

2026

PRZYPRAWY BBQ, SOSY I MARYNATY

Mieszanki przypraw, glazury
i wyraziste połączenia smaków

W
KOLORZE

PRZEWODNIK
SMAKÓW

TOMASZ WIŚNIEWSKI

DOMOWA BIBLIOTEKA

TOM 3 · BONUS

Przyprawy BBQ, sosy i marynaty

Mieszanki przypraw, glazury i wyraziste połączenia smaków

Przewodnik smaków

Tomasz Wiśniewski

DOMOWA BIBLIOTEKA · 2026

Twoja strefa klienta

Wszystkie książki z pakietu znajdziesz zawsze pod tym adresem:

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

Przyprawy BBQ, sosy i marynaty – Mieszanki przypraw, glazury i wyraziste połączenia smaków

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. Podstawy smaku
- 3. Suche przyprawy i mieszanki (rub)
- 4. Marynaty
- 5. Sosy BBQ
- 6. Glazury i smarowanie
- 7. Dipy i masła smakowe
- 8. Solanka i nastrzykiwanie
- 9. Połączenia smaków
- 10. Przechowywanie i bezpieczeństwo
- 11. Większe porcje, zamienniki, alergie

Od autora

Pierwsza rzecz, której nauczyłem się o grillowaniu i wędzeniu, większość ludzi odkrywa dopiero po wielu kolacjach: rzadko to samo mięso decyduje o tym, czy posiłek zostanie zapamiętany. Decyduje to, co dzieje się wokół niego. Przyprawa, która tworzy ciemną, aromatyczną skórkę. Marynata, dzięki której kurczak jeszcze bardziej smakuje kurczakiem. Sos, który spina cały talerz. Właśnie o tym jest ta książka.

Nazywam się Tomasz Wiśniewski i od wielu lat gotuję nad zarem i dymem – na tarasach, w ogrodach, na działce i nad jeziorem. To, co tu piszę, to rzeczy, których sam używam i które dopracowałem we własnej kuchni: mieszanki, które zrobisz z typowych przypraw z supermarketu i które możesz zmieniać pod własny smak.

Jak zbudowana jest książka

Najpierw przyjrzymy się podstawom smaku, żeby było jasne, dlaczego dana mieszanka działa, i żeby dało się ją samodzielnie dopasować. Potem przychodzą części z przepisami: suche przyprawy, marynaty, sosy, glazury, dipy i masła smakowe, a także solanki i nastrzykiwanie. Następnie znajdziesz zestawienia smaków, które pokazują, jakie mieszanki przypraw (rub), sosy i dodatki pasują do jakiego produktu. Ostatnie

rozdziały mówią o przechowywaniu, bezpieczeństwie oraz o tym, jak zwiększać ilości w przepisach albo zastępować składniki.

- Każdy przepis podaje, ile z niego wychodzi, ile czasu zajmuje i jak długo można go przechowywać.
- Miary są w gramach, mililitrach (ml), łyżkach, łyżeczkach i szczyptach (szczypta = ok. 1 ml).
- Najlepiej zacznij od małej porcji. Spróbuj, zanotuj i zmień coś następnym razem.

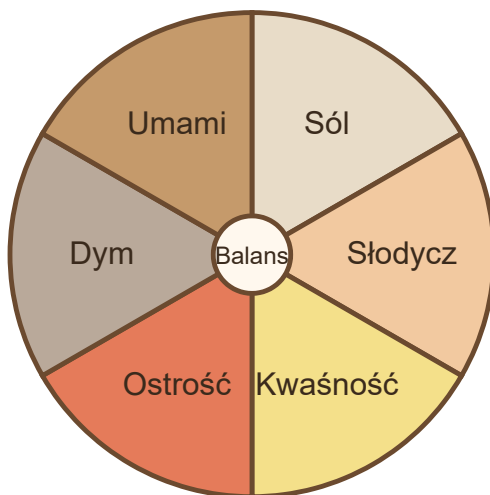
Wskazówka: Załóż mały notes albo pisz na marginesach. Zapisz, jakiej mieszanki użyto, jak długo mięso leżało w marynacie i co warto zmienić. Po kilku razach będziesz mieć własnych faworytów.

Nic w tej książce nie jest wykute w kamieniu. Mieszanka idealna dla jednej osoby dla drugiej będzie za słodka. Traktuj przepisy jak punkt wyjścia i ufaj własnemu podniebieniu. Powodzenia i smacznego.

Tomasz Wiśniewski

Podstawy smaku

Zanim zaczniesz nacierać, mieszać i smarować pędzlem, warto zrozumieć, co tak naprawdę dzieje się w ustach. Prawie wszystkie dobre dania z grilla opierają się na kilku smakach, które się nawzajem równoważą: słonym, słodkim, kwaśnym, ostrym, dymnym i umami. Gdy je znasz, uratujesz mieszankę przypraw, która wyszła za słodka, sos, który wyszedł za kwaśny, albo marynatę, która smakuje płasko.



Koło smaków: dobra mieszanka przypraw, marynata czy sos sięga do kilku pól naraz, nigdy tylko do jednego.

Sześć podstaw smaku

Sól

Sól wzmacnia wszystkie inne smaki i pomaga mięsu zatrzymać soki. To podstawa każdego suchego solenia i każdej mieszanki przypraw. Sól pochodzi nie tylko z solniczki, ale też z sosu sojowego, sosu rybnego, anchois, sera i sosu Worcestershire. Uwzględnij je przy soleniu, bo inaczej łatwo przesadzić.

Słodycz

Cukier, brązowy cukier, miód, syrop klonowy i soki owocowe dają karmelizowaną powierzchnię i ciemny kolor, ale łatwo się przypalają na dużym ogniu. Słodycz łagodzi też ostrość i kwaśność. Przy długim wędzeniu powyżej 110 °C słodkie mieszanki mogą zgorzknąć, więc słodką glazurę najlepiej nakładać na samym końcu.

Kwaśność

Ocet jabłkowy, zwykły ocet, cytryna, limonka i musztarda przełamują tłuszcz. Kwaśność sprawia, że tłusta wieprzowina i wołowina są lepsze w jedzeniu, i podnosi smak całego talerza. Kwas trochę kruszy też mięso w marynacie, ale zbyt długi czas w mocnym kwasie daje mączystą powierzchnię, zwłaszcza u ryb i kurczaka.

Ostrość

Pieprz cayenne, chili w proszku, płatki chili, czarny pieprz i świeże papryczki chili dają ciepło. Ostrość to sprawa bardzo osobista. Zaczynij nisko i postaw na stole dodatkowy słoiczek płatków chili, żeby każdy mógł sam doprawić.

Dym

Wędzona papryka w proszku, sól wędzona, chipotle i płynny dym w butelce dają dymną nutę nawet wtedy, gdy gotujesz na kuchence albo w piekarniku. W daniach naprawdę wędzonych dym już jest, więc z dymnymi przyprawami lepiej się wstrzymać, żeby nie przesadzić.

Umami

Umami to głęboki, mięsny smak. Znajdziesz go w koncentracie pomidorowym, sosie sojowym, sosie Worcestershire, suszonych grzybach w proszku, parmezanie i dojrzałych pomidorach. Kilka łyżeczek któregoś z nich sprawia, że sos jest pełniejszy, a nie smakuje właśnie tym składnikiem.

Przewodnik po smakach: co za co odpowiada?

Smak	Typowe składniki	Co daje	Gdy jest go za dużo
Sól	Sól morską, sos sojowy, sos rybny, anchois	Podbija smak, daje soczystość	Rozcieńcz niesolonym płynem albo dodaj odrobinę słodczy i kwasu
Słodczy	Brązowy cukier, miód, syrop, ketchup	Daje skórkę i ciemny kolor, łagodzi	Dodaj kwasu (ocet, cytryna) i szczyptę soli
Kwaśność	Ocet jabłkowy, cytryna, musztarda	Przełamuje tłuszcz, daje świeżość	Dodaj odrobinę słodczy albo łyżkę masła
Ostrość	Cayenne, płatki chili, pieprz	Daje ciepło i charakter	Dodaj coś słodkiego, tłustego albo mlecznego
Dym	Wędzona papryka, chipotle, sól wędzona	Daje smak grilla bez grilla	Rozcieńcz nową porcją bez dymnej nuty
Umami	Koncentrat pomidorowy, sos sojowy, grzyby w proszku	Daje głębię i mięsność	Rozcieńcz kwasem i odrobiną wody

Sól do suchego solenia: licz w procentach

Jeśli chcesz posolić mięso wcześniej, czyli zrobić suche solenie, procenty to najpewniejszy sposób, żeby nie zgadywać. Dobra zasada to ok. 1–1,5 procent soli w stosunku do wagi mięsa. Zważ mięso, pomnóż i równo rozsyp sól.

Waga mięsa	1 % soli	1,25 % soli	1,5 % soli
500 g	5 g	6 g	7,5 g
1 kg	10 g	12,5 g	15 g
2 kg	20 g	25 g	30 g
3 kg	30 g	37,5 g	45 g

Wskazówka: Czubata łyżka drobnej soli morskiej waży ok. 18–20 g, ale sól gruboziarnista waży mniej na łyżkę. Do małych ilości używaj wagi kuchennej z dokładnością do 0,1 g, a wynik będzie za każdym razem taki sam.

Sól z mieszanki przypraw też się liczy. Jeśli twoja mieszanka ma 30 procent soli, a na kilogram mięsa dajesz 2 łyżki, część drogi masz już za sobą. Dlatego warto najpierw usmażyć i spróbować mały kawałek mięsa, a dopiero potem zdecydować, czy dosolić.

Jak poprawić smak, który nie wyszedł

- **Za słone:** zwiększ ilość pozostałych składników, rozcieńcz albo podaj z czymś neutralnym, np. z ziemniakami lub chlebem.
- **Za słodkie:** odrobina octu albo soku z cytryny prawie zawsze ratuje sprawę.
- **Za kwaśne:** łyżeczka miodu lub cukru albo łyżka masła.

- **Za ostre:** więcej pozostałych składników, a obok trochę kwaśnej śmietany 18 % lub jogurtu.
- **Płaskie i nijakie:** najczęściej brakuje soli albo kwasu. Spróbuj szczypty soli i kilku kropli cytryny.

Zasada ogólna: podstawy smaku mają ze sobą współgrać. Najlepsza mieszanka przypraw nie smakuje jednym składnikiem, tylko całością.

Suche przyprawy i mieszanki (rub)

Rub to sucha mieszanka przypraw, którą wciera się w mięso. Tworzy ciemną, aromatyczną skórkę, zwaną z angielska „bark”, i często to właśnie ją najlepiej pamięta się z wędzonego albo grillowanego kawałka. W tym rozdziale znajdziesz czternaście mieszanek, które zrobisz w większej ilości i przechowasz w słoiku, żeby wieczorna kolacja poszła szybko.

Jak używać mieszanki przypraw

1. Osusz mięso ręcznikiem papierowym. Sucha powierzchnia lepiej przyjmuje przyprawy.
2. W razie potrzeby posmaruj mięso cienko musztardą albo olejem rzepakowym. Nie czuć ich w smaku, ale działają jak klej.
3. Posyp mieszanką równomiernie z wysokości ok. 20 cm, wtedy nie będzie grudek. Dociśnij lekko, nie wcieraj mocno.
4. Odstaw mięso do lodówki, przykryte. Małe kawałki na 30–60 minut, duże najlepiej na noc.

Wskazówka: Orientacyjnie zużywa się ok. 1 łyżkę mieszanki na 500 g mięsa. Mieszanki z dużą ilością cukru mogą się przypalić nad mocnym, bezpośrednim żarem, więc najlepiej używaj ich w niskiej temperaturze albo przy grillowaniu pośrednim.

Uwaga: Zawsze nabieraj mieszankę czystą, suchą łyżką, żeby wilgoć i sok z mięsa nie trafiły do słoika z zapasem. Przyprawa, którą posypano surowe mięso, nigdy nie wraca do słoika.

Klasyczna mieszanka BBQ

Wychodzi: ok. 250 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 120 dni · Pasuje do: karkówki, żeberka, udek z kurczaka

Uniwersalna mieszanka, którą każdy powinien mieć w spiżarni. Słodka, łagodna i lekko dymna, z małym kopnięciem na końcu.

