**Udane grillowanie? Musisz to wiedzieć!**

Wiele osób uważa, że grillowanie to jedna z najwspanialszych form sztuki kulinarnej, która pozwala na tworzenie niesamowitych, aromatycznych i smakowitych potraw. Wbrew pozorom ta forma gotowania nie wymaga wielkich zdolności kulinarnych - grillować może każdy, na własnych zasadach. Jest to również świetna zabawa i doskonały czas na relaks i miłe spotkania z rodziną i przyjaciółmi. Grillowane potrawy powinny być smaczne, aromatyczne, a z naszymi wskazówkami będą przede wszystkim zdrowe. Jak to zrobić? Podpowiadamy!

**Przygotuj odpowiednie produkty - zanim przystąpisz do grillowania, upewnij się, że wybierasz świeże i zdrowe produkty**.

Na grillu można przygotować wiele rodzajów mięsa, ale także ryby i warzywa. Zawsze warto wybierać te najwyżej jakości i od sprawdzonych dostawców. Ulubionym mięsem Polaków na grillu jest oczywiście karkówka. I nic w tym dziwnego, gdyż ma ona sporo tłuszczu, a jest on najlepszym nośnikiem smaku. Ci, którzy wolą chudsze mięso jak kurczak czy indyk muszą pamiętać, że przygotowanie go jest o wiele trudniejsze, ponieważ często na koniec grillowania okazuje się suche i twarde. Na szczęście mamy kilka tipów, które pomogą uniknąć takich sytuacji, więc czytaj dalej.

**Nie zapominaj o warzywach, owocach i… rybach**

Nieodłącznym kompanem grillowanych kawałków mięsa powinny być świeże warzywa i owoce. Mogą występować w różnej formie, im bardziej różnorodne tym lepiej dla naszego zdrowia. Idealnie sprawdzą się kolorowe sałatki z dressingiem na bazie oliwy, ulubionych przypraw, soku z cytryny i miodu oraz te grillowane, np.: marchew, papryka, cebula, cukinia, szparagi, kalarepa, ananas, a nawet sałata rzymska. Grillowane warzywa i owoce są zdrowe i smaczne, a także dostarczają cennych składników odżywczych.

Często zapominamy o rybach, a odpowiednio przyrządzone są nie tylko smaczne, ale także zdrowe! Na ich korzyść przemawia fakt, że są bogate w białko i zawierają niewiele tłuszczy nasyconych. To bardzo dobra opcja, dla osób które preferują lekkostrawną dietę podczas grillowych spotkań. Do grillowania ryb warto zakupić jednak specjalne akcesoria czyli zamykaną kratkę, w którą włożysz rybę i położysz na grillu. Dzięki niemu ryba zachowa swój kształt, chociażby podczas obracania na drugą stronę. Będzie nie tylko smacznie, ale też estetycznie.

**Postaw na smak i aromat.**

Odpowiednie zamarynowanie mięsa może zdziałać cuda. Zamarynowane mięso jest zazwyczaj bardziej kruche, soczyste i aromatyczne. Istnieje wiele przepisów na marynaty, ale warto wybierać te, które nie zawierają zbyt dużo soli, cukru ani sztucznych dodatków. Można użyć np. oliwy z oliwek, cytryny, ziół, przypraw, musztardy i odrobiny miodu. Warto pamiętać, że przed zamarynowaniem mięso należy dokładnie umyć i osuszyć. Następnie umieścić je w woreczku strunowym lub w misce z pokrywką, dokładnie zalać marynatą i umieścić w lodówce. Czas marynowania jest zależy od rodzaju mięsa oraz naszych preferencji - zwykle jest to od kilku do kilkunastu godzin. W przypadku ryb, marynujemy krócej lub faszerujemy je od wewnątrz.

