**Mistrzowie drugiego planu – sprawdzone sałatki na grilla (i nie tylko)**

Grillowanie głównie kojarzy nam się z soczystymi kawałkami mięsa. Chcemy jednak zwrócić uwagę, że nieodłącznym elementem dań z grilla są sałatki. I choć kochamy klasyczne smaki, podczas przygotowywania ich często dajemy upust swojej fantazji. Mając do dyspozycji całą gamę świeżych warzyw i owoców, spektrum możliwości wydaje się nieograniczone. Wzbogacając je oryginalnymi przyprawami i orientalnymi dodatkami, jesteśmy w stanie w kilka minut przenieść nasze kubki smakowe w najbardziej egzotyczne miejsca na ziemi.

**Diabeł tkwi w szczegółach**

Przepis na idealną sałatkę jest prosty. Użyj świeżych warzyw i owoców, posyp prażonymi orzechami lub pestkami, całość wymieszaj z ulubionym sosem i gotowe. Ponieważ ostatni element tej operacji przysparza nam najwięcej problemów, z pomocą przychodzą gotowe sosy i marynaty, które mogą dodać naszej sałatce kolejną interesującą warstwę smaku.

Sos do sałatki powinien być jednocześnie odpowiednio ostry, kwaśny, słony i słodki. Świeże warzywa i owoce doskonale komponują się z kremową konsystencją masła orzechowego, wyrazistym smakiem imbiru i sosu sojowego, kwasowością octu ryżowego oraz chrupkością sezamu. To wszystko można znaleźć w gotowych sosach Ros Thai Thai. W sałatkach z grillowanym kurczakiem idealnie sprawdzi się tajski sos orzechowy Satay, z kolei ze smakiem owoców morza doskonale koresponduje słodko-kwaśny sos śliwkowy.

Dla wielbicieli bardziej tradycyjnych smaków idealną bazę dressingów do sałatek stanowi oryginalna musztarda Dijon Maille. Z soczystymi warzywami doskonale komponuje się zarówno delikatna musztarda miodowa, jak i bardziej wyrazista musztarda starofrancuska. Wystarczy wymieszać ją z dobrej jakości oliwą z oliwek oraz świeżo wyciśniętym sokiem z cytryny. Gotowy dressing powinien mieć konsystencję rzadszą od majonezu, tak jak w poniższym przepisie.

**Warzywa grillowane w sosie musztardowym**

4 porcje

Czas: 30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

1 puszka **Jackfruita zielonego krojonego**

1 papryka żółta

1 cukinia

1 bakłażan

1 czerwona cebula

1 papryka czerwona

100 g sera feta

3 łyżki szczypiorku

**Marynata**:

2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili**

1 łyżka **Musztardy miodowej dijon**

5 łyżek oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Jackfruita przełóż na sitko i dokładnie przepłucz pod bieżącą wodą i dobrze odciśnij.
2. W misce wymieszaj składniki marynaty i podziel ją na dwie części. Do pierwszej dodaj pokrojone na mniejsze kawałki warzywa, drugą połowę odłóż.
3. Ser feta pokrój w drobną kostkę.
4. Grilluj warzywa na rumiany kolor, aż zmiękną. Następnie przełóż je do miski, dodaj pozostałą część marynaty i delikatnie wymieszaj. Na koniec gotową sałatkę posyp serem feta i szczypiorkiem.

Kolejną ciekawą opcją sałatki z grillowanymi warzywami jest przyrządzenie jej w wersji słodko-ostrej:

**Słodko-ostra sałatka z grillowanymi warzywami**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki:**

5-6 **Papryk pepperoni żółtych baby**

100 g **Sosu do spring rolls i sajgonek**

10 **Greckich olbrzymich zielonych oliwek**

1 cebula czerwona

1 bakłażan

1 papryka zielona

100 g ulubionego mixu sałat

2 pomidory

3 łyżki posiekanego szczypiorku

**Marynata:**

2 łyżki **Pasty z czosnku**

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**

3 łyżki oleju

**Sposób przygotowania:**

1. W misce wymieszaj składniki marynaty.
2. Cebulę, bakłażana, paprykę i pomidory pokrój na mniejsze kawałki i zamarynuj w połowie ilości przygotowanej marynaty.
3. Grilluj warzywa na rumiany kolor, aż zmięknąi posmaruj sosem do spring rolls i sajgonek . Następnie przełóż je do miski, dodaj pokrojone oliwki i papryczki, sałatę, pozostałą część marynaty, i delikatnie wymieszaj. Na koniec gotową sałatkę posyp szczypiorkiem.

**Czy można wyczarować stek z.… kalafiora?**

Smak soczystego steku jest nie do podrobienia. Odpowiednio przyrządzony jest największym rarytasem dla każdego miłośnika wołowiny. I choć stanowi bogate źródło białka, żelaza i witamin, to zbyt często spożywany może prowadzić do otyłości i miażdżycy. Zdrową alternatywą dla tradycyjnego steku może być kalafior. Odpowiednio doprawiony oczaruje niejednego mięsożercę!

