



Grill 2020

Ten sezon grillowy będzie inny niż poprzednie. Po pierwsze przez wzgląd na pandemię koronawirusa, po drugie w tym roku w Polsce czeka nas prawdopodobnie wyjątkowo duża susza. Jak więc grillować w 2020 roku? Odpowiedź brzmi: **ODPOWIEDZIALNIE.**



Jak i gdzie grillować?



Ogród przy domu lub działka

- ✓ grill węglowy
- ✓ grill gazowy



Specjalne miejsca wyznaczone do grillowania, rozpalania ognisk

- ✓ grill węglowy
- ✓ ognisko



Balkon w bloku

- ✓ grill elektryczny
- ✓ grill bezdymny



Grillowanie w domu

też może być fajne...

Aby cieszyć się smakiem grillowanych potraw nie trzeba wychodzić z domu lub mieszkania. Do domowego grillowania potrzebny będzie grill elektryczny lub grill bezdymny. Jeśli zdecydujesz się na grilla elektrycznego, pamiętaj, że choć w tego rodzaju grilla nie ma żaru ani ognia to w dalszym ciągu grill elektryczny może być potencjalnym źródłem pożaru. Oznacza to, że musisz pamiętać, aby w jego pobliżu nie znajdowały się przedmioty łatwopalne, np. elementy wystroju wnętrza – firanki, zasłony etc.



Grill elektryczny

Na grillu elektrycznym możemy przyrządzić praktycznie to samo, co na tradycyjnym grillu, czyli kiełbaski, mięsa, szaszłyki, warzywa, owoce.

Mięsa podobnie jak na grillu tradycyjnym należy wcześniej zamarynować, a powierzchnię grillową nasmarować oliwą, aby potrawy do niego nie przywierały.

Na końcu tego e-booka znajdziecie grillowe inspiracje, które można zastosować również na grillu elektrycznym.



Grill bezdymny

To innowacyjne rozwiązanie. Można używać go zarówno na świeżym powietrzu jak i w zamkniętych pomieszczeniach.

Plusy takiego rozwiązania?

Nie jesteśmy zależni od pogody, nie ważne czy jest zimo, czy pada deszcz, grillować w domu można zawsze ;)



Grillowanie na świeżym powietrzu

Grillować możemy na własnej działce, czy w ogrodzie przed domem, wykorzystując do tego grilla węglowego, gazowego lub elektrycznego – tutaj mamy pełną dowolność. Grillować możemy również na balkonie. Tylko tutaj pamiętać musimy o innych lokatorach, więc tradycyjny grill węglowy odpada, ze względu na dym. Z kolei ze względu na swoje gabaryty grill gazowy, raczej też się nie sprawdzi.



Do grillowania na balkonie użyć możemy grilla elektrycznego lub, opisanego wcześniej, grilla bezdymnego. Jeśli natomiast nie mamy takiej możliwości to w wielu miastach coraz więcej powstaje dedykowanych miejsc do urządzenia grilla oraz ogniska. Miasta budują specjalne murowane grille, czy przygotowują kamienne paleniska pod rozpalanie ognisk. Pamiętaj jednak, aby przed zorganizowaniem grilla czy ogniska w miejscu publicznych sprawdzić aktualne obowiązujące zalecenia.

Nie ważne gdzie, zawsze odpowiedzialnie!

Mogło by się wydawać, że reguły przeciwpożarowe podczas grillowania zna każdy. Jednak co roku dosyć często zdarzają się pożary spowodowane właśnie niewłaściwym korzystaniem z grilli. Warto zatem przypomnieć sobie, co robić, aby nie stwarzać zagrożenia.



Lokalizacja

Czas spędzony na grillowaniu najlepiej organizować z daleka od lasów, drewnianych zabudowań, suchych pól i łąk, na których nawet mała iskra może wzniecić ogień, wywołując pożar, który jest nieprzewidywalny w swoich skutkach.

Podłoże

Pamiętaj także aby podłoże, na którym ustawiasz grilla było płaskie i równe. Wówczas unikniesz przewrócenia grilla i wysypania rozżarzonych węgielków na podatny na zapalenia grunt.