**O czym jeszcze warto pamiętać? Sprawdź nasze tipy!**

1. Zwróć uwagę na czas grillowania. Czas grillowania zależy od temperatury grilla, grubości i wagi mięsa i naszych preferencji. W przybliżeniu, powinien on wynosić: dla ryb (filet porcja ok. 200 g) – od 5 do 10 minut; dla drobiu od 10 do 20 minut; dla wieprzowiny od 20 do 30 minut; dla wołowiny – w zależności od stopnia wysmażenia od 5 do 12 minut. Żeby nie przeciągnąć mięsa i sprawić że będzie idealnie soczyste, powinno odpocząć po grillowaniu. Pozostaw je na kilka minut w ciepłym miejscu np. na najwyżej półce grilla, która wyłącznie podtrzymuje temperaturę.
2. Jak sprawdzić, że mięso jest już gotowe? Użyj swoich dłoni! Lekko zgrillowane (krwiste) mięso będzie miękkie w dotyku, średnio (wysmażone) zgrillowane - sprężyste, a dobrze zgrillowane – dość twarde w dotyku.
3. Wypróbuj mleczko kokosowe jako składnik marynaty do mięsa! Dzięki niemu zyskasz unikalny smak i zapobiegniesz wysuszeniu. Taka marynata będzie idealna szczególnie do piersi z kurczaka, która zazwyczaj wychodzi sucha. Zapobiegniesz nie tylko przesuszeniu mięsa, ale dzięki mleczku zioła i przyprawy nadadzą potrawie niepowtarzalny smak i aromat. Ważne jest, aby wybrać mleczko z odpowiednią zawartością tłuszczu. Najlepiej sprawdzą się te od 10 do maksymalnie 16%.
4. Nie masz czasu na przygotowywanie oddzielnej sałatki? Zgrilluj ulubione warzywa z odrobiną oliwy i przypraw, najlepiej zawinięte w folię. Kiedy będą gotowe, możesz dodać do nich kawałki ulubionego sera (np. fety), oliwki, doprawić do smaku sokiem z cytryny i ziołami - ekspresowa, grillowana sałatka gotowa!
5. Produkty, które są delikatne lub drobne np. szparagi czy owoce morza, możesz grillować przy użyciu aluminiowej tacki. Zabezpiecza ona przed wpadnięciem do ognia.
6. A gdy pogoda nie dopisze – nic nie szkodzi! Do przygotowania „grillowanych” potraw doskonale sprawdzi się patelnia grillowa, a nawet wok! Przed włożeniem składników wok powinien być dobrze rozgrzany i suchy, a potrawy zamarynowane lub nasmarowane odrobiną oleju.  Smaż możliwe krótko jak tylko się da, dzięki temu zadbasz, że Twoje warzywa będą jędrne i nie stracą koloru, a mięso soczyste i pełne smaku.

Wypróbuj kilka sprawdzonych przepisów

**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 O’food**

2 łyżki **Sosu BBQ z miodem HP**

2 łyżeczki **Sezamu Białego** **House of Asia**

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.

**Grillowane skrzydełka w sosie barbecue**

4 porcje

Czas: 45 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki**:

150 g **Sosu Mississippi BBQ orginal**

2 łyżeczki **Sezamu BiałegoHouse of Asia**

400 g skrzydełek z kurczaka

4 łyżki szczypiorku

**Sposób przygotowania**:

1. Skrzydełka przekrój na zgięciach na 3 części, ostatnie najcieńsze tzw. lotki wyrzuć lub zachowaj, możesz je później wykorzystać do przygotowania bulionu. W misce wymieszaj kurczaka z sosem barbecue (1-2 łyżki sosu odłóż na później) i odstaw do lodówki, najlepiej na noc.
2. Skrzydełka grilluj na rumiano-brązowy kolor, przełóż do miski i wymieszaj z odłożonym sosem, całość posyp sezamem i szczypiorkiem.

**Grillowany łosoś w sosie teriyaki**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

50 ml **Sosu teriyaki House of Asia**

1 łyżka **Sosu ostrygowego House of Asia**

1-2 łyżeczki **Pasty z czosnku House of Asia** lub 1-2 drobno posiekane ząbki czosnku

1 łyżeczka **Sezamu Białego** **House of Asia**

400 g filetu z łososia

Pęczek szparagów

2 łyżki posiekanej kolendry

1 łyżka oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Łososia pokrój na mniejsze porcje, zamarynuj w 3/4 ilości sosu teriyaki, dodaj kolendrę i odstaw na 15 minut.
2. Szparagi zamarynuj w sosie ostrygowym z dodatkiem czosnku i oleju.
3. Na rozgrzanym ruszcie ułóż szparagi i łososia. Grilluj około 10 minut.
4. Gotowego łososia posmaruj pozostałym sosem teriyaki i posyp sezamem.

**Satay z kurczaka w sosie yakitori lub teriyaki**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki**:

100 g **Sosu yakitori House of Asia** lub **Sosu teriyaki House of Asia**

1 łyżeczka **Sezamu Białego House of Asia**

500 g polędwiczek z kurczaka pokrojonych w dużą kostkę

1/2 łyżeczki czarnego pieprzu

2 łyżki posiekanego szczypiorku

1 łyżka posiekanej kolendry

**Marynata:**

2 łyżki **Pasty z imbiru, czosnku i chili** **House of Asia**

2 łyżeczki **Sosu sriracha czerwone chili** **House of Asia**

3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** **House of Asia**

100 g jogurtu naturalnego

2 łyżeczki posiekanej kolendry

**Sposób przygotowania**:

1. W misce wymieszaj dokładnie składniki marynaty, dodaj mięso i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Polędwiczki nadziej na namoczone wcześniej w wodzie patyczki i grilluj na rumiany kolor. Gotowe satay’e posmaruj sosem yakitori lub teriyaki, na koniec posyp sezamem i szczypiorkiem.

**Grilowany stek z antrykotu**

4 porcje

Czas: 25 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

Składniki:

100 g **Marynaty do mięsa wołowego galbi BBQ O’Food**

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

2 łyżeczki **Sezamu Białego House of Asia**

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** **House of Asia**

2 łyżki soku z limonki

2 łyżki posiekanej kolendry

1 łyżka oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

1. Mięso przełóż do miski, dodaj marynatę galbi BBQ  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,