Łagodny smak kalafiora z pewnością wzmocni typowa koreańska marynata bulgogi gochujang, która jest uwielbiana nie tylko przez mieszkańców Korei. Smak papryczek chili, połączony z wyrazistą nutą słodyczy jest uzależniający, zwłaszcza dla osób chcących podkręcić swój metabolizm. Bogactwo kapsaicyny przyspiesza bowiem spalanie tkanki tłuszczowej, a obecność probiotyków i enzymów poprawia pracę jelit.

Grillowane steki z kalafiora, podane z dodatkiem ulubionej sałatki, stanowią nie tylko interesującą przekąskę, ale także w pełni pożywne i sycące danie główne. Co istotne, przyrządzenie tego dania nie jest skomplikowane:

**Grillowany stek z kalafiora w marynacie bulgogi gochujang**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

150 ml **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ**

1 średni kalafior

Ulubiony mix sałat

**Sos:**

1/2 łyżeczki **Pasty z chili**

100 ml **Pulpy z mango**

200 ml jogurtu naturalnego

2 łyżeczki posiekanej kolendry

2 łyżki soku z limonki

**Sposób przygotowania:**

1. Kalafiora pokrój w plastry o grubości około 2 cm, posmaruj marynatą bulgogi gochujang i odstaw na 15-20 minut.
2. Przygotuj sos: w misce wymieszaj jogurt, pulpę, pastę z chili, sok z limonki i kolendrę.
3. Kalafiora grilluj na średnio rozgrzanym grillu, tak aby delikatnie i powoli zarumienił się z każdej strony. Gotowy stek podawaj na mixie sałat z przygotowanym wcześniej sosem.

**Zaskocz gości, zastępując kurczaka... kwiatem bananowca**

Innym ciekawym zamiennikiem mięsa jest kwiat bananowca, który sam w sobie smakuje bardzo neutralnie, dlatego doskonale sprawdzi się w formie grillowanej, w różnego rodzaju sałatkach. Aby kwiaty bananowca zyskały bogaty smak, należy odsączyć je z zalewy solankowej, dokładnie wypłukać i zamarynować w ulubionych przyprawach lub orientalnych pastach.

Kwiat bananowca w konsystencji przypomina karczocha.. Wykorzystywany jest w kuchni azjatyckiej, jako dodatek do zup, sycących dań jednogarnkowych oraz w sałatkach. Dzięki swojej gąbczastej i łatwo rozrywającej się konsystencji jest idealnym zamiennikiem nie tylko mięsa, ale także ryb.

Tym, którzy chcą zaskoczyć swoich gości niepowtarzalnymi smakami, intensywnymi aromatami oraz ciekawą strukturą, polecamy przygotowanie sałatki z grillowanym kwiatem bananowca, serem halloumi oraz świeżą papryką, cebulą, cukinią i bakłażanem. Przepis zamieszczamy poniżej:

**Sałatka z grillowanym kwiatem bananowca, warzywami, serem halloumi w sosie musztardowo-miodowym.**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

1 puszka **Kwiatu bananowca banana blossom**

3 łyżki **Pesto genovese**

100 g sera halloumi pokrojonego na centymetrowe plastry

1 papryka czerwona

1 cebula przekrojona na ćwiartki

1/2 cukinii

1/2 bakłażana

1 łyżka posiekanych orzeszków ziemnych

3 łyżki posiekanego szczypiorku

**Marynata:**

2 łyżeczki **Pasty z czosnku**

2 łyżki **Musztardy miodowej Dijon**

3 łyżki **Sosu sojowego jasnego**

1 łyżka oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Kwiat bananowca przełóż na sito, przepłucz pod bieżącą, zimną wodą, następnie odciśnij i osusz.
2. W misce połącz wszystkie składniki marynaty, dodaj pokrojone w dużą kostkę warzywa i całość wymieszaj.
3. Warzywa oraz ser grilluj na rumiany kolor, przełóż do miski, dodaj pesto, szczypiorek, delikatnie wymieszaj i na koniec posyp orzechami.

Na koniec klasyk – ziemniak, ale grillowany i podany w doborowym towarzystwie sosu tzatziki. Polecamy wszystkim miłośnikom dań z rusztu.

**Grillowany ziemniak w sosie tzatziki**

4 porcje

Czas: 50 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki:**

2 łyżki **Pasty z czosnku** lub 2-3 posiekane ząbki

4 ziemniaki grillowe

100 g twarożku

1 średni obrany ogórek bez miąższu

3-4 rzodkiewki

4 łyżki masła

2 łyżki posiekanego koperku

2 łyżki posiekanego szczypiorku

Sól i pieprz do smaku

**Sposób przygotowania**:

1. Ziemniaki umyj i ugotuj w osolonej wodzie.
2. Twaróg przełóż do miski, dodaj pastę z czosnku, koperek, jogurt i dopraw do smaku pieprzem. Rzodkiewki i ogórka zetrzyj na tarce, posól i odstaw na parę minut, a następnie odciśnij z nadmiaru wody i przełóż do miski z twarogiem. Całość wymieszaj i jeszcze raz dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Każdego ugotowanego wcześniej ziemniaka natnij nożem, dodaj masło, posól i zawiń oddzielnie w folię aluminiową. Tak przygotowane ziemniaki ułóż na ruszcie i piecz przez 20-30 minut. Po tym czasie ziemniaki wyjmij z foli i każdego natnij na krzyż, na wierzch nałóż twaróg i posyp szczypiorkiem.