**Dietetyczne grillowanie jest możliwe – wypróbuj warzywa, sery i nie tylko**

**Dla wielu osób pierwszym skojarzeniem na hasło „grill” jest tłuste mięso skwierczące na ruszcie. Tymczasem przy odrobinie wysiłku można wyczarować na grillu zdrowe posiłki, wykorzystując w tym celu różnorodne, wartościowe produkty. Dietetyczne grillowanie może obejmować mięso, ale przede wszystkim uwzględnia warzywa, które w połączeniu np. z serami tworzą zdrową i pyszną alternatywę dla dań typowo mięsnych. Jakie dietetyczne posiłki sprawdzą się w tym roku? Oto nasze propozycje.**

Sezon na grillowanie trwa. Polacy, kiedy tylko pierwsze promyki majowego słońca zaczynają przyjemnie przygrzewać, chętnie spędzają czas na ogródkach i grillują w większym lub mniejszym gronie. Do niedawna na stołach królowało mięso – w każdej możliwej postaci, a szczególnymi względami cieszyły się kiełbasy i karczek. Obecnie coraz więcej osób jest na dietach wegetariańskiej czy wegańskiej, co nie oznacza, że dla nich grillowanie nie ma racji bytu. Wręcz przeciwnie.

**Jak wygląda dietetyczne grillowanie?**

Istnieje mnóstwo ciekawych i prostych przepisów bez mięsa, które będą smakować pysznie. Watro także zrewidować przekonanie na temat tego, że grillowane jedzenie jest tłuste i niezdrowe dla naszego organizmu. Nic bardziej mylnego. Osoby będące na specjalnych dietach również mogą kosztować przysmaki z grilla i cieszyć się wspólnie spędzonym czasem z najbliższymi, nie rezygnując przy tym   
ze swoich upodobań i nawyków żywieniowych.

Dietetyczne propozycje obejmują zarówno mięsa, warzywa, owoce, jak też pieczywo oraz sery. Zdrowe posiłki z grilla są jak najbardziej możliwe, co więcej bardzo łatwe w przygotowaniu i nie wymagają większego wysiłku. Może ewentualnie fantazji. Są przy tym wyjątkowo smakowite i lekkie. – Szaszłyki z grilla, grillowane warzywa, mięsa, pieczywo, w połączeniu z różnorodnymi żółtymi serami pozwolą cieszyć się wyśmienitym smakiem niebanalnie podanych posiłków – zauważa Ewa Polińska, ekspertka z MSM Mońki.

**Dietetyczne grillowanie również z mięsem**

Dietetyczne grillowanie to nie tylko same warzywa. Sztuką jest połączyć różnorodne składniki w jedną całość, tak aby jeść jednocześnie zdrowo, smacznie i obalić przy tym stereotyp grilla postrzeganego jako tłusta kiełbasa z musztardą i bułką. W tym celu przede wszystkim należy zaopatrzyć się w świeże i wysokiej jakości produkty.

Amatorzy mięsa mogą spróbować prostego połączenia drobiu z serem, np. edamskim i różnymi, grillowanymi warzywami typu: papryka, pomidor, cukinia czy pieczarki, podanymi w formie szaszłyków. Dla osób ceniących bardziej wyrafinowane kompozycje polecamy np. grillowane papryki z pikantnym farszem. – Żółty ser Gouda w połączeniu z mieloną baraniną bądź mięsem wieprzowo-wołowym, z świeżą, kolorową papryką, to zdrowa i pyszna propozycja dla każdego, kto nie wyklucza ze swojej diety mięsa. – podpowiada ekspertka z MSM Mońki.

Jak można zauważyć, do dietetycznego i zdrowego grillowania nie potrzeba wyszukanych produktów. Wystarczy odrobina chęci wyjścia poza typowy schemat grilla, który utarł się w polskiej kulturze przez lata. Grill wcale nie musi być ciężkostrawną imprezą – wręcz odwrotnie. To okazja do próbowania nowych smaków i spożywania znanych produktów w nowej odsłonie. Idealną propozycją deseru z grilla są…banany. Położone w całości na ruszcie, w zaledwie kilka minut karmelizują się w środku. Podane z lodami zachwycą nawet fanów karkówki.

**Dietetyczne grillowanie nie tylko dla wegetarian**

Dietetyczne grillowanie jest możliwe dzięki odpowiednim produktom, ale ważny jest także sposób ich przygotowywania. Warto zaopatrzyć się w specjalne tacki do grilla oraz folię, które ochronią jedzenie przed kontaktem z brudnym rusztem. Można również pokusić się o rezygnację z tradycyjnego grilla węglowego i zastąpić go „zdrowszymi” odpowiednikami, typu: grillowa patelnia, grill elektryczny czy gazowy.

Badania pokazują, że przygotowanie wegańskiego posiłku na grillu zajmuje średnio tylko 22 minuty – to o 31 minut mniej niż standardowy grill – zawiera tylko 208 kalorii i 9 gramów tłuszczu. Jest też druga strona medalu - przepisy wegańskie mają zwykle wyższą zawartość węglowodanów (22 g) i cukru (10 g) niż opcje mięsne.

Ci, którzy szukają zdrowego, wegetariańskiego, szybkiego i łatwego posiłku, mogą po prostu położyć na grillu bezmięsnego burgera. Niemniej szaszłyki warzywne pozwalają na wykazanie się zdecydowanie większą kreatywnością. Niezależnie od tego, czy są to tylko warzywa, czy z dodatkiem tofu – każdy może stworzyć własne połączenie i raczyć się tym, co najbardziej mu smakuje.

**Grillowane papryki z pikantnym farszem**

Składniki:

- 3 świeże papryki kolorowe

- 600 g mielonej baraniny (można zastąpić innym mięsem, np.: wieprzowo-wołowym)

- 1,5 łyżeczki płatków chili

- 300 g sera żółtego Gouda MSM Mońki

- 2 gałązki świeżego rozmarynu

- sól do smaku

Wykonanie:

Paprykę umyć, przekroić wzdłuż na pół i wydrążyć gniazda nasienne. Ser żółty zetrzeć na tarce, na grubych oczkach i połowę wymieszać z mięsem. Dodać również posiekany rozmaryn, płatki chili, sól do smaku i całość wymieszać. Tak przygotowanym farszem luźno (nie ubijając) wypełnić połówki papryk. Posypać pozostałym serem i grillować na wolnym ogniu pod przykryciem. Podawać z bagietką pszenną.

**Szaszłyki z serem edamskim i grillowanymi warzywami**

Składniki:

- 200 g sera żółtego Edamskiego MSM Mońki

- pół młodej cukinii

- 6 średnich świeżych pieczarek

- 1 świeża kolorowa papryka

- 6-7 pomidorków koktajlowych

- 1 łyżka oleju rzepakowego

- zioła prowansalskie

- sól, płatki chili do smaku

Wykonanie:

Wszystkie warzywa, oprócz pomidorków, pokroić w grube cząstki, doprawić do smaku przyprawami i położyć na rozgranym ruszcie. Po osiągnięciu oczekiwanego stopnia usmażenia, zdjąć z grilla i wystudzić. Ser pokroić w cząstki i ponadziewać na patyczki do szaszłyków na przemian z warzywami i pomidorkami koktajlowymi.

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

M: [p.ogrodnik@commplace.com.pl](http://p.ogrodnik@commplace.com.pl)

T: 692 333 175