



KUCHNIALIDLA.PL

# WIELKIE GRILLOWANIE!

# SPIS PRZEPISÓW

Możesz przejść do wybranego przepisu klikając w jego nazwę w spisie treści!



## DANIA MIĘSNE

<i>Szasztyki bałkańskie</i> .....	<b>3</b>
<i>Burgery wołowe z majonezem, papryką i salsą</i> .....	<b>4</b>
<i>Młode ziemniaki z grilla w boczku</i> .....	<b>5</b>
<i>Lizaki z łososia z pieczonymi ziemniaczkami w pesto i ze szpinakiem</i> .....	<b>6</b>
<i>Grillowane szasztyki z karkówki ze szparagami</i> .....	<b>7</b>
<i>Faszerowane ziemniaki z pikantną, grillowaną karkówką</i> .....	<b>8</b>
<i>Kiełbaski w papryce</i> .....	<b>9</b>

## DANIA WEGETARIAŃSKIE

<i>Arabska sałatka ziemniaczana</i> .....	<b>10</b>
<i>Pieczarki faszerowane brązowym ryżem i serem camembert</i> .....	<b>11</b>
<i>Ziemniaki z grilla</i> .....	<b>12</b>
<i>Szasztyki z warzywami i ananasem</i> .....	<b>13</b>
<i>Sałatka z grillowanych warzyw z fetą i sosem miodowym</i> .....	<b>14</b>

## DANIA Z OWOCAMI

<i>Pieczone ziemniaki nadziewane</i> .....	<b>15</b>
<i>Grillowane truskawki z musem z białej czekolady</i> .....	<b>16</b>
<i>Gruszki z grilla nadziewane konfiturą malinowo-żurawinową</i> .....	<b>17</b>
<i>Grillowane banany z miodem i orzechami włoskimi</i> .....	<b>18</b>





## SZASZŁYKI BAŁKAŃSKIE

🕒 00:35

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 8 porcji

### SKŁADNIKI:

- 1 mała cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 pęczek pietruszki
- 500 g mielonego mięsa wołowego
- 1-2 łyżeczki czerwonej papryki
- sól morską
- olej słonecznikowy
- 500 g tzatziki

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

Wykałaczki

Patyczki do szaszłyków moczymy w zimnej wodzie. Cebulę i czosnek obieramy i drobno siekamy. Listki pietruszki obrywamy i również siekamy. Mieszamy z cebulą, czosnkiem, mięsem mielonym, papryką i solą. Dzielimy na 8 porcji i formujemy podłużne, owalne kotlety. Każdy kotlet nakłuwamy na osączone patyczek.

Grillujemy na wysmarowanym olejem ruszcie nad rozgrzanym grillem przez 15 minut, raz obracając. Podajemy z sosem tzatziki.

#### WSKAZÓWKA:

Jeśli nie chcesz próbować surowego mięsa mielonego, mały kawałek mięsa podsmaż z każdej strony na gorącej patelni i spróbuj, a następnie dopraw mięso na grill.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## BURGERY WOŁOWE Z MAJONEZEM, PAPRYKĄ I SALSA

🕒 00:30

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 6 porcji

### SKŁADNIKI:

#### BURGERY

- 500 g bardzo chudego mielonego mięsa wołowego
- 1 drobno posiekana czerwona cebula
- 2 posiekane ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej pietruszki
- 3 łyżeczki ketchupu
- 1 łyżeczka musztardy
- sól i pieprz
- 1/4 łyżeczki papryki
- 4 łyżki świeżej bułki tartej
- 1 żółtko

#### MAJONEZ Z PAPRYKĄ

- 6 łyżek majonezu
- 1 łyżeczka papryki
- wyciśnięty sok z cytryny

#### SALSA

- 1/2 drobno posiekanej czerwonej cebuli
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 150 g pomidorków koktajlowych przekrojonych na pół
- sól i pieprz
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka posiekanej bazylii (jeśli jest dostępna)

### PRZYGOTOWANIE:

Aby przygotować burgery, delikatnie podsmażamy na oliwie z oliwek czerwoną cebulę aż do zeszklenia. Następnie wszystkie składniki, w tym cebulę, mieszamy w misce, aby dokładnie się połączyły. Jeśli konsystencja jest zbyt luźna, dodajemy więcej bułki tartej. Masa powinna być jednak trochę wilgotna, aby można było ulepić burgery. Masę dzielimy na 6 części i ręcznie formujemy burgery. Dłonie polewamy odrobiną oliwy, jeżeli masa jest zbyt klejąca. Uformowane burgery układamy na tacce i wkładamy do lodówki do momentu rozpoczęcia grillowania.

