5 łyżek grubej soli, 2 łyżki cukru, 4 ziarna pieprzu, 2 liście laurowe, 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżka oleju rzepakowego

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę z solą, cukrem i przyprawami. Mieszaj, aż sól się rozpuści. Całkowicie ostudź.
2. Włóż kotlety do solanki i trzymaj w lodówce 6–8 godzin.
3. Opłucz, dokładnie osusz i posmaruj olejem.
4. Grilluj na wysokim ogniu po 3 minuty z każdej strony, a potem przełóż na ciepło pośrednie.
5. Grilluj jeszcze 8–10 minut, aż środek osiągnie 65 °C. Odstaw na 5 minut.

Nie sól kotletów po solance. Mięso z solanki jest już posolone. Maksymalnie 10 godzin.

Grillowane sznycle wieprzowe z cytryną i szalwią

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Cienkie plastry, które grillują się błyskawicznie. Smak dają szalwia i porządna porcja soku z cytryny.

SKŁADNIKI

- 600 g polędwiczki wieprzowej, pokrojonej na 8 plastrów
- 2 łyżki oliwy
- 12 listków szalwii
- Sok i skórka z 1 cytryny
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Rozbij plastry wałkiem przez folię spożywczą na grubość 1 cm.
2. Posmaruj oliwą, posól, popieprz i połóż na każdym liście szalwii.
3. Grilluj na wysokim ogniu 2–3 minuty z każdej strony.
4. Skrop sokiem z cytryny i posyp skórą.
5. Podawaj od razu.

Cienkie mięso szybko wysycha. Pilnuj go i zdejmij, gdy tylko będzie dobrze wysmażone (co najmniej 65 °C).

Wołowina

Wołowina wymaga szacunku, ale nie tajemnic. Wybierz dobre mięso, daj mu odpowiednią temperaturę i używaj termometru. Oto dwanaście przepisów, od szybkich steków po mostek wołowy, który wędzi się cały dzień.

Wskazówka: Steki sol odpowiednio wcześniej, najlepiej 40 minut przed grillowaniem, albo tuż przed. Wszystko pomiędzy wyciąga sok i może sprawić, że powierzchnia będzie mokra.

Antrykot z masłem ziołowym

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Prosty stek na chwilę, gdy masz ochotę na czysty smak mięsa. Masło ziołowe topi się na gorącej powierzchni steku.

SKŁADNIKI

- 4 steki z antrykotu, ok. 2,5 cm grubości (200–250 g każdy)
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka soli w płatkach na stek, grubo mielony czarny pieprz
- Masło ziołowe: 100 g masła w temperaturze pokojowej, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka szczypiorku, 1 przeciśnięty ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj masło z ziołami, czosnkiem i solą. Zwiń w walek w folii spożywczej i schłódź 1 godzinę.
2. Wyjmij steki z lodówki 30 minut wcześniej. Osusz, posmaruj olejem, posól i popieprz.
3. Grilluj na wysokim ogniu po 3 minuty z każdej strony na medium rare, po 4 na medium.
4. Sprawdź: 54 °C na rare, 58 °C na medium. Odstaw na 5 minut.

5. Połóż na każdym steku plaster masła.

Masło wytrzyma 1 tydzień w lodówce i 3 miesiące w zamrażarce.
Odkrawaj plastry w miarę potrzeby.

Rostbef z grilla

Porcje: 8 · Czas: 1 godz. 15 min + schłodzenie · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Klasyczne mięso na zimny bufet, które będzie różowe od brzegu do brzegu, jeśli masz cierpliwość i termometr.

SKŁADNIKI

- 1 kg rostbefu albo zrazowej górnej
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka soli, 1 łyżeczka czarnego pieprzu
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Posól pieczeń i odstaw do lodówki na 1–2 godziny.
Osusz.
2. Obsmaż pieczeń ze wszystkich stron na wysokim ogniu, łącznie ok. 8 minut.
3. Posmaruj musztardą i posyp tymiankiem i pieprzem.
4. Przełóż na ciepło pośrednie, 150 °C, i zamknij pokrywę.
5. Zdejmij, gdy środek osiągnie 54–56 °C, po ok. 40 minutach.
6. Odstaw na 20 minut. Schłódź całkowicie, jeśli chcesz kroić bardzo cienko.

Krój w poprzek włókien. Na zimno pasuje do sosu tatarskiego, mizerii i sałatki ziemniaczanej.

Polędwica wołowa z sosem pieprzowym

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Święto bez stresu. Polędwica jest delikatna i krucha, więc najlepiej smakuje z wyrazistym sosem.

SKŁADNIKI

- 600 g polędwicy wołowej, w 4 grubych medalionach
- 2 łyżki masła, 1 łyżka oleju
- Sos: 1 szalotka, 1 łyżka zgniecionego zielonego pieprzu, 100 ml koniaku (albo bulionu), 200 ml śmietanki 30 %, 100 ml bulionu wołowego
- Sól

PRZYGOTOWANIE

1. Podsmaż szalotkę na maśle w rondelku przez 3 minuty. Dodaj pieprz i koniak, odparuj do połowy.
2. Wlej bulion i śmietankę, gotuj na małym ogniu 10 minut, aż sos zgęstnieje.
3. Osusz medaliony, posmaruj olejem i posól.
4. Grilluj na wysokim ogniu 3–4 minuty z każdej strony.
5. Zdejmij przy 54 °C na medium rare. Odstaw na 5 minut i podawaj z sosem.

Jeśli chcesz uniknąć alkoholu, zamiast koniaku dodaj 100 ml bulionu więcej i 1 łyżeczkę octu jabłkowego.

Stek z łaty (flank) z chimichurri

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 2 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Tani, pełen smaku kawałek, który wymaga tylko dwóch rzeczy: mocnego ognia i właściwego krojenia.

SKŁADNIKI

- 700 g łaty wołowej (flank steak), zamów u rzeźnika
- Marynata: 3 łyżki oleju, 2 łyżki octu z czerwonego wina, 2 ząbki czosnku, 1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka soli
- Chimichurri: 1 pęczek natki pietruszki, 3 łyżki oliwy, 2 łyżki octu z czerwonego wina, 1 ząbek czosnku, 1/2 łyżeczki płatków chili, 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę i obtocz w niej mięso. Wstaw do lodówki na 2–8 godzin.
2. Drobnio posiekaj natkę i wymieszaj z pozostałymi składnikami chimichurri. Odstaw.
3. Osusz mięso. Grilluj na bardzo wysokim ogniu, 4–5 minut z każdej strony.
4. Zdejmij przy 54–56 °C. Odstaw na 10 minut.
5. Krój cienko *w poprzek* włókien. Podawaj z chimichurri.

Kierunek krojenia jest kluczowy. Jeśli pokroisz wzdłuż włókien, mięso będzie łykowane, niezależnie od tego, jak dobrze je zgrillujesz.

Wędzony mostek wołowy (brisket) z mieszanką kawową

Porcje: 10 · Czas: 12–14 godz. · Metoda: wędzarnia (albo grill na węgiel, pośrednio)

Maraton świata grillowania. Mostek wymaga planowania, ale nagrodą jest soczysty smak dymu i pieprzu.

SKŁADNIKI

- 3 kg mostka wołowego z warstwą tłuszczu
- Mieszanka przypraw (rub): 3 łyżki grubo mielonego czarnego pieprzu, 3 łyżki soli, 1 łyżka mielonej kawy, 1 łyżka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżka brązowego cukru, 2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 100 ml bulionu wołowego w butelce ze spryskiwaczem

PRZYGOTOWANIE

1. Przytnij tłuszcz do 0,5 cm. Natrzyj mieszanką przypraw i odstaw do lodówki na 12 godzin.
2. Rozgrzej grill do 120 °C. Połóż mostek tłuszczem do góry.
3. Wędź przez 6–7 godzin, po pierwszych trzech godzinach spryskuj bulionem co godzinę.
4. Przy 72 °C w środku (często po 6 godzinach) zawiń w papier do pieczenia albo folię.

5. Kontynuuj, aż termometr wchodzi jak w masło, 93–96 °C.
6. Zawinięty mostek odstaw na 1–2 godziny w torbie termicznej. Krój w poprzek włókien.

Resztki: przechowuj plastry z odrobiną sosu pieczeniowego.
Odgrzewaj w piekarniku w 150 °C, pod przykryciem, 20 minut.

Burnt ends z karkówki wołowej

Porcje: 6 · Czas: 7 godz. · Metoda: wędzarnia albo grill na węgiel, pośrednio

Małe kostki z ciemną skórką i miękkim środkiem. Znikają z tacy jak cukierki.

SKŁADNIKI

- 1,5 kg karkówki wołowej w jednym kawałku
- 2 łyżki soli, 2 łyżki grubo mielonego pieprzu, 1 łyżka cebuli granulowanej
- 150 ml sosu BBQ
- 2 łyżki miodu, 2 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj karkówkę solą, pieprzem i cebulą granulowaną. Odstaw na 1 godzinę.
2. Wędź w 120 °C przez 4–5 godzin, aż skórka będzie ciemna, a środek osiągnie 88 °C.
3. Pokrój w kostkę 3 cm.
4. Wymieszaj kostki z sosem BBQ, miodem i masłem w tacce aluminiowej.
5. Wstaw z powrotem do grilla, tackę bez przykrycia, na 90 minut w 130 °C. Raz zamieszaj.

Kostki mają być lepkie i ciemne. Jeśli sos jest zbyt rzadki, potrzymaj tackę dłużej bez folii.

Stek z rostbefu z rozmarynem i czosnkiem

Porcje: 4 · Czas: 35 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Gruby stek grillowany w dwóch etapach: najpierw łagodnie, potem mocno. Wychodzi równo różowy.

SKŁADNIKI

- 2 steki z rostbefu, 4 cm grubości (ok. 400 g każdy)
- 2 gałązki rozmarynu
- 3 ząbki czosnku, zgniecione
- 2 łyżki oliwy, sól w płatkach, czarny pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Posól steki i odstaw na 40 minut.
2. Połóż steki na ciepłe pośrodku, 130 °C. Grilluj, aż środek osiągnie 45 °C, ok. 20 minut.
3. Przełóż nad żar, na wysoki ogień. Obsmaż po 1,5 minuty z każdej strony.
4. Posmaruj oliwą z rozmarynem i czosnkiem, obróć w ostatnich 30 sekundach.
5. Zdejmij przy 54 °C, odstaw na 5 minut i pokrój w plastry.

Ta metoda nazywa się odwróconym smażeniem (reverse sear) i pasuje do wszystkich grubych steków. Daje cieńszą szarą obwódkę.

Wędzone żeberka wołowe z chili i syropem klonowym

Porcje: 4 · Czas: 6 godz. · Metoda: wędzarnia albo grill na węgiel, pośrednio

Duże żeberka wołowe z mnóstwem smaku. Daj im czas, a będą rozpływać się w ustach.

SKŁADNIKI

- 2 kg żeberek wołowych (short ribs), 3–4 kawałki
- 2 łyżki soli, 1 łyżka czarnego pieprzu, 1 łyżeczka chili w proszku
- 3 łyżki syropu klonowego
- 100 ml soku jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

1. Przypraw żeberka solą, pieprzem i chili. Wstaw do lodówki na 4 godziny.
2. Wędź w 125 °C przez 4 godziny.
3. Przełóż do tacki aluminiowej z sokiem jabłkowym i syropem. Szczelnie przykryj folią.
4. Dokończ przez 2 godziny w 150 °C, aż środek osiągnie 93 °C.
5. Odstaw na 20 minut i podawaj z sosem z tacki.

Resztki świetnie sprawdzą się następnego dnia w gulaszu z czerwonym winem.

Szaszłyki wołowe z cebulą i pieczarkami

Porcje: 4 · Czas: 30 min + 1 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Odświeżny sposób, żeby cztery osoby podzieliły się niedużym kawałkiem mięsa.

SKŁADNIKI

- 600 g rostbefu, w kostkę 3 cm
- 2 czerwone cebule, w częściach
- 200 g pieczarek
- Marynata: 3 łyżki oleju, 2 łyżki sosu sojowego, 1 łyżka sosu Worcestershire, 1 przeciśnięty ząbek czosnku, 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę i obtocz w niej mięso i pieczarki. Wstaw do lodówki na 1 godzinę.
2. Namocz 8 drewnianych patyczków przez 20 minut.
3. Nadziewaj na zmianę mięso, cebulę i pieczarki.
4. Grilluj na wysokim ogniu 8–10 minut, obracając co 2 minuty.
5. Zdejmij, gdy mięso osiągnie 56 °C. Odstaw na 3 minuty.

Pokrój wszystkie kawałki na podobną wielkość, a będą gotowe w tym samym czasie.

Grillowana zrazowa z kremem chrzanowym

Porcje: 6 · Czas: 1 godz. 20 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Chudszy kawałek, który dobrze znosi wyrazisty sos. Krój duże i cienkie plastry, a będzie smakować luksusowo.

SKŁADNIKI

- 1,2 kg zrazowej górnej
- 2 łyżki oleju, 1 łyżka soli, 1 łyżeczka pieprzu
- Krem: 200 ml crème fraîche (albo gęstej kwaśnej śmietany 18 %), 3 łyżki startego chrzanu, 1 łyżeczka soku z cytryny, 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj pieczeń olejem, solą i pieprzem. Odstaw na 30 minut.
2. Obsmaż na wysokim ogniu po 3 minuty z każdej strony.
3. Przełóż na ciepło pośrednie, 160 °C, zamknij pokrywę, 40–50 minut.
4. Zdejmij przy 56 °C. Odstaw na 15 minut.
5. Wymieszaj krem z crème fraîche, chrzanu, soku z cytryny i soli. Pokrój pieczeń w cienkie plastry.

Krem wytrzyma 3 dni w lodówce. Im dłużej stoi, tym jest ostrzejszy.

Tacos carne asada z grilla

Porcje: 4 · Czas: 30 min + 3 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Meksykańskie jedzenie uliczne w polskim ogrodzie. Krój cienko i zawijaj w miękkie tortille.

SKŁADNIKI

- 600 g łąty wołowej (flank) albo rostbefu cielęcego
- Marynata: sok z 2 limonek, 3 łyżki oleju, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka kuminu (kmin rzymski), 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka soli
- 8 małych tortilli
- Do podania: posiekana kolendra, cebula, limonka, salsa

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę i obtocz w niej mięso. Wstaw do lodówki na 3 godziny, maksymalnie 8.
2. Lekko osusz. Grilluj na wysokim ogniu po 4 minuty z każdej strony.
3. Zdejmij przy 56 °C. Odstaw na 8 minut.
4. Podgrzej tortille na grillu po 20 sekund z każdej strony.
5. Pokrój mięso cienko i podawaj w tortillach z dodatkami.

Cytrusy w marynacie zmiękczej mięso, ale jeśli leży w niej za długo, powierzchnia może zrobić się mączysta. Maksymalnie 8 godzin.

Gruby stek z masłem grzybowym

Porcje: 2 · Czas: 40 min · Metoda: grill na węgiel ze strefą pośrednią

Stek dla dwojga, dzielony na plastry. Masło grzybowe zamienia go w odświeżny posiłek.

SKŁADNIKI

- 1 duży, gruby stek (T-bone albo stek z karkówki wołowej), ok. 800 g
- Sól w płatkach, czarny pieprz, 1 łyżka oleju
- Masło grzybowe: 100 g masła, 100 g kurek albo pieczarek, 1 szalotka, 1 łyżka natki pietruszki, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Posól stek 40 minut wcześniej.
2. Podsmaż posiekaną szalotkę i grzyby na 1 łyżce masła, aż odparuje płyn. Ostudź. Wymieszaj z resztą masła i natką.
3. Połóż stek na ciepłe pośrednim, 140 °C, aż środek osiągnie 46 °C.
4. Obsmaż na wysokim ogniu po 2 minuty z każdej strony.
5. Zdejmij przy 55 °C. Odstaw na 10 minut. Odetnij kość i pokrój w plastry. Połóż na wierzchu masło.

Kurki możesz zastąpić suszonymi grzybami, namoczonymi przez 20 minut i posiekanymi.

Kurczak i indyk

Drób to najpopularniejsze mięso na grillu, ale też to, które najczęściej się nie udaje. Albo jest surowy przy kości, albo suchy jak papier. Kluczem jest ciepło pośrednie i termometr. Oto dwanaście przepisów, które działają.

Uwaga: Kurczak i indyk zawsze muszą być dobrze wysmażone. Mierz w najgrubszym miejscu, nie dotykając kości: co najmniej 74 °C w piersi, 80 °C w udzie. Nigdy nie myj surowego drobiu, bo to tylko rozprowadza bakterie. Potem umyj ręce, deskę i nóż.

Kurczak na puszce z dymną mieszanką przypraw

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. 45 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Cały kurczak, który stoi na puszce z napojem albo piwem bezalkoholowym. Puszka paruje od środka, a skórka robi się chrupiąca.

SKŁADNIKI

- 1 cały kurczak, ok. 1,5 kg
- 1 puszka (330 ml) piwa bezalkoholowego albo soku jabłkowego, do połowy opróżniona
- Mieszanka przypraw (rub): 1 łyżka papryki wędzonej, 1 łyżka brązowego cukru, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka cebuli granulowanej, 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz kurczaka. Natrzyj go olejem i mieszanką przypraw, także pod skórą na piersi.
2. Nasadź kurczaka na puszkę tak, żeby stabilnie stał na ruszcie.
3. Grilluj pośrednio w 180 °C pod pokrywą przez 75–90 minut.

4. Zdejmij, gdy temperatura w udzie wyniesie 80 °C, a w piersi 74 °C.
5. Ostrożnie zdejmij w rękawicach grillowych. Puszka jest gorąca. Odstaw na 15 minut.

Jeśli nie masz stojaka na puszkę, równie dobrze możesz grillować kurczaka na leżąco. Zobacz przepis na kurczaka motylkowego.

Podudzia z kurczaka z sosem BBQ

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Podudzia wybaczą prawie wszystko. Soczyste, tanie i ulubione przez dzieci.

SKŁADNIKI

- 12 podudzi z kurczaka (ok. 1,2 kg)
- 1 łyżka oleju, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1/2 łyżeczki pieprzu
- 200 ml sosu BBQ (zobacz rozdział o sosach albo kup gotowy)

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz podudzia. Wymieszaj z olejem, solą, papryką i pieprzem.
2. Grilluj pośrednio w 180 °C pod pokrywą przez 35 minut. Obracaj co 10 minut.
3. Posmaruj sosem BBQ. Grilluj jeszcze 10 minut i posmaruj ponownie.
4. Zdejmij, gdy temperatura w środku wyniesie co najmniej 80 °C.
5. Odstaw na 5 minut.

Sos nakładaj dopiero w ostatnich 15 minutach, inaczej cukier się przypali.

Filet z kurczaka z cytryną i tymiankiem

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 30 min marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Szybkie danie na co dzień. Marynata sprawia, że pierś zostaje soczysta.

SKŁADNIKI

- 4 filety z piersi kurczaka, ok. 150 g każdy
- 3 łyżki oliwy
- Sok i starta skórka z 1 cytryny
- 2 łyżeczki świeżego tymianku
- 1 przeciśnięty ząbek czosnku, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę. Obtocz w niej filety i odstaw w chłodne miejsce na 30 minut.
2. Lekko rozbij grubsze części, żeby filet miał równą grubość.
3. Grilluj na średnio wysokim ogniu, 5–6 minut z każdej strony.
4. Zdejmij przy 74 °C. Odstaw na 5 minut.

Nie marynuj dłużej niż 4 godziny, bo cytryna stanie się zbyt intensywna dla mięsa.

Skrzydełka z miodem i chili

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. 10 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Skrzydełka do jedzenia palcami. Słodycz miodu spotyka się z ostrością chili.

SKŁADNIKI

- 1 kg skrzydełek z kurczaka, podzielonych na części
- 1 łyżka proszku do pieczenia (daje chrupiącą skórę), 1 łyżeczka soli
- Glazura: 3 łyżki miodu, 2 łyżki sosu sriracha, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka soku z limonki, 1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz skrzydełka. Obtocz je w proszku do pieczenia i soli. Ułóż na kratce i wstaw do lodówki na 1 godzinę.
2. Grilluj pośrednio w 180 °C przez 35 minut, raz obracając.
3. Podgrzej składniki glazury w rondelku, aż będzie płynna.
4. Obtocz skrzydełka w glazurze w misce i grilluj 5 minut nad ciepłem bezpośrednim.
5. Zdejmij przy 80 °C. Posyp sezamem i dymką.

Kluczem jest proszek do pieczenia, a nie soda oczyszczona. Sprawia, że skórka jest chrupka, i nie czuć go w smaku.

Kurczak motylkowy (spatchcock) z czosnkiem i cytryną

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. 15 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Kurczaka rozplaszcza się, żeby piekł się równo i szybko.

Dużo skórki, dużo smaku.

SKŁADNIKI

- 1 cały kurczak, 1,6 kg
- 3 łyżki miękkiego masła
- 4 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Starta skórka z 1 cytryny, 1 łyżka świeżego rozmarynu, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wytnij nożycami kręgosłup, tnąc po obu jego stronach. Dociśnij pierś, żeby rozplaszczyc ptaka.
2. Wymieszaj masło, czosnek, skórkę cytrynową, rozmaryn, sól i pieprz.
3. Wsuń masło pod skórę, a resztę rozsmaruj na wierzchu.
4. Grilluj skórą do góry, pośrednio w 190 °C, przez 50–60 minut.
5. Na koniec 3 minuty nad ciepłem bezpośrednim dla chrupiącej skórki. Temperatura w udzie ma wynosić 80 °C.

6. Odstaw na 10 minut i podziel na kawałki.

Kręgosłup schowaj do zamrażarki i użyj później do rosółu.

Szaszłyki z kurczaka z sosem orzechowym

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 1 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Satay w domowej wersji: aromatyczna marynata i kremowy sos, który zrobisz w 5 minut.

SKŁADNIKI

- 600 g filetu z kurczaka w paskach
- Marynata: 100 ml mleka kokosowego, 1 łyżka curry, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka brązowego cukru, 1 przeciśnięty ząbek czosnku
- Sos: 100 ml masła orzechowego, 100 ml mleka kokosowego, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżeczka sambal oelek (pasty chili), sok z 1/2 limonki

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj marynatę i obtocz w niej kurczaka. Wstaw do lodówki na 1–4 godziny.
2. Namocz 12 drewnianych patyczków przez 20 minut. Nadziej na nie paski kurczaka.
3. Podgrzej składniki sosu w rondelku, mieszając, aż będzie gładki.
4. Grilluj szaszłyki na średnio wysokim ogniu 8–10 minut, często obracając.
5. Zdejmij przy 75 °C. Podawaj z sosem.

Sos wytrzyma 4 dni w lodówce. Jeśli zgęstnieje, rozrzedź go odrobiną ciepłej wody.

Udka z kurczaka bez kości z dymną mieszanką przypraw

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Udka bez kości to najlepszy zakup na grilla. Tłustsze, tanie i trudno je wysuszyć.

SKŁADNIKI

- 800 g udek z kurczaka bez kości
- 1 łyżka oleju
- Mieszanka przypraw (rub): 2 łyżeczki papryki wędzonej, 1 łyżeczka kuminu (kmin rzymski), 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne, 1 łyżeczka brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz udka. Wymieszaj z olejem i mieszanką przypraw.
2. Grilluj skórą do dołu na średnio wysokim ogniu 6–7 minut.
3. Obróć i grilluj jeszcze 6–8 minut.
4. Zdejmij przy 80 °C. Odstaw na 5 minut.
5. Pokrój i podawaj w picie albo na sałacie.

Resztki są idealne do tortilli następnego dnia. Wytrzymają 3 dni w lodówce.

Wędzona pierś z indyka z szałwią

Porcje: 8 · Czas: 3 godz. + 12 godz. w solance · Metoda: wędzarnia albo grill na węgiel, pośrednio

Pierś z indyka jest chuda i łatwo wysycha. Solanka i niska temperatura dają plastry, które się nie rozpadają.

SKŁADNIKI

- 1,5 kg piersi z indyka ze skórą
- Solanka: 1,5 litra wody, 6 łyżek grubej soli, 3 łyżki cukru, 6 listków szałwii, 1 łyżeczka ziaren pieprzu
- 2 łyżki masła, 1 łyżeczka papryki

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj solankę i całkowicie ostudź. Włóż indyka do solanki na 10–12 godzin do lodówki.
2. Opłucz, osusz i zostaw na 1 godzinę w lodówce, żeby obeschła.
3. Natrzyj masłem i papryką.
4. Wędź w 120 °C, aż środek osiągnie 72 °C, 2,5–3 godziny.
5. Podnieś temperaturę na 5 minut, żeby zrumienić skórę. Odstaw na 20 minut, zanim pokroisz.

Zdejmij przy 72 °C, bo podczas odpoczynku temperatura wzrośnie do 74–75 °C. Sprawdź to termometrem przed krojeniem.

Faszerowany filet z kurczaka z fetą i suszonymi pomidorami

Porcje: 4 · Czas: 45 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Filet z kieszonką i śródziemnomorskim nadzieniem.

Dobry dla gości.

SKŁADNIKI

- 4 filety z piersi kurczaka
- 100 g sera feta
- 4 suszone pomidory, posiekane
- 2 łyżki świeżej bazylii
- 4 plastry szynki dojrzewającej (serrano albo prosciutto)
- 1 łyżka oliwy, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Natnij w każdym filecie kieszonkę od boku, nie przecinając go na wylot.
2. Wymieszaj fetę, pomidory i bazylię. Napełnij kieszonki.
3. Owiń każdy filet plastrem szynki i zwiąż bawełnianym sznurkiem.
4. Posmaruj oliwą i popieprz. Grilluj pośrednio w 180 °C przez 25–30 minut.
5. Zdejmij przy 74 °C. Odstaw na 5 minut, zanim usuniesz sznurek.

Feta jest słona, więc nie sól kurczaka. Nie napełniaj kieszonek zbyt mocno, bo się otworzą.

Indyjski kurczak w jogurcie z garam masala

Porcje: 4 · Czas: 40 min + 6 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Jogurt zmiękcza i chroni mięso. Daje intensywny, ale łagodny w smaku kolor i soczystego kurczaka.

SKŁADNIKI

- 8 ćwiartek z kurczaka (podudzie i udo)
- 200 ml jogurtu greckiego
- 2 łyżki garam masala
- 1 łyżka startego imbiru, 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżeczka soli, sok z 1/2 cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Zrób w mięsie kilka nacięć. Wymieszaj pozostałe składniki i rozsmaruj na kurczaku.
2. Wstaw do lodówki na 6–12 godzin.
3. Zeskrob większość marynaty, żeby się nie przypaliła.
4. Grilluj pośrednio w 190 °C przez 35–40 minut.
5. Na koniec 3 minuty nad ciepłem bezpośrednim. Zdejmij przy 80 °C.

Podawaj z raitą z ogórka: ogórek, jogurt, mięta i sól.

Wędzone udźce z indyka z jabłkiem i musztardą

Porcje: 4 · Czas: 3 godz. 30 min · Metoda: wędzarnia albo grill na węgiel, pośrednio

Udźce z indyka to soczyste, ciemne mięso. Wychodzą jak małe świąteczne szynki z drobiu.

SKŁADNIKI

- 2 udźce z indyka, ok. 600 g każdy
- 2 łyżki musztardy, 2 łyżki musu jabłkowego
- 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka szałwii
- 100 ml soku jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj musztardę z musem jabłkowym. Natrzyj udźce i posyp solą, pieprzem i szałwią.
2. Wędź w 125 °C przez 2,5 godziny.
3. Przelóż do tacki aluminiowej z sokiem jabłkowym i szczelnie przykryj.
4. Kontynuuj 60–75 minut, aż środek osiągnie 85 °C.
5. Odstaw na 15 minut.

Udźce potrzebują wyższej temperatury niż pierś, żeby zmiękły. 85 °C to dobra wartość.

Kurczak jerk

Porcje: 4 · Czas: 50 min + 4 godz. marynowania · Metoda: grill na węgiel, pośrednio

Jamajski klasyk: pikantny, słodki i dymny. Ostrość dopasuj do własnego smaku.

SKŁADNIKI

- 8 ćwiartek z kurczaka ze skórą
- 1 pęczek dymki, 1 papryczka chili, 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki soku z limonki, 2 łyżki oleju, 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego, 1 łyżeczka tymianku, 1/2 łyżeczki cynamonu, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej

PRZYGOTOWANIE

1. Zmiksuj wszystkie składniki oprócz kurczaka na grubą pastę.
2. Natrzyj kurczaka pastą i wstaw do lodówki na 4–12 godzin.
3. Grilluj pośrednio w 180 °C przez 40 minut, raz obracając.
4. Grilluj nad ciepłem bezpośrednim 3–4 minuty z każdej strony, żeby nabrał koloru.
5. Zdejmij przy 80 °C. Odstaw na 5 minut.

O ostrości decyduje chili. Usuń pestki, jeśli chcesz łagodniejszej wersji. Używaj rękawiczek, gdy kroisz papryczkę.

Kiełbasy, burgery i mięso mielone

To jedzenie, które wszyscy lubią i które każdy może przygotować lepiej. Dziewięć przepisów, w których smak bierze się z drobnych szczegółów: zimnego tłuszczu, jak najmniejszego ugniatania i porządnego żaru.

Uwaga: Mięso mielone zawsze musi być dobrze wysmażone, 72 °C w środku. Po zmieleniu bakterie mogą być w całym mięsie, a nie tylko na powierzchni. Zawsze zmierz temperaturę w kilku burgerach.

Klasyczny hamburger

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Cztery soczyste burgery bez bułki tartej i jajka. Mięso trzeba ugniatać jak najmniej.

SKŁADNIKI

- 600 g mielonej wołowiny, co najmniej 15 % tłuszczu, zimnej
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 4 bułki do hamburgerów, 4 liście sałaty, 1 pomidor, 1 czerwona cebula
- Sos: 100 ml majonezu, 2 łyżki ketchupu, 1 łyżka posiekanego ogórka konserwowego

PRZYGOTOWANIE

1. Delikatnie uformuj z mięsa cztery burgery grubości 2 cm i zrób kciukiem wgłębienie na środku.
2. Schłódź 15 minut. Posól powierzchnię tuż przed grillowaniem.
3. Grilluj na wysokim ogniu, 4–5 minut z każdej strony, aż środek osiągnie 72 °C.
4. Opiecz bułki na grillu przez 1 minutę.
5. Złóż: sos, sałata, burger, pomidor, cebula.

Wgłębienie sprawia, że burgery się nie wybrzuszą. Nigdy nie dociskaj burgera na grillu, bo wypłynie z niego sok.

Smash burger z boczkiem i serem

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill gazowy/grill na węgiel z płytą albo patelnią żeliwną

Cienkie burgery z chrupiącym brzegiem, rozgniatane na gorącej powierzchni. Robi się je bardzo szybko.

SKŁADNIKI

- 500 g mielonej wołowiny (20 % tłuszczu), uformowanej w 8 kulek po 60 g
- 8 plastrów cheddara albo sera do burgerów
- 6 plastrów boczku, usmażonych na chrupko
- 4 bułki do burgerów, masło do opieczienia
- Sól, pieprz, pikle

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgrzej patelnię żeliwną albo płytę na grillu do bardzo wysokiej temperatury, ok. 250 °C.
2. Połóż kulkę mięsa na patelni i rozgnieć ją na płasko łopatką. Posól i popieprz.
3. Smaż 90 sekund bez ruszania. Zeskrob, obróć i połóż ser.
4. Smaż 30 sekund i zdejmij. Tak samo przygotuj pozostałe kulki.
5. Opiecz bułki na maśle. Na każdą bułkę połóż dwa burgery, boczek i pikle.

Dociskaj tylko za pierwszym razem. Mięso rozgniatane raz po raz robi się suche.

Kiełbasa z grilla z ogórkowym relishem

Porcje: 4 · Czas: 20 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Kiełbasa z grilla w najlepszym wydaniu: z ładnymi paskami od rusztu i domowym dodatkiem.

SKŁADNIKI

- 8 kiełbasek na grilla albo kiełbasa zwyczajna pokrojona w grube kawałki, ok. 600 g
- 8 bułek do hot dogów
- Relish ogórkowy: 100 ml posiekanego ogórka konserwowego, 1 łyżeczka musztardy, 1 łyżka zalewy ze słoika
- Musztarda, ketchup, prażona cebulka

PRZYGOTOWANIE

1. Natnij kiełbaski ukośnie nożem na głębokość 3 mm, co 2 cm.
2. Grilluj na średnio wysokim ogniu 8–10 minut, obracając co 2 minuty.
3. Zdejmij, gdy kiełbasa osiągnie 72 °C albo ma ładne paski.
4. Podgrzej bułki po 30 sekund z każdej strony.
5. Podawaj z dodatkami.

Nie grilluj kielbasy nad dużymi płomieniami. Pozwól, żeby tłuszcz kapał po chłodniejszej stronie.

Burgery z jagnięciny z fetą i miętą

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Mielona jagnięcina ma dużo własnego smaku. Feta i mięta nadają jej grecki charakter.

SKŁADNIKI

- 500 g mielonej jagnięciny
- 100 g sera feta, pokruszonego
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 1 przeciśnięty ząbek czosnku, 1 łyżeczka kuminu (kmin rzymski), 1/2 łyżeczki soli, pieprz
- 4 pity albo bułki do burgerów
- Tzatziki: 200 ml jogurtu greckiego, 1/2 ogórka, 1 ząbek czosnku, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Delikatnie wymieszaj mięso, fetę, miętę, czosnek, kumin, sól i pieprz.
2. Uformuj cztery burgery i schłódź 15 minut.
3. Zrób tzatziki: zetrzyj ogórek, odcisnij wodę i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
4. Grilluj burgery 4–5 minut z każdej strony, do 72 °C w środku.
5. Podawaj w pieczywie z tzatziki i ogórkiem.

Burgery najlepiej trzymają się razem, gdy mięso jest zimne. Surowe burgery możesz zamrozić, przekładając je papierem do pieczenia.

Szaszłyki z grillowanych klopsików

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, średnio wysoki ogień

Wesołe przekąski do jedzenia palcami. Klopsiki są dymne z wierzchu i soczyste w środku.

SKŁADNIKI

- 500 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 100 ml bułki tartej, 100 ml mleka, 1 jajko
- 1 drobno posiekana cebula, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1/2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
- 1 czerwona papryka, 1 cukinia w grubych plastrach
- Żurawina do podania

PRZYGOTOWANIE

1. Namocz bułkę tartą w mleku przez 5 minut. Wymieszaj z mięsem, jajkiem, cebulą i przyprawami.
2. Uformuj 20 małych klopsików. Schłódź 15 minut.
3. Nadziewaj na namoczone patyczki klopsiki, kawałki papryki i cukinię.
4. Grilluj 12–15 minut, obracając co 3 minuty, aż klopsiki osiągną 72 °C.
5. Podawaj z żurawiną.

Klopsiki możesz przygotować wcześniej i zamrozić. Przed grillowaniem rozmroź je w lodówce.

Kofta kebab z sosem jogurtowym

Porcje: 4 · Czas: 35 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Aromatyczne mięso mielone uformowane wokół szpikulca. Smakuje jak w dobrej restauracji z kebabem.

SKŁADNIKI

- 600 g mielonej jagnięciny albo wołowiny
- 1 starta cebula (odsączona), 3 ząbki czosnku
- 100 ml posiekanej natki pietruszki, 2 łyżeczki kuminu (kmin rzymski), 2 łyżeczki mielonej kolendry, 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku, 1 łyżeczka soli
- Sos: 200 ml jogurtu naturalnego, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżka mięty, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Wyrabiaj mięso z przyprawami przez 2 minuty, aż masa będzie klejąca.
2. Schłódź 30 minut.
3. Uformuj 8 podłużnych kebabów wokół szerszych szpikulców.
4. Grilluj 10–12 minut, często obracając, do 72 °C.
5. Wymieszaj sos i podawaj z pieczywem i pomidorem.

Zwilż dłonie wodą, a masa nie będzie się kleić. Obracaj dopiero wtedy, gdy mięso samo odchodzi od rusztu.

Burgery z kurczaka z kremem z awokado

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Lżejszy burger. Starte jabłko utrzymuje go soczystym.

SKŁADNIKI

- 600 g mielonego mięsa z kurczaka
- 1 obrane jabłko, starte
- 2 łyżki bułki tartej, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka tymianku
- 4 bułki do hamburgerów, rukola
- Krem z awokado: 1 dojrzałe awokado, sok z 1/2 limonki, 1 łyżka crème fraîche (albo gęstej kwaśnej śmietany 18 %), sól

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mięso, jabłko, bułkę tartą, sól, pieprz i tymianek. Uformuj cztery burgery.
2. Schłódź 20 minut, żeby się nie rozpadały.
3. Rozgnieć awokado z sokiem z limonki, crème fraîche i solą.
4. Posmaruj burgery olejem. Grilluj 5–6 minut z każdej strony, do co najmniej 74 °C.
5. Podawaj w bułkach z kremem z awokado i rukolą.

Mielony kurczak jest bardziej wilgotny niż mielona wołowina. Użyj czystego rusztu i odrobiny oleju, a nie będzie się przyklejać.

Chorizo z grillowaną papryką

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy

Hiszpańska kielbasa, która na grillu oddaje swój czerwony tłuszcz. Jedz ją z pieczywem, które go wchłonie.

