**Sezon grillowy 2023 – czas start!**

**Maj pachnie... grillem. Aromat podsmażanego mięsa, rumieniących się na ogniu warzyw i grillowanych ziół – już za chwilę spędzając czas na świeżym powietrzu będzie można wyczuć znacznie bardziej charakterystyczne nuty. Przydomowe ogródki, tarasy i balkony, a także miejskie parki, czy podmiejskie polany, wypełnią się biesiadnym gwarem. Od wielu lat „majówka”, czyli pierwsze dni maja, są wolne od pracy. To symboliczna data oficjalnego rozpoczęcia sezonu grillowego. Co w tym roku zaserwować, by pozytywnie zaskoczyć zaproszonych gości? Podpowiadamy.**

**Przywitaj wiosnę przy ruszcie**

Wiosna w pełni, czas więc rozpocząć z przytupem nowy sezon grillowy! Wspólny posiłek na świeżym powietrzu to doskonała okazja do rozmów z przyjaciółmi, aktywnego spędzenia czasu z dziećmi oraz uważnego budowania relacji rodzinnych.

Przygotowując się do grillowania należy zadbać przede wszystkim o najwyższą jakość produktów, które będziemy spożywać. Zanim jednak wrzucimy cokolwiek na ruszt, musimy go dokładnie wyczyścić, a na koniec wypłukać z wszelkich substancji chemicznych. W trakcie grillowania należy zachować szczególną ostrożność i wyposażyć się w specjalne rękawice ochronne i szczypce. Warto pamiętać, że każdy produkt wymaga innego czasu pieczenia.

**Zacznij sezon grillowy od zaskoczenia swoich gości**

Wspólne spotkania przy ogniu towarzyszą nam od zarania dziejów. Mamy je głęboko zakorzenione w naszym DNA. Nic dziwnego, że podczas grillowania towarzyszą nam wyłącznie przyjemne emocje. To doskonała okazja do rozmów, wspomnień i podtrzymywania relacji, dla których brakuje nam czasu na co dzień. Każdego roku próbujemy zaskoczyć naszych gości nowymi przepisami, które do końca sezonu będą wędrować dalej, od grilla do grilla.

Choć wspólne grillowanie to synonim mniej lub bardziej aktywnego spędzania czasu na świeżym powietrzu, jedzenie jest jego nieodzownym elementem. Na polskim ruszcie najczęściej pojawiają się kiełbaski, plastry karkówki, steki, szaszłyki, kaszanki, boczek, skrzydełka z kurczaka, ryby, owoce morza oraz plastry warzyw. Towarzyszą im kolorowe sałatki oraz hektolitry różnego rodzaju napojów.

Jednym z pomysłów na nietypowe danie na grilla jest pizza. Na stosunkowo cienkim cieście możemy umieścić dowolne składniki, które pod kołderką z dobrej jakości sera żółtego z pewnością przypadną do gustu wszystkim biesiadnikom – poleca Ewa Polińska, MSM Mońki. Sekretem tego dania jest oczywiście ser. Szczególnie polecany jest holenderski ser typu gouda, który doskonale się topi pod wpływem wysokiej temperatury, a jego śmietankowy smak idealnie komponuje się z różnego rodzaju warzywami i ziołami. Aby pizza nie spłynęła z rusztu, należy umieścić ją na kawałku folii aluminiowej lub użyć specjalnego kamienia.

**Jak grillować smacznie i zdrowo?**

Grill długo kojarzył się z ociekającymi tłuszczem, solidnymi kawałkami różnego rodzaju mięs. Tymczasem, tak jak w każdej dziedzinie, trendy się zmieniają i od kilku lat Polacy zaczęli „odchudzać” swoje grille. Na ruszcie zaczęły dominować warzywa i sery pod różną postacią. Steki z kalafiora, grillowane pomidory, burgery z buraka lub różnego rodzaju sery w panierce – są doskonałą alternatywą, która z pewnością pozwoli nam na wspólną zabawę bez ewentualnych uciążliwości żołądkowych.

– *Idealnym towarzyszem dań z grilla jest Aldamer, łagodny ser żółty typu szwajcarskiego o zwartej i sprężystej konsystencji, który delikatnie rozpływa się na gorących kawałkach mięsa, burgerach oraz plastrach warzyw.* - podpowiada Ewa Polińska, MSM Mońki. Pasują do niego w szczególności białe lub różowe wina, o delikatnym bukiecie, oraz piwo i inne niskoprocentowe napoje alkoholowe.

Charakter grillowanym potrawom dodają przede wszystkim marynaty. To właśnie mieszanka ziół, przypraw, oleju i soku z cytryny smak, kolor i aromat, a także zmiękcza mięso i przedłuża jego świeżość. Każda gospodyni ma swój własny patent na marynatę i dodaje do nich własne, tajemnicze składniki, np. miód, konfitury, orientalne przyprawy czy sok z kiszonek.

Innym sprawdzonym pomysłem na zaskakujące danie z rusztu są grillowane papryki wypełnione różnego rodzaju farszami mięsnymi lub wegetariańskimi. Jeżeli chcesz w tym roku zaskoczyć swoich gości, wypróbuj przepis na papryki z pikantnym farszem z baraniny, zamieszczony na końcu artykułu.

Aby wspólne grillowanie wzbudzało tylko pozytywne emocje, należy pamiętać, że nie wszędzie grillowanie jest dozwolone. Absolutnie zakazane jest rozpalanie ognia w pobliżu budynków mieszkalnych, dlatego w tych miejscach możemy korzystać jedynie z grillów elektrycznych. Zasada ta obejmuje zarówno blokowiska, jak i miejskie parki. Choć rozpalanie grilla na balkonach i tarasach w blokach wielorodzinnych to często spotykana praktyka, może to być dokuczliwe dla sąsiadów. Aby ustrzec się przed ewentualnym mandatem, przed organizacją spotkania warto zaznajomić się z regulaminem wspólnoty mieszkaniowej oraz zapytać o zdanie pozostałych lokatorów.

**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.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175