SKŁADNIKI

- 100 ml brązowego cukru (ciemnego)
- 3 łyżki wędzonej papryki w proszku
- 2 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 łyżka świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE

1. Odmierz wszystkie składniki do miski.
2. Wymieszaj widelcem, rozgniatając grudki cukru o brzeg miski.
3. Przesyp do czystego, suchego słoika z dobrze dopasowaną pokrywką i potrząśnij.
4. Podpisz słoik datą.

Wariant: zamiast cayenne daj 1 łyżkę łagodnych płatków chili dla koloru. Przechowuj w chłodnym, ciemnym miejscu i potrząśnij słoikiem przed każdym użyciem, bo cukier łatwo opada na dno.

Mieszanka do pulled pork

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 120 dni · Pasuje do: łopatki wieprzowej, karkówki w kawałku

Nieco słodsza mieszanka, która daje ciemną, korzenną skórkę na łopatce wieprzowej przygotowywanej nisko i powoli.

SKŁADNIKI

- 150 ml brązowego cukru
- 100 ml wędzonej papryki w proszku
- 3 łyżki drobnej soli morskiej
- 2 łyżki mielonego czarnego pieprzu
- 2 łyżki czosnku granulowanego
- 1 łyżka mielonego kuminu
- 1 łyżka gorczycy mielonej (musztardy w proszku)
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie wymieszaj wszystkie suche składniki w misce.
2. Wetrzyj 4–5 łyżek w łopatkę wieprzową o wadze 2–2,5 kg, pokrywając wszystkie strony.
3. Odstaw do lodówki na co najmniej 4 godziny, najlepiej na noc.

4. Przygotowuj nisko i powoli, w 110–120 °C, aż mięso będzie miękkie.

Wariant: dla lżejszej wersji zastąp połowę brązowego cukru zwykłym cukrem. Mieszanka pasuje też do boczku i kielbasy.

Słodko-dymna mieszanka do żeberek

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 100 dni · Pasuje do: żeberek, boczku

Słodko-słona mieszanka, która daje błyszczącą, aromatyczną powierzchnię na żeberkach. Brązowy cukier dobrze się przykleja.

SKŁADNIKI

- 100 ml brązowego cukru
- 2 łyżki wędzonej papryki w proszku
- 1,5 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżka mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Zdejmij ciekłą błonę z tylnej strony żeberek, pomagając sobie tępym nożem i ręcznikiem papierowym.
3. Posyp mieszanką obie strony, ok. 1 łyżka na jeden płat żeberka.
4. Odstaw na 2 godziny do lodówki albo na noc.

Częsty błąd: za dużo mieszanki na za małej ilości mięsa daje gorzki smak. Posypuj cienko i równo. Na ostatnie 15 minut posmaruj odrobiną miodu.

Mieszanka teksańska do mostka wołowego

Wychodzi: ok. 100 ml · Czas: 3 min · Trwałość: 180 dni · Pasuje do: karkówki wołowej, mostka wołowego (brisket), antrykotu

Prosta mieszanka, w której podstawą są tylko sól i pieprz. Pozwala dojść do głosu smakowi samego mięsa.

SKŁADNIKI

- 4 łyżki gruboziarnistej soli morskiej
- 4 łyżki grubo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj sól z pieprzem. Najlepiej w równych częściach objętościowo.
2. Jeśli chcesz, dodaj czosnek granulowany i paprykę.
3. Posyp równomiernie wszystkie strony mięsa, licząc ok. 1 łyżkę na 500 g.
4. Odstaw na co najmniej 1 godzinę, najlepiej na noc.

Wariant: odrobina przeciśniętego czosnku z łyżką oleju doda głębi. Przy dużych kawałkach mięsa pilnuj ilości soli według tabeli z procentami soli w rozdziale 2.

Cytrynowo-ziółowa mieszanka do kurczaka

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 60 dni · Pasuje do: całego kurczaka, filetu z kurczaka, indyka

Świeża, jasna mieszanka bez cukru, która sprawdza się także na mocnym ogniu.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki drobnej soli morskiej
- 2 łyżki suszonego tymianku
- 1 łyżka suszonej natki pietruszki
- 1 łyżka startej skórki z cytryny, suszonej lub świeżej
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka słodkiej papryki w proszku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w małej misce.
2. Osusz kurczaka i najpierw wetrzyj w niego trochę oleju.
3. Posyp mieszanką cały drób, także pod skórą na piersi.
4. Odstaw do lodówki na 2–12 godzin.

Świeżej skórki z cytryny używaj tylko wtedy, gdy zużyjesz mieszankę tego samego dnia; w innym razie powinna być suszona. Suszona skórka sprawia, że mieszanka dłużej wytrzymuje.

Mieszanka cajun

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 120 dni · Pasuje do: kurczaka, krewetek, ryb, kiełbasy

Wyrazista mieszanka z papryką, czosnkiem i ziołami, inspirowana kuchnią amerykańskiego Południa.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki papryki w proszku
- 2 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 1 łyżka suszonego oregano
- 2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko w misce i przesyp do słoika, potrząsając.
2. Krewetki: wymieszaj 500 g obranych krewetek z 1 łyżką mieszanki i 1 łyżką oleju.
3. Kurczak: wetrzyj 1 łyżkę na 500 g i odstaw na 30 minut.
4. Grilluj albo smaż, aż będzie dobrze wypieczony w środku.

Dla łagodniejszej wersji zmniejsz cayenne do 1 łyżeczki. Mieszanka cajun świetnie sprawdza się też do ziemniaczanych łódeczek i kolb kukurydzy.

Mieszanka w stylu jerk

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 8 min · Trwałość: 90 dni · Pasuje do: udek z kurczaka, polędwiczki wieprzowej, grillowanego ananasa

Aromatyczna, rozgrzewająca i słodka mieszanka z ziołami angielskim i tymiankiem, inspirowana kuchnią karaibską.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki mielonego ziela angielskiego
- 1 łyżka suszonego tymianku
- 1 łyżka brązowego cukru
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu
- 1 łyżeczka mielonej gałki muszkatołowej
- 1–2 łyżeczki płatków chili

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Połącz 2 łyżki mieszanki z 1 łyżką soku z limonki i 1 łyżką oleju na gęstą pastę.
3. Posmaruj udka z kurczaka albo polędwiczkę wieprzową i odstaw na co najmniej 2 godziny.

4. Grilluj pośrednio, aż mięso będzie dobrze wypieczone w środku.

Wariant: dodaj drobno posiekaną świeżą papryczkę chili, jeśli lubisz ostrzej. Świetnie smakuje z grillowanym ananasem.

Kawowa mieszanka do wołowiny

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 60 dni · Pasuje do: antrykotu, steku z łaty (flank), karkówki wołowej

Mielona kawa daje ciemną, ziemistą skórkę i wzmacnia smak mięsa, a samej kawy prawie nie czuć.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki drobno mielonej kawy
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1,5 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 łyżka wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżka mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka kakao (niesłodzonego)

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
2. Wetrzyj 1 łyżkę na 500 g mięsa i odstaw na 1 godzinę.
3. Smaż albo grilluj na średnio mocnym ogniu.
4. Przed krojeniem odstaw mięso na 10 minut.

Używaj zwykłej kawy mielonej lub espresso, a nie aromatyzowanej kawy rozpuszczalnej. Kawa i cukier łatwo się przypalają, więc unikaj mocnego, bezpośredniego żaru.

Mieszanka do łososia z koperkiem i cytryną

Wychodzi: ok. 100 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 45 dni · Pasuje do: filetu z łososia, pstrąga, innych delikatnych ryb

Delikatna mieszanka do ryb z koperkiem, cukrem i skórką z cytryny. Daje ładną powierzchnię łososiowi grillowanemu na desce.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki suszonego koperku
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka startej skórki z cytryny, suszonej
- 1 łyżeczka białego pieprzu
- 1 łyżeczka cebuli w proszku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Osusz filety z łososia i posyp ok. 1 łyżeczką mieszanki na 200 g ryby od strony mięsa.
3. Odstaw do lodówki na 20–40 minut.
4. Grilluj albo wędź, aż ryba osiągnie w środku 55–60 °C.

Ryba szybko robi się za słona, więc nie trzymaj jej w mieszance dłużej niż 40 minut. Podawaj z ćwiartkami cytryny i zimnym sosem, patrz rozdział 5.

Dymna mieszanka z chipotle

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 90 dni · Pasuje do: kotletów schabowych z kością, burgerów, grillowanych warzyw

Głęboka, dymna ostrość z chipotle w proszku, która daje wrażenie dymu nawet przy smażeniu na patelni.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki chipotle w proszku
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżka mielonego kuminu
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cebuli w proszku

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Obtocz mięso albo warzywa w odrobinie oleju.
3. Posyp 1 łyżką mieszanki na 500 g.
4. Przygotowuj na średnim ogniu, aż całość będzie gorąca w środku i ładnie zrumieniona.

Chipotle jest ostre. Jeśli nie masz pewności, zacznij od 1 łyżki. Mieszanka świetnie sprawdza się wmieszana w mięso mielone na burgery, 1 łyżka na 500 g.

Ziołowa mieszanka z jałowcem

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 90 dni · Pasuje do: kotletów jagnięcych na kości, udźca jagnięcego, polędwiczki wieprzowej

Lekka, aromatyczna mieszanka z suszonymi ziołami i gorczycą, która dobrze pasuje do smaków polskiej kuchni.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki suszonego tymianku
- 2 łyżki suszonego rozmarynu, rozkruszonego
- 1 łyżka gorzycy mielonej (musztardy w proszku)
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka mielonego jałowca

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgnieć rozmaryn i jałowiec w moździerz.
2. Wymieszaj z pozostałymi składnikami.
3. Natrzyj jagnięcinę odrobiną oleju, a potem mieszanką.
4. Odstaw na 1–3 godziny do lodówki, a przed przygotowaniem pozwól mięsu dojść do temperatury pokojowej.

Jałowiec to klasyczna przyprawa do dziczyzny i jagnięciny. Nie dawaj go za dużo, 1 łyżeczka w zupełności wystarczy.

Łagodna mieszanka rodzinna

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 120 dni · Pasuje do: podudzi z kurczaka, kiełbasy, polędwiczki wieprzowej, warzyw

Całkiem łagodna mieszanka bez chili. Dobra, gdy przy stole są dzieci i goście, którzy nie lubią ostrego.

SKŁADNIKI

- 100 ml brązowego cukru
- 3 łyżki słodkiej papryki w proszku
- 2 łyżki drobnej soli morskiej
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżka cebuli w proszku
- 1 łyżeczka suszonego oregano

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko w misce.
2. Posyp 1 łyżką na 500 g mięsa.
3. Odstaw na 30 minut przed przygotowaniem.
4. Podawaj z łagodnym sosem, na przykład jogurtowym albo z ketchupem.

Jeśli chcesz więcej koloru, dodaj 1 łyżeczkę wędzonej papryki. W mieszance nie ma pieprzu, więc dorośli mogą go sobie zmielić przy stole.

Mieszanka przypraw do warzyw i halloumi

Wychodzi: ok. 100 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 90 dni · Pasuje do: halloumi, cukinii, kukurydzy, pieczarek, ziemniaków

Wegetariańska mieszanka z papryką, czosnkiem i ziołami, która dodaje smaku wszystkiemu, co grillujesz bez mięsa.

SKŁADNIKI

- 2 łyżki słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżka suszonego oregano
- 1 łyżka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj przyprawy.
2. Pokrój warzywa na równe kawałki i obtocz w oleju, ok. 2 łyżki na 500 g.
3. Posyp 2 łyżeczkami mieszanki na 500 g i wymieszaj.
4. Grilluj, aż się zrumienią i zmiękną, 8–15 minut.

Halloumi potrzebuje niewiele soli, więc na ser daj połowę ilości mieszanki. Na koniec skrop sokiem z cytryny.

Miodowo-cynamonowa mieszanka do wieprzowiny i batatów

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 90 dni · Pasuje do: polędwiczki wieprzowej, boczku, batatów, marchwi

Rozgrzewająca, słodka mieszanka z cynamonem i papryką. Pięknie się karmelizuje w niskiej i średniej temperaturze.

SKŁADNIKI

- 100 ml brązowego cukru
- 1 łyżka mielonego cynamonu
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1 łyżka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka mielonego imbiru
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1 szczypta (ok. 1 ml) mielonych goździków

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki.
2. Posmaruj mięso albo warzywa odrobiną płynnego miodu, ok. 1 łyżka na 500 g.
3. Posyp mieszanką i lekko dociśnij.
4. Przygotowuj w 160–180 °C, aż będzie miękkie i dobrze wypieczone w środku.

