# Masz dość rutyny? Poznaj sekrety grillowania w azjatyckim stylu!

Jak grill, to różne rodzaje mięs, od karkówki, po kiełbasę i kaszankę. A gdyby spróbować czegoś nowego? Czy jesteście gotowi na niezwykłą odmianę? Do fascynującego świata grillowania w azjatyckim stylu? Przygotujcie się na niezapomniane doświadczenie, gdy klasyczne kiełbaski i karczek ustąpią miejsca różnym rodzajom mięs, ryb, a także warzywom, czy owocom, które za sprawą azjatyckich sosów i marynat zyskają unikalną harmonię i głębię smaków. Zapraszamy na kulinarną przygodę, która ożywi zmysły i rozpali prawdziwą pasję do grillowania.

W Azji grillowanie ma długą historię i jest nieodłącznym elementem tamtejszego stylu życia. To dziedzictwo smaku, które odzwierciedla tętniącą życiem azjatycką kuchnię. Każde danie, które pojawia się na grillu, ma swoje korzenie w dawnych tradycjach i starannie przekazywanych recepturach. To smak przeszłości, który łączy się z teraźniejszością. To wykwintne sosy, delikatne mięso i chrupiące warzywa. To okazja do celebrowania smaków, ale przede wszystkim – do spotkania z drugim człowiekiem.

## Odkryj ducha Azji w smaku sosów i marynat

Kuchnia azjatycka opiera się na harmonijnym połączeniu różnorodnych smaków i tekstur, których połączenie daje niezapomniane doznania kulinarne. Do przyrządzania potraw wykorzystuje się ryby, owoce morza, dobrej jakości mięso, warzywa i soczyste owoce, a do marynat i sosów stołowych, świeże zioła i aromatyczne przyprawy.

Na azjatyckim grillu nie może zabraknąć różnorodnych sosów i past, które nadają potrawom wyjątkowy smak i charakter. Do najpopularniejszych należą gochujang, koreańska pasta chili o słodko-pikantnym smaku oraz sos ostrygowy i sos sojowy. Te dwa ostatnie w połączniu z chili i czosnkiem tworzą klasyczną, azjatycką marynatę. Sosy są używane nie tylko do marynowania mięsa, ale również do przygotowywania dipów, oraz jako składnik sosów stołowych.

## Koreańczycy - mistrzowie grillowania. Zainspiruj się i przełam rutynę

Grillowanie to już od dawna nie tylko sposób na zaspokajanie głodu, ale również cieszenie się smakiem, aromatem i sposobem przygotowania posiłków. Dokładnie tak podchodzą do tego tematu Koreańczycy. W koreańskiej restauracji, grill znajduje się na środku blatu, przy którym dookoła siedzą goście. Każdy sam grilluje to, co ma ochotę zjeść oraz decyduje o stopniu wysmażenia. Grilluje się małe kawałki, tak by skosztować wielu smaków. Dodatki, które mogą towarzyszyć koreańskiemu grillowi, to m.in. kimchi, warzywa, ryż czy pajeori – sałatka z zielonej cebuli. Znajdziemy je w małych miseczkach ustawionych na stole.

W koreańskim sposobie grillowania nie ma głównego bohatera, ponieważ każda potrawa ma niepowtarzalny smak i warto jej spróbować. Obowiązuje przy tym zasada: małe porcje-duży wybór. W Azji dużo uwagi przywiązuje się do zdrowego trybu życia, a jednocześnie uwielbia różnorodne i ciekawe smaki. Większość potraw przygotowuje się bez dodatku szkodliwych tłuszczy i olejów. Takie podejście do jedzenia daje możliwość odkrywania nowych smaków i jest przy tym mniej kosztowne, niż gdy przygotowujemy dla każdego po kawałku mięsa i serwujemy na raz.

## Azjatycki grill dla początkujących

Azjatycki grill to różnorodność, eksplozja smaków i bogactwo kulinarnych doświadczeń. Jeśli nie jesteś mocno przywiązany do klasycznego, polskiego grillowania, i chcesz przełamać rutynę, możesz rozpocząć od wypróbowania przepisu na grillowane plastry karkówki w koreańskiej marynacie gochujang bulgogi. Co się kryje pod tą tajemniczą nazwą? Nazwa "bulgogi" dosłownie oznacza "ogień mięsa" lub "ogień wołowiny", co odnosi się do tradycyjnego sposobu przyrządzania potrawy na ogniu. Cienko pokrojone plastry wołowiny grilluje się lub smaży na patelni, po uprzednim zamarynowaniu. Głównym składnikiem marynaty jest papryka chili – która wprowadza lekko pikantny smak – oraz aromatyczne dodatki, takie jak czosnek, imbir, cebula.

Na szczęście nie musisz robić jej samodzielnie. Wystarczy, że sięgniesz po gotową marynatę gochujang bulgogi BBQ marki O’Food i zaopatrzysz się w dobrej jakości karkówkę. Dzięki temu, że marynata jest niezwykle aromatyczna, wystarczy zaledwie kilka godzin, żeby mięso wchłonęło całą głębię smaku. – Niemniej, aby osiągnąć najlepszy efekt, warto zostawić mięso w marynacie na całą noc – podpowiada Jarosław Owczarczyk, szef kuchni De Care. Marynata gochujang bulgogi idealnie sprawdzi się także w przypadku drobiu, któremu nada wyrazisty charakter. W jej towarzystwie mięso smakuje jak w oryginalnej koreańskiej restauracji. Wszystkie sosy marki O’Food produkowane są w Korei, czemu zawdzięczają swój niepowtarzalny, oryginalny smak.

**Grillowane plastry karkówki w marynacie gochujang bulgogi O’Food**

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.

**Kurczak w marynacie gochujang bulgogi BBQ O’Food**

4 porcje

Czas: 60 minut

Poziom trudnoci: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 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.

Chociaż mięso odgrywa ważną rolę, azjatyccy mistrzowie grilla nie boją się eksperymentować również z innymi składnikami. Grillowane tofu w delikatnym karmelu, chrupiące warzywa i sałatki z soczystymi kawałkami mango to tylko niektóre z wielu kulinarnych perełek, które możemy odkryć na azjatyckim grillu.

## Nie bój się eksperymentować z nowymi smakami

Azjatyckie podejście to z pewnością zdrowsza wersja grilla w porównaniu z klasycznym, polskim ucztowaniem – ze sporym kawałkiem tłustej karkówki czy mocno zwęglonej kiełbasy na talerzu. Jeżeli ktoś nadal nie jest przekonany, dlaczego warto poeksperymentować, mamy kilka kolejnych, mocnych argumentów. Azjatycki grill to szansa na zaprezentowanie swoich umiejętności kulinarnych bez obaw o wyśmianie. W kuchni azjatyckiej rzadko spotykamy się z technicznie skomplikowanymi daniami. Zazwyczaj chodzi o proste składniki, które następnie łączy się w ciekawe kompozycje. To dobry sposób na naukę eksperymentowania z nowymi smakami. Polecamy m. in. grillowanego łososia w sosie teriyaki, satay z kurczaka czy grillowane krewetki z ananasem (przepisy zamieszczamy na końcu artykułu). Warto do tych dań zaserwować autentyczne, tajskie sosy marki Ros Thai Thai. Do krewetek proponujemy sos śliwkowy, jednocześnie pikantny, słodki i kremowy, a do kurczaka, orzechowy sos Satay o wyczuwalnie słodko-pikantno-słonej nucie.

I choć na końcu, to nie najmniej ważny argument - azjatycki grill oznacza brak marnowania żywności. Stanowi doskonałe odzwierciedlenie idei zero waste w kuchni. Resztki – kawałki mięsa, warzywa, dipy – możemy z powodzeniem wykorzystać jako farsz do wrapów i zjeść na drugie śniadanie, także poza domem.

## Jak zostać grill masterem? Poznaj sztuczki mistrzów kuchni

Każdy, kto choć raz próbował swoich kulinarnych umiejętności, zapewne przyzna, że o efekcie końcowym decydują detale. Często nie zdajemy sobie sprawy, w jaki sposób np. osiągnąć idealną konsystencję grillowanego mięsa. – Dodanie jajka do wieprzowiny zmiękcza włókna, a marynowanie kurczaka z dodatkiem mleczka kokosowego sprawia, że mięso nie będzie suche w środku – zdradza Jarosław Owczarczyk, szef kuchni De Care. – Ponadto ogromne znaczenie ma czas marynowania. Uczulam, że 15 minut to zdecydowanie za mało, aby marynata przeniknęła do najgłębszych warstw. Ważna jest także temperatura grillowania, która będzie inna w zależności od tego, co kładziemy na ruszcie. – wylicza.

A co w razie niepogody lub opcji „balkoningu”? W azjatyckiej kulturze istotne jest dążenie do utrzymania harmonii w relacjach społecznych. Szanowanie hierarchii, dbałość o dobre stosunki międzyludzkie i unikanie konfliktów są ważne dla wielu Azjatów. Kierując się więc tymi wartościami, nie musimy odwoływać spotkania z rodziną czy przyjaciółmi z powodu kapryśnej aury lub braku miejsca na grillowanie. Zamarynowane przysmaki z powodzeniem przyrządzimy korzystając z patelni lub patelni grillowej, a dla tych, którzy nie lubią stać przy „garach” proponujemy użycie piekarnika.

**Grillowane krewetki z ananasem w sosie śliwkowym**

4 porcje

Czas: 30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 2

**Składniki:**

100 g Sosu śliwkowego Ros Thai Thai

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 House of Asia

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

1 łyżka Sosu sojowego jasnego House of Asia

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.

**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 orzechowym**

4 porcje

Czas: 30 minut

Poziom trudności: 1

Poziom ostrości: 1

**Składniki:**

100 ml Sosu Satay Ros Thai Thai

100 ml Mleczka kokosowego 12-14% House of Asia

500 g piersi z kurczaka pokrojonej w paski

1 łyżeczka kurkumy

1/2 łyżeczki mielonej kolendry

1/4 łyżeczki kuminu

1 łyżka cukru

1/2 łyżeczki soli

3-4 łyżki oleju

**Sposób przygotowania:**

1. Wymieszaj wszystkie przyprawy z mleczkiem kokosowym, łyżką oleju i zamarynuj mięso, odstaw na 15 minut. Następnie nadziej kurczaka na patyczki do szaszłyków.

2. Na rozgrzaną patelnię wlej olej i smaż mięso na rumiany kolor, w między czasie smaruj je pozostałym z marynaty sosem przy pomocą pędzelka.

3. Sos do sataya przelej do miseczek i podawaj z gotowymi szaszłykami.