# **Zorganizuj niezapomniany grill bez mięsa – postaw na serowe przekąski i warzywa!**

**Majówka to niepisana data graniczna rozpoczynająca sezon grillowy. Wielu z nas z radością na to czekało. Posiłek na łonie przyrody jest doskonałą okazją do spotkań towarzyskich czy rodzinnych. Niektórzy jednak tracą zapał, na myśl o ciężkostrawnych potrawach. A przecież grillowanie nie musi opierać się wyłącznie na mięsie. Tak naprawdę to łatwy i szybki sposób na dodanie smaku prostym i zdrowym warzywom czy zaserwowanie produktu w innej niż zwykle postaci. Poniższe wskazówki pomogą Ci przygotować ucztę zarówno dla Twoich wege znajomych, jak i dla tych, którzy chcą ograniczyć ilość mięsa w swojej diecie lub oprócz niego chętnie wypróbują nowe, ciekawe smaki.**

Bezmięsne grillowanie wciąż dla wielu brzmi jak oksymoron. Jeśli jesteś przyzwyczajony do steków i hamburgerów, być może będziesz musiał wykazać się kreatywnością, jeśli chodzi o to, co i jak grillować jako wegetarianin, weganin lub jako gospodarz, który zaprasza na grilla wegetarian lub wegan. Niemniej przygotowanie serowych przekąsek czy grillowanych warzyw może się okazać niezwykle ciekawą przygodą kulinarną. I kto wie – być może nowe smaki pokochają nawet najbardziej zagorzali mięsożercy.

## **Alternatywa dla mięsa**

Tofu to produkt z soi, który może być świetną alternatywą dla białka mięsnego, ponieważ łatwo doprawić go w podobny sposób. Można go grillować jak stek lub potraktować jako element składowy warzywnych szaszłyków. Do grillowania najlepiej wybrać bezsmakowe, wyjątkowo jędrne tofu. Dobrym pomysłem jest zamarynowanie i doprawienie tofu tymi samymi przyprawami, którymi traktujemy mięso – pamiętajmy tylko o użyciu osobnego pojemnika. Podobnie jak wszystkie wegetariańskie substytuty mięsa, tofu ma znacznie mniej tłuszczu niż mięso, więc musimy użyć więcej oleju do natłuszczenia grilla, aby to zrekompensować. Nikt nie lubi czyszczenia grilla z przyklejonego do niego, zwęglonego tofu!

## **Warzywa, naturalnie**

Dodawanie większej ilości warzyw do posiłków staje się łatwiejsze wraz z pojawieniem się nowalijek. Niemniej z grilla świetnie smakują nawet zeszłoroczne ziemniaki. Podczas grillowania wszelkich warzyw starajmy się, aby pokroić je na części w podobnym rozmiarze, aby ułatwić równomierne przypiekanie. Pamiętajmy, aby najpierw na ruszcie znalazły się warzywa, których przygotowanie trwa najdłużej (marchew, brokuły, bataty itp.), a na końcu te, które potrzebują mniej czasu (grzyby, cebula, cukinia). Jakie warzywa warto wrzucić na ruszt? Mało kto odmówi sobie skosztowania pieczonych ziemniaków, które można przygotować na wiele sposobów. W mundurkach i bez, w całości, przekrojonych na pół, czy pokrojonych w talarki.

– Przestudzone, ugotowane ziemniaki, można pokroić w plastry i ułożyć na folii aluminiowej. Posypane lekko papryką mieloną, solą i pieprzem oraz przykryte pierzynką ze startego, żółtego sera, zamienią się w apetyczną zapiekankę. – podpowiada Ewa Polińska z MSM Mońki. Zresztą żółty ser to bardzo wdzięczny dodatek do wszelkiego rodzaju dań z grilla i genialnie smakuje w towarzystwie każdego warzywa. – Szaszłyki z serem edamskim i grillowanymi warzywami to najprostszy sposób, by się o tym przekonać. – sugeruje Ewa Polińska. Przepis podajemy pod artykułem.