Uważaj z goździkami, wystarczy 1 szczypta. Mieszanka łatwo się przypala, więc trzymaj ją z dala od bezpośredniego żaru.

Marynaty

Marynata to doprawiony płyn, w którym mięso, ryba albo warzywa leżą przez jakiś czas przed przygotowaniem. Daje smak na powierzchni i często sprawia, że skórka ładnie się rumieni, ale rzadko zmienia samo wnętrze mięsa. Dlatego trzeba pilnować czasu, kwasu i soli.

Podstawowe zasady marynowania

- **Korzystaj z lodówki.** Nigdy nie marynuj surowego mięsa w temperaturze pokojowej dłużej niż kilka minut.
- **Używaj szczelnego woreczka albo plastikowego pojemnika.** Woreczek strunowy do zamrażania sprawia, że nawet niewielka ilość marynaty dociera do wszystkich stron.
- **Kwas szybko działa na ryby i kurczaka.** Trzymaj się czasów z przepisów. Zbyt długo daje mączystą, suchą powierzchnię.
- **Przed grillowaniem osusz.** Usuń grube kawałki czosnku, ziół i cukru, które inaczej się przypalą. Zostaw cienką warstwę marynaty.
- **Sól w marynacie** działa jak lekka solanka i sprawia, że mięso jest bardziej soczyste. Uwzględnij to, gdy solisz przy grillu.

Uwaga: Marynaty, która miała kontakt z surowym mięsem, surowym kurczakiem albo surową rybą, nie wolno podawać jako sosu. Najpierw porządnie ją zagotuj i gotuj co najmniej 2 minuty albo ją wylej. Lepiej od razu odłożyć osobną porcję, patrz rozdział 10.

Produkt	Czas w lodówce	Uwagi
Ryby i owoce morza	15–45 min	Maks. 1 godzina, zwłaszcza z kwasem
Filet z kurczaka	1–4 godz.	Kwas dłużej niż 6 godz. sprawia, że mięso robi się łykowate
Udka i skrzydełka z kurczaka	2–12 godz.	Znoszą dłuższy czas
Polędwiczka i kotlety wieprzowe	2–8 godz.	Najlepiej z olejem i musztardą
Steki wołowe i stek z łaty (flank)	2–12 godz.	Tańsze kawałki zyskują na dłuższym czasie
Jagnięcina	4–12 godz.	Pasuje do niej wyrazista marynata
Warzywa	30 min – 2 godz.	Wystarczy krótka chwila

Marynata cytrynowo-czosnkowa

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 10 min + 2–6 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni
· Pasuje do: filetu i udek z kurczaka, polędwiczki wieprzowej

Świeża i prosta marynata na dni, gdy nie ma dużo czasu, a smak ma być wyraźny.

SKŁADNIKI

- 100 ml oleju rzepakowego lub oliwy
- sok z 1 cytryny (ok. 4 łyżki)
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko w misce albo wstrząśnij w słoiku.
2. Włóż 600 g kurczaka do woreczka i zalej marynatą.
3. Wyciśnij powietrze, zamknij i rozmasuj marynatę po mięsie.
4. Wstaw do lodówki na 2–6 godzin. Przed grillowaniem lekko osusz.

Wariant: zamiast cytryny użyj limonki, a zamiast tymianku natki pietruszki. Nieużyta marynata wytrzymuje 3 dni w lodówce w szczelnym słoiku, ale nie używaj jej po kontakcie z surowym mięsem.

Marynata sojowo-imbirowa

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 10 min + 2–8 godz. w lodówce · Trwałość: 5 dni
· Pasuje do: kotletów wieprzowych, skrzydełek z kurczaka, steku z łaty (flank)

Słodko-słona marynata w azjatyckim stylu, która daje ciemną, błyszczącą powierzchnię i dużo umami.

SKŁADNIKI

- 100 ml sosu sojowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki startego świeżego imbiru
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka octu ryżowego lub jabłkowego
- 1 łyżeczka oleju sezamowego

PRZYGOTOWANIE

1. Jeśli miód jest skryształizowany, lekko go podgrzej, żeby stał się płynny.
2. Wymieszaj wszystkie składniki.
3. Marynuj mięso w woreczku w lodówce przez 2–8 godzin.
4. Przed grillowaniem lekko osusz mięso, żeby cukier się nie przypalił.

Sos sojowy jest słony, więc nie dosalaj. Dla ostrości dodaj 1 łyżeczkę płatków chili. Grilluj na średnim ogniu, żeby miód się nie przypalił.

Marynata jogurtowa z przyprawami indyjskimi

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min + 4–12 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: udek z kurczaka, szaszłyków z kurczaka, szaszłyków z mielonej jagnięciny

Kremowa marynata, która zmiękcza mięso i daje korzenną, lekko przyrumienioną powierzchnię.

SKŁADNIKI

- 200 ml jogurtu naturalnego (najlepiej greckiego 10 %)
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka startego imbiru
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka papryki w proszku
- 1 łyżeczka mielonego kuminu
- 1/2 łyżeczki mielonego kardamonu
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki na gładką marynatę.
2. Natnij udka z kurczaka kilkoma głębokimi nacięciami.
3. Obtocz 800 g kurczaka w marynacie i dobrze przykryj.
4. Marynuj w lodówce 4–12 godzin, a przed grillowaniem zeskrob nadmiar.

Zeskrob większość jogurtu, żeby się nie przypalił. Z 1/4 łyżeczki cayenne marynata jest łagodniejsza. Podawaj z sosem jogurtowo-ogórkowym (raita) i pieczywem.

Marynata piwno-musztardowa

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min + 2–6 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni
· Pasuje do: kotletów wieprzowych, karkówki, kiełbasy

Słodowa, lekko kwaskowa marynata z musztardą francuską, która szczególnie dobrze pasuje do wieprzowiny.

SKŁADNIKI

- 200 ml ciemnego piwa lub jasnego lagera
- 3 łyżki musztardy francuskiej (z całymi ziarnami)
- 2 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj musztardę, cukier, olej, czosnek, sól i pieprz.
2. Stopniowo wlej piwo, cały czas mieszając.
3. Włóż 4 kotlety do woreczka albo naczynia i zalej marynatą.
4. Marynuj 2–6 godzin w lodówce i osusz przed grillowaniem.

Piwo bezalkoholowe sprawdzi się równie dobrze. Ciemne piwo daje pełniejszy smak, jasne jest bardziej orzeźwiające.

Marynata chimichurri

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 15 min + 1–4 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni
· Pasuje do: steku z łaty (flank), antrykotu, szaszłyków z jagnięciny

Zielona, ziołowa marynata w stylu argentyńskim. Można ją podać także jako sos, jeśli odłożysz osobną część.

SKŁADNIKI

- 1 pęczek natki pietruszki (ok. 30 g), drobno posiekany
- 4 ząbki czosnku, drobno posiekane
- 100 ml oliwy
- 3 łyżki octu z czerwonego wina
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Drobno posiekaj natkę i czosnek.
2. Wymieszaj z oliwą, octem, oregano, chili i solą.
3. Podziel marynatę na dwie części. Połowę odłóż do lodówki do podania.
4. W drugiej połowie marynuj mięso przez 1–4 godziny.

Odłożona część to gotowy sos. Wytrzyma 3 dni w lodówce w szczelnym słoiku. Przed podaniem zamieszaj, bo oliwa się oddziela.

Marynata z czerwonego wina i rozmarynu

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min + 4–12 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: udźca jagnięcego, karkówki wołowej, polędwicy wołowej

Pełna marynata, która zmiękcza mocniejsze kawałki mięsa i dobrze towarzyszy dymnemu smakowi.

SKŁADNIKI

- 200 ml czerwonego wina
- 100 ml oliwy
- 3 gałązki świeżego rozmarynu, posiekane
- 4 ząbki czosnku, zgniecione
- 1 łyżka musztardy Dijon
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka grubo tłuczonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Włóż mięso do naczynia albo woreczka i zalej marynatą.
3. Od czasu do czasu obróć. Trzymaj w lodówce 4–12 godzin.
4. Osusz mięso i 30 minut przed przygotowaniem pozwól mu dojść do temperatury pokojowej.

Jeśli chcesz odparować marynatę na sos, musi się mocno gotować co najmniej 2 minuty, bo miała kontakt z surowym mięsem.

Marynata cytrusowo-chili do ryb i krewetek

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min + 15–30 min w lodówce · Trwałość: 2 dni ·
Pasuje do: krewetek, łososia, dorsza, miecznika

Szybka, świeża marynata. Kwas jest mocny, więc czas jest krótki.

SKŁADNIKI

- 4 łyżki oliwy
- sok z 1 limonki i 1/2 pomarańczy
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Włóż 500 g krewetek albo filetów rybnych do naczynia.
3. Zalej marynatą i delikatnie obróć.
4. Wstaw do lodówki na maks. 30 minut. Od razu grilluj.

Częsty błąd: zostawianie ryby w kwasie na całą noc. Robi się wtedy sucha i mączysta.

Marynata z cydru jabłkowego i miodu

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min + 2–8 godz. w lodówce · Trwałość: 3 dni
· Pasuje do: polędwiczki wieprzowej, indyka, podudzi z kurczaka

Łagodna, owocowa marynata, która nadaje wieprzowinie delikatną słodko-kwaśną nutę.

SKŁADNIKI

- 200 ml cydru jabłkowego (najlepiej niesłodzonego)
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Włóż polędwiczkę wieprzową do woreczka i zalej marynatą.
3. Marynuj 2–8 godzin w lodówce.
4. Osusz i grilluj do temperatury wewnętrznej 65–68 °C, a potem odstaw, żeby mięso odpoczęło.

Jeśli chcesz więcej głębi, dodaj 1 łyżkę wędzonej papryki. Cydr można zastąpić niesłodzonym sokiem jabłkowym.

Marynata klonowo-sojowa do łososia

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 5 min + 30–60 min w lodówce · Trwałość: 2 dni ·
Pasuje do: filetu z łososia, pstrąga, szaszłyków z łososia

Słodka, słona i łagodna marynata, dzięki której łosoś pięknie karmelizuje się na grillu.

SKŁADNIKI

- 3 łyżki sosu sojowego
- 3 łyżki syropu klonowego
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 1 łyżka startego imbiru
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty
- 1 łyżeczka musztardy Dijon

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko na gładką marynatę.
2. Ułóż łososia skórą do góry w naczyniu i zalej marynatą.
3. Odstaw do lodówki na 30–60 minut.
4. Grilluj na desce albo na naoliwionym ruszcie, na średnim ogniu, do temperatury wewnętrznej 55–60 °C.

Zrób podwójną porcję i odłóż część na glazurę, patrz rozdział 6, ale tę część, która miała kontakt z rybą, zawsze najpierw zagotuj.

Marynata z sosem Worcestershire i czosnkiem

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 5 min + 2–8 godz. w lodówce · Trwałość: 5 dni ·
Pasuje do: antrykotu, steku z łaty (flank), burgerów wołowych

Bogata w umami marynata, która podkreśla smak steku, nie zasłaniając go.

SKŁADNIKI

- 100 ml oleju rzepakowego
- 3 łyżki sosu Worcestershire
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki octu balsamicznego
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka musztardy

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki.
2. Włóż 600 g wołowiny do woreczka albo naczynia z marynatą.
3. Marynuj w lodówce 2–8 godzin, raz czy dwa obracając.
4. Osusz, ostrożnie posól i grilluj.

Sos Worcestershire i sos sojowy już dają sól, więc sól trochę mniej. Jeśli chcesz mieć też sos do podania, zrób małą dodatkową porcję i przed marynowaniem przelej ją do czystego słoika.

Marynata ananasowo-limonkowa

Wychodzi: ok. 250 ml · Czas: 10 min + 1–2 godz. w lodówce · Trwałość: 2 dni
· Pasuje do: filetu z kurczaka, polędwiczki wieprzowej, szaszłyków z krewetek

Tropikalna marynata. Ananas zawiera enzymy, które szybko zmiękczejają mięso, więc czas musi być krótki.