Nadzór

Gdy już rozpalisz grilla i rozpoczniesz pieczenie kiełbasek, zadbaj, aby cały czas ktoś nadzorował pracę urządzenia. Pozostawienie grilla bez opieki jest jednym z częstszych powodów wypadków. Jest to niebezpieczne tym bardziej, gdy w pobliżu znajdują się dzieci lub zwierzęta, które przez przypadek mogą przewrócić grilla, powodując tym samym zagrożenie dla siebie oraz innych.



Środki ostrożności

Na wszelki wypadek warto w pobliżu grilla trzymać wiadro z wodą lub piasek, którym w razie pożaru ugasimy ogień lub zalejemy węgiel po grillowaniu.

W obecnej sytuacji, kiedy prawdopodobnie czeka nas wyjątkowo duża susza, „pilnowanie” ognia, żaru jest niezwykle istotne, bowiem nawet najmniejsza iskra, niedopałek może nieść ze sobą ryzyko wzniesienia pożaru, który jest nieprzewidywalny w swoich skutkach.

Dbaj o czystość

Odpowiedzialnie, czyli sprzątamy po sobie. Jeśli urządzasz grilla w miejscach ogólnodostępnych a przy miejscach do grillowania brakuje koszy na śmieci zabierz je ze sobą. Nie zostawiaj śmieci po sobie ani tym bardziej nie wyrzucaj ich do lasu, rzeki czy jeziora! Dbajmy wspólnie o nasze środowisko. Naprawdę korona z głowy Ci nie spadnie kiedy zapakujesz zużyte rzeczy do worka i zabierzesz je ze sobą, a przyroda i osoby, które będą korzystać z tego miejsca po Tobie z pewnością Ci za ten wysiłek „podziękują” ;)



Grilluj zgodnie z prawem

W całym kraju dużo jest miejsc publicznych, w których można zorganizować grillowanie w sposób bezpieczny i legalny. Parki miejskie, miejsca zielone, tereny nad rzeką czy jeziorem. Grillować nie można w miejscach zabytkowych, historycznych – za grillowanie w takim miejscu grozi mandat do 500 zł.



Pamiętaj, że wszystkich uczestników imprezy grillowej obowiązują ogólne przepisy dotyczące przestrzegania spokoju, ciszy nocnej oraz spożywania alkoholu w miejscach publicznych. Za takie wykroczenia można również spodziewać się mandatów (100 zł za picie alkoholu, 50 zł za usiłowanie oraz 500 zł za zakłócanie porządku publicznego).

W tym roku również bardzo ważne jest sprawdzenie aktualnych rządowych zaleceń dot. m.in. możliwości zgromadzeń, ponieważ za niestosowanie się do bieżących regulacji również grozi nam mandat.

Odpowiedzialnie, czyli zdrowo!

Grillowane mięso, ryby i warzywa są o wiele zdrowsze niż ich smażone odpowiedniki, bowiem grill pozwala na przyrządzenie jedzenia bez dodatku tłuszczu i pozbycie się jego nadmiaru z potraw. Grillowanie jednak powoduje również pewne zagrożenia, których w łatwy sposób możemy uniknąć.

Pilnuj stopnia upieczenia dań.
W razie potrzeby przełóż je na wyższy poziom nad paleniskiem.
Zwęglone kawałki mięsa posiadają niebezpieczne substancje.



Grilluj na tackach aluminiowych lub matach grillowych, dzięki temu unikniesz nadmiaru tłuszczu kapiącego na rozżarzony węgiel, który wytwarza związki mogące mieć charakter rakotwórczy. Substancje te unoszą się i osadzają z powrotem na potrawach.

Pyszne potrawy z grilla

Pyszności można przygotować także w folii aluminiowej. Mamy wtedy pewność, że nasz produkt nie zostanie przypalony, a dorzucając do folii kilka innych składników otrzymamy gotowe danie.

Kaszanka z kiszoną kapustą i cebulką



Składniki

- 4 kaszanki grillowe Duda
- 4 garstki kiszonej kapusty
- 2 cebule

Do przygotowania tego dania niezbędna będzie również folia aluminiowa oraz oczywiście grill (który przy niesprzyjających warunkach pogodowych można zastąpić piekarnikiem)



4 porcje



40min



łatwe

smacznego!



Przygotowanie

- 1 cebulę pokroić w 0,5 cm krążki
- 2 na kawałku folii aluminiowej ułożyć garstkę kapusty
- 3 położyć kaszankę, a na niej po trzy krążki cebuli
- 4 złączyć brzegi folii i szczelnie zawinąć
- 5 grillować na średnim ogniu przez około 30 minut, aż cebula troszkę zmięknie i kaszanka pęknie
- 6 rozwinąć folię i grillować na dużym ogniu przez 5-10 minut

Gotowi do grilla start!

Węgiel drzewny daje bardzo dużo ciepła. Rozpala się przez około 10 minut i pali dosyć szybko, gdyż po około 30-40 minutach zostaje już tylko popiół. Cyrkulacja gorącego powietrza nie jest równomierna. Początkowo pali się silniej, później coraz słabiej.



Węgiel drzewny VS Brykiet



Brykiet ma większą kaloryczność niż węgiel drzewny, a co za tym idzie dłużej się pali i można osiągnąć na nim wyższą temperaturę. Przez swą zwartą konstrukcję również dłużej się rozpala.

Jak rozpalić grilla?

Aby zająć się pysznymi potrawami z grilla należy go dobrze rozpalić. W tym celu warto pamiętać o kilku prostych zasadach.



W pierwszej kolejności sprawdź, czy grill jest dobrze wyczyszczony. Nikt nie lubi jeść potraw przygotowanych na brudnym grillu. Czysty grill to podstawa!



Następnie, lokalizacja. Grill powinien stać w miejscu osłoniętym od wiatru, w miejscu gdzie dym z grilla nas „nie uwędzi”.

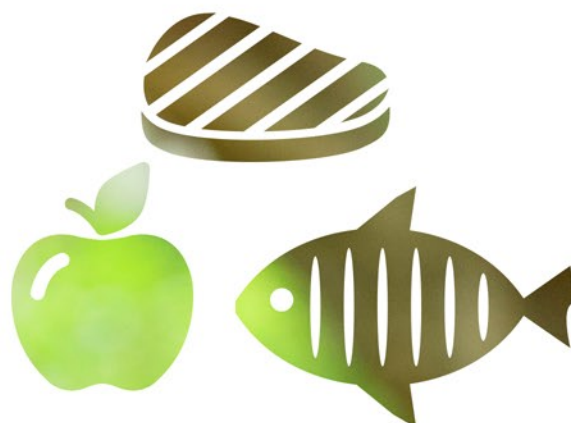


Ważnym elementem jest wybór materiału opałowego. Do wyboru mamy węgiel drzewny oraz brykiet, który możemy zastosować w zależności od rodzaju potraw.

Mięso, ryby, owoce.

Do grillowania mniejszych kawałków mięs, ryb, warzyw czy owoców dobrym wyborem jest zarówno węgiel, jak i brykiet.

Przy większych kawałkach mięsa lepszym wyborem jest brykiet, który ze względu na swą wyższą kaloryczność wytwarza wyższą temperaturę oraz wolniej się spala.



Rozpalamy!

Jeszcze moment, jeszcze chwila i będziemy grillować! Jednak zanim nasz grill zapłonie musimy wykonać kilka czynności:

1 Węgiel drzewny lub brykiet (około 10-12 sztuk) ułóż w stożek, polej płynną podpałką i podpal (jeśli preferujesz podpałkę w formie stałej, ułóż ją pomiędzy kawałkami węgla tak by zapewnić jej dostęp tlenu i podpal).



2 Zaczekaj aż węgiel (brykiet) przepali się i będzie się żarzył, wtedy stopniowo dodawaj kolejne kawałki węgla (brykietu).



Po przepaleniu całości, kiedy zostanie nam już tylko żar, rozsuń stożek aby uzyskać płaską warstwę. Umieść ruszt na grillu, pamiętaj aby wcześniej dobrze posmarować go olejem. Taki prosty zabieg zapobiegnie przywieraniu potraw do grilla oraz ułatwi jego późniejsze czyszczenie. Cały proces rozpalania powinien zająć Ci około kilkunastu minut.

Najpopularniejsze metody rozpalaenia

Istnieją dwie podstawowe metody grillowania: grillowanie bezpośrednie i pośrednie. Zobaczcie, czym się różnią oraz co za ich pomocą można przygotować.



Metoda bezpośrednia

Stosuje się ją do przyrządzania produktów, które nie wymagają długiego czasu obróbki (maksymalnie 30 minut), takich jak kiełbaski, steki, hamburgery, kotlety, szaszłyki, warzywa. W metodzie bezpośredniej, węgiel lub brykiet rozłożony jest równomiernie na całym palenisku, a produkt jest grillowany bezpośrednio nad źródłem ciepła.



Metoda pośrednia

Stosuje się ją do przyrządzania większych kawałków mięsa – całych pieczeni, drobiu, pizzy i wszystkich potraw, które muszą być grillowane powoli i równomiernie. Do grillowania metodą pośrednią niezbędne jest posiadanie grilla z przykrywką. W tej metodzie produktów nie układa się bezpośrednio nad żarem.

Węgla rozsuwamy na boki, po środku kładziemy tackę aluminiową, aby ociekający tłuszcz mógł do niej wpadać. Do tacki można nalać trochę wody, aby przy dłuższym grillowaniu mięso nie wyschło i nie zaczęło się palić. Grill przykrywamy pokrywą. Zapewnia to równomierną cyrkulację gorącego powietrza, dzięki czemu potrawa jest dobrze wypieczona.

Grillowanie mięs

Mięsa to nieodłączny element grillowania. Warto zatem wiedzieć jak długo je grillować aby smakowały najlepiej. Poniżej grafika prezentująca czas grillowania poszczególnych mięs.



Karkówka

Karkówkę przed wrzuceniem na grilla musisz zamarynować. Dobrze aby Twoja marynata zawierała oliwę oraz ocet, który rozluźnia włókna mięśniowe. Do marynaty dodaj przyprawy, zioła oraz aromatyczne warzywa, takie jak czosnek czy cebula. Karkówka powinna być marynowana około 8 godzin. Następnie grilluj ją nad dużym żarem po 5-6 minut z każdej strony, najlepiej pod przykryciem. Zbyt długie grillowanie sprawi, że karkówka będzie zbyt twarda i sucha.



Kiełbasy

Przed grillowaniem kiełbas, warto je ponacinać oraz potrzymać w zalewach lub posypać odpowiednimi przyprawami. Kiełbasy grilluj bezpośrednio nad żarem po około 6 minut z każdej strony. Jakie kiełbasy wybrać? Zawsze możesz zdecydować się na sprawdzone i polecane produkty!



Warzywa na ruszt!

Na grillu możemy przyrządzić smaczne kiełbasy, ryby i inne owoce morza. Do menu grillowego warto dodać również grillowane warzywa, dzięki którym uraczysz swoich gości wyjątkowym smakiem oraz bogactwem wielu witamin. Co więc grillować? Na grilla nadają się praktycznie wszystkie warzywa, wszystko zależy od naszych upodobań. Grillować możemy np. paprykę, kukurydzę, czosnek, bakłażana, pomidora, cukinię, ziemniaki, pieczarki, szparagi.



Czosnek

Całą, nieobraną główkę czosnku posmaruj oliwą i **przypraw solą morską**. Grilluj go na **średnim żarze** przez około **8-10 minut**. Łupina ochroni czosnek przed spaleniem oraz nada lekko karmelowego smaku. Ugrillowane ząbki czosnku świetnie sprawdzą się jako dodatek do chleba lub bagietek – ząbek czosnku można wycisnąć i posmarować nim kanapkę.



Bakłażan

Wymaga **dłuższego opiekania**. Umyj i pokrój bakłażana na plastry o grubości 0,5 cm. Następnie **przypraw oliwą, rozmarynem, czosnkiem i solą** (najlepiej morską). Bakłażana grilluj na **średnim żarze**, gdy się zarumieni **przewróć go na drugą stronę**. Czas grillowania bakłażana wynosi około 5-8 minut.

Ziemniaki

Ziemniaki na grillu możesz przyrządzić na dwa sposoby: w całości oraz w kawałkach. Jeśli zdecydujesz się na **ziemniaki w całości** – w tzw. mundurkach, owiń je w folię aluminiową i **piecz na żarze przez około 40 minut**, do momentu kiedy będą miękkie w środku.

Drugi sposób to grillowane ziemniaki w kawałkach (przed opiekaniem na ruszcie możesz je lekko podgotować). Pokrój ziemniaki w plastry, **przypraw je oliwą, czosnkiem oraz majerankiem**. Tak przygotowane plastry ułóż na obrzeżach rusztu, aby powoli się **opiękały**. Idealnie przygotowane ziemniaki to te, które są zarumienione na zewnątrz i kremowe w środku. Czas grillowania powinien wynieść około 10-12 minut.



Kiełbasa pieczona

W aromatycznej glazurze



Przygotowanie

- 1 Kiełbaski włóż do naczynia żaroodpornego, ponacinaj (niezbyt głęboko). Dodaj pokrojone na dość duże kawałki szalotki. Wymieszaj wszystkie składniki marynaty: syrop, musztardę, oliwę, ocet, suszone zioła, ostrą paprykę i trochę pieprzu.
- 2 Posmaruj kiełbaski i piecz w temp. 180 stopni przez 30 minut. Podczas pieczenia smaruj pozostałą marynatą.



- 3 Do drugiego naczynia wsyp opłukaną i osuszoną ciecierzycę, polej oliwą, posyp papryką i kminem. Wymieszaj. Piecz przez ok. 15 minut.
- 4 Jabłka pokrój na cząstki, skrop sokiem z cytryny. Wymieszaj z sałatą, posyp koperkiem. Musztardę wymieszaj z miodem, octem i oliwą, polej sałatkę.
- 5 Upieczoną kiełbasę podawaj z ciecierzycą, sałatką i chrzanem. Możesz podać pieczywo.

Składniki

Kiełbasa:

Kiełbasa biała z kurczaka Cedrob 430 g
4 łyżki syropu klonowego
3 łyżeczki musztardy ziarnistej
2 łyżki oliwy
2 łyżki octu balsamicznego
1 łyżeczka suszonego rozmarynu i tymianku
1/3 łyżeczki papryki ostrej mielonej
Pieprz świeżo mielony
2 szt. szalotki

Ciecierzycza:

300g ciecierzycy (ze słoika)
1 łyżeczka papryki słodkiej mielonej
1/2 łyżeczki kminu rzymskiego mielonego
1 łyżka oliwy

Sałatka:

Mieszanka sałat 100 g
2 szt. jabłka (średniego)
2 łyżki soku z cytryny
1 łyżka posiekanego koperku
2 łyżeczki musztardy ziarnistej
2 łyżeczki miodu
1 łyżka oliwy
1 łyżka octu białego z wina



5 porcji



40min



średnie

smacznego!



Szaszłyki

z kiełbasą



Przygotowanie

- 1 Kiełbasę pokrój na plastry o grubości ok. 1 cm, papryki na kawałki, cukinię na dość grube plastry – potem na pół albo na 4 części. Dokładnie oczyść pieczarki. Szalotki lub cebulę pokrój na plastry albo cząstki.



- 2 Na patyczki do szaszłyków nabijaj naprzemiennie warzywa i kiełbasę. Skrop olejem. Grilluj na aluminiowych tackach przez ok. 12-15 minut albo usmaż na patelni grillowej (nie dodawaj więcej tłuszczu). Szaszłyki możesz też upiec w piekarniku.

- 3 Kapustę poszatkuj, marchew zetrzyj na tarce. Wrzuć do miski. Dodaj sparzone gorącą wodą rodzyнки, szczypior, majonez, musztardę i sok z cytryny, przypraw pieprzem i ewentualnie szczyptą soli, wymieszaj.

- 4 Tortille pokrój na trójkąty, podgrzej w piekarniku (5 minut w 180 stopniach).

- 5 Szaszłyki podawaj z surówką, trójkątami z tortilli, ajwarem i musztardą.

