**Soczyste, aromatyczne, zaskakujące - jak dzięki marynatom wydobyć z mięsa pełnię smaku?**

Grillowanie to czas relaksu. Spędzamy go na świeżym powietrzu w towarzystwie rodziny lub znajomych, w powietrzu unosi się zapach dymu z grilla, a to oznacza, że już za chwilę, już za momencik na ruszcie wylądują same smakowite kąski!  Jak sprawić, aby dania z grilla były najsmaczniejsze, najbardziej soczyste i w ogóle naj? Odpowiedzią jest odpowiednia marynata.

**Tajemnicze receptury szefów kuchni - jaką rolę pełnią marynaty?**

Marynata dodaje smaku, zmiękcza mięso, przedłuża jego świeżość i przyspiesza późniejszą obróbkę termiczną. Mało kto wie, że niezbędnym składnikiem marynat jest ocet lub sok z cytrusów, bądź owoców tropikalnych. To właśnie zawarte w nich kwasy i enzymy zmiękczają mięso i przedłużają jego świeżość. Ważnym elementem marynat są też zioła i przyprawy. To one nadają smak i aromat. Czasem jednak, ciężko jest odpowiednio dobrać kompozycję przypraw, dlatego polecamy dodać do marynaty azjatyckie sosy. Mają one w swoim składzie wiele orientalnych dodatków, które zapewnią nam wspaniały i niepowtarzalny smak grillowanych dań.

Ci, którzy stawiają w kuchni swoje pierwsze kroki, a już dziś chcą zachwycać swoich gości zdolnościami kulinarnymi, mają do dyspozycji gotowe marynaty o różnym stopniu intensywności i ostrości. Koreańskie marynaty BBQ O’Food bazują na składnikach, których połączenie pozwala nadać daniom przyrządzanym na grillu charakterystyczny smak koreańskich potraw. Z kolei klasyczne sosy amerykańskie i brytyjskie przygotowane zostały w oparciu o aromatyczne pomidory i tradycyjnie wędzone przyprawy i zioła.

– Sekretem szefów kuchni jest delikatne wmasowywanie marynaty w kawałki mięsa. – zdradza szef kuchni firmy DeCare. –  Dzięki temu prostemu zabiegowi zmienia się struktura mięsa po obróbce termicznej. Mięso powinno spędzić w marynacie minimum kilka godzin, a najlepiej całą noc. Warzywa, tak samo jak ryby, potrzebują znacznie mniej czasu, by wchłonąć wszystkie aromaty przypraw. Warto pamiętać, by nie wyrzucać marynaty, po wyciągnięciu z niej mięsa lub warzyw. Będzie nią można podlewać produkty podczas grillowania lub smażenia. Ważne, żeby pamiętać o tym, aby takiej marynaty nie podawać już na stół jako stół, ponieważ miała on kontakt z surowym mięsem – podpowiada.

**Kolebka bbq – gdzie szukać najlepszych marynat?**

Gotową marynatą, która doskonale pasuje zarówno do różnego rodzaju mięs, warzyw, jak i delikatnych owoców morza jest produkowany według tradycyjnej receptury z Ohio – oryginalny sos BBQ Mississippi. Region ten słynie z grillowania, dlatego przy tworzeniu receptury sosu, jego producenci doskonale wiedzieli na co zwrócić uwagę. I tak, dzięki temu sos ma wysoki punkt zapalny, przez co mięso nie przypala się podczas grillowania. A o to przecież wszystkim nam chodzi.

Drugim miejscem na kulinarnej mapie świata, gdzie grillowanie jest bardzo popularne jest Korea. To właśnie stamtąd pochodzą gotowe marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ. – Marynata stanowi połączenie papryki chili, kleistego ryżu, czosnku i cebuli z dodatkiem sosu sojowego, a jej sekret tkwi właśnie w niepowtarzalnej równowadze wszystkich tych składników. – wyjaśnia szef kuchni firmy DeCare. Marynata może służyć także jako dip, w którym możemy maczać grillowane kawałki mięsa. Oto dokładne przepisy na pyszną grillowaną wieprzowinę i wołowinę:

**Grillowane plastry karkówki w marynacie gochujang bulgogi**

4 porcje

Czas: 60 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

100 g **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ**

2 łyżki **Sosu BBQ z miodem HP** (lub każdego Mississippi)

2 łyżeczki **Sezamu Białego**

400 g karkówki wieprzowej

200 g zblanszowanej brukselki

2 łyżki kolendry drobno posiekanej

Sposób przygotowania:

1. Karkówkę pokrój w cienkie plastry, przełóż do miski, dodaj połowę ilości marynaty gochujang bulgogi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Mięso grilluj na rumiany kolor, a pod koniec posmaruj pozostałą ilością marynaty i posyp połową kolendry oraz sezamem.
3. Brukselkę grilluj na złoto-brązowy kolor, przełóż do miski i wymieszaj z sosem barbecue, posyp pozostałą kolendrą.

**Grillowana wołowina w marynacie bulgogi**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

Składniki:

100 g **Marynaty do mięsa wołowego bulgogi BBQ**

2 łyżki **Sosu Mississippi BBQ słodko-pikantnego**

2 łyżeczki **Sezamu Białego**

400 g wołowiny (antrykotu, rostbefu lub polędwicy)

2 kolby kukurydzy

2 małe sałaty rzymskie przekrojone na pół

Kilka pomidorków cherry

**Marynata do warzyw:**

2 łyżki **Sosu jasnego sojowego**

2 łyżki soku z limonki

2 łyżki posiekanej kolendry

1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1.      Mięso przełóż do miski, dodaj marynatę bulgogi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.