Gdy wszystko jest gotowe, lekko smarujemy burgery oliwą, układamy na grillu i grillujemy tak długo, aż mięso nie będzie surowe, obracając jeden raz.

Aby przygotować majonez z papryką, paprykę z sokiem z cytryny mieszamy w misce, dodajemy majonez i mieszamy, odstawiamy do lodówki aż do momentu podania.

Aby przygotować salsę, cebulę, czosnek i pomidory wkładamy do miski, doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy ocet balsamiczny i odstawiamy na pół godziny w celu przegryzienia się smaków. Na końcu dodajemy olej i bazylię, mieszamy i doprawiamy.

#### JAK PODAWAĆ

W celu podania ciabattę kroimy na pół, a następnie każdą połówkę kroimy na 3 kawałki. Każdy kawałek skrapiamy oliwą z oliwek i opiekamy na grillu. Owijamy w folię, aby nie wystygły. Po opieczeniu każdy kawałek możemy natrzeć czosnkiem. Burgery podajemy z majonezem, salsą i plasterkiem mozzarelli.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## MŁODE ZIEMNIAKI Z GRILLA W BOCZKU

🕒 00:25

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

Nazwa

- 10 sztuk niezbyt dużych ziemniaków, najlepiej różnej wielkości
- 10 plasterów boczku
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżka tymianku
- sól
- pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- Wykałaczki

Oskrobane młode ziemniaki gotujemy prawie do miękkości w osolonej wodzie, odcedzamy.

Każdego ziemniaka obtaczamy w mieszance przypraw, owijamy plastrem boczku, który spinamy wykałaczką.

Grillujemy tak długo, aż boczek wyraźnie się zarumieni.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## LIZAKI Z ŁOSOSIA Z PIECZONYMI ZIEMNIACZKAMI W PESTO I ZE SZPINAKIEM

🕒 01:00

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

łosoś – 2 filety

#### MARYNATA

- miód – 1 łyżka
- limonka – 1 szt.
- musztarda francuska – 1 łyżeczka
- świeża bazylia – 1 łyżeczka
- oliwa z oliwek

#### ZIEMNIAKI

- młode ziemniaczki – 500 g
- oliwa z oliwek – 3 łyżki
- masło – 1 łyżka

#### PESTO

- suszone pomidory – 2 łyżki
- czosnek – 1 ząbek
- ser grana padano, tarty – 1 łyżka
- świeża bazylia – 2 łyżki
- oliwa z oliwek – 80 ml
- prażona cebula – 1 łyżka

#### DODATKOWO

- szpinak – 1 garść

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- grill
- drewniane patyczki do szaszłyków
- folię aluminiową

#### KROK 1: ZIEMNIAKI WKŁADAMY DO FOLIOWEJ KIESZONKI

Ziemniaki myjemy, marynujemy w oliwie. Dodajemy masło i zawijamy w kieszonkę wykonaną z folii aluminiowej. Pieczemy na grillu, aż będą miękkie. Filety z łososia pozbawione skóry kroimy wzdłuż w paski. Musztardę, miód, oliwę, otartą skórkę z limonki oraz sok wyciśnięty z połowy łączymy ze sobą. Siekamy bazylię i dodajemy do marynaty. Mieszmamy.

#### KROK 2: POLEWANIE RYBY MARYNATĄ

Paski łososia nadziewamy wzdłuż na drewniane patyczki, układamy na talerzu. Rybę polewamy marynatą. Odstawiamy na kilka minut. 2 łyżki posiekanych pomidorów i pozostałe składniki pesto wkładamy do pojemnika miksera. Blendujemy na gładką masę. Ruszt przecieramy oliwą z oliwek i układamy na nim szaszłyki.

#### KROK 3: ZIEMNIAKI MIESZAMY Z PESTO

Upieczone ziemniaczki przekładamy do miski. Dodajemy połowę pesto i mieszamy.

Ziemniaki wykładamy na talerz, wykładamy resztę pesto, listki szpinaku oraz szaszłyki z łososia.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## