**Sprawdzamy najlepsze składniki na dania grilla!**

**Grillowanie nie musi ograniczać się do smażenia kiełbasek i karkówki. Coraz częściej przypomina ceremonię, do udziału w której zapraszamy członków rodziny lub przyjaciół. Za każdym razem chcemy ich zaskoczyć nowym, autorskim przepisem, jednak czasem warto posłuchać sprawdzonych rad. Jak i co smażyć na ruszcie, by wydobyć z grillowanych potraw wszystko, co najlepsze? Podpowiadamy.**

**Wykorzystaj potęgę marynat – tipy szefów kuchni**

Jeżeli chcesz wydobyć z grillowanych potraw pełną gamę smaków i aromatów, musisz wcześniej „zaopiekować się” każdym składnikiem. Sekret tkwi w marynacie, do której wkładamy mięso, ser i warzywa na kilka godzin przed grillowaniem. Marynowanie nie tylko wzbogaca smak grillowanych składników, ale także zmiękcza mięso, zmienia strukturę ryb oraz soczystość warzyw.

Każdy szef kuchni ma swój autorski przepis na marynatę, która często zawiera totalnie nieoczywisty składnik lub przyprawę. Dżem owocowy, ocet balsamiczny, imbir, czosnek, pasta chili, musztarda, sok z cytrusów, wino lub piwo – to tylko niektóre składniki, które w połączeniu z suszonymi lub świeżymi ziołami, orientalnymi lub klasycznymi przyprawami oraz aromatyzowanymi olejami stanowią bazę bardzo ciekawych marynat.

Jeżeli chodzi o proces marynowania, w świecie Mistrzów Grilla panuje kilka niepodważalnych zasad:

– im chudsze mięso, tym więcej oleju w marynacie,

– im bardziej wyrazisty smak mięsa, tym więcej octu lub alkoholu w marynacie,

– na każdy kilogram marynowanych składników powinna przypadać minimum szklanka marynaty.

Mięso mielone lub kawałki serów możemy nacierać w suchych ziołach i przyprawach, dzięki czemu pokryją się chrupiącą skórką, która będzie trzymać w ryzach stosunkowo miękkie i delikatne wnętrze.

**Chrupiąca skórka i kremowe wnętrze – jak grillować sery?**

W trosce o zdrowie staramy się racjonalizować porcje spożywanego mięsa i coraz chętniej szukamy zdrowszych zamienników. Oscypki, sery pleśniowe, czy ser halloumi to najpopularniejsze sery umieszczane na ruszcie. Czy wiesz, że grillować możesz także ulubione sery żółte? Wystarczy tylko zastosować kilka kulinarnych patentów.

Aby ser żółty nie roztopił się podczas grillowania musimy pokryć go panierką, która pod wpływem temperatury utworzy wokół kremowego sera chrupiącą skorupkę. Panierka może składać się z odrobiny mąki i ulubionych przypraw, a także świeżych lub suszonych ziół. Ciekawym składnikiem panierek do serów są pokruszone orzechy lub płatki kukurydziane. Aby panierka lepiej przylgnęła do kawałków sera warto wcześniej obtoczyć go w jajku. A jakie sery żółte warto wrzucić na ruszt?

– Do grillowania świetnie nadają się zarówno sery żółte typu holenderskiego, jak i szwajcarskiego. Ser poddawany grillowaniu należy pokroić w miarę grube plastry lub kostkę i podawać bezpośrednio po zdjęciu z grilla. Wystarczy zaledwie kilka minut na ruszcie, by na stole pojawiła się chrupiąca z zewnątrz, ale kremowa w środku przekąska – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki.

Panierowany ser żółty jest także doskonałym składnikiem warzywnych szaszłyków. Można go oczywiście wykorzystać w tym celu bez wcześniejszej obróbki cieplnej. Przepis na szaszłyki z serem edamskim i grillowanymi warzywami podajemy na końcu artykułu. Ciekawym pomysłem jest zastąpienie patyczków do szaszłyków długimi gałązkami rozmarynu.

**Oczaruj gości oryginalną przekąską proso z rusztu**

Kompletnym posiłkiem, który oczaruje gości w każdym wiek, jest pizza z grilla. Jeżeli masz obawy, że ciasto spłynie między szczebelkami rusztu, możesz użyć specjalnego kamienia, który doskonale przewodzi ciepło i sprawia, że pizza będzie piekła się równomiernie. Jeżeli marzysz o pizzy jeszcze intensywniej pachnącej dymem, możesz dodać do ognia kilka kawałków drewna liściastego.

Szybkim pomysłem na przekąskę z grilla, która może stanowić osobne danie lub dodatek do mięs i szaszłyków, jest bruschetta lub pieczywo czosnkowe z pomidorem, plastrami oliwek i plastrami sera. Na pieczywie mogą znaleźć się także grillowane wcześniej plastry cukinii lub bakłażana. Innym oryginalnym daniem, który podbił serca Polaków, są meksykańskie quesadille, czyli kanapki z tortilli z nadzieniem serowym. Jedną z wariacji tego dania jest dodanie do sera kawałków mango lub ananasa oraz posiekanych papryczek chili.

– Jednym z najpopularniejszych serów używanych do zapiekania i grillowania jest holenderski ser typu Gouda. Jego kremowa konsystencja sprawia, że doskonale się rozpuszcza. Ponadto jego delikatny smak doskonale współgra z innymi, bardziej wyrazistymi składnikami, przyprawami i ziołami – radzi Ewa Polińska, MSM Mońki. Podobnymi właściwościami cechuje się również ser edamski, który jest odrobinę intensywniejszy w smaku. Doskonałym pomysłem jest także mieszanie różnych gatunków serów, nie tylko żółtych, ale także pleśniowych.

Na polskich grillach coraz częściej pojawiają się bardziej wyszukane w formie dania. Nadziewane duże pieczarki, cebule, pomidory, papryki lub cukinie, stanowią doskonały pomysł na grillowanie mięsa mielonego z dodatkiem aromatycznych serów żółtych. Trzymają one w ryzach miękki środek, a same w sobie w wersji grillowanej stanowią przepyszny dodatek.

**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.

Smacznego!

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

**KONTAKT DLA MEDIÓW**

**PR Manager**

**Patrycja Ogrodnik**

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

T: 692 333 175