SKŁADNIKI

- 400 g surowej chorizo (świeżej, do obróbki termicznej)
- 2 czerwone papryki
- 1 czerwona cebula w grubych krążkach
- 2 łyżki oliwy, 1 łyżka octu sherry, sól
- Wiejskie pieczywo

PRZYGOTOWANIE

1. Grilluj całe papryki na wysokim ogniu, aż skórka czernieje, ok. 15 minut. Włóż do miski pod folię na 10 minut.
2. Obierz ze skórki, usuń pestki i pokrój w paski.
3. Grilluj chorizo i cebulę na średnio wysokim ogniu 10–12 minut.
4. Wymieszaj paprykę, oliwę, ocet i sól.
5. Podawaj kielbasę, cebulę i paprykę z pieczywem.

Surowe chorizo trzeba zgrillować na wskroś (72 °C), w przeciwieństwie do suszonego, które je się na zimno.

Pieczeń rzymska z grilla

Porcje: 6 · Czas: 1 godz. 20 min · Metoda: grill na węgiel/grill gazowy, pośrednio

Domowy klasyk z dymem i glazurą. Idealny, żeby nauczyć się grillowania pośredniego.

SKŁADNIKI

- 800 g mięsa mielonego wieprzowo-wołowego
- 100 ml bułki tartej, 100 ml mleka, 2 jajka
- 1 posiekana cebula, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu, 1 łyżeczka tymianku
- Glazura: 100 ml ketchupu, 2 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka musztardy

PRZYGOTOWANIE

1. Namocz bułkę tartą w mleku. Wymieszaj z mięsem, jajkami, cebulą i przyprawami.
2. Uformuj bochenek 20 × 10 cm na kawałku papieru do pieczenia w naczyniu, które wytrzyma grill.
3. Wymieszaj glazurę. Posmaruj połową pieczeń.
4. Grilluj pośrednio w 170 °C przez 60 minut.
5. Posmaruj resztą glazury i grilluj 10 minut. Środek ma mieć 72 °C.
6. Odstaw na 10 minut, zanim pokroisz.

Zimna pieczeń ładnie kroi się na kanapki. Wytrzyma 4 dni w lodówce.

Ryby i owoce morza

Ryba z grilla jest prostsza, niż wielu osobom się wydaje, jeśli kilka rzeczy zrobisz dobrze: czysty i naoliwiony ruszt, umiarkowany żar i cierpliwość przy obracaniu. Oto dziewięć przepisów, które robią różnicę.

Wskazówka: Jeśli możesz, kup rybę w dniu grillowania. Powinna pachnieć świeżo morzem, a nie „rybą”. Wyczyść ruszt i posmaruj go olejem, a nic się nie przyklei.

Łosoś na desce cedrowej

Porcje: 4 · Czas: 35 min + 1 godz. moczenia · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Deska daje łagodny dym i chroni rybę przed bezpośrednim żarem. Mięso wychodzi różowe i soczyste.

SKŁADNIKI

- 1 deska cedrowa do grillowania
- 600 g filetu z łososia ze skórą, w jednym kawałku
- 2 łyżki musztardy, 1 łyżka miodu
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu
- Plasterki cytryny, koperek

PRZYGOTOWANIE

1. Namocz deskę w wodzie przez 1 godzinę, dociśniętą talerzem.
2. Wymieszaj musztardę z miodem. Posól i popieprz łososia, a potem posmaruj go mieszanką.
3. Połóż łososia skórą do dołu na desce. Ustaw deskę w strefie pośredniej, 190 °C.
4. Pod przykryciem grilluj 18–25 minut, aż temperatura w środku wyniesie 54–56 °C.
5. Podawaj od razu na desce, z cytryną i koperkiem.

Deska może się lekko dymić. Miej pod ręką spryskiwacz z wodą na wypadek, gdyby zajęła się ogniem. Po użyciu deskę wyrzucić.

Łosoś w folii z cytryną i koperkiem

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Rybne pakunki, które trudno zepsuć. Wszystko zostaje w środku, a smaki dobrze się łączą.

SKŁADNIKI

- 4 filety z łososia po 150 g
- 1 cytryna w cienkich plasterkach
- 1 pęczek koperku
- 4 łyżki masła, sól, pieprz
- 200 g groszku cukrowego

PRZYGOTOWANIE

1. Oderwij cztery arkusze folii, każdy o długości 40 cm. Środek posmaruj masłem.
2. Na każdym arkuszu ułóż groszek, łososia, cytrynę, koperek i kawałek masła. Posól i popieprz.
3. Zawień w szczelny pakunek, zostawiając trochę powietrza nad rybą.
4. Grilluj na średnio-wysokim ogniu 12–15 minut.
5. Otwieraj ostrożnie, para jest gorąca. Ryba powinna mieć 54–58 °C i rozpadać się na płatki.

Równie dobrze sprawdzi się z dorszem, gładzicą lub filetem z czarniaka. Czas zależy od grubości.

Szaszłyki z krewetek z czosnkiem i chili

Porcje: 4 · Czas: 20 min + 30 min marynowania · Metoda: grill węglowy/gazowy

Duże krewetki, które robi się błyskawicznie. Tylko 2–3 minuty z każdej strony, inaczej staną się gumowate.

SKŁADNIKI

- 600 g dużych surowych krewetek, obranych
- 4 łyżki oliwy
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 czerwona papryczka chili, drobno posiekana
- Sok i skórka z 1 cytryny, 1 łyżeczka soli
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj oliwę, czosnek, chili, cytrynę i sól. Obtocz krewetki w marynacie i odstaw na 30 minut.
2. Nadziej po 5–6 krewetek na każdy namoczony patyczek.
3. Grilluj na wysokim ogniu 2–3 minuty z każdej strony.
4. Posyp natką. Podawaj od razu.

Krewetki są gotowe, gdy staną się różowe i nieprzezroczyste. Dłuższe grillowanie robi je twardymi.

Polędwica z dorsza z masłem kaparowym

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, patelnia grillowa lub tacka

Dorsz łatwo się rozpada, więc najlepiej grillować go na tacce. Masło kaparowe dodaje świeżej kwasowości.

SKŁADNIKI

- 600 g polędwicy z dorsza, w 4 kawałkach
- Masło kaparowe: 80 g masła, 2 łyżki kaparów, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka oleju, sól, biały pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Posól dorsza 15 minut wcześniej. Osusz.
2. Roztop masło w małym rondelku. Wmieszaj kapary, cytrynę i natkę.
3. Posmaruj dorsza olejem. Połóż na naoliwionej tacce nad średnio-wysokim ogniem.
4. Grilluj 4–5 minut z każdej strony, do 55 °C w środku.
5. Polej masłem kaparowym.

Obracaj tylko raz, szeroką łopatką do ryb. Dorsz łatwo się łamie.

Cały pstrąg tęczy z koprem włoskim

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

*Cała ryba wygląda efektownie i wybacza więcej niż filet.
Ości chronią mięso.*

SKŁADNIKI

- 2 całe pstrągi tęcze, po 400–500 g, wypatroszone
- 1 bulwa kopru włoskiego, cienko pokrojona
- 1 cytryna w plasterkach
- 4 gałązki tymianku
- 3 łyżki oliwy, 1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

1. Oplucz i osusz rybę. Zrób po 3 nacięcia z każdej strony.
2. Napełnij brzuch koprem włoskim, cytryną i tymiankiem. Posmaruj oliwą i posól.
3. Połóż na naoliwionym ruszcie, w strefie pośredniej, 190 °C, pod przykryciem.
4. Grilluj 8–10 minut z każdej strony. Przy 56 °C mięso powinno łatwo odchodzić od ości.
5. Przełóż na półmisek dwiema łopatkami do ryb.

Metalowy koszyk do ryb ułatwia obracanie. Rybę można też grillować w folii.

Grillowana makrela z musztardą i cytryną

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill węglowy

Makrela jest tłusta i aromatyczna, jakby stworzona do żaru. Kwasowość cytryny równoważy smak.

SKŁADNIKI

- 4 filety z makreli ze skórą
- 2 łyżki musztardy ziarnistej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- Sok z 1 cytryny, sól, pieprz
- Gotowane młode ziemniaki, szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz filety. Stronę mięsną posmaruj musztardą i olejem. Posól i popieprz.
2. Grilluj skórą do dołu na średnio-wysokim ogniu przez 4 minuty.
3. Ostrożnie obróć i grilluj jeszcze 2 minuty.
4. Skrop cytryną. Posyp szczypiorkiem i podawaj z ziemniakami.

Makrelę je się świeżą. Przechowuj ją w chłodzie i zużyj w ciągu jednego dnia.

Mule z grilla na białym winie

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Mule w żeliwnym garnku lub tacce z folii. Danie jest gotowe, gdy muszle się otworzą.

SKŁADNIKI

- 2 kg świeżych mul
- 100 ml wytrawnego białego wina lub bulionu rybnego
- 3 ząbki czosnku, w plasterkach
- 2 szalotki, posiekane
- 50 g masła, 100 ml posiekanej natki pietruszki
- Pieczywo do podania

PRZYGOTOWANIE

1. Opłucz mule. Wyrzuć te, które są otwarte i nie zamykają się po stuknięciu.
2. Do dużej tacki z folii lub garnka na grillu włóż masło, szalotkę i czosnek. Podsmażaj 3 minuty.
3. Wlej wino i dodaj mule. Przykryj folią lub pokrywką.
4. Grilluj 6–8 minut, aż mule się otworzą.
5. Wyrzuć te, które pozostały zamknięte. Posyp natką.

Mule, które nie otworzyły się po ugotowaniu, nie nadają się do jedzenia. Wyrzuć je.

Szyjki rakowe z masłem koperkowym

Porcje: 4 · Czas: 15 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Smak późnego lata na patyczku. Ugotowane już szyjki rakowe tylko szybko się podgrzewa.

SKŁADNIKI

- 500 g obranych, ugotowanych szyjek rakowych
- Masło koperkowe: 100 g masła, 3 łyżki posiekanego koperku, sok z 1/2 cytryny, 1 przeciśnięty ząbek czosnku, sól
- Pieczywo, ćwiartki cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Roztop masło z koperkiem, cytryną, czosnkiem i solą.
2. Nadziej szyjki rakowe na namoczone patyczki.
3. Posmaruj masłem koperkowym.
4. Grilluj 1–2 minuty z każdej strony na umiarkowanym ogniu, tylko do podgrzania.
5. Podawaj z resztą masła i pieczywem.

Ugotowane już raki stają się twarde, jeśli grilluje się je za długo. Licz w sumie kilka minut.

Burgery z łososia z majonezem koperkowym

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, naoliwiona blacha

Burger z siekanego łososia, świeży i prosty w przygotowaniu. Trzymaj rybę cały czas w chłodzie.

SKŁADNIKI

- 600 g filetu z łososia bez skóry, drobno posiekanego nożem
- 1 jajko, 2 łyżki bułki tartej
- 2 łyżki drobno posiekanej czerwonej cebuli, 1 łyżka kaparów, starta skórka z 1 cytryny
- 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu
- 4 bułki do burgerów, sałata
- Sos: 100 ml majonezu, 1 łyżka koperku, 1 łyżeczka soku z cytryny

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj łososia, jajko, bułkę tartą, cebulę, kapary, skórkę z cytryny, sól i pieprz.
2. Uformuj cztery burgery i schłódź je przez 20 minut.
3. Posmaruj burgery olejem. Grilluj na naoliwionej blasze na średnio-wysokim ogniu 4 minuty z każdej strony.
4. Wymieszaj majonez koperkowy.
5. Podawaj w bułkach z sosem i sałatą.

Burgery są delikatne. Obracaj je dopiero wtedy, gdy same odchodzą od blachy.

Warzywa i dania wegetariańskie

Warzywa na grillu to nie dodatek „na doczepkę”. Żar i dym sprawiają, że stają się słodsze i ciekawsze. Oto dziewięć wegetariańskich przepisów, które zasługują na miejsce na stole, także jeśli na co dzień jesz mięso.

Wskazówka: Krój warzywa na kawałki równej grubości i przed grillowaniem posmaruj je olejem. Sól dodawaj na końcu, żeby nie puściły wody.

Grillowane halloumi z miodem i tymiankiem

Porcje: 4 · Czas: 15 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Ser, który znosi grill. Halloumi się nie topi, tylko dostaje złociste paski i słony, delikatny środek.