Składniki

Szaszłyki:

Kiełbasa gospodarza Cedrob 430 g
1 szt. papryki czerwonej
1 szt. papryki żółtej
1 szt. cukini (średnia)
10-12 szt. drobnych pieczarek
2 szt. szalotki lub 1 szt. czerwonej
cebuli (mała)
1 łyżka oleju

Coleslaw:

1/3 małej główki młodej kapusty
1-2 szt. marchewki
3 łyżki rodzynek
2 łyżki posiekanego szczypioru
2 łyżki majonezu lekkiego
2 płaskie łyżeczki musztardy
1 łyżka jogurtu greckiego
2 łyżki soku z cytryny
szczypta soli
świeżo mielony pieprz

Do podania:

3 szt. tortilli wraps
ajwar
musztarda



8 porcji



30min



łatwe

smacznego!



Kiełbasa jalapeno

z fasolą i salsą z awokado



Przygotowanie

- 1 Fasolę odsącz z zalewy, opłucz. Pora pokrój na plastry, posiekaj czosnek. W rondlu rozgrzej oliwę, wrzuć czosnek i pora, duś przez 4 minuty, wrzuć fasolę, wsyp przyprawy, wlej przecier pomidorowy i 200 ml wody. Gotuj przez 20 minut.



- 2 Awokado obierz, pokrój w kostkę, wymieszaj z pokrojonymi drobno pomidorami, natką i sokiem z cytryny. Dodaj chili (opcjonalnie).
- 3 Kiełbasę zgrilluj na ruszcie (na tackach) albo na patelni grillowej, podawaj z chili, salsą z awokado i pieczywem.

Składniki

Kiełbasa z jalapeño i serem cheddar
Cedrob 430 g

Chili:

2 puszki fasoli czerwonej
300ml passaty pomidorowej
2 łyżki oliwy
1 szt. poru
2 ząbki czosnku
2 szt. liścia laurowego
1 łyżeczka papryki wędzonej
2 łyżeczki oregano
szczypta cynamonu
½ łyżeczki kminu rzymskiego

Salsa:

1 szt. awokado
150g pomidorków koktajlowych lub
1 duży pomidor
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
lub kolendry
1 szt. małej papryczki chili (opcjonalnie)
2 łyżki soku z cytryny lub limonki



5 porcji



45min



średnie

smacznego!



Kiełbasa śląska

z sałatką i sosem tzatziki



Przygotowanie

- 1 **Ajwar.** Nagrzej piekarnik do 200 stopni. Bakłażana przetnij na pół, natnij miąższ. Ułóż na blasze wyłożonej papierem, dodaj paprykę (w całości) i piecz rzez ok. 30 minut, aż warzywa będą miękkie. Wystudź. Wyjmij miąższ z bakłażana, włóż do malaksera, dodaj paprykę (wcześniej usuń gniazda nasienne), wlej oliwą, dorzuć czosnek, zmiksuj. Przypraw do smaku.



- 2 Umyte warzywa pokrój – pomidory na ćwiartki, ogórki na plasterki, papryki na paski, cebulę w piórka. Przełóż do talerza, dodaj oliwki i plastry fety. Posyp oregano, polej oliwą. Możesz dodać trochę octu z białego wina.
- 3 **Tzatziki.** Ogórka obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach, odcisnij nadmiar soku. Miąższ ogórka wymieszaj z jogurtem, przeciśniętym przez praszkę czosnkiem i ziołami, przypraw octem i pieprzem.
- 4 Kiełbaski ponacinaj, grilluj albo usmaż bez tłuszczu na patelni grillowej. Podawaj z sałatką, sosem tzatziki i ajwarem.

Składniki

Kiełbasa śląska Go Green Grill
Duda 890 g

Sałatka:

2 szt. ogórka szklarniowego
2-3 szt. pomidora
1 szt. czerwonej cebuli
2 szt. papryki zielonej
200g fety
2 łyżki oliwek (np. kalamata)
2-3 łyżki oliwy
1 łyżeczka suszonego oregano
pieprz

Tzatziki:

1 szt. ogórka szklarniowego
250 g jogurt greckiego
1 ząbek czosnku
1 łyżka posiekanego koperku
1 łyżeczka posiekanej mięty
odrobina octu z białego wina
pieprz

Ajwar:

1 szt. bakłażana (średni)
2 szt. papryki czerwonej
1 ząbek czosnku
3-4 łyżki oliwy
sól, pieprz i ocet z białego wina
do smaku



6 porcji



45min



średnie

smacznego!



