

**ZDROWY GRILL-
PRZEPISY NA DANIA
I DODATKI
DO GRILLA**



maj 2021

ZDROWE GRILLOWANIE

CZYM JEST DLA POLAKA MAJÓWKA BEZ GRILLA? GRILLOWANIE TO NASZ SPORT NARODOWY. ZANIM JEDNAK OCHOCZO RUSZYMY NA OGRÓDKI, WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z ZASADAMI, KTÓRE SPRAWIA, ŻE GRILLOWANIE BĘDZIE NIE TYLKO PYSZNE, ALE TEŻ ZDROWE.

5 ZASAD ZDROWEGO GRILLOWANIA

1. GRILLUJ WARZYW I OWOCE. OBECNOŚĆ ICH W NASZEJ DIECIE TO PODSTAWA PROFILAKTYKI ANTYNOWOTWOROWEJ.
2. MARYNUJ MIĘSO I RYBY W ZIOŁACH I NATURALNYCH PRZYPRAWACH (NP. CZOSNKU, OREGANO) I OLIWIE- DZIĘKI TEMU PODCZAS PIECZENIA WYTWARZA SIĘ MNIEJ SZKODLIWYCH SUBSTANCJI.
3. NIE ZAWSZE GRILL POSŁUSZNIE SIĘ PALI I CZASAMI TRZEBA SOBIE UŁATWIĆ ZADANIE, STOSUJĄC PODPAŁKĘ. UNIKAJ JEDNAK POLEWANIA PALENISKA CHEMICZNYMI ROZPAŁKAMI, SZCZEGÓLNNIE W TRAKCIE GRILLOWANIA! INACZEJ SZKODLIWE ZWIĄZKI OSADZĄ SIĘ NA POTRAWACH, KTÓRE PÓŹNIEJ ZJEMY.
4. JEŚLI TWÓJ GRILL MA BYĆ ZDROWY, NIE MOŻE NA NIM ZABRAKNAĆ DUŻEJ ILOŚCI ZIELENINY. ZADBAJ WIĘC O TO, BY NA STOLE ZNALAZŁY SIĘ ZDROWE SAŁATKI.
5. NA KONIEC DOKŁADNIE WYCZYŚĆ GRILLA. NIKT Z NAS NIE WYOBRAŻA SOBIE JEDZENIA OBIADU Z BRUDNEJ PATELNI, ALE JEDNOCZEŚNIE CZĘŚĆ Z NAS ZAPOMINA O PORZĄDNYM WYCZYSZCZENIU RUSZTU PO BIESIADZIE. ZAWSZE CZYŚCIMY GRILLA PRZED KOLEJNYM ROZPALENIEM!



SPIS TREŚCI

04

MARYNATY

07

SAŁATKA GRECKA

09

SZASZŁYKI Z KURCZAKIEM

11

GRILLOWANE PIECZARKI

13

TZATZIKI

05

**SAŁATKA Z SEREM, AWOKADO
I GRANATEM**

08

SAŁATKA POMIDOROWA

10

SZASZŁYKI VEGE

12

**DIP Z SUSZONYMI
POMIDORAMI**

14

BAZYLIOWY PSTRĄG Z GRILLA

MARYNATA DO DROBIU

4 ŁYŻKI OLIWY+ 3 ŁYŻKI OSTREJ MUSZTARDY
+1 ŁYŻECZKA KURKUMY+ 2 WYCIŚNIĘTE ZĄBKI
CZOSNKU+ 1 ŁYŻKA MAJERANKU+ 1 ŁYŻECZKA
STARTEGO IMBIRU+ 1 ŁYŻECZKA OSTREJ/
SŁODKIEJ PAPRYKI+ SOK 1/4 CYTRYNY+
SZCZYPTA SOLI+ SZCZYPTA PIEPRZU-
WSZYSTKIE SKŁADNIKI DOKŁADNIE WYMIESZAJ

MARYNATA LIMONKOWA DO RYB/ KREWETEK

4 ŁYŻKI OLIWY+ SOK Z 1/4 LIMONKI+
SOK Z 1/4 POMARAŃCZY+2 ŁYŻKI SOSU
SOJOWEGO+ SZCZYPTA PIEPRZU
CZARNEGO+ SZCZYPTA IMBIRU
MIELONEGO- WSZYSTKIE SKŁADNIKI
DOKŁADNIE WYMIESZAJ



SAŁATKA Z SEREM, AWOKADO I GRANATEM

SKŁADNIKI:

- 100 G SERA GRILLOWEGO/HALLOUMI
- 1 MIĘKKIE AWOKADO
- 0.5 GRANATA
- 2 ŁYŻKI NASION SŁONECZNIKA
- 4 GARŚCI ROSZPONKI BĄDŹ INNEJ SAŁATY
- 2 ŁYŻKI OLIWY
- 1 ŁYŻECZKA MIODU
- 1 ŁYŻECZKA SOKU Z CYTRYNY
- SÓL, PIEPRZ

JAK PRZYGOTOWAĆ?

1. OBIERZ GRANAT I WYMIJ JEGO NASIONA DO MISECZKI.
2. SER GRILLOWY/ HALLOUMI POKRÓJ W PŁASTRY.
PATELNIĘ GRILLOWĄ ROZGRZEJ, KŁADŹ NA NIEJ PŁASTRY
SERA, GRILLUJ OK. 1 MIN Z KAŻDEJ STRONY.
3. AWOKADO PRZEKRÓJ, POZBĄDŹ SIĘ PESTKI I SKÓRKI,
MIĘKKI MIĄSZ POKRÓJ W KOSTKĘ.
4. WYMIESZAJ OLIWĘ Z MIODEM, SOKIEM Z CYTRYNY,
SOLĄ I PIEPRZEM.
5. NASIONA SŁONECZNIKA PODPRAŹ NA PATELNI.
NA TALERZU UŁOŹ LIŚCIE SAŁATY, KAWAŁKI SERA,
AWOKADO, DODAJ NASIONA SŁONECZNIKA I DRESSING.
POSYP PESTKAMI Z GRANATA.





SAŁATKA GRECKA

SKŁADNIKI:

SAŁATA LODOWA – ½ GŁÓWKI

POMIDORY MALINOWE – 2 SZT.

ZIELONY OGÓREK – ½ SZT.

CZERWONA CEBULA – 1 SZT.

OLIWKI – OK. 10 SZT.

SER FETA – 200 G

RUKOLA – 1 GARŚĆ

ŚWIEŻO MIELONY PIEPRZ – 1 SZCZYPTA

SÓL – 1 SZCZYPTA

SOS

OLIWA Z OLIWEK – ¼ SZKŁANKI

SUSZONE OREGANO – 1 ŁYZECZKA

SÓL – 1 SZCZYPTA

KROIMY I ŁĄCZYMY SKŁADNIKI SAŁATKI

GRUBO SIEKANĄ SAŁATĘ ŁĄCZYMY W MISCE Z POKROJONYMI

POMIDORAMI. DODAJEMY OLIWKI, CEBULĘ POKROJONĄ W

PIÓRKA, OGÓREK POKROJONY W PÓŁKRĄŻKI, RUKOLĘ I

POKROJONY W KOSTKĘ SER FETA.

DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM.

PRZYGOTOWUJEMY SOS

W OSOBNEJ MISCE ŁĄCZYMY I MIESZAMY WSZYSTKIE SKŁADNIKI

SOSU.

MIESZAMY SKŁADNIKI

SAŁATKĘ POLEWAMY SOSEM



SAŁATKA POMIDOROWA

2 POMIDORY MALINOWE
1/2 OPAKOWANIA SERA TWAROGOWEGO
WĘDZONEGO
2 ŁYŻKI OLIWY Z OLIVEK
1 ŁYŻECZKA MIODU
1 ŁYŻECZKA OCTU BALSAMICZNEGO
1 ŁYŻECZKA CZARNUSZKI
ŚWIEŻA BAZYLIA

POMIDORY POKRÓJ, UŁÓŻ W NACZYNIU,
SKROP MIESZANKĄ OLIWY, MIODU, OCTU.
WYŁÓŻ KAWAŁKI TWAROGU . POSYP
CZARNUSZKĄ ORAZ BAZYLIĄ.



SZASZŁYKI Z KURCZAKIEM

200 G FILETU Z KURCZAKA

100 G CUKINII

1 CZERWONA PAPRYKA

1 CEBULA CZERWONA

MARYNATA DO WARZYW: 2 ŁYŻKI OLIWY+

ŁYŻECZKA ZIELONEJ CZUBRYCY+

SZCZYPTA SOLI+ SZCZYPTA PIEPRZU-

WSZYSTKIE SKŁADNIKI WYMIESZAJ

MARYNATA DO DROBIU-PRZEPIS POWYŻEJ

WARZYWA ORAZ MIĘSO POKRÓJ W GRUBĄ

KOSTKĘ, POLEJ MARYNATĄ I DOKŁADNIE

WYMIESZAJ. ZOSTAW NA MINIMUM 30

MINUT. NA NAMOCZONE W WODZIE

PATYCZKI DO SZASZŁYKÓW NADZIEWAJ

NA PRZEMIAN KAWAŁKI WARZYW I MIĘSA.

UPIECZ NA GRILLU NA RUMIANO Z OBU

STRON



SZASZŁYKI VEGE

SKŁADNIKI:

- 1 KOSTKA WĘDZONEGO TOFU 250 G
- 1 BAKŁAŻAN
- 1 BRZOSKWINIA
- 1 MAŁA CUKINIA

MARYNATA DO WARZYW: 2 ŁYŻKI OLIIWY+ ŁYŻECZKA

ZIELONEJ CZUBRYCY+ SZCZYPTA SOLI+ SZCZYPTA

PIEPRZU- WSZYSTKIE SKŁADNIKI WYMIESZAJ

- JEŚLI BĘDZIE ZBYT GĘSTA DODAJ TROCHĘ OLIIWY

- TOFU POKROIĆ W KOSTKĘ, CUKINIĘ, BRZOSKWINIĘ

POKROIĆ W KOSTKĘ. WSZYSTKO WRZUCIĆ DO

MARYNATY. MARYNOWAĆ KILKA GODZIN W

LODÓWCE

- SKŁADNIKI NADZIEWAĆ NAPRZEMIENNIE NA

PATYCZKI

- GRILLOWAĆ Z KAŻDEJ STRONY



GRILLOWANE PIECZARKI W SOLI CZOSNKOWEJ

SKŁADNIKI

200 G PIECZAREK

1/2 ŁYŻECZKI- SOLI CZOSNKOWEJ

1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIVEK

2 ŁYŻECZKI NATKI PIETRUSZKI

SZCZYPTA PIEPRZU

PRZYGOTOWANIE

DREWNIANE PATYCZKI DO SZASZŁYKÓW MOCZYMY W ZIMNEJ WODZIE PRZEZ MNIEJ WIĘCEJ 30 MINUT.

PIECZARKI OCZYSZCZAMY I OSUSZAMY. NABIJAMY NA PATYCZKI DO SZASZŁYKÓW.

DO MISECZKI DODAJEMY OLIWĘ, SÓL CZOSNKOWĄ ORAZ NATKĘ PIETRUSZKI. PRZYPRAWIAMY DO SMAKU PIEPRZEM. POLEWAMY/ SMARUJEMY PIECZARKI.

SZASZŁYKI Z PIECZAREK UKŁADAMY NA ROZGRZANYM RUSZCIE LUB PATELNI GRILLOWEJ. GRILLUJEMY ZE WSZYSTKICH STRON, AŻ PIECZARKI SIĘ PRZYRUMIENIĄ.



DIP Z SUSZONYMI POMIDORAMI

300 ML GĘSTEGO JOGURTU +
6 DROBNO POKROJONYCH
POMIDORÓW Z OLIWY+
2 ŁYŻECZKI OLIWY Z
POMIDORÓW+
1 GARŚĆ POSIEKANEJ BAZYLI +
SZCZYPTA SOLI+
SZCZYPTA PIEPRZU-
WSZYSTKIE SKŁADNIKI ZMIKSUJ
BLENDEREM



TZATZIKI

SKŁADNIKI:

200 ML JOGURTU TYPU GRECKIEGO

ŚWIEŻY OGÓREK GRUNTOWY

SÓL

CZOSNEK

OLIWA Z OLIVEK

PROPORCJA: JEDEN ŚREDNI OGÓREK GRUNTOWY
NA JEDEN ŚREDNI ZĄBEK CZOSNKU.

JEDEN ŚREDNI OGÓREK GRUNTOWY NA OKOŁO
200 ML JOGURTU

- OGÓRKI UMYĆ, OBRĄĆ (MOŻNA POZOSTAWIĆ MIEJSCAMI CIENKIE PASECZKI SKÓRKI, ALE NIE JEST TO KONIECZNE). ZETRZEĆ NA TARCE O DUŻYCH OCZKACH (LUB TEŻ POKROIĆ W DROBNĄ KOSTECZKĘ). DODAC SZCZYPTE SOLI.
- PO 10-15 MINUTACH ŁYŻECZKĄ LUB RĘCZNIKIEM KUCHENNYM ZEBRĄC NADMIAR WODY, KTÓRY WYJDZIE Z OGÓRKÓW.
- WYMIESZAĆ Z JOGURTEM GRECKIM I DROBNO STARTYM LUB PRZECIŚNIĘTYM PRZEZ PRASKĘ CZOSNKIEM (ILOŚĆ DO SMAKU). DOPRAWIĆ SOLĄ I PIEPRZEM.
- DODAC ŁYŻKĘ OLIIWY Z OLIVEK



BAZYLIOWY PSTRĄG Z GRILLA

SKŁADNIKI:

1 PSTRĄG
SOK Z 1/2 LIMONKI
2 ŁYŻKI OLIWY Z OLIVEK
1 PĘCZEK ŚWIEŻEJ BAZYLI
SÓL
PIEPERZ

WYPATROSZONEGO I OSKROBANEGO PSTRĄGA MYJEMY, OSUSZAMY, SKRAPIAMY SOKIEM Z CYTRYNY, DOPRAWIAMY SOLĄ I PIEPRZEM. RYBĘ SMARUJEMY OLIWĄ Z OLIVEK. (ZACHĘCAM ABY PRZYGOTOWAĆ MARYNATĘ LIMONKOWĄ I ZOSTAWIĆ RYBĘ NAJLEPIJ NA CAŁĄ NOC W PRZYGOTOWANEJ ZALEWIE W LODÓWCE)

DELIKATNIE NACINAMY SKÓRKĘ W POPRZEK RYBY. NACIĘCIA NA SKÓRCIE WYPEŁNIAMY LISTKAMI BAZYLI. DO ŚRODKA RYBY WKŁADAMY PO DWIE GAŁĄZKI BAZYLI.

W KOSZYCZKU DO PIECZENIA GRILLUJEMY RYBY 10 MINUT Z KAŻDEJ STRONY.



UDANEJ MAJÓWKI !

OPRACOWANIE I ZDJĘCIA:
ALEKSANDRA KASPROWICZ-
MGR DIETETYKI