## **Grillowany ser? Tak, poproszę!**

Chociaż nie możemy po prostu wrzucić kostki sera typu gouda bezpośrednio na ruszt, jest wiele potraw z grilla, które można zjeść z jego dodatkiem. Chociaż quesadilla może nie być pierwszym skojarzeniem, jakie przyjdzie nam do głowy w kontekście potraw na grilla, to właśnie w ten sposób przygotowana zyskuje wyrazistego smaku, idealnie komponując się z roztopionym serem i grillowanymi warzywami. Kto raz zje kanapki z serem z grilla ten nigdy nie będzie chciał jeść tych podpiekanych na patelni. Wybierz swój idealny rodzaj sera i eksperymentuj do woli! Jak radzi ekspert z MSM Mońki, warto pamiętać o jednym: aby grillowanie sera zakończyło się powodzeniem, przede wszystkim nie można kłaść go bezpośrednio na ruszcie. Ryzykujemy przy tym, że nasz przysmak, zamiast roztopić się w ustach, zrobi to zanim zdążymy nałożyć go na talerze.

## **Grill, a może barbeque?**

Grilla możemy łatwo zamienić w barbeque – oprócz swojskich smaków, postawić na te bardziej „egzotyczne”. Pieczone słodkie ziemniaki, pieczarki portobello – świetne jako burgery czy steki dla wegetarian, grillowane awokado, to tylko niektóre opcje. Pieczona papryka, cebula, pomidory, cukinia itp., w lekkim dressingu z oliwy i octu gwarantują prawdziwą rozkosz podniebieniu.

Z kolei grillowany ananas z limonką i miętą, jakkolwiek wyrafinowany w przygotowaniu się wydaje, w rzeczywistości jest niezwykle prosty w wykonaniu. Gwarantuje przy tym prawdziwy efekt WOW. Tych, którzy nigdy nie próbowali grillowanego ananasa, czeka prawdziwa uczta. Tajniki tej rozkosznej potrawy zamieszczamy na końcu tekstu.

## **Weź pod uwagę preferencje gości**

Jeśli gościsz na grillu wegetariańskich gości, znajomość ich specyficznych potrzeb będzie w dobrym tonie i pomoże w zaplanowaniu logistyki. Upewnij się, czy możesz smażyć na tym samym grillu i w tym samym czasie, mięso oraz potrawy bezmięsne. Pamiętaj, aby zaopatrzyć się w oddzielną parę szczypiec – tylko do potraw wegetariańskich. Oznacz je np. gumką recepturką, aby upewnić się, że nie dojdzie do pomyłki. Możesz również przygotować posiłek na grillu w żeliwnym garnku lub patelni, grillowym woku, a nawet na kamieniu solnym, dzięki czemu będzie zdrowo, smacznie i soczyście.

**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, pokrój w grube cząstki, dopraw do smaku przyprawami i połóż na rozgranym ruszcie. Po osiągnięciu oczekiwanego stopnia usmażenia, zdejmij je z grilla i wystudź. Ser pokrój w kostki 2x2 cm i ponadziewaj na patyczki do szaszłyków na przemian z warzywami i pomidorkami koktajlowymi.

**Grillowany ananas z limonką i miętą**

Składniki:

- 4 okrągłe plastry świeżego ananasa (ok. 1,5 cm grubości)

- 20 świeżych malin

- drobno starta skórka z 2 limonek

- 16 listków świeżej mięty, posiekanej

Wykonanie:

Rozgrzej grill na średnio-wysokim poziomie. Grilluj ananasa przez 3 do 5 minut z każdej strony, aż pojawią się ślady po ruszcie. Po zgrillowaniu, połóż na wierzch każdego plastra ananasa po 5 malin, posyp je skórką z limonki i miętą.

Smacznego!