

# Przysmaki z grilla

Dzięki praktycznym, prostym w obsłudze ruszkom węglowym i elektrycznym, potrawy z grilla są bardzo popularne w kuchni międzynarodowej. Obserwując nasze zwyczaje żywieniowe, nietrudno zauważyć, że grillowanie wtopiło się również w polski krajobraz.

Zachęcamy do kulinarnych eksperymentów, pamiętajmy jednak, że grillowe menu wymaga przemyślenia. Mięso z grilla jest smaczne, kruche i soczyste, ale niezwykle ważny jest sposób jego przyrządzenia. Dobrze też smakują kiełbaski z rusztu. Uważajmy, aby wytapiający się z mięs i kiełbas tłuszcz nie kapał na żarzący się węgiel. Z palącego się tłuszczu powstaje rakotwórczy dym, który, unosząc się, nasyci każdą porcję. Ponadto kiełbasek nie możemy

przypiekać w temperaturze przekraczającej 170°C, gdyż powstają w nich szkodliwe substancje – nitrozoaminy. Świetnym wyjściem w takich sytuacjach jest używanie aluminiowych tacek zapobiegających kapaniu tłuszczu, zawijanie kiełbasek w folię aluminiową oraz stosowanie dodatków w postaci warzyw i owoców. Na stole nie może zabraknąć surówek i sałatek przyrządzonych ze świeżych warzyw. Witaminy w nich zawarte skutecznie rozprawią się ze wszelkimi szkodliwymi związkami. Szczególną rolę do spełnienia mają w tym wypadku tzw. przeciwutleniające – witamina C, E, beta-karoten oraz selen i polifenole. Tych ostatnich jest sporo w czerwonym winie. Zatem warto o nim pamiętać komponując menu.

## Szaszłyki mięsno-owocowe

**Składniki:** 60 dag chudej wieprzowiny, 20 dag wędzonego boczku, 2 cebule, duże jabłko, 10 dag suszonych śliwek bez pestek, 10 dag suszonych moreli, 4 łyżki oliwy z oliwek, łyżka soku z cytryny, łyżka musztardy francuskiej, po ½ łyżeczki mielonego pieprzu i stołkiej papryki, szczypta cynamonu, sól

- Mięso płuczemy, osuszamy kroimy w zgrabną kostkę, boczek w niezbyt grube plastry. Obrane cebule dzielimy na ćwiartki, z jabłka usuwamy gniazda nasienne i kroimy na osiem części.
- Kawałki mięsa, boczku, cebuli, jabłek oraz suszone owoce nakładamy na przemian na drewniane patyczki lub metalowe szpilki.
- Przygotowane szaszłyki smarujemy olejem zmieszonym z sokiem z cytryny, musztardą i przyprawami. Układamy na tacce, przykrywamy folią i odstawiamy co najmniej na godzinę do lodówki.



- Szaszłyki układamy na ruszcie, w odległości około 6-7 cm od żarzącego się węgla drzewnego, w trakcie pieczenia często obracamy. Gotowe mięso delikatnie solimy.

Podajemy z pieczonymi ziemniakami lub ugotowanym na sypko ryżem polanym ziółowym sosem oraz sezonową surówką.

## Parówki z bekonem i serem

**Składniki:** 40 dag cienkich parówek (8 sztuk), 15 dag pokrojonego w cienie plastry boczku, 10 dag tartego żółtego sera, wykałaczki lub metalowe szpilki do spinania

- Parówki nacinaemy wzdłuż, miejsce nacięcia napełniamy żółtym serem, owijamy cienkimi plasterkami boczku i spinamy wykałaczką lub metalową szpilką do zrazów.
- Kiełbaski układamy na tacce aluminiowej nacięciem do góry i grillujemy w odległości 10 cm od żarzącego się węgla drzewnego, do momentu aż bekon stanie się chrupki, a ser stopi się.

Podajemy z białym pieczywem lub chrupiącymi frytkami z dodatkiem sezonowych warzyw.



Romana Chojnacka  
 Studium Wiejskiego Gospodarstwa Domowego  
 Uniwersytet Przyrodniczy  
 w Poznaniu