SKŁADNIKI

- 150 ml soku ananasowego (z puszki albo ze świeżego owocu)
- 3 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 1 łyżka brązowego cukru
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 łyżeczki płatków chili

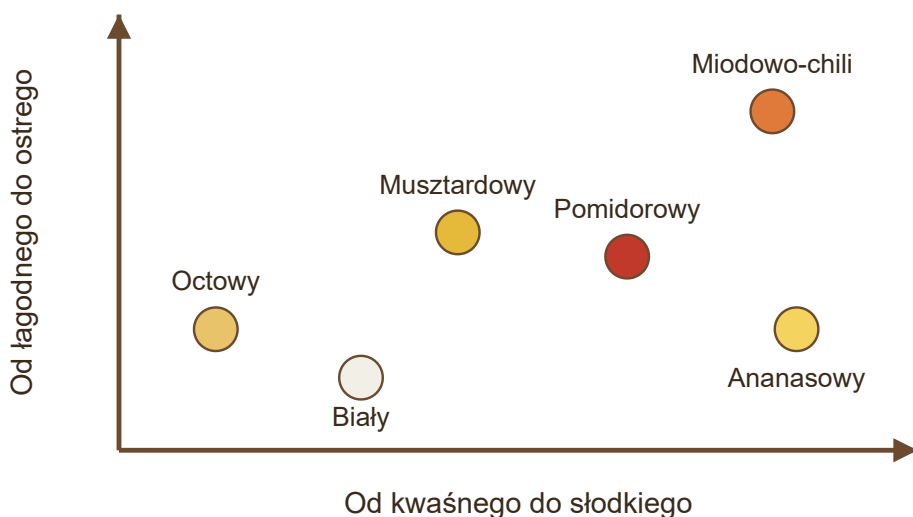
PRZYGOTOWANIE

1. Mieszaj wszystkie składniki, aż cukier się rozpuści.
2. Włóż kurczaka do marynaty.
3. Odstaw do lodówki na 1–2 godziny, nie dłużej.
4. Osusz i grilluj na średnim ogniu.

Przy zbyt długim marynowaniu enzymy z ananasa mogą zmienić mięso w papkę. Przy cienkich kawałkach skróć czas. Świeży ananas działa mocniej niż konserwowy.

Sosy BBQ

Dobry sos podnosi cały talerz. Musi pasować do potrawy: słodko-kwaśny do wieprzowiny, wyrazisty do wołowiny, kremowy i świeży do kurczaka i ryb. W tym rozdziale znajdziesz jedenaście sosów, od klasycznego pomidorowego, przez białe, octowe i musztardowe, aż po chimichurri.



Mapa sosów: położenie pokazuje w przybliżeniu, gdzie leży każdy sos między kwaśnym a słodkim oraz między łagodnym a ostrym.

Jak udają się sosy

- Gotuj sosy delikatnie, najlepiej na małym ogniu, i często mieszaj. Cukier łatwo przywiera do dna i się przypala.

- Próbuj, gdy sos trochę przestygnie. Gorący sos często wydaje się łagodniejszy.
- Przelewaj sos do czystych słoików albo butelek. Przed napełnieniem przepłucz słoiki wrzątkiem.
- Smaruj sosem dopiero w ostatnich 10–15 minutach, żeby cukier się nie przypalił.

Klasyczny pomidorowy sos BBQ

Wychodzi: ok. 500 ml · Czas: 30 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: żeberek, pulled pork, burgerów, skrzydełek z kurczaka

Podstawa klasycznego sosu BBQ: pomidor, cukier, ocet i przyprawy. Zrób go raz, a będziesz wiedzieć, jak go zmieniać.

SKŁADNIKI

- 300 ml ketchupu
- 100 ml octu jabłkowego
- 100 ml brązowego cukru
- 2 łyżki sosu Worcestershire
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w rondlu.
2. Podgrzej, aż pojawią się drobne bąbelki, i gotuj na małym ogniu przez 20 minut. Często mieszaj.
3. Spróbuj i dopraw solą, octem albo cukrem.

4. Ostudź i przelej do czystego słoika. Przechowuj w lodówce.

Wariant: dodaj 1 łyżkę koncentratu pomidorowego dla głębszego smaku. Sos wytrzyma 14 dni w lodówce w szczelnym, czystym słoiku.

Dymny sos chipotle

Wychodzi: ok. 400 ml · Czas: 25 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: burgerów, boczku, grillowanej kukurydzy, skrzydełek z kurczaka

Ostrość i dym w jednym sosie. Dla tych, którzy chcą mocniejszego sosu BBQ.

SKŁADNIKI

- 250 ml pomidorów krojonych z puszki
- 100 ml octu jabłkowego
- 100 ml brązowego cukru
- 2 łyżki chipotle w adobo, posiekanego (z puszki), albo 1 łyżka chipotle w proszku
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż wszystko do rondla i doprowadź do wrzenia.
2. Zmniejsz ogień i gotuj 15–20 minut, aż sos zgęstnieje.
3. Jeśli chcesz, zmiksuj na gładko blenderem ręcznym.
4. Ostudź i przechowuj w słoiku w lodówce.

Chipotle w adobo kupisz w małych puszkach w lepiej zaopatrzonych sklepach i delikatesach. Zacznij od połowy chili, bo potem nie da się go już wyjąć.

Złocisty sos musztardowy

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: pulled pork, kiełbasy, karkówki

Kwaskowy, słodki i złocisty sos w stylu amerykańskiego Południa. Świetnie pasuje do wieprzowiny.

SKŁADNIKI

- 150 ml łagodnej żółtej musztardy
- 100 ml miodu
- 50 ml octu jabłkowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżka masła
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w rondlu.
2. Podgrzewaj delikatnie, aż masło się rozpuści, a sos będzie gładki.
3. Gotuj 5–10 minut, mieszając.
4. Ostudź i przelej do słoika.

Wariant: dodaj 1 łyżeczkę curry, żeby zmienić charakter. Sos gęstnieje w lodówce, przed podaniem lekko go podgrzej.

Sos octowo-pieprzowy

Wychodzi: ok. 400 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 30 dni · Pasuje do: pulled pork, karkówki, grillowanego kurczaka

Rzadki, ostry sos bez pomidorów. Odświeża podniebienie między kęsami i doskonale pasuje do tłustej, miękkiej wieprzowiny.

SKŁADNIKI

- 300 ml octu jabłkowego
- 100 ml wody
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka płatków chili
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej
- 1 łyżeczka grubo tłuczonego czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Mieszaj wszystkie składniki w misce, aż cukier się rozpuści.
2. Odstaw na 1 godzinę w temperaturze pokojowej, żeby smaki się przegryzły.
3. Przelej do butelki albo słoika.
4. Przed użyciem wstrząśnij i polej nim szarpane mięso.

Sos długo wytrzymuje dzięki octowi. Jest bardzo kwaśny, więc używaj go oszczędnie.

Biały sos w stylu Alabamy

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 5 dni · Pasuje do: grillowanego kurczaka, indyka, polędwiczki wieprzowej

Kremowy, kwaskowy i pieprzny. Zaskakująco dobry sos do kurczaka.

SKŁADNIKI

- 200 ml majonezu
- 3 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka tartego chrzanu
- 2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżeczka cukru
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko na gładki sos.
2. Dopraw octem albo pieprzem.
3. Odstaw do lodówki na 1 godzinę, żeby smaki się przegryzły.
4. Podawaj na zimno.

Biały sos zawiera majonez i musi być trzymany w chłodzie. Nie zostawiaj go w cieple dłużej niż 1–2 godziny.

Świeże chimichurri

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 4 dni · Pasuje do: antrykotu, steku z łaty (flank), grillowanych warzyw

Zielony, wyrazisty, ziołowy sos, który przełamuje tłuszcz grillowanej wołowiny.

SKŁADNIKI

- 1 duży pęczek natki pietruszki (ok. 40 g)
- 3 ząbki czosnku
- 100 ml oliwy
- 3 łyżki octu z czerwonego wina
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki płatków chili
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Bardzo drobno posiekaj natkę i czosnek albo krótko zmiksuj w malakserze.
2. Wymieszaj z oliwą, octem, oregano, chili i solą.
3. Odstaw na 30 minut w temperaturze pokojowej.
4. Przed podaniem zamieszaj; przechowuj w lodówce.

Po kilku dniach sos ciemnieje, ale nadal dobrze smakuje. Skrop go sokiem z cytryny, żeby dłużej zachował kolor.

Sos miodowo-chili

Wychodzi: ok. 250 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: skrzydełek i podudzi z kurczaka, żeberek

Lepki, słodki i ostry. Idealny sos do obtaczania skrzydełek.

SKŁADNIKI

- 150 ml miodu
- 50 ml sosu sojowego
- 3 łyżki soku z limonki
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka płatków chili
- 1 łyżka masła

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej w rondlu wszystkie składniki oprócz masła.
2. Gotuj 8–10 minut, aż sos lekko zgęstnieje.
3. Wmieszaj masło i zdejmij z ognia.
4. Obtocz w sosie gorące skrzydełka albo smaruj nim w ostatnich minutach.

Wariant: zamiast płatków chili daj 1 łyżkę sriracha. Uwaga: sos łatwo przypala się na grillu.

Ananasowy sos BBQ

Wychodzi: ok. 400 ml · Czas: 30 min · Trwałość: 10 dni · Pasuje do: polędwiczki wieprzowej, kurczaka, szaszłyków z szynki

Owocowy, łagodny sos z tropikalną nutą. Lubiany przez dzieci, a jednocześnie wyrazisty dzięki słodko-kwaśnemu smakowi.

SKŁADNIKI

- 200 ml ananasa w kawałkach, drobno posiekanego
- 200 ml ketchupu
- 100 ml soku ananasowego
- 50 ml brązowego cukru
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty

PRZYGOTOWANIE

1. Włóż wszystkie składniki do rondla.
2. Gotuj, mieszając, przez 20 minut, aż sos zgęstnieje.
3. Zmiksuj blenderem ręcznym na gładko albo zostaw z kawałkami.
4. Ostudź i przechowuj w lodówce.

Ananas z puszki sprawdza się dobrze. Świeży ananas jest bardziej kwaśny, więc wtedy daj trochę więcej cukru.

Sos klonowy z wędzoną papryką

Wychodzi: ok. 350 ml · Czas: 25 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: boczku, filetu z łososia, kotletów wieprzowych

Łagodniejszy sos z syropem klonowym zamiast brązowego cukru. Daje gładkie, bursztynowe wykończenie.

SKŁADNIKI

- 200 ml ketchupu
- 100 ml syropu klonowego
- 50 ml octu jabłkowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka wędzonej papryki w proszku
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w rondlu.
2. Gotuj 15–20 minut na małym ogniu, aż zgęstnieje.
3. Spróbuj i jeśli jest za słodki, dodaj więcej octu.
4. Po ostudzeniu przechowuj w lodówce.

Dla najlepszego smaku używaj prawdziwego syropu klonowego, a nie syropu o smaku klonowym do naleśników. Jeśli wolisz mniej słodki sos, zmniejsz jego ilość.

Dymny sos jabłkowy

Wychodzi: ok. 400 ml · Czas: 30 min · Trwałość: 10 dni · Pasuje do: karkówki, kiełbasy, indyka

Łagodny sos na bazie musu jabłkowego i musztardy.

Polski akcent w klasycznym sosie BBQ.

SKŁADNIKI

- 200 ml niesłodzonego musu jabłkowego
- 100 ml ketchupu
- 50 ml octu jabłkowego
- 2 łyżki brązowego cukru
- 1 łyżka musztardy francuskiej (z całymi ziarnami)
- 1 łyżeczka wędzonej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w rondlu.
2. Gotuj 15–20 minut, aż sos będzie gęsty i błyszczący.
3. Często mieszaj, żeby się nie przypalił.
4. Ostudź i przechowuj w słoiku w lodówce.

Mus jabłkowy ze słoika sprawdza się dobrze. Wybierz niesłodzony, żeby samodzielnie decydować o słodczy.

Zimny sos jogurtowo-czosnkowy

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: szaszłyków z jagnięciny i kurczaka, grillowanych warzyw, halloumi

Chłodny, świeży sos, który łagodzi ostre przyprawy.

Pasuje, gdy jedzenie jest pikantne.

SKŁADNIKI

- 250 ml jogurtu greckiego
- 1/2 ogórka, startego i odcisniętego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżka posiekanej mięty albo koperku
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Zetrzyj ogórek i odcisnij z niego wodę.
2. Wymieszaj z jogurtem, czosnkiem, cytryną, oliwą i ziołami.
3. Dopraw solą.
4. Przed podaniem odstaw na 30 minut do lodówki, żeby smaki się przegryzły.

Sos zawiera nabiał. Nie zostawiaj go w cieple dłużej niż jedną–dwie godziny.

Glazury i smarowanie

Glazura to gęstszy, błyszczący sos, którym smaruje się mięso pod koniec przygotowania. Daje połysk, kolor i ostatnią warstwę smaku. Ponieważ często zawiera cukier, obowiązuje jedna podstawowa zasada: smaruj późno i na umiarkowanym ogniu.



*Glazurę nakłada się późno, gdy większa część przygotowania jest już za tobą.
Najlepszy efekt dają dwie–trzy cienkie warstwy.*

Wskazówka: Posmaruj cienko, odczekaj 5 minut, aż glazura się zetnie, i posmaruj jeszcze raz. Trzy cienkie warstwy dają błyszczącą, zwartą powierzchnię. Jedna gruba warstwa spływa albo się przypala.

Uwaga: Do glazury używaj czystego pędzla i czystej miseczki. Jeśli smarujesz surowe mięso pędzlem, który potem trafia z powrotem do słoika z glazurą, cały słoik staje się zagrożeniem. Odlej porcję do smarowania, a resztę z miseczki wyrzuć.

Glazura miodowo-musztardowa

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 10 dni · Pasuje do: szynki, polędwiczki wieprzowej, podudzi z kurczaka, łososia

Prosta, klasyczna glazura, którą wszyscy lubią. Słodka i kwaskowa, gotowa w chwilę.

SKŁADNIKI

- 100 ml miodu
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżka masła
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej wszystkie składniki w małym rondelku, aż masło się rozpuści.
2. Zamieszaj i gotuj 2 minuty.
3. Zdejmij z ognia i lekko przestudź.
4. Smaruj mięso w ostatnich 15–20 minutach.

Wariant: do szynki dodaj 1 łyżeczkę cynamonu. Resztę przechowuj w lodówce w czystym słoiku i przed użyciem lekko podgrzej.

Glazura klonowa z musztardą Dijon

Wychodzi: ok. 150 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: boczku, udek z kurczaka, filetu z łososia

Gładka, bursztynowa glazura o łagodnej słodyczy i wyrazistej musztardowej nucie.

SKŁADNIKI

- 100 ml syropu klonowego
- 2 łyżki musztardy Dijon
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki na zimno.
2. Gotuj 3 minuty na średnim ogniu, aż glazura lekko zgęstnieje.
3. Smaruj w ostatnich 10–15 minutach.
4. Tuż przed podaniem nałóż drugą warstwę.

Częsty błąd: zbyt wczesne glazurowanie. Syrop klonowy szybko się karmelizuje i może zgorzknieć.

Domowa glazura teriyaki

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: kurczaka, łososia, szaszłyków wołowych, polędwiczki wieprzowej

Lśniąca glazura o smaku sosu sojowego i imbiru.

Zagęszczana skrobią kukurydzianą.

SKŁADNIKI

- 100 ml sosu sojowego
- 100 ml wody
- 3 łyżki brązowego cukru
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka startego imbiru
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte
- 1 łyżka skrobi kukurydzianej rozmieszanej w 2 łyżkach zimnej wody

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj sos sojowy, wodę, cukier, miód, imbir i czosnek.
2. Wlej cienkim strumieniem rozmieszaną skrobię, cały czas mieszając.
3. Gotuj 1–2 minuty, aż glazura będzie błyszcząca i gęsta.
4. Smaruj w ostatnich 10 minutach.

Po ostygnięciu glazura jeszcze gęstnieje. Jeśli zrobi się za gęsta, rozrzedź ją odrobiną wody.

Glazura morelowa z chili

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: kurczaka, indyka, kotletów wieprzowych

Owocowa glazura z lekko ognistym finiszem i ładnym kolorem.

SKŁADNIKI

- 150 ml dżemu morelowego
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżeczka płatków chili
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej dżem z pozostałymi składnikami w rondelku.
2. Mieszaj, aż dżem się rozpuści i stanie się płynny, ok. 3 minuty.
3. Jeśli chcesz gładką glazurę, przetrzyj przez sitko.
4. Smaruj w ostatnich 10 minutach.

Sprawdzi się też dżem brzoskwiniowy albo marmolada pomarańczowa. Duże kawałki owoców mogą się przypalić, więc w razie potrzeby przetrzyj przez sitko.

Redukcja balsamiczna

Wychodzi: ok. 100 ml · Czas: 15 min · Trwałość: 30 dni · Pasuje do: wołowiny, jagnięciny, grillowanych warzyw, grzybów

Skoncentrowany, słodko-kwaśny połysk, który daje eleganckie wykończenie.

SKŁADNIKI

- 300 ml octu balsamicznego
- 2 łyżki brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej ocet i cukier do małego rondelka.
2. Zagotuj i gotuj na średnim ogniu, aż zredukuje się do jednej trzeciej, ok. 10–15 minut.
3. Redukcja powinna oblepiać grzbiet łyżki. Po ostygnięciu jeszcze zgęstnieje.
4. Polej gotowe danie albo smaruj w ostatnich minutach.

Otwórz okno, opary są mocne. Do redukcji użyj zwykłego octu balsamicznego, a droższy zachowaj do sałatek.

Glazura żurawinowo-musztardowa

Wychodzi: ok. 200 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 14 dni · Pasuje do: mielonej dziczyzny, polędwiczki wieprzowej, kiełbasy, indyka

Glazura z żurawiną, która daje kwaskowość i czerwony kolor. Klasyczne połączenie do dziczyzny i wieprzowiny.

SKŁADNIKI

- 150 ml żurawiny ze słoika (do mięs)
- 2 łyżki musztardy francuskiej (z całymi ziarnami)
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka suszonego tymianku

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej wszystkie składniki w rondelku.
2. Mieszaj, aż żurawina się rozpuści, ok. 3 minuty.
3. Smaruj mięso w ostatnich 10–15 minutach.
4. Resztę podaj obok.

Dodaj 1 szczyptę (ok. 1 ml) mielonego jałowca, żeby uzyskać leśną nutę. Dla najlepszego smaku wybierz żurawinę z dużą zawartością owoców.

Spryskiwacz z cydru do żeberek

Wychodzi: ok. 300 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 5 dni · Pasuje do: żeberek, karkówki, mostka wołowego (brisket)

Rzadki płyn, którym spryskuje się mięso podczas wędzenia, żeby powierzchnia była wilgotna. To nie gęsta glazura, ale pomaga uzyskać dobrą skórkę.

SKŁADNIKI

- 200 ml cydru jabłkowego albo niesłodzonego soku jabłkowego
- 100 ml octu jabłkowego
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystko w czystym spryskiwaczu albo misce.
2. Po pierwszej godzinie lekko spryskuj mięso co 45 minut.
3. Otwieraj wędzarnię na jak najkrótszy czas.
4. Nigdy nie zachowuj płynu, który miał kontakt z surowym mięsem.

Za każdym razem używaj czystej butelki i rób nową porcję na każde wędzenie. Nie spryskuj zbyt często, bo to obniża temperaturę.

Dipy i masła smakowe

Dipy i masła smakowe to ostatnia warstwa smaku na talerzu. Przygotowanie zajmuje kilka minut, a różnica jest ogromna: masło ziołowe topniejące na gorącym steku, zimny dip do wędzonych skrzydełek albo kremowy sos obok grillowanych warzyw.

Dipy

Uwaga: Dipy z nabiałem lub majonezem trzymaj w chłodzie. Nie zostawiaj ich w cieple dłużej niż godzinę do dwóch. Używaj osobnej łyżki i nie maczaj mięsa we wspólnej misce.

Domowy dip ranczo

Porcja: ok. 300 ml · Czas: 10 min · Trwałość: 5 dni · Pasuje do: skrzydełek z kurczaka, słupków warzyw, frytek

Klasyczny, kremowy dip z ziołami i czosnkiem. Na tyle łagodny, że zasmakuje każdemu.

SKŁADNIKI

- 150 ml kwaśnej śmietany 18 %
- 100 ml majonezu
- 2 łyżki mleka
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanego koperku
- 1 łyżeczka czosnku granulowanego
- 1 łyżeczka cebuli w proszku
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj kwaśną śmietanę, majonez i mleko.
2. Dodaj zioła i przyprawy, wymieszaj.
3. Odstaw do lodówki na 30 minut, żeby smaki się połączyły.
4. Spróbuj i rozrzedź odrobiną mleka, jeśli dip jest za gęsty.

Dodaj 1 łyżeczkę soku z cytryny, jeśli chcesz więcej świeżości. Dip wytrzyma 5 dni w lodówce w szczelnym słoiku.

Szybkie aioli czosnkowe

Porcja: ok. 200 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 4 dni · Pasuje do: grillowanych warzyw, ryb, burgerów, ziemniaków

Wyrazisty dip na bazie gotowego majonezu, bez ucierania surowych jajek.

SKŁADNIKI

- 200 ml majonezu
- 2 ząbki czosnku, starte lub przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy
- 1/4 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Zetrzyj czosnek drobno i wmieszaj go do majonezu.
2. Dodaj sok z cytryny, oliwę i sól.
3. Odstaw do lodówki na 1 godzinę, żeby czosnek oddał smak.
4. Spróbuj i dopraw do smaku.

Czosnku możesz dać więcej. Po nocy w lodówce smak będzie łagodniejszy, ale pełniejszy.

Majonez z chili i limonką

Porcja: ok. 200 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 5 dni · Pasuje do: krewetek, ryb, bułeczek bao, grillowanej kukurydzy

Ostry, kwaskowy i kremowy, ze świeżą skórką z limonki.

SKŁADNIKI

- 200 ml majonezu
- 2 łyżki soku z limonki
- 1 łyżeczka startej skórki z limonki
- 1 łyżka sosu sriracha lub innego ostrego sosu chili
- 1 łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj majonez, sok i skórkę z limonki.
2. Dodaj sos chili i miód.
3. Spróbuj i dopasuj ostrość.
4. Przechowuj w chłodzie.

Wmieszaj 1 łyżeczkę wędzonej papryki, a dostaniesz wersję dymną. Skórkę ścieraj na drobnej tarce i omijaj białą warstwę pod spodem.

Dymny dip ze śmietany

Porcja: ok. 300 ml · Czas: 5 min · Trwałość: 4 dni · Pasuje do: pieczonych ziemniaków, grillowanych warzyw, kiełbasy, tacos

Kremowy dip z wędzoną papryką i szczypiorkiem, chłodny kontrast do gorących dań.

SKŁADNIKI

- 300 ml kwaśnej śmietany 18 %
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj wszystkie składniki w misce.
2. Dopraw solą i sokiem z cytryny.
3. Wstaw do lodówki na co najmniej 20 minut.
4. Przed podaniem posyp odrobiną papryki i szczypiorku.

Zamień śmietanę na jogurt grecki, jeśli chcesz lżejszą wersję. Trzymaj dip w lodówce aż do podania.

Masła smakowe

Masło smakowe robi się z masła w temperaturze pokojowej, niesolonego lub lekko solonego. Zwiń je w papierze do pieczenia w wałek, schłódź, a potem kroj plastry, które roztopią się na gorącym jedzeniu. Masło dobrze trzyma się w lodówce i świetnie znosi mrożenie.

Masło czosnkowo-pietruszkowe

Porcja: ok. 200 g · Czas: 10 min + chłodzenie · Trwałość: 7 dni w lodówce, 90 dni w zamrażarce · Pasuje do: steków, pieczywa, grillowanych małą, kurczaka

Klasyk, który pasuje niemal do wszystkiego z grilla.

SKŁADNIKI

- 200 g masła w temperaturze pokojowej
- 3 ząbki czosnku, starte
- 3 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Rozetrzyj masło widelcem na miękko.
2. Wmieszaj czosnek, pietruszkę, sok z cytryny i sól.
3. Przełóż na papier do pieczenia i zwiń w wałek.
4. Schłódź przez 1 godzinę. Pokrój w plastry i połóż na gorącym jedzeniu.

Masło możesz zamrozić w plastrach i wyjmować tylko tyle, ile potrzebujesz. Opisz opakowanie datą.

Masło z chipotle i limonką

Porcja: ok. 200 g · Czas: 10 min + chłodzenie · Trwałość: 7 dni w lodówce, 90 dni w zamrażarce · Pasuje do: grillowanej kukurydzy, kurczaka, ryb, antrykotu

Dymne, lekko ostre masło, które podkreśli wszystko, od kukurydzy po stek.

SKŁADNIKI

- 200 g masła w temperaturze pokojowej
- 1 łyżeczka chipotle w proszku
- 1 łyżeczka startej skórki z limonki
- 1 łyżka soku z limonki
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Rozetrzyj masło na miękko.
2. Wmieszaj chipotle, skórkę i sok z limonki oraz sól.
3. Zwiń w papierze do pieczenia i schłódź przez 1 godzinę.
4. Kładź plastry na gorące jedzenie.

Na próbę zacznij od 1/2 łyżeczki chipotle. To masło świetnie smakuje na kolbie kukurydzy prosto z grilla.

Masło ziołowe z tymiankiem i szczypiorkiem

Porcja: ok. 200 g · Czas: 10 min + chłodzenie · Trwałość: 7 dni w lodówce, 90 dni w zamrażarce · Pasuje do: kotletów schabowych z grilla, kurczaka, ziemniaków

Delikatne masło ze świeżymi ziołami z doniczki albo z ogródka.

SKŁADNIKI

- 200 g masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka listków świeżego tymianku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj masło z ziołami.
2. Dopraw sokiem z cytryny i solą.
3. Zwiń w papierze do pieczenia i schłódź.
4. Podawaj w plastrach na gorącym jedzeniu.

Suszone zioła też się sprawdzą, ale daj tylko jedną trzecią ilości, bo mają mocniejszy smak.

Masło miodowo-cynamonowe

Porcja: ok. 200 g · Czas: 10 min + chłodzenie · Trwałość: 7 dni w lodówce, 90 dni w zamrażarce · Pasuje do: kolb kukurydzy, batatów, marchewki, polędwiczki wieprzowej

Słodkie masło, które roztopia się na warzywach prosto z grilla.

SKŁADNIKI

- 200 g masła w temperaturze pokojowej
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka cynamonu
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Rozetrzyj masło widelcem na miękko.
2. Wmieszaj miód, cynamon i sól.
3. Zwiń w papierze do pieczenia i schłódź przez 1 godzinę.
4. Posmaruj nim ciepłe bataty albo kukurydzę.

Możesz dodać szczyptę płatków chili, a wyjdzie słodko-pikantne.
Masło szybko mięknie, więc kroj je tuż przed podaniem.

Masło cytrynowo-koperkowe do ryb

Porcja: ok. 200 g · Czas: 10 min + chłodzenie · Trwałość: 7 dni w lodówce, 90 dni w zamrażarce · Pasuje do: łososia, dorsza, krewetek, młodych ziemniaków

Jasne, świeże masło, które sprawi, że grillowana ryba wyda się bardziej odświeżona.

SKŁADNIKI

- 200 g masła w temperaturze pokojowej
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 1 łyżka startej skórki z cytryny
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki białego pieprzu
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Rozetrzyj masło na miękko.
2. Wmieszaj koperek, skórkę i sok z cytryny, pieprz i sól.
3. Zwiń w papierze do pieczenia i schłódź przez 1 godzinę.
4. Połóż plaster na ciepłej rybie tuż przed podaniem.

Mrożony koperek też się sprawdzi. Jeśli ścierasz skórkę, wybierz cytrynę ekologiczną (niewoskowaną).

Solanka i nastrzykiwanie

Solanka i nastrzykiwanie służą do tego, żeby sól i smak dotarły do wnętrza mięsa, a nie zostały tylko na powierzchni. W solance mięso wchłania roztwór soli, a przy nastrzykiwaniu wprowadzasz płyn bezpośrednio igłą strzykawki. Obie metody sprawiają, że chude kawałki, takie jak kurczak, indyk czy polędwiczka wieprzowa, są bardziej soczyste, a duże kawałki przygotowywane nisko i powoli zyskują pełniejszy smak.

Solanka na sucho czy na mokro?

Metoda	Jak to działa	Najlepsza do	Czas
Solanka na sucho	Sól (często z odrobiną cukru) wciera się w powierzchnię. Sól wyciąga płyn, który potem wsiąka z powrotem.	Części kurczaka, cały kurczak, kotlety wieprzowe, mostek wołowy (brisket)	6 do 24 godz.
Solanka na mokro	Mięso leży w osolonej wodzie, często z przyprawami.	Cały kurczak, indyk, polędwiczka wieprzowa, chude kawałki	2 do 12 godz.
Nastrzykiwanie	Doprawiony płyn wstrzykuje się głęboko w mięso.	Szarpana wieprzowina (pulled pork), mostek wołowy, pierś z indyka	Od razu albo 1 do 12 godz.

Uwaga: Przez cały czas solenia trzymaj wszystko w chłodzie, poniżej 4 °C. Używaj czystego plastikowego pojemnika lub woreczka do mrożenia i trzymaj go w lodówce. Solankę po surowym mięsie zawsze wylewaj. Nie dosalaj mięsa przy przygotowaniu, zanim go nie spróbujesz. Mięso nastrzykiwane trzeba zawsze dokładnie dogotować, bo igła przenosi bakterie z powierzchni do środka. Zasada ogólna: drób 75 °C, wieprzowina 70 °C, a świeża wołowina w kawałku co najmniej 63 °C w środku (duże kawałki, jak szarpana wieprzowina i mostek, doprowadza się do znacznie wyższej temperatury, żeby zmiękły).

Solanka na sucho do kurczaka i indyka

Porcja: 1 cały kurczak (ok. 1,5 kg) · Czas: 5 min + 12 do 24 godz. w lodówce · Trwałość: przyrządzić w ciągu 24 godz. · Pasuje do: całego kurczaka, części kurczaka, piersi z indyka

Solanka na sucho daje chrupiącą skórę i soczyste mięso.

Sól w ilości 1 procenta wagi mięsa to dobry punkt wyjścia.

SKŁADNIKI

- 1 cały kurczak, ok. 1,5 kg
- 15 g drobnej soli morskiej (1 procent wagi, ok. 2,5 łyżeczki)
- 1 łyżeczka cukru
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

PRZYGOTOWANIE

1. Dokładnie osusz kurczaka ręcznikiem papierowym.
2. Wymieszaj sól, cukier i przyprawy.
3. Natrzyj kurczaka ze wszystkich stron, także pod skórą na piersi.
4. Połóż na kratce nad talerzem i wstaw do lodówki bez przykrycia na 12 do 24 godzin.

Bez przykrycia skóra w lodówce przesycha i robi się wyjątkowo chrupiąca. Przed pieczeniem nie dosalaj już mięsa i nie płucz kurczaka.

Solanka na mokro do kurczaka i polędwiczki wieprzowej

Porcja: solanka na ok. 2 kg mięsa · Czas: 15 min + 2 do 8 godz. w lodówce ·
Trwałość: tylko jednorazowo · Pasuje do: całego kurczaka, filetów z kurczaka,
polędwiczki wieprzowej, indyka

Klasyczna solanka z odrobiną cukru i przypraw.

Sprawia, że chude mięso jest delikatniejsze.

SKŁADNIKI

- 1 litr wody
- 50 g drobnej soli morskiej (ok. 3 łyżki)
- 25 g cukru (ok. 2 łyżki)
- 2 liście laurowe
- 1 łyżeczka czarnego pieprzu w ziarnach
- 3 ząbki czosnku, zgniecione
- 1 cytryna, pokrojona w plastry

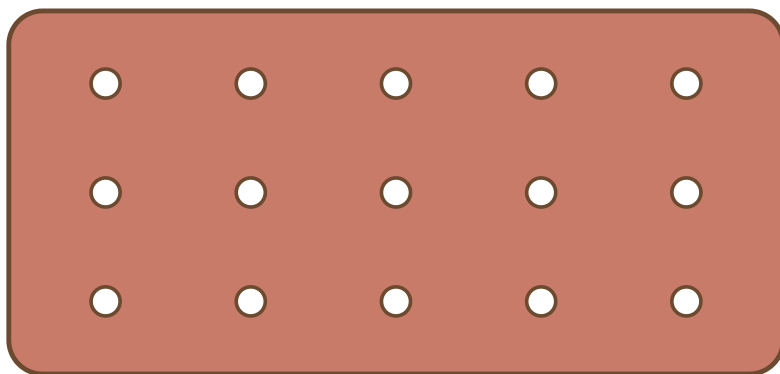
PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej 300 ml wody z solą i cukrem, aż wszystko się rozpuści.
2. Dolej resztę zimnej wody i dodaj pozostałe składniki.
3. Schłodź solankę całkowicie, poniżej 4 °C, zanim włożysz do niej mięso.
4. Trzymaj mięso w lodówce, całkowicie zanurzone w solance. Filety z kurczaka 2 do 3 godz., polędwiczka

wieprzowa 3 do 4 godz., cały kurczak 6 do 8 godz.

Przed przyrządzeniem krótko opłucz mięso i dokładnie je osusz. Zbyt długie solenie daje słony smak i gąbczastą konsystencję. Solankę po użyciu wylej, nigdy nie używaj jej ponownie.

Mięso widziane z góry: jedno wklucie na kratkę



ok. 3 cm

Nastrzykuj w siatce, z odstępem około 3 cm między punktami. Wyciągaj igłę powoli, cały czas naciskając tłok, żeby płyn dobrze się rozszedł.

Nastrzyk z masłem i bulionem

Porcja: ok. 300 ml · Czas: 10 min · Trwałość: zużyć tego samego dnia · Pasuje do: szarpanej wieprzowiny, mostka wołowego, piersi z indyka

Doprawiony płyn wstrzykiwany w duże kawałki mięsa, żeby były soczyste i miały głęboki smak.

SKŁADNIKI

- 200 ml ciepłego bulionu wołowego lub drobiowego, niesolonego lub lekko solonego
- 50 g masła
- 1 łyżka sosu Worcestershire
- 1 łyżeczka drobno zmielonej mieszanki przypraw (z rozdziału 3), przesianej
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej

PRZYGOTOWANIE

1. Rozpuść masło w bulionie i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
2. Przecedź płyn, żeby żadne grudki nie zatkały igły.
3. Ostudź poniżej 40 °C. Wstrzyknij ok. 50 ml na kilogram mięsa, według siatki.
4. Natrzyj powierzchnię mieszanką przypraw i przyrządź mięso.

Po każdym użyciu dokładnie umyj strzykawkę i igłę w gorącej wodzie z płynem do naczyń. Używaj tylko drobno przesianych przypraw,

inaczej zatkają igłę.

Nastrzyk jabłkowo-miodowy do wieprzowiny

Porcja: ok. 300 ml · Czas: 10 min · Trwałość: zużyć tego samego dnia · Pasuje do: łopatki wieprzowej, karkówki, szynki

Słodko-kwaśny nastrzyk do wieprzowiny, która ma być naprawdę soczysta.

SKŁADNIKI

- 200 ml soku jabłkowego (niesłodzonego)
- 2 łyżki miodu
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1/2 łyżeczki drobnej soli morskiej
- 1/2 łyżeczki czosnku granulowanego

PRZYGOTOWANIE

1. Podgrzej sok jabłkowy z miodem, aż miód się rozpuści.
2. Wmieszaj ocet, sól i czosnek granulowany.
3. Przecedź i schłódź poniżej 20 °C.
4. Wstrzyknij ok. 50 ml na kilogram mięsa, według siatki, i przyrządź mięso.

Nie wstrzykuj więcej niż 10 procent wagi mięsa, bo płyn zacznie wyciekać. Nadmiar z powierzchni osusz.

Połączenia smaków

Masz już mieszanki przypraw, marynaty, sosy, glazury i masła, więc czas je ze sobą połączyć. Dobre połączenie opiera się na kontraście: słodka mieszanka przypraw spotyka kwaśny sos, tłusty kawałek mięsa świeżą surówkę, ostra przyprawa chłodny dip. Oto dziewięć kompletnych zestawów i tabela, z której skorzystasz przy własnych pomysłach.

Przegląd: mięso, przyprawy, sos i dodatki

Mięso	Mieszanka przypraw lub marynata	Sos lub masło	Dodatki
Szarpana wieprzowina (pulled pork)	Mieszanka do pulled pork	Sos octowo-pieprzowy	Colesław, pieczywo
Żeberka wieprzowe	Słodko-dymna mieszanka do żeberek	Klasyczny pomidorowy sos BBQ	Grillowana kukurydza, fasola
Cały kurczak	Mieszanka cytrynowo-ziołowa	Biały sos w stylu Alabama	Salatka ziemniaczana
Mostek wołowy, karkówka wołowa	Mieszanka teksańska	Żółty sos musztardowy, chimichurri	Marynowana czerwona cebula, pieczywo

Mięso	Mieszanka przypraw lub marynata	Sos lub masło	Dodatki
Łosoś	Mieszanka do łososia, marynata klonowa	Masło cytrynowo-koperkowe	Mizeria, młode ziemniaki
Skrzydółka z kurczaka	Mieszanka cajun	Sos miodowo-chili, dip ranczo	Słupki marchewki, seler naciowy
Polędwiczka wieprzowa	Mieszanka w stylu jerk	Ananasowy sos BBQ	Grillowany ananas, ryż
Burgery	Mieszanka chipotle	Sos chipotle, aioli	Ogórek kiszony lub konserwowy, czerwona cebula
Jagnięcina	Mieszanka ziół aromatycznych	Sos jogurtowo-czosnkowy	Grillowane warzywa

Wskazówka: Trzymaj się zasady: jedna mieszanka przypraw, jeden sos, jeden dodatek. Niech jeden smak gra główną rolę, a reszta go wspiera, wtedy talerz jest spójny.

Szarpana wieprzowina z sosem octowym i colesławem

Porcje: 8 · Czas: 8 do 10 godz. (głównie bez twojego udziału) · Trwałość: 4 dni w lodówce · Pasuje do: bułek do burgerów, tortilli, sałaty

Miękka, dymna wieprzowina z wyrazistym sosem, który przełamuje tłustość. Klasyk w formie gotowego zestawu.

SKŁADNIKI

- 2,5 kg łopatki wieprzowej
- 4 łyżki mieszanki do pulled pork (rozdział 3)
- 150 ml sosu octowo-pieprzowego (rozdział 5)
- 1/2 główki białej kapusty, poszatkowanej, 2 marchewki, starte
- 100 ml majonezu, 2 łyżki octu jabłkowego, 1 łyżeczka cukru i sól do colesławu

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj mięso mieszanką przypraw i zostaw na noc w lodówce.
2. Przyrządzaj w 110 do 120 °C, aż temperatura w środku dojdzie do 93 do 96 °C, ok. 8 do 10 godzin. Odstaw na 30 minut.
3. Rozerwij mięso dwoma widelcami i wymieszaj z sosem octowym.

4. Wymieszaj składniki colesławu i podawaj z mięsem w bułkach.

Do podania trzymaj mięso wilgotne i ciepłe. Resztki schłódź w ciągu 2 godzin, a przy odgrzewaniu podgrzej je dokładnie do 75 °C.

Żeberka z pomidorowym sosem BBQ i grillowaną kukurydzą

Porcje: 4 · Czas: 4 do 5 godz. · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: kolb kukurydzy, fasolki w sosie pomidorowym, sałatki ziemniaczanej

Słodkie, błyszczące żeberka z delikatną nutą dymu.

SKŁADNIKI

- 2 płyty żeberek wieprzowych (ok. 1,5 kg)
- 3 łyżki słodko-dymnej mieszanki do żeberek
- 200 ml klasycznego pomidorowego sosu BBQ
- 4 kolby kukurydzy
- 2 łyżki masła

PRZYGOTOWANIE

1. Zdejmij błonę i natrzyj żeberka mieszanką przypraw. Odstaw na 2 godziny.
2. Przyrządzaj w 120 do 130 °C przez 3 godziny, co 45 minut spryskując je jabłkowym spryskiwaczem.
3. Posmaruj sosem BBQ i trzymaj jeszcze 30 do 45 minut, aż mięso zacznie odchodzić od kości.
4. Grilluj kukurydzę 10 minut na średnim ogniu i posmaruj masłem.

Dobrze zrobione żeberka uginają się, gdy je podniesiesz, a mięso pęka na powierzchni, ale nie odpada całkiem od kości.

Kurczak ziołowy z białym sosem i sałatką ziemniaczaną

Porcje: 4 · Czas: 2 godziny · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: sałatki ziemniaczanej, zielonej sałaty

Świeży, prosty kurczak z kremowym, pieprznym sosem.

SKŁADNIKI

- 1 cały kurczak, ok. 1,5 kg
- 2 łyżki mieszanki cytrynowo-ziołowej
- 200 ml białego sosu
- 600 g ugotowanych, schłodzonych młodych ziemniaków
- 100 ml kwaśnej śmietany 18 %, 2 łyżki szczypiorku i sól do sałatki ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj kurczaka mieszanką przypraw i odstaw na co najmniej 2 godziny.
2. Grilluj pośrednio w 180 do 200 °C przez 60 do 75 minut, aż temperatura w udach dojdzie do 75 °C.
3. Odstaw na 15 minut. Podziel kurczaka na części.
4. Wymieszaj ziemniaki, śmietanę i szczypiorek i podawaj z białym sosem.

Temperaturę mierz w najgrubszym miejscu uda, nie dotykając kości.

Mostek wołowy z mieszanką teksańską, sosem musztardowym i marynowaną cebulą

Porcje: 8 · Czas: 10 do 12 godz. · Trwałość: 4 dni · Pasuje do: pieczywa, warzyw marynowanych

Prosta mieszanka przypraw, przy której mięso gra pierwsze skrzypce, i kwaskowe dodatki.

SKŁADNIKI

- 2,5 kg mostka wołowego (brisket) lub karkówki wołowej
- 4 łyżki mieszanki teksańskiej
- 200 ml żółtego sosu musztardowego
- 2 czerwone cebule, pokrojone w plasterki
- 120 ml octu spirytusowego 10 %, 180 ml wody, 100 ml cukru (do marynowanej cebuli)

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj mięso mieszanką przypraw. Odstaw na co najmniej 1 godzinę.
2. Przyrządzaj w 110 do 120 °C, aż temperatura w środku dojdzie do ok. 93 °C, a patyczek wchodzi w mięso bez oporu.
3. Zagotuj ocet, wodę i cukier, zalej cebulę i odstaw do ostygnięcia.

4. Odstaw mięso na 45 minut, pokrój w poprzek włókien i podawaj z sosem i cebulą.

Cebula nadaje się do jedzenia po 1 godzinie, ale najlepsza jest po dobie w lodówce.

Wędzony łosoś z masłem koperkowym i mizerią

Porcje: 4 · Czas: 1,5 godziny · Trwałość: 2 dni · Pasuje do: młodych ziemniaków, pieczywa

Lekkie i eleganckie połączenie, które nie zajmuje dużo czasu.

SKŁADNIKI

- 600 g filetu z łososa ze skórą
- 2 łyżeczki mieszanki do łososa
- 4 plastry masła cytrynowo-koperkowego
- 1 ogórek, pokrojony w cienkie plasterki
- 3 łyżki octu, 1 łyżka cukru, koperek i sól do mizerii

PRZYGOTOWANIE

1. Posyp łososa mieszanką przypraw i odstaw na 30 minut do lodówki.
2. Przyrządzaj w 100 do 120 °C, aż łosoś osiągnie w środku 55 do 60 °C, ok. 40 do 50 minut.
3. Wymieszaj ogórek z octem, cukrem i koperkiem. Odstaw, żeby się przegryzło.
4. Połóż masło koperkowe na ciepłym łososiu i podawaj z mizerią.

Ryba szybko wysycha. Zacznij mierzyć temperaturę po 35 minutach.

Skrzydółka cajun z sosem miodowo-chili i dipem ranczo

Porcje: 4 · Czas: 1 godzina · Trwałość: 2 dni · Pasuje do: słupków marchewki, selera naciowego

Chrupiąca skórka, lepki sos i chłodny dip, który łagodzi ostrość.

SKŁADNIKI

- 1 kg skrzydełek z kurczaka
- 2 łyżki mieszanki cajun
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (dla chrupkości)
- 150 ml sosu miodowo-chili
- 200 ml dipu ranczo

PRZYGOTOWANIE

1. Osusz skrzydełka. Obtocz je w mieszance przypraw i proszku do pieczenia.
2. Grilluj pośrednio w 200 °C przez 35 do 40 minut, w połowie czasu obróć.
3. Sprawdź, czy temperatura w środku wynosi co najmniej 75 °C.
4. Obtocz gorące skrzydełka w sosie miodowo-chili. Podawaj z dipem ranczo.

Proszek do pieczenia daje chrupiącą skórkę. Jeśli wolisz, wybierz proszek bez fosforanów glinu.

Polędwiczka wieprzowa z mieszanką jerk i sosem ananasowym

Porcje: 4 · Czas: 50 min · Trwałość: 3 dni · Pasuje do: ryżu, grillowanego ananasa

Tropikalnie, delikatnie i szybko, z ostrością i owocową nutą.

SKŁADNIKI

- 2 polędwiczki wieprzowe (ok. 600 g)
- 2 łyżki mieszanki jerk i 1 łyżka oleju
- 200 ml ananasowego sosu BBQ
- 4 plastry ananasa
- 300 ml ugotowanego ryżu

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj polędwiczki olejem i mieszanką przypraw. Odstaw na 1 godzinę.
2. Grilluj na średnim ogniu, często obracając, aż temperatura w środku dojdzie do 65 do 68 °C.
3. Grilluj plastry ananasa po 2 minuty z każdej strony.
4. Odstaw mięso na 5 minut, pokrój i podawaj z ananasem, sosem i ryżem.

Polędwiczka wysycha, jeśli trzymasz ją za długo. Zdejmij ją przy 65 do 68 °C i pozwól, żeby doszła w czasie odpoczynku.

Burgery chipotle z aioli i marynowaną cebulą

Porcje: 4 burgery · Czas: 30 min · Trwałość: 2 dni · Pasuje do: frytek, colesławu

Dymny, soczysty burger z kremowym kontrastem.

SKŁADNIKI

- 600 g mielonej wołowiny (co najmniej 15 % tłuszczu)
- 1 łyżka mieszanki chipotle
- 4 bułki do burgerów
- 100 ml aioli czosnkowego
- marynowana czerwona cebula i liście sałaty

PRZYGOTOWANIE

1. Uformuj cztery kotlety, nie ugniatając mięsa zbyt mocno, i zrób w środku każdego małe wgłębienie.
2. Posyp mieszanką przypraw z obu stron.
3. Grilluj po 4 do 5 minut z każdej strony, aż będą dobrze wysmażone (co najmniej 71 °C w środku).
4. Podpiecz bułki, posmaruj aioli i złóż burgery.

Mięso mielone trzeba zawsze dopiec do końca. W środku nie może zostać różowe.

Comber jagnięcy z mieszanką ziół i sosem jogurtowym

Porcje: 4 · Czas: 1 godzina · Trwałość: 2 dni · Pasuje do: grillowanych warzyw, pieczywa

Aromatyczna jagnięcina z chłodnym, czosnkowym sosem.

SKŁADNIKI

- 2 combry jagnięce z kostką (ok. 800 g)
- 2 łyżki ziołowej mieszanki z jałowcem (rozdział 3) i 1 łyżka oleju
- 200 ml sosu jogurtowo-czosnkowego
- 2 cukinie i 1 czerwona papryka, pokrojone w kawałki

PRZYGOTOWANIE

1. Natrzyj jagnięcinę olejem i mieszanką przypraw. Odstaw na 1 godzinę.
2. Obsmaż combry na mocnym ogniu po 2 minuty z każdej strony.
3. Przenieś na ogień pośredni, 180 °C, aż temperatura w środku dojdzie do 57 do 60 °C (średnio wysmażone), ok. 15 do 20 minut.
4. Grilluj warzywa i podawaj z sosem. Przed krojeniem odstaw jagnięcinę na 10 minut.

Jeśli wolisz jagnięcinę dobrze wysmażoną, celuj w 68 do 70 °C w środku. Zawsze daj mięsu odpocząć.

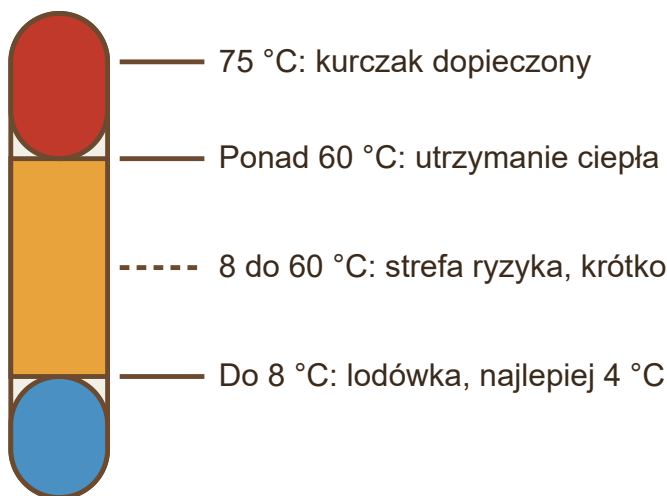
Przechowywanie i bezpieczeństwo

Mieszanki przypraw, sosy i marynaty łatwo przygotować, ale wymagają kilku dobrych nawyków: czystego sprzętu, chłodnego miejsca do przechowywania, wyraźnego opisu i jasnej zasady, co wolno użyć ponownie. Dzięki tym nawykom zadbasz jednocześnie o smak i o bezpieczeństwo.

Zasada numer jeden: marynata po surowym mięsie

Uwaga: Nigdy nie używaj ponownie marynaty, która miała kontakt z surowym mięsem, surowym kurczakiem lub surową rybą, jeśli najpierw porządnie jej nie zagotujesz i nie pogotujesz co najmniej 2 minut, mieszając. Najbezpieczniej od razu, zanim włożysz mięso, odlać osobną porcję i użyć jej jako sosu. Resztę wylej.

- Nigdy nie używaj tej samej łyżki, pędzelka ani talerza do surowego i gotowego mięsa.
- Gotowe jedzenie smaruj tylko glazurą, która nie miała kontaktu z surowym mięsem, albo glazurą zagotowaną.
- Po pracy z surowym mięsem umyj ręce, deski do krojenia i noże w gorącej wodzie z płynem do naczyń.



Zimne jedzenie trzymaj w zimnie, a ciepłe w ciepłe. Między lodówką a utrzymywaniem ciepła jedzenie powinno stać jak najkrócej.

Przechowywanie: jak długo wytrzyma?

Produkt	Przechowywanie	Trwałość
Suche mieszanki przypraw (bez soli i cukru, które ciągną wilgoć)	Szczelny słoik, w chłodnym i ciemnym miejscu	3 do 6 miesięcy
Mieszanki z dużą ilością brązowego cukru	Szczelny słoik, co jakiś czas potrząśnij	2 do 4 miesięcy
Sosy BBQ na bazie pomidorów	Czysty słoik w lodówce	10 do 14 dni
Sos octowy (dużo octu)	Czysta butelka w lodówce	Do 30 dni
Sosy z majonezem lub nabiałem	Lodówka, szczelny słoik	3 do 5 dni

Produkt	Przechowywanie	Trwałość
Marynata (niekosztowana, nieużywana)	Lodówka, szczelny słoik	2 do 3 dni
Masło smakowe	Lodówka lub zamrażarka	7 dni albo 90 dni
Glazura z miodem i octem	Czysty słoik w lodówce	10 do 14 dni

Podane czasy to wskazówki do użytku domowego. Jeśli coś dziwnie pachnie, wygląda lub smakuje, wyrzuć to. W razie wątpliwości: do kosza.

Słoiki i butelki

1. Umyj słoiki w gorącej wodzie z płynem do naczyń i dokładnie wypłucz.
2. Wysusz je w piekarniku w 100 °C przez 10 minut albo przelej wrzątkiem i zostaw do wyschnięcia na powietrzu.
3. Gorące sosy przelewaj do ciepłych słoików i od razu zakręcaj. Przed wstawieniem do lodówki zostaw do ostygnięcia.
4. Nigdy nie wkładaj palców do słoika. Zawsze nabieraj czystą łyżką.

Opisywanie

Prosta etykieta oszczędza wiele niejasności. Na każdym słoiku napisz:

- Co to jest (na przykład «Mieszanka do pulled pork»).
- Datę przygotowania i datę, do kiedy najlepiej zużyć.
- Ważne alergeny: soja, gorczyca, seler, mleko, jaja, gluten.

Wskazówka: Użyj taśmy malarskiej i flamastra. Taśma schodzi bez śladów kleju i wytrzymuje lodówkę i zamrażarkę.

Mrożenie

- Masło smakowe, bulion i glazurę można mrozić w porcjach, na przykład w foremce do lodu.
- Mięso zamrożone razem z marynatą rozmrażaj w lodówce, nie w temperaturze pokojowej.
- Sosów z majonezem lub kwaśną śmietaną lepiej nie mrozić, bo się rozwarstwiają.
- Zamrożone słoiki zawsze opisuj datą i zużyj w ciągu 3 miesięcy.

Zawsze sprawdzaj temperaturę w środku

Elektroniczny termometr do mięsa z sondą to najtańsze zabezpieczenie, jakie możesz kupić. Mierz w najgrubszym miejscu, nie dotykając kości.

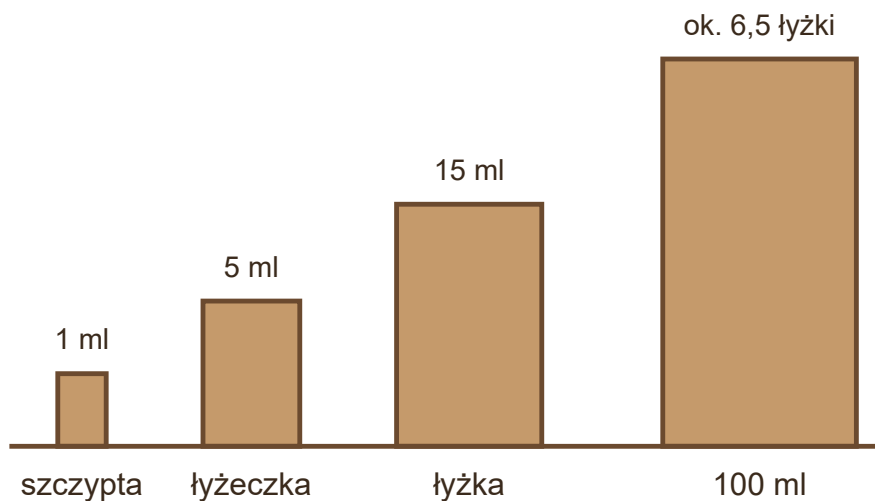
Mięso	Orientacyjna temperatura w środku
Kurczak i indyk	75 °C (mierz w najgrubszym miejscu uda)
Wieprzowina (połędwiczka i kotlet)	65 do 70 °C, odstaw na kilka minut
Mięso mielone i kielbasa	Co najmniej 71 °C w całym kawałku
Stek wołowy, cały kawałek	Od 57 °C (medium rare), według własnego wyboru i na własne ryzyko
Ryba	55 do 60 °C
Szarpana wieprzowina i mostek wołowy	Ok. 93 do 96 °C, żeby mięso było miękkie

Uwaga: Kobiety w ciąży, małe dzieci, osoby starsze i osoby z obniżoną odpornością powinny unikać niedopieczonego mięsa i ryb. W razie wątpliwości kieruj się zaleceniami lekarza i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Większe porcje, zamienniki, alergie

Przepisy w tej książce są pomyślane dla zwykłego domu, ale każdemu zdarza się gotować dla większej liczby gości, zrobić o połowę mniej albo obejść się bez jakiegoś składnika. Tu znajdziesz proste zasady przeliczania, zamieniania składników i uwzględniania alergii.

Miary, które ułatwiają pracę



Miary używane w książce. Wysokość słupka pokazuje w przybliżeniu, jak duże są w porównaniu ze sobą.

Miara	Odpowiada
1 szczypta (miarka do przypraw)	1 ml
1 łyżeczka	5 ml, 5 szczypt
1 łyżka	15 ml, 3 łyżeczki
100 ml	około 6 1/2 łyżki
1 kg	1000 g

Jak przeliczyć porcję

Chcesz uzyskać	Co zrobić
Półowę	Podziel wszystkie ilości przez 2. 1 łyżka to wtedy 1 1/2 łyżeczki.
Podwójną porcję	Pomnóż przez 2, ale przypraw daj na początek 1 3/4 raza więcej i spróbuj.
Potrójną porcję	Pomnóż przez 3 i sprawdź ostrość i słoność, zanim dodasz całą ilość przypraw.
Dziesięć razy więcej (duże przyjęcie)	Zrób kilka mniejszych porcji zamiast jednej dużej. Próbuj po każdej.

Wskazówka: W większych porcjach ostre przyprawy, takie jak chili i pieprz cayenne, wychodzą mocniej, niż wynika z obliczeń. Nie zwiększaj ostrości tak samo jak ilości. Dodaj 3/4 wyliczonej ilości i spróbuj.

Sosy w dużych porcjach

- Używaj szerokiego garnka, żeby płyn odparowywał równomiernie.
- Większa ilość dłużej stygnie. Rozlej sos do kilku płytkich naczyń, żeby schłodził się w ciągu 2 godzin.
- Przechowuj go w kilku mniejszych słoikach, żeby nie otwierać w kółko tego samego.

Zamienniki składników

Jeśli nie masz	Zamień na	Komentarz
Brązowego cukru	Cukier biały z 1 łyżeczką melasy lub ciemnego syropu na każde 100 ml	Jaśniejszy kolor i nieco mniej karmelowy smak
Octu jabłkowego	Ocet winny biały lub sok z cytryny	Daj trochę mniej i spróbuj
Wędzonej papryki	Zwykła słodka papryka i szczypta chipotle	Mniej dymnie
Pieprzu cayenne	Płatki chili lub chili mielone	Spróbuj, moc bywa różna
Sosu Worcestershire	Sos sojowy z odrobiną octu	Bardziej słone, mniej złożone
Miodu	Syrop klonowy lub syrop z agawy	Klonowy ma wyraźniejszy charakter
Świeżego czosnku	Czosnek granulowany (1/3 ilości)	Mniej świeży smak

Jeśli nie masz	Zamień na	Komentarz
Majonezu	Jogurt grecki (do białego sosu)	Bardziej kwaskowy i lżejszy
Masła	Margaryna do pieczenia i gotowania albo olej	Dobre w wersji bez laktozy

Alergie i szczególne potrzeby

Uwaga: Zawsze czytaj skład na słoikach i opakowaniach. Ketchup, musztarda, sos sojowy, sos Worcestershire, bulion i majonez mogą zawierać alergeny, a przepis zależy od tego, co zawiera dany produkt. Przy poważnej alergii zawsze zapytaj osobę, która będzie jeść.

Alergen	Często występuje w	Zamiennik
Gluten	Sos sojowy, sos Worcestershire, bulion, piwo, niektóre mieszanki przypraw	Bezglutenowy tamari, bezglutenowy bulion, bezalkoholowe piwo bezglutenowe lub sok jabłkowy
Mleko i laktoza	Masło, jogurt, kwaśna śmietana, dip ranczo	Masło bez laktozy lub margaryna, jogurt roślinny
Jaja	Majonez, aioli, dip ranczo	Majonez bez jaj, oliwa z cytryną
Gorczyca	Sos musztardowy, glazury, marynaty	Pomiń, dodaj więcej kwasu w postaci odrobiny octu
Soja	Sos sojowy, teriyaki, marynaty	Kokosowe aminos albo więcej soli i octu

Alergen	Często występuje w	Zamiennik
Seler	Bulion, mieszanki przypraw, niektóre sosy	Domowy bulion bez selera, sprawdzaj oznakowanie
Sezam	Olej sezamowy, teriyaki	Pomiń, użyj oleju rzepakowego

Inne potrzeby

- **Mniej soli:** Zaczynij od połowy soli z przepisu i dosalaj przy stole. Sos sojowy w przepisach możesz zastąpić wersją o obniżonej zawartości soli.
- **Mniej cukru:** Zmniejsz ilość cukru o jedną trzecią i dodaj odrobinę octu.
- **Dla dzieci:** Użyj łagodnej mieszanki dla całej rodziny i pomiń chili. Dorośli doprawią sobie sami przy stole.
- **Wegetariańsko:** Większość mieszanek przypraw, sosów i masel pasuje do halloumi, warzyw, grzybów i tofu. Sprawdź sos Worcestershire, bo często zawiera anchois.

Zawsze zapisuj swoje zmiany. Po kilku próbach będziesz mieć własną wersję każdego przepisu, i właśnie do tego chce cię doprowadzić ta książka.