2.      Wymieszaj ze sobą składniki marynaty i skrop nią warzywa.

3.      Mięso razem z warzywami grilluj na rumiany kolor.

4.      Gotową wołowinę pokrój w paski, podawaj z grillowanymi warzywami i słodko-pikantnym sosem barbecue, na koniec posyp kolendrą,

**Wieprzowina w marynacie bulgogi**

4 porcje

Czas: 60 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

Składniki:

100 g **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ**

2 łyżki **Sosu BBQ z miodem HP** (lub każdego Mississippi)

2 łyżeczki **Sezamu Białego**

400 g karkówki wieprzowej

1 papryka czerwona

8 pieczarek

1/2 cukinii

1/2 bakłażana

Kilka liści sałaty rzymskiej

2 łyżki kolendry drobno posiekanej

**Sposób przygotowania:**

1. Karkówkę pokrój w cienkie plastry, przełóż do miski, dodaj połowę ilości marynaty gochujang bulgogi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Warzywa pokrój na mniejsze części.
3. Mięso i warzywa grilluj na rumiany kolor, a pod koniec mięso posmaruj pozostałą ilością marynaty, a warzywa przełóż do miski i wymieszaj z sosem barbecue. Całość podaj na liściach sałaty i posyp sezamem i kolendrą.

**Do odważnych świat należy - niestandardowe pomysły na oryginalne marynaty**

Polacy pokochali aromaty i smaki rodem z dalekich zakątków Azji i Ameryki Południowej. Dostępne na rynku gotowe sosy z dodatkiem orientalnych przypraw i produktów, które nie występują naturalnie w naszej szerokości geograficznej, stanowią doskonałą bazę oryginalnych marynat. Oczywiście możemy je śmiało mieszać lub uzupełniać ulubionymi przyprawami, których smak znamy od dzieciństwa.

 Takim pomysłem na niestandardowe łączenie składników jest marynata na bazie mleczka kokosowego. Jest doskonała zwłaszcza do drobiu, a składa się z mleczka kokosowego, czosnku, imbiru, chili i kolendry. Kurczaka wystarczy marynować przez 30 minut, zatem to jeden z najlepszych pomysłów na obiad, gdy niezapowiedziani goście czekają już u progu.

Dla tych, którzy lubią odkrywać nowe smaki znanych sobie produktów, polecamy przepis na kurczaka w marynacie bulgogi lub piersi kurczaka w kokosowej marynacie z sosem orzechowym. Ciekawych doznań kulinarnych dostarczą także grillowane krewetki z ananasem w sosie śliwkowym. Wszystkie trzy przepisy zamieszczamy poniżej.

**Kurczak w marynacie bulgogi**

4 porcje

Czas: 60 minut

Poziom trudności:1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

100 g **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ**

2 łyżki **Sosu BBQ z miodem HP** (lub każdego Mississippi)

2 łyżeczki **Sezamu Białego**

400 g piersi z kurczaka

1 papryka czerwona

8 pieczarek

1/2 cukinii

1/2 bakłażana

Kilka liści sałaty rzymskiej

2 łyżki kolendry drobno posiekanej

**Sposób przygotowania:**

1. Kurczaka pokrój w cienkie plastry, przełóż do miski, dodaj połowę ilości marynaty gochujang bulgogi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Warzywa pokrój na mniejsze części.
3. Mięso i warzywa grilluj na rumiany kolor, a pod koniec kurczaka posmaruj pozostałą ilością marynaty, a warzywa przełóż do miski i wymieszaj z sosem barbecue. Całość podaj na liściach sałaty i posyp sezamem i kolendrą.

**Pierś kurczaka w kokosowej marynacie z sosem orzechowym**

4 porcje

Czas: 45 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

500 g piersi z kurczaka pokrojonej w plastry

**Marynata:**

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

2 łyżki **Sosu sojowego jasnego**

100 g **Mleczka kokosowego 23-25%**

2 łyżeczki posiekanej kolendry

1 łyżeczka czarnego pieprzu

**Do podania:**

100 g **Sosu Satay**

1 łyżeczka **Sezamu Białego**

1 łyżka drobno posiekanej kolendry

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj dokładnie składniki marynaty, dodaj mięso i odstaw na minimum 30 minut.
2. Grilluj plastry mięsa na rumiany kolor.
3. Pod koniec posmaruj mięso sosem satay i posyp sezamem oraz kolendrą.

**Grillowane krewetki z ananasem w sosie śliwkowym**

4 porcje

Czas: 30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

100 g **Sosu śliwkowego**

20 krewetek tygrysich 16/20

1/2 świeżego ananasa

2 czerwone cebule pokrojone w cząstki

Sok z 1 limonki

2 łyżki posiekanej kolendry

**Marynata:**

1 łyżka Pasty z chili

1 łyżka Pasty z czosnku lub 2-3 drobno posiekane ząbki

1 łyżka Sosu sojowego jasnego

3 łyżki oleju

Sposób przygotowania:

1. W misce wymieszaj składniki marynaty.
2. Krewetki obierz, ananasa pokrój na kawałki wielkości krewetek i wymieszaj wszystko z wcześniej przygotowaną marynatą, odstaw na 15 minut.
3. Patyczki namocz w wodzie, następnie nadziewaj na zmianę: krewetkę, cebulę, ananasa i grilluj szaszłyki na rumiany kolor.
4. Gotowe szaszłyki posyp kolendrą, skrop sokiem z limonki i podawaj z sosem śliwkowym.