SKŁADNIKI

- 2 opakowania halloumi (po 200 g), pokrojone w plastry grubości 1 cm
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka świeżego tymianku
- Ćwiartki cytryny, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz ser i posmaruj go oliwą.
2. Grilluj na średnio-wysokim ogniu 2 minuty z każdej strony, aż pojawią się wyraźne paski.
3. Polej miodem i posyp tymiankiem.
4. Podawaj na ciepło z cytryną i pieprzem.

Halloumi po ostygnięciu robi się gumowate. Jedz od razu. Pasuje do pieczywa i sałatek.

Faszerowane portobello ze szpinakiem i kozim serem

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Duże grzyby działają jak małe miseczki. Na grillu stają się soczyste i „mięsiste”.

SKŁADNIKI

- 4 duże pieczarki portobello
- 100 g młodego szpinaku
- 100 g koziego sera, pokruszonego
- 2 ząbki czosnku, 2 łyżki oliwy, 2 łyżki octu balsamicznego
- Sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Usuń nóżki. Posmaruj grzyby oliwą i octem balsamicznym. Posól.
2. Na patelni na grillu podsmaż szpinak z czosnkiem, aż zwiędnie.
3. Grilluj grzyby blaszkami do góry, w strefie pośredniej, 190 °C, przez 8 minut.
4. Napełnij szpinakiem i kozim serem. Grilluj jeszcze 5–6 minut.
5. Podawaj od razu.

Grzyby przetrzyj wilgotną ściereczką. Nie płucz ich pod wodą, bo nasiąkają.

Szaszłyki warzywne z oliwą ziołową

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Kolorowe szaszłyki, które pasują do wszystkiego. Oliwę ziołową przygotowujesz, zanim grill się nagrzeje.

SKŁADNIKI

- 1 cukinia, 1 czerwona papryka, 1 żółta papryka, 1 czerwona cebula, 200 g pomidorków koktajlowych, 200 g pieczarek
- Oliwa ziołowa: 100 ml oliwy, 2 łyżki posiekanej bazylii, 1 łyżka oregano, 2 przeciśnięte ząbki czosnku, 1 łyżka soku z cytryny, 1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

1. Pokrój warzywa na kawałki około 3 cm.
2. Wymieszaj oliwę ziołową.
3. Nadziej warzywa na namoczone patyczki. Posmaruj oliwą ziołową.
4. Grilluj na średnio-wysokim ogniu 10–12 minut, obracając co 3 minuty.
5. Przed podaniem posmaruj resztą oliwy.

Grupuj warzywa według twardości: cebula i papryka na jednym patyczku, grzyby i pomidory na drugim. Wtedy wszystko będzie gotowe w tym samym czasie.

Wegeburgery z czarnej fasoli

Porcje: 4 · Czas: 35 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, naoliwiona blacha

Burgery z fasoli, które nie rozpadają się na grillu. Płatki owsiane wiążą masę i dają przyjemną strukturę.

SKŁADNIKI

- 2 puszki czarnej fasoli (po 380 g), odsączone
- 150 ml płatków owsianych
- 1 jajko, 1 posiekana cebula, 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kuminu, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 1 łyżeczka soli
- 4 bułki do burgerów, awokado, pomidor

PRZYGOTOWANIE

1. Połowę fasoli rozgnieć grubo. Wymieszaj z resztą fasoli, płatkami, jajkiem, cebulą, czosnkiem i przyprawami.
2. Odstaw na 10 minut, żeby płatki napęczniały.
3. Uformuj cztery burgery i schłódź je przez 20 minut.
4. Posmaruj olejem i grilluj na naoliwionej blasze 5 minut z każdej strony.
5. Podawaj w bułkach z awokado i pomidorem.

Wersja wegańska: zamiast jajka użyj 2 łyżek siemienia lnianego wymieszanego z 6 łyżkami wody. Odstaw na 10 minut do napęcznienia.

Grillowany bakłażan z sosem tahini

Porcje: 4 · Czas: 30 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Na grillu bakłażan staje się kremowy i dymny. Tahini nadaje mu pełni i gładkości.

SKŁADNIKI

- 2 bakłażany, przekrojone wzdłuż
- 3 łyżki oliwy, 1 łyżeczka soli
- Sos: 3 łyżki tahini, sok z 1 cytryny, 1 przeciśnięty ząbek czosnku, 4 łyżki wody, sól
- Pestki granatu lub natka pietruszki, 1 łyżka sezamu

PRZYGOTOWANIE

1. Natnij miąższ bakłażana w kratkę. Posmaruj oliwą i posól.
2. Grilluj przekrojoną stroną do dołu na średnio-wysokim ogniu przez 6 minut.
3. Obróć i grilluj jeszcze 10–12 minut, aż miąższ zmięknie.
4. Wymieszaj tahini, cytrynę, czosnek i wodę na gładki sos.
5. Polej bakłażany sosem, posyp sezamem i natką.

Bakłażan jest gotowy, gdy nóż wchodzi bez oporu. W lodówce wytrzyma 2 dni.

Steki z kalafiora z sosem romesco

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Grube plastry kalafiora, które nabierają słodczy i dymu. Hiszpański sos romesco jest pełen smaku.

SKŁADNIKI

- 2 duże kalafiory, pokrojone w plastry grubości 2–3 cm
- 3 łyżki oliwy, 1 łyżeczka papryki wędzonej, sól
- Romesco: 2 pieczone papryki ze słoika, 50 g prażonych orzechów, 1 ząbek czosnku, 2 łyżki octu sherry, 100 ml oliwy

PRZYGOTOWANIE

1. Krój kalafior od góry do dołu. Posmaruj plastry oliwą z papryką. Posól.
2. Zmiksuj składniki romesco na grudkowaty sos. Dopraw solą do smaku.
3. Grilluj kalafior pośrednio w 200 °C przez 20 minut, raz obracając.
4. Na koniec grilluj nad bezpośrednim żarem po 2 minuty z każdej strony.
5. Podawaj z romesco.

Małe kawałki, które się odłamia, upiecz na tacce. Będą równie smaczne.

Cukinia z pesto i parmezanem

Porcje: 4 · Czas: 20 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Szybko i po letniemu. Pesto możesz kupić gotowe albo zrobić w minutę.

SKŁADNIKI

- 3 cukinie, pokrojone wzdłuż w plastry grubości 1 cm
- 2 łyżki oliwy, sól
- 4 łyżki pesto
- 50 g parmezanu w płatkach, orzeszki piniowe

PRZYGOTOWANIE

1. Posmaruj plastry oliwą i lekko posól.
2. Grilluj na wysokim ogniu 2–3 minuty z każdej strony.
3. Ułóż na półmisku i polej pesto.
4. Posyp parmezanem i orzeszkami.

Sól dodaj tuż przed grillowaniem, inaczej wyciągnie wodę i cukinia będzie rozmiękła.

Papryka faszerowana kuskusem i fetą

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Papryki z nadzieniem z kuskusu, ziół i sera feta. Świetne dla gości, którzy chcą czegoś innego niż mięso.

SKŁADNIKI

- 4 duże papryki z odciętą górą
- 200 ml kuskusu, 250 ml gorącej wody
- 100 g sera feta, 100 ml posiekanej natki pietruszki, 1 posiekana czerwona cebula
- 2 łyżki oliwy, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżeczka soli

PRZYGOTOWANIE

1. Zalej kuskus gorącą wodą. Przykryj i odstaw na 5 minut.
2. Wymieszaj z fetą, natką, cebulą, oliwą, cytryną i solą.
3. Napełnij papryki. Przykryj je odciętymi wierzchami.
4. Grilluj pośrednio w 190 °C przez 25–30 minut, aż papryki zmiękną.

Postaw papryki w małym naczyniu, żeby stały stabilnie na ruszcie.

Szaszłyki z tofu w teriyaki

Porcje: 4 · Czas: 25 min + 1 godz. marynowania · Metoda: grill węglowy/gazowy

Twarde tofu świetnie przyjmuje dym i słodko-słoną glazurę, jeśli najpierw je odcisniesz.

SKŁADNIKI

- 2 opakowania twardego tofu (po 300 g)
- Teriyaki: 100 ml sosu sojowego, 3 łyżki miodu lub syropu klonowego, 1 łyżka startego imbiru, 2 ząbki czosnku, 1 łyżka octu ryżowego
- 1 czerwona papryka, 1 cukinia
- Sezam, dymka

PRZYGOTOWANIE

1. Odcisnij tofu między dwiema deskami do krojenia z obciążeniem przez 20 minut. Pokrój w kostkę 3 cm.
2. Zagotuj składniki teriyaki w rondelku i gotuj 3 minuty. Ostudź.
3. Obtocz tofu w połowie sosu. Marynuj 1 godzinę.
4. Nadziej na patyczki tofu, paprykę i cukinię.
5. Grilluj na średnio-wysokim ogniu 8–10 minut. Posmaruj resztą sosu.
6. Posyp sezamem i dymką.

Tofu rozpada się na brudnym ruszcie. Dobrze naoliw ruszt.

Dodatki

Dobry dodatek robi cały posiłek. Oto czternaście przepisów, które pasują do wszystkiego w tej książce, od kremowej surówki coleslaw po chlebki pieczone na grillu. Wiele z nich można przygotować wcześniej.

Wskazówka: Licz dwa–trzy dodatki na posiłek: coś skrobiowego, coś chrupiącego i coś kwaskowego. Rzadko potrzeba więcej.

Ziemniaki pieczone w folii

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. 15 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Najprostszy dodatek z grilla. Ziemniaki pieką się obok, kiedy grillujesz mięso.

SKŁADNIKI

- 4 duże ziemniaki do pieczenia
- 2 łyżki oleju, 1 łyżeczka soli w płatkach
- Kwaśna śmietana 18 %, szczypiorek, masło

PRZYGOTOWANIE

1. Wyszoruj ziemniaki. Ponakłuwaj je widelcem, natrzyj olejem i solą.
2. Każdego ziemniaka zawiń w folię.
3. Połóż w strefie pośredniej, 200 °C, i piecz 60–75 minut.
4. Delikatnie naciśnij ziemniaka. Jest gotowy, gdy ustępuje pod palcami.
5. Natnij na krzyż, rozchyl i napełnij kwaśną śmietaną ze szczypiorkiem.

Nie zapomnij o rękawicach. Folia jest bardzo gorąca. Ziemniaki możesz upiec wcześniej i trzymać w cieple zawinięte w czystą ściereczkę.

Ziemniaki Hasselback z grilla

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Chrupiące brzegi i miękki środek. Kroi się cienko, ale nie do samego końca.

SKŁADNIKI

- 8 średnich ziemniaków, najlepiej mączystych
- 3 łyżki roztopionego masła
- 2 łyżki bułki tartej, 2 łyżki startego parmezanu
- 1 łyżeczka soli, 2 przeciśnięte ząbki czosnku

PRZYGOTOWANIE

1. Połóż każdego ziemniaka między dwiema drewnianymi łyżkami i pokrój go w poprzek w cienkie plasterki, nie przecinając do końca.
2. Wymieszaj masło z czosnkiem i solą. Posmaruj ziemniaki.
3. Piecz pośrednio w 200 °C przez 35 minut.
4. Posyp bułką tartą i parmezanem. Piecz jeszcze 15 minut.

Drewniane łyżki działają jak ogranicznik, więc nóż nie przetnie ziemniaka na wylot. W połowie pieczenia posmaruj ziemniaki ponownie.

Klasyczna surówka coleslaw

Porcje: 6 · Czas: 15 min + 1 godz. chłodzenia · Metoda: bez obróbki cieplnej

Kremowa, kwaskowa i chrupiąca. Pasuje do szarpanej wieprzowiny, kurczaka i burgerów.

SKŁADNIKI

- 1/2 główki białej kapusty (ok. 500 g), cienko poszatkowanej
- 2 marchewki, starte
- 150 ml majonezu, 100 ml crème fraîche
- 2 łyżki octu jabłkowego, 1 łyżka cukru, 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 łyżeczki soli, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj majonez, crème fraîche, ocet, cukier, musztardę, sól i pieprz.
2. Dodaj kapustę i marchew, wymieszaj.
3. Schładzaj co najmniej 1 godzinę, żeby kapusta zmiękła.
4. Spróbuj i dopraw solą lub octem.

W lodówce wytrzyma 3 dni. Następnego dnia jest jeszcze lepsza, ale puszcza wodę. Przed podaniem zamieszaj.

Fasola BBQ

Porcje: 6 · Czas: 1 godz. 15 min · Metoda: grill węglowy/wędzarnia lub piekarnik

Słodka, czerwona i dymna fasola. Najlepiej niech stoi obok grilla i chłonie dym.

SKŁADNIKI

- 3 puszki białej fasoli (po 380 g), odsączone
- 150 g boczku, pokrojonego w kostkę
- 1 posiekana cebula, 2 ząbki czosnku
- 150 ml ketchupu, 2 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka musztardy, 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka papryki wędzonej

PRZYGOTOWANIE

1. Usmaż boczek na chrupko na żeliwnej patelni. Połowę odłóż.
2. Podsmażaj cebulę i czosnek na tłuszczu z boczku przez 4 minuty.
3. Wmieszaj fasolę, ketchup, cukier, musztardę, sos Worcestershire i paprykę.
4. Postaw w strefie pośredniej, 150 °C, bez przykrycia patelni, na 45 minut. Od czasu do czasu zamieszaj.
5. Posyp resztą boczku.

Sos powinien zgęstnieć tak, by oblepiał łyżkę. Można też w piekarniku, 175 °C, 40 minut.

Chlebki z patelni na grillu

Porcje: 8 chlebków · Czas: 40 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, blacha lub patelnia

Miękkie chlebki z jogurtu i mąki. Bez wyrastania, wystarczy ciasto i gorąca powierzchnia.

SKŁADNIKI

- 400 ml mąki pszennej
- 200 ml jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1/2 łyżeczki soli
- 2 łyżki oliwy
- Masło czosnkowe lub olej do smarowania

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i sól. Dodaj jogurt i oliwę. Wyrabiaj 2 minuty.
2. Odstaw pod ściereczką na 20 minut.
3. Podziel na 8 części i rozwałkuj na cienkie placki.
4. Piecz na gorącej blasze lub bezpośrednio na ruszcie 1–2 minuty z każdej strony, aż pojawią się bąble i brązowe plamki.
5. Posmaruj masłem czosnkowym i trzymaj w cieple w ściereczce.

Dobrze się mrożą. Podgrzej 20 sekund na grillu lub w tosterze.

Grillowane pieczywo czosnkowe

Porcje: 6 · Czas: 15 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Bagietka z masłem, które wtapia się w każdą kromkę.

Obowiązkowa przy każdym wieczorze z grillem.

SKŁADNIKI

- 1 bagietka
- 100 g masła w temperaturze pokojowej
- 3 przeciśnięte ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki, 1/2 łyżeczki soli

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj masło, czosnek, natkę i sól.
2. Pokrój bagietkę w kromki, prawie do samego spodu.
3. Rozsmaruj masło między kromkami. Zawień w folię.
4. Piecz pośrednio w 180 °C przez 10–12 minut.
5. Otwórz folię i piecz jeszcze 2 minuty, żeby wierzch był chrupiący.

Masło możesz przygotować wcześniej i zamrozić w formie wałka.

Grillowana kukurydza z masłem chili

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Kolby kukurydzy z przypieczonymi plamkami i słodkim dymem. Masło z limonką sprawia, że trudno się oprzeć.

SKŁADNIKI

- 4 kolby kukurydzy
- 80 g masła w temperaturze pokojowej
- 1 łyżeczka płatków chili, 1 łyżeczka papryki wędzonej, sok z 1 limonki, 1/2 łyżeczki soli
- Starty ser żółty lub feta

PRZYGOTOWANIE

1. Zdejmij liście i włoski albo grilluj kolby w liściach.
2. Wymieszaj masło, chili, paprykę, limonkę i sól.
3. Grilluj na średnio-wysokim ogniu 12–15 minut, obracając co 3 minuty.
4. Posmaruj masłem, póki kolby są gorące.
5. Posyp serem.

Duże kolby najpierw ugotuj przez 5 minut, wtedy będą bardziej miękkie.

Sałatka ziemniaczana ze szczypiorkiem

Porcje: 6 · Czas: 30 min + chłodzenie · Metoda: bez obróbki cieplnej

Młode ziemniaki w kwaskowym sosie. Gdy są letnie, sałatka powinna być doprawiona odrobinę mocniej, niż ci się wydaje.

SKŁADNIKI

- 1 kg ugotowanych młodych ziemniaków
- 200 ml kwaśnej śmietany 18 %, 100 ml majonezu
- 1 łyżka musztardy Dijon, 2 łyżki posiekanej czerwonej cebuli
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku, 1 łyżka octu, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj ziemniaki. Odparuj je przez 10 minut i pokrój na kawałki.
2. Wymieszaj kwaśną śmietanę, majonez, musztardę, ocet i sól.
3. Dodaj letnie ziemniaki i czerwoną cebulę, wymieszaj.
4. Schładzaj 1 godzinę. Przed podaniem posyp szczypiorkiem.

Sałatka wytrzyma 2 dni w lodówce. Nie zostawiaj jej na słońcu.

Sałatka z arbuza z fetą i miętą

Porcje: 6 · Czas: 15 min · Metoda: bez obróbki cieplnej

Świeża sałatka, która chłodzi po pikantnym jedzeniu.

Słodki owoc i słony ser świetnie do siebie pasują.

SKŁADNIKI

- 1/2 arbuza lub melona miodowego, w kawałkach
- 150 g sera feta, w kostce
- 1/2 czerwonej cebuli w cienkich krążkach
- Świeża mięta, 3 łyżki oliwy, sok z 1 limonki

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż owoc, ser i cebulę do miski.
2. Porwij liście mięty i posyp sałatkę.
3. Skrop oliwą i sokiem z limonki.
4. Delikatnie wymieszaj i podawaj od razu.

Nie sól wcześniej, bo owoc puści wodę. Feta jest wystarczająco słona.

Dip ranczo ze szczypiorkiem

Porcje: 8 · Czas: 10 min + 30 min odpoczynku · Metoda: bez obróbki cieplnej

Kremowy dip do skrzydełek, warzyw i frytek. Lepszy niż kupny.

SKŁADNIKI

- 200 ml kwaśnej śmietany 18 %
- 100 ml majonezu
- 1 przeciśnięty ząbek czosnku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku, 1 łyżka koperku, 1 łyżka natki pietruszki
- 1 łyżka soku z cytryny, 1/2 łyżeczki soli, pieprz

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj kwaśną śmietanę z majonezem.
2. Dodaj czosnek, zioła, cytrynę, sól i pieprz.
3. Odstaw do lodówki na 30 minut, żeby smaki się przegryzły.
4. Spróbuj i rozrzedź odrobiną mleka, jeśli jest za gęsty.

W lodówce wytrzyma 5 dni. Nakładaj łyżką do małych miseczek.

Grillowane łódeczki z batatów

Porcje: 4 · Czas: 40 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Słodkie, miękkie łódeczki z nutą dymu. Limonka i natka dodają świeżości.

SKŁADNIKI

- 3 bataty, pokrojone w łódeczki
- 3 łyżki oleju, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1 łyżeczka soli
- Sok z 1 limonki, posiekana natka pietruszki
- Dip: 100 ml jogurtu, 1 łyżeczka syropu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj łódeczki z olejem, papryką i solą.
2. Piecz pośrednio w 200 °C przez 25–30 minut, w połowie czasu obróć.
3. Na koniec grilluj 3 minuty nad bezpośrednim żarem.
4. Skrop limonką i posyp natką.
5. Podawaj z jogurtem.

Układaj je w jednej warstwie. Ściśnięte zmiękną, zamiast się przypiec.

Sałatka makaronowa z suszonymi pomidorami

Porcje: 6 · Czas: 25 min · Metoda: bez obróbki cieplnej

Salatka, która dobrze znosi stanie w lodówce. Idealna na piknik.

SKŁADNIKI

- 300 g makaronu fusilli lub penne
- 100 g suszonych pomidorów, pokrojonych w paski
- 200 g pomidorków koktajlowych, przekrojonych na pół
- 100 g mozzarelli w kuleczkach
- 50 ml pesto, 2 łyżki oliwy, 1 łyżka octu balsamicznego, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron według opisu na opakowaniu. Przelej zimną wodą i odsącz.
2. Wymieszaj pesto, oliwę, ocet i sól.
3. Dodaj do sosu makaron, pomidory i mozzarellę, wymieszaj.
4. Schładzaj 30 minut. Dopraw solą do smaku.

Zachowaj trochę wody z gotowania. Jeśli następnego dnia sałatka zgęstnieje, rozluźnij ją odrobiną tej wody.

Zapiekany makaron z serem z grilla

Porcje: 6 · Czas: 50 min · Metoda: grill węglowy/gazowy, pośrednio

Amerykański mac & cheese, który w grillu łapie trochę dymu. Ulubione danie dzieci.

SKŁADNIKI

- 300 g makaronu kolanka
- 50 g masła, 3 łyżki mąki pszennej, 500 ml mleka
- 250 g startego dojrzewającego sera (cheddar lub gouda)
- 1 łyżeczka musztardy, 1/2 łyżeczki gałki muszkatołowej, sól
- Bułka tarta i 1 łyżka masła na wierzch

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron o 2 minuty krócej, niż podaje opakowanie. Odsącz.
2. Roztop masło, wmieszaj mąkę i stopniowo dolewaj mleko. Gotuj na małym ogniu 5 minut.
3. Zdejmij z ognia, wmieszaj ser, musztardę, gałkę muszkatołową i sól.
4. Dodaj makaron. Przełóż do żeliwnego naczynia.
5. Posyp bułką tartą i kawałkami masła. Piecz pośrednio w 180 °C przez 20–25 minut.

Można też upiec w piekarniku, 200 °C. Resztki podgrzewaj z odrobiną mleka.

Szybko marynowana czerwona cebula

Porcje: 1 słoik (300 ml) · Czas: 10 min + 1 godz. · Metoda: bez obróbki cieplnej

Kwaskowa, różowa i piękna. Przełamuje tłuste dania i pasuje do burgerów i tacos.

SKŁADNIKI

- 2 czerwone cebule, cienko pokrojone
- 150 ml octu spirytusowego 10 % + 150 ml wody
- 100 ml cukru
- 1 łyżeczka soli, 5 ziaren pieprzu, 1 liść laurowy

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj wodę, ocet, cukier, sól i przyprawy, aż cukier się rozpuści.
2. Ciasno ułóż cebulę w czystym słoiku.
3. Zalej cebulę gorącą zalewą, tak by była przykryta.
4. Ostudź. Wstaw do lodówki na co najmniej 1 godzinę.

W zamkniętym słoiku w lodówce wytrzyma 3 tygodnie. Za każdym razem używaj czystych sztućców.

Airfryer i wolnowar – smak BBQ w domu

Pada deszcz, mieszkasz w bloku albo grill stoi schowany w piwnicy? Smak BBQ i tak jest w zasięgu ręki. Airfryer daje chrupiącą skórę w krótkim czasie, a wolnowar – kruche mięso, które samo rozpada się na włókna. Papryka wędzona, brązowy cukier i odrobina płynnego dymu załatwiają resztę.

Czas i temperatura dla tego samego smaku BBQ

Airfryer

180–200 °C · 15–35 min · chrupiąca skórka



Wolnowar

Niska · 6–8 godz. · kruche i soczyste



Wędzarnia

110–130 °C · 4–10 godz. · dym i skórka



Ten sam smak, różne drogi. Airfryer jest najszybszy, wolnowar najprostszy.

Wskazówka: Papryka wędzona, sól wędzona i łyżeczka płynnego dymu dają dymny smak bez grilla. Używaj oszczędnie, płynny dym jest bardzo intensywny.

Skrzydółka z airfryera w glazurze BBQ

Porcje: 4 · Czas: 35 min · Metoda: airfryer

Chrupiące skrzydółka bez smażenia w głębokim oleju. Glazurę nakładasz na końcu, żeby się nie przypaliła.

SKŁADNIKI

- 1 kg skrzydełek z kurczaka, podzielonych na części
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka papryki wędzonej
- Glazura: 100 ml sosu BBQ, 1 łyżka miodu, 1 łyżeczka sosu sojowego

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz skrzydółka. Obtocz je w proszku do pieczenia, soli i papryce.
2. Ułóż w jednej warstwie w airfryerze. Ustaw 180 °C na 15 minut.
3. Obróć i piecz w 200 °C jeszcze 10–12 minut.
4. Podgrzej glazurę w rondelku. Obtocz w niej skrzydółka.
5. Piecz jeszcze 3 minuty w 200 °C. Sprawdź, czy w środku jest 80 °C.

Nie przepełniaj kosza. W razie potrzeby piecz w dwóch turach.

Żeberka z airfryera

Porcje: 2 · Czas: 50 min · Metoda: airfryer

Małe żeberka, które zjesz w niecałą godzinę. Wcześniejsze obgotowanie daje kruche mięso.

SKŁADNIKI

- 1 kg żeberek wieprzowych, podzielonych na 3–4 kawałki
- 1 cebula, 2 liście laurowe, 1 łyżka soli (do wody)
- Mieszanaka przypraw (rub): 1 łyżka brązowego cukru, 1 łyżeczka papryki wędzonej, 1 łyżeczka cebuli w proszku, 1/2 łyżeczki pieprzu
- 100 ml sosu BBQ

PRZYGOTOWANIE

1. Gotuj żeberka w wodzie z cebulą, liśćmi laurowymi i solą przez 40 minut. Wyjmij i osusz.
2. Natrzyj mieszaną przypraw ze wszystkich stron.
3. Airfryer: 170 °C przez 12 minut.
4. Posmaruj sosem BBQ i piecz w 200 °C przez 5–6 minut.
5. Odstaw na 5 minut.

Dzięki obgotowaniu mięso jest kruche mimo krótkiego pieczenia. Wywar zachowaj na zupe.

Udka z kurczaka z airfryera w dymnej mieszance przypraw

Porcje: 4 · Czas: 35 min · Metoda: airfryer

Soczyste udka z chrupiącą skórą, bez tłuszczu z frytkownicy.

SKŁADNIKI

- 8 nóżek z kurczaka ze skórą (udka i podudzia)
- 1 łyżka oleju
- 2 łyżeczki papryki wędzonej, 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka czosnku w proszku, 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz kurczaka. Wymieszaj olej z przyprawami i natrzyj mięso.
2. Ułóż w koszu skórą do góry.
3. Piecz w 180 °C przez 20 minut.
4. Obróć i piecz w 200 °C przez 10–12 minut.
5. Sprawdź, czy w najgrubszym miejscu jest 80 °C. Odstaw na 5 minut.

Resztki są pyszne na zimno, na kanapce następnego dnia.

Burgery z airfryera z podsmażaną cebulą

Porcje: 4 · Czas: 25 min · Metoda: airfryer

Burgery, które wychodzą soczyste i rumiane bez patelni.

SKŁADNIKI

- 600 g mielonej wołowiny, 1 łyżeczka soli, 1/2 łyżeczki pieprzu
- 4 bułki do burgerów
- 4 plastry sera
- 1 czerwona cebula w krążkach, 1 łyżka oleju
- Sałata, pomidor, sos do burgerów

PRZYGOTOWANIE

1. Uformuj cztery burgery z wgłębieniem pośrodku. Posól i popieprz.
2. Rozgrzej airfryer do 200 °C. Włóż burgery do kosza.
3. Piecz 8–10 minut. W połowie czasu obróć. Na ostatnie 2 minuty połóż ser.
4. Wymieszaj krążki cebuli z olejem. Piecz 5 minut w 180 °C w małym naczyniu.
5. Wyjmij burgery przy 72 °C w środku. Podawaj w bułkach.

Pilnuj czasu, niektóre airfryery grzeją mocniej, niż pokazuje skala. Zacznij sprawdzać po 6 minutach.

Łosoś z airfryera z syropem klonowym i musztardą

Porcje: 2 · Czas: 15 min · Metoda: airfryer

Rybnny obiad w dziesięć minut. Glazura karmelizuje się i daje dymną słodycz.

SKŁADNIKI

- 2 filety z łososia ze skórą (po 150 g)
- 1 łyżka syropu klonowego, 1 łyżka musztardy ziarnistej, 1 łyżeczka sosu sojowego
- Sól, pieprz
- Cytryna, koperek

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz łososia. Wymieszaj syrop, musztardę i sos sojowy.
2. Posól i popieprz łososia. Posmaruj glazurą.
3. Połóż w koszu skórą do dołu.
4. Piecz w 190 °C przez 8–10 minut, aż w środku będzie 55 °C.
5. Podawaj z cytryną i koperkiem.

Zostaw skórę, chroni rybę przed wysuszeniem.

Szarpana wieprzowina (pulled pork) z wolnowaru

Porcje: 8 · Czas: 8–9 godz. · Metoda: wolnowar

Najprostszy sposób na pulled pork. Włóż rano, jedz wieczorem.

SKŁADNIKI

- 2 kg karkówki lub łopatki wieprzowej
- Mieszanaka przypraw (rub): 2 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka papryki wędzonej, 1 łyżka soli, 2 łyżeczki pieprzu, 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1 cebula w ćwiartkach
- 200 ml sosu BBQ, 100 ml octu jabłkowego, 1 łyżeczka płynnego dymu

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj mięso mieszaną przypraw. Na dno wolnowaru włóż cebulę.
2. Połóż mięso. Wymieszaj sos, ocet i płynny dym, a potem polej mięso.
3. Gotuj na niskiej mocy 8–9 godzin. Mięso jest gotowe, gdy łatwo się rozrywa, przy 93 °C.
4. Wyjmij mięso i rozszarp je widelcami.
5. Wymieszaj z płynem z garnka i podawaj w bułkach z coleslawem.

Rzadko zdejmuj pokrywę. Za każdym razem tracisz ciepło i czas.
Resztki dobrze się mrożą, do 3 miesięcy.

Szarpany kurczak (pulled chicken) z wolnowaru

Porcje: 6 · Czas: 4–5 godz. · Metoda: wolnowar

Kurczak rozdrobniony i wymieszany z sosem. Dobry do tortilli, bułek i ziemniaków.

SKŁADNIKI

- 1 kg filetów z piersi kurczaka lub udek bez kości
- 200 ml sosu BBQ, 100 ml bulionu drobiowego
- 1 łyżka papryki wędzonej, 1 łyżeczka cebuli w proszku, 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżka octu jabłkowego, sól

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż kurczaka do wolnowaru. Posyp przyprawami.
2. Wymieszaj sos BBQ, bulion i ocet. Polej mięso.
3. Gotuj na niskiej mocy 4–5 godzin (lub na wysokiej 2–3). Kurczak musi mieć w środku co najmniej 75 °C.
4. Rozszarp widelcami bezpośrednio w garnku.
5. Odstaw na 10 minut, żeby mięso wchłonęło sos.

Pierś wychodzi bardziej sucha niż uduka. Wyjmij ją w porę. Pasuje do marynowanej czerwonej cebuli (patrz: dodatki).

Żeberka BBQ z wolnowaru

Porcje: 4 · Czas: 7 godz. · Metoda: wolnowar, wykończenie w piekarniku lub na grillu

Żeberka tak kruche, że kości same wychodzą. Na koniec mocny żar daje skórkę.

SKŁADNIKI

- 2 kg żeberek wieprzowych, podzielonych na 3–4 kawałki
- 2 łyżki brązowego cukru, 1 łyżka papryki wędzonej, 2 łyżeczki soli, 1 łyżeczka pieprzu
- 200 ml sosu BBQ, 100 ml soku jabłkowego

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj żeberka brązowym cukrem, papryką, solą i pieprzem.
2. Ustaw żeberka pionowo wzdłuż ścianek wolnowaru.
3. Wymieszaj sos z sokiem. Polej żeberka.
4. Gotuj na niskiej mocy 6–7 godzin, aż mięso prawie odchodzi od kości.
5. Wyjmij, posmaruj sosem i grilluj po 5 minut z każdej strony albo piecz w piekarniku w 220 °C przez 10 minut.

Nie mieszaj w garnku. Przy wyjmowaniu przydadzą się rękawice, bo zeberka się rozpadają.

Dymny mostek wołowy (brisket) z wolnowaru

Porcje: 8 · Czas: 9–10 godz. · Metoda: wolnowar

Mostek, który smakuje jak z wędzarni, choć gotuje się w garnku na blacie.

SKŁADNIKI

- 1,5 kg mostka wołowego, oczyszczonego
- 2 łyżki soli, 1 łyżka grubo mielonego pieprzu, 1 łyżka papryki wędzonej, 1 łyżka brązowego cukru
- 1 posiekana cebula, 3 ząbki czosnku
- 200 ml bulionu wołowego, 2 łyżki sosu Worcestershire, 1 łyżeczka płynnego dymu

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj mostek solą, pieprzem, papryką i cukrem. Schłódź przez noc.
2. Obsmaż mostek na rozgrzanej patelni po 3 minuty z każdej strony.
3. Do wolnowaru włóż cebulę i czosnek, a na wierzch mostek.
4. Polej bulionem, sosem Worcestershire i płynnym dymem.
5. Gotuj na niskiej mocy 9–10 godzin, aż widelec wchodzi bez oporu. Odstaw na 20 minut i krój w poprzek włókien.

Płyn odparuj w rondelku na sos. Resztki są świetne do tacos.

Kompletne menu na grilla

Najtrudniejsze w przyjęciu z grillem rzadko jest samo grillowanie. Trudniej sprawić, żeby wszystko było gotowe w tym samym momencie. Dlatego znajdziesz tu sześć zestawów z planem czasowym liczonym wstecz i listą zakupów. Wszystkie wymienione przepisy są w tej książce.

Czas liczy się od godziny, o której jedzenie ma stanąć na stole. Zapisz swoją godzinę i od niej wylicz resztę.

Oś czasu: licz wstecz od podania



Najpierw to, co może postać, grillowanie na końcu. Mięso odpoczywa, kiedy kończysz nakrywać do stołu.

Codzienny grill dla czterech osób

Porcje: 4 · Czas: 1 godz. 15 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Zwykły wtorek, który staje się trochę lepszy. Wszystko przygotujesz w godzinę po pracy.

MENU

- Kotlety z musztardą i miodem (rozdział Wieprzowina)
- Grillowana kukurydza z masłem chili
- Klasyczna surówka coleslaw (zrobiona poprzedniego wieczoru)
- Ziemniaki pieczone w folii

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. Poprzedni wieczór: zrób coleslaw i schłódź. Zamarynuj kotlety.
2. -75 min: rozpal grill. Połóż ziemniaki w folii w strefie pośredniej.
3. -30 min: wyjmij kotlety z lodówki. Zrób masło chili.
4. -20 min: połóż kukurydzę na grillu.
5. -12 min: grilluj kotlety 4–5 minut z każdej strony.
6. -5 min: mięso odpoczywa. Nakryj do stołu.
7. Podawaj.

LISTA ZAKUPÓW

- 4 kotlety bez kości (600 g), 4 ziemniaki do pieczenia, 4 kolby kukurydzy
- 1/2 główki białej kapusty, 2 marchewki, 150 ml majonezu, 100 ml crème fraîche
- Musztarda ziarnista, miód, masło, płatki chili, papryka wędzona, limonka
- Kwaśna śmietana 18 %, szczypiorek

Koszt: mniej więcej 75–95 zł, zależnie od sklepu i sezonu. Ceny są orientacyjne.

Weekendowy obiad dla sześciu osób

Porcje: 6 · Czas: 2 godz. 30 min · Metoda: grill węglowy, pośrednio

Sobota z zapasem czasu. Duża pieczeń, dodatki i deser, który piecze się w żarze.

MENU

- Rostbef z grilla (rozdział Wołowina) z kremem chrzanowym
- Ziemniaki Hasselback z grilla
- Cukinia z pesto i parmezanem
- Sałatka z arbuza z fetą i miętą
- Grillowane jabłka z cynamonem i lodami waniliowymi

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. Dzień wcześniej: posól pieczeń. Zrób krem chrzanowy.
2. -2 godz. 30 min: rozpal grill. Rostbef w strefie pośredniej, 40 minut.
3. -1 godz. 30 min: połóż ziemniaki Hasselback na grillu.
4. -50 min: zdejmij pieczeń przy 55 °C. Niech odpoczywa 20 minut pod folią.
5. -30 min: grilluj cukinię. Zrób sałatkę z arbuza.
6. -10 min: pokrój pieczeń w cienkie plastry.
7. Podawaj. Jabłka połóż w żarze w trakcie obiadu.

LISTA ZAKUPÓW

- 1,2 kg rostbefu, 8 ziemniaków, 3 cukinie, 6 jabłek
- 200 ml crème fraîche, 3 łyżki chrzanu, pesto, parmezan
- 1/2 arbuza lub melona, 150 g sera feta, mięta, limonka
- Masło, bułka tarta, cynamon, lody waniliowe

Jabłka grilluj w całości w folii z cynamonem i masłem, 20 minut w strefie pośredniej. Jeśli wolisz różowy środek, zdejmij rostbef przy 52 °C.

Rodzinne przyjęcie dla dwunastu osób

Porcje: 12 · Czas: 4 godz. · Metoda: grill węglowy/gazowy + wędzarnia

Menu, które można przygotować wcześniej. Szarpana wieprzowina dochodzi powoli, a ty spędzasz czas z gośćmi.