Kiełbasa serowa

z sałatką ziemniaczaną



Przygotowanie

- 1 Ziemniaki obierz, pokrój na kawałki, ugotuj. Odcedź i jeszcze ciepłe wymieszaj w łyżką oliwy. Wystudź.



- 2 Ogórki pokrój na plasterki, dodaj do wystudzonych ziemniaków, dołóż posiekane zioła oraz sos z musztardy, octu i oliwy. Wymieszaj.
- 3 Kiełbasę ponacinaj delikatnie i grilluj (albo usmaż na patelni grillowej). Podawaj z ziemniaczaną sałatką.

Składniki

Kiełbasa serowa Go Green Grill
Duda 850 g

800 g młodych ziemniaków
6-8 szt. ogórków małosolnych
2 szt. szalotki
3 łyżki posiekanego koperku
1 łyżka posiekanego szczypioru
4 łyżeczki musztardy francuskiej
2 łyżki octu z białego wina
5 łyżek oliwy



6 porcji



45min



średnie

smacznego!



Kaszanka

pieczona z warzywami



Przygotowanie

- 1 Kaszankę ponakłuwaj widelcem. Ułóż w naczyniu do zapiekania. Dodaj pocięte w grube piórka cebule, paski papryki i pomidorki na gałązkach. Wrzuć przecięte na pół ząbki czosnku.



- 2 Skrop oliwą, posyp tymiankiem. Piecz przez ok. 35 minut w temp. 180 stopni. Podawaj z musztardą i pieczywem (albo ziemniakami).

Składniki

Kaszanka grillowa Go Green Grill
Duda 870 g

- 1 szt. papryki żółtej
- 2 szt. papryki czerwonej
- 3 szt. szalotki lub 3 nieduże cebule
- 400g pomidorków koktajlowych
- 3-4 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka tymianku

Do podania:
musztarda, pieczywo lub gotowane ziemniaki



6 porcji



40min



łatwe

smacznego!



Odpowiedzialnie

czyli nie marnuj jedzenia

Nieważne czy grillujesz na ogródku, nad jeziorem, w domu czy na balkonie, zawsze grilluj odpowiedzialnie, czyli nie marnuj jedzenia! Z raportu Federacji Polskich Banków Żywności „Nie marnuj jedzenia 2019” wynika, iż przeciętny Polak marnuje 235 kg rocznie! To w skali całego kraju daje nam aż 9 MILIONÓW TON jedzenia, przyjmując, że przeciętny posiłek waży około 500g, na wysypisku ląduje rocznie aż 18 MILIARDÓW PEŁNYCH TALERZY! Te liczby są zastraszająco duże. Pamiętaj więc, aby na grilla, i nie tylko, kupować taką ilość jedzenia, którą zjesz. A jeśli już coś zostanie to nie wyrzucaj, pomyśl jak możesz wykorzystać resztki – może do sałatki, tortilli, do przygotowania drugiego śniadania do pracy?



Zostało trochę grilowanego mięsa?

będzie ono świetnym dodatkiem do tortilli



Tortilla

Czego potrzebujesz?

placki tortilli
warzywa – może akurat została Ci jakaś
sałatka z grilla?
resztki mięsa z grilla

Przygotowanie:

Rozłóż placek tortilli, ułóż na nim pokrojone
warzywa oraz pokrojone kawałki mięsa.
Całość zwiń w rulon i smacznego :D



Quesadilla

Do przygotowania pysznej quesadilli
będziecie potrzebować:

ser (duże ilości)
resztki z grillowania.

Przygotowanie:

Rozłóż placek tortilli. Na połowie placka
ułóż starty ser, następnie grillowe resztki.
Tortillę złoż na pół i smaż na patelni tak
długo aż ser się nie rozpuści. Całość
przełóż na talerz i pokrój w trójkąty.

GRILLUJ
ODPOWIEDZIALNIE!




CEDROB


Duda

smacznego!