MENU

- Szarpana wieprzowina (podwójna porcja, rozdział Wieprzowina)
- Podudzia z kurczaka z sosem BBQ (rozdział Kurczak i indyk)
- Klasyczna surówka coleslaw i fasola BBQ
- Chlebki z patelni, dip ranczo i kukurydza

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. 2 dni wcześniej: zrób zakupy. Przygotuj mieszankę przypraw i sos BBQ.
2. Poprzedni wieczór: natrzyj mięso na szarpaną wieprzowinę. Zrób coleslaw i dip ranczo.
3. -10 godz.: włóż wieprzowinę do wędzarni lub wolnowaru.
4. -2 godz.: rozpal drugi grill. Postaw fasolę w strefie pośredniej.
5. -1 godz. 15 min: podudzia z kurczaka na grill.

6. -30 min: upiecz chlebki i kukurydzę. Rozszarp wieprzowinę.

7. Podawaj w formie bufetu.

LISTA ZAKUPÓW

- 5 kg karkówki, 24 podudzia z kurczaka, 12 kolb kukurydzy
- 2 główki białej kapusty, 6 marchewek, 6 puszek białej fasoli, 300 g boczku
- 2 kg mąki pszennej, 1 litr jogurtu
- Kwaśna śmietana 18 %, majonez, ketchup, brązowy cukier, musztarda, bułka tarta

Licz 150–200 g gotowego mięsa na osobę, gdy na stole jest dużo dodatków.

Letni grill na działce

Porcje: 8 · Czas: 3 godz. · Metoda: grill węglowy/gazowy

Polskie lato z młodymi ziemniakami, koperkiem i truskawkami, a na grillu łosoś i kurczak.

MENU

- Łosoś na desce cedrowej (rozdział Ryby i owoce morza)
- Filet z kurczaka z cytryną i tymiankiem
- Sałatka ziemniaczana ze szczypiorkiem
- Sałatka z arbuza i szybko marynowana czerwona cebula
- Truskawki ze śmietanką

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. Dzień wcześniej: ugotuj ziemniaki, zrób sałatkę ziemniaczaną i marynowaną cebulę. Namocz deskę.
2. -3 godz.: zamarynuj kurczaka.
3. -1 godz.: rozpal grill. Zrób sałatkę z arbuza.
4. -40 min: połóż łososa na desce i grilluj pośrednio.
5. -25 min: grilluj kurczaka.
6. -10 min: wszystko odpoczywa. Nakryj do stołu.
7. Podawaj. Truskawki na koniec.

LISTA ZAKUPÓW

- 1,2 kg filetu z łososa, 1 kg filetów z kurczaka, 1 kg młodych ziemniaków

- 1 arbuz lub melon, 200 g sera feta, 2 czerwone cebule, 2 cytryny, koperek, szczypiorek, mięta
- Kwaśna śmietana 18 %, majonez, musztarda, miód
- 1 kg truskawek, 300 ml śmietanki kremówki

Łososia zawsze kładź na końcu, wtedy nie wyschnie. Licz 150 g łososia na osobę.

Urodzinowy grill dla dziesięciu osób

Porcje: 10 · Czas: 2 godz. · Metoda: grill węglowy/gazowy

Burgery, kielbaski i dip, które smakują wszystkim od 3 do 93 lat.

MENU

- Klasyczny hamburger (rozdział Kielbasy, burgery i mięso mielone)
- Kielbasa z grilla z ogórkowym relishem
- Ziemniaki Hasselback i sałatka makaronowa
- Dip ranczo ze słupkami warzyw
- Tort urodzinowy

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. Dzień wcześniej: uformuj burgery (10 szt.). Zrób dip ranczo i sałatkę makaronową.
2. -2 godz.: pokrój warzywa w słupki. Rozpal grill.
3. -70 min: ziemniaki Hasselback w strefie pośredniej.
4. -25 min: grilluj kielbaski 8–10 minut.
5. -15 min: grilluj burgery 4–5 minut z każdej strony.
6. -5 min: podpiecz bułki. Złóż burgery.
7. Podawaj. Tort po jedzeniu.

LISTA ZAKUPÓW

- 1,5 kg mielonej wołowiny, 10 bułek do hamburgerów, 20 kielbasek na grilla, 20 bułek do hot dogów
- 2 kg ziemniaków, 500 g makaronu, 200 g suszonych pomidorów, pesto
- Kwaśna śmietana 18 %, majonez, ser do burgerów, sałata, pomidor, ogórkowy relish
- Marchewki, ogórek, seler naciowy, tort

Dzieci często chcą burgera bez sosu. Kilka sztuk grilluj osobno, bez przypraw.

Wieczór z przyjaciółmi – grill w stylu tapas dla sześciu osób

Porcje: 6 · Czas: 1 godz. 30 min · Metoda: grill węglowy/gazowy

Małe dania do dzielenia się. Sprawdzają się, gdy goście przychodzą o różnych porach, a jedzenie trwa kilka godzin.

MENU

- Szaszłyki z krewetek z czosnkiem i chili (rozdział Ryby i owoce morza)
- Chorizo z grillowaną papryką
- Grillowane halloumi z miodem
- Bakłażan z sosem tahini
- Chlebki z patelni i pieczywo czosnkowe

PLAN CZASOWY WSTECZ

1. Przed południem: zamarynuj krewetki. Zrób sos tahini.
2. -90 min: rozpal grill. Najpierw grilluj paprykę.
3. -50 min: bakłażan na grill.
4. -30 min: chorizo i cebula.
5. -15 min: szaszłyki z krewetek (2–3 minuty z każdej strony).
6. -5 min: halloumi na resztce żaru.
7. Podawaj wszystko na dużych półmiskach z pieczywem.

LISTA ZAKUPÓW

- 600 g krewetek, 400 g chorizo, 400 g halloumi, 2 bakłazany
- 2 czerwone papryki, 1 czerwona cebula, 1 bagietka
- Tahini, cytryna, czosnek, chili, natka pietruszki, miód, tymianek
- Oliwa, mąka pszenna, jogurt

Halloumi zostaw na sam koniec. Najlepiej smakuje na ciepło. Reszta może stać na zimno lub w temperaturze pokojowej.

Ilości na osobę i lista zakupów

Najgorsze, co może spotkać gospodarza, to jedzenie, które się kończy. Drugie w kolejności – połowa stołu, która zostaje. Oto tabele, z których sam korzystam przy planowaniu.

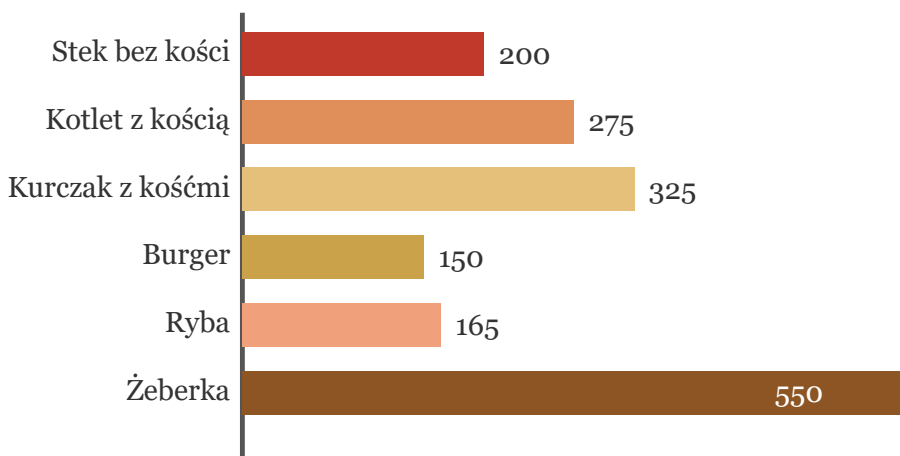
Mięso i ryby na osobę

Podane ilości to waga surowego produktu dla dorosłej osoby, która je kilka dodatków. Jeśli przy stole są głodni nastolatki albo podajesz samo mięso bez dodatków, zwiększ ilość o jedną trzecią.

Produkt	Na osobę (waga surowa)	Uwagi
Stek, antrykot, polędwica	180–220 g	Bez kości
Kotlety i schab z kością	250–300 g	Kość sporo waży
Żeberka	500–600 g	Dużo kości
Szarpana wieprzowina (łopatka z kością)	300 g	Kurczy się o ok. 40 % podczas przygotowania
Kurczak, filet	150–180 g	Dwa małe albo jeden duży
Kurczak z kośćmi	300–350 g	Podudzia i udka
Cały kurczak	1 kg na 2 osoby	Razem z kośćmi
Mięso mielone na burgery	150 g	Jeden burger na osobę, 2 dla głodnych

Produkt	Na osobę (waga surowa)	Uwagi
Kiełbasa	2 szt., ok. 120 g	Plus trochę więcej dla dzieci
Filet rybny	150–180 g	Łosoś, dorsz, czarniak
Krewetki, surowe i obrane	150–200 g	Jako przystawka: 100 g
Mule w muszlach	500–700 g	Jako danie główne

Waga surowa na osobę (gramy)



Żeberka ważą najwięcej, bo dużą część stanowią kości. Zawsze licz według wagi surowej.

Dodatki na osobę

Dodatek	Na osobę
Ziemniaki (gotowane, pieczone lub grillowane)	200–250 g

Dodatek	Na osobę
Salatka ziemniaczana	150 g
Coleslaw	100 ml (ok. 70 g)
Fasola BBQ	150 ml
Zielona sałata	1 garść (50 g)
Kukurydza	1 kolba
Pieczyno	1–2 kromki albo 1 bułka
Salatka makaronowa lub warzywna	150 g
Dip i sos	50–100 ml

Ile węgla potrzebujesz

Grillowanie	Orientacyjna ilość węgla
Szybkie grillowanie (burgery, kiełbasa, szaszłyki)	1,5–2 kg
Średnio długie (kurczak, pieczeń, 1–2 godziny)	2–3 kg
Długie, nisko i powoli (żeberka, mostek, szarpana wieprzowina)	4–6 kg, z dokładaniem

Wskazówka: Kupuj węgiel dobrej jakości. Brykiet żarzy się równo i długo, węgiel drzewny szybko daje wysoką temperaturę. Wiele osób łączy oba.

Przeliczanie miar

Miary w kuchni i przy grillu

1 szczypta
ok. 1 ml

1 łyżeczka
5 ml

1 łyżka
15 ml

100 ml
ok. 6,5 łyżki

1 łyżka = 3 łyżeczki

100 ml = ok. 6,5 łyżki

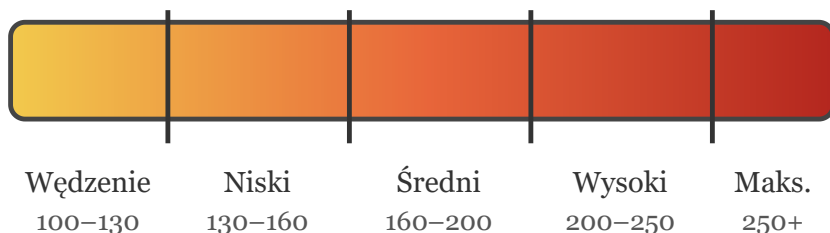
1 litr = 1000 ml

100 ml mąki = ok. 60 g

Prosta miarka sprawia, że przepisy wychodzą za każdym razem tak samo dobrze.

Składnik	100 ml waży ok.
Mąka pszenna	60 g
Cukier	85 g
Brązowy cukier	80 g
Masło (roztopione)	90 g
Bułka tarta	45 g
Płatki owsiane	35 g
Starty ser	40 g
Woda i mleko	100 g

Poziomy żaru w grillu (°C)



Dłoń 10 cm nad rusztem: 2 s = wysoki, 5 s = niski

Prosty przewodnik po poziomach żaru, mierzonych przy ruszcie.

Twoja podstawowa lista zakupów

To warto mieć w domu, żeby móc grillować bez długich przygotowań.

Kategoria	Czego potrzebujesz
Przyprawy	Sól w płatkach, czarny pieprz, papryka wędzona, czosnek w proszku, cebula w proszku, brązowy cukier, kumin
Sosy	Musztarda, ketchup, sos sojowy, sos Worcestershire, ocet jabłkowy, miód
Tłuszcze	Olej rzepakowy, oliwa, masło
Świeże	Cytryna, limonka, czosnek, cebula, natka pietruszki, szczypiorek

Kategoria	Czego potrzebujesz
Akcesoria	Folia aluminiowa, papier do pieczenia, ręczniki papierowe, drewniane patyczki do szaszłyków, sznurek bawełniany
Sprzęt	Termometr do mięsa, rękawice do grilla, długie szczypce, pędzelek, szczotka do rusztu

Zasady bezpieczeństwa w skrócie: surowe mięso przechowuj w temperaturze 4 °C lub niższej, myj ręce po kontakcie z surowym mięsem, używaj osobnych tacek na surowe i gotowe jedzenie, a resztki zjedz w ciągu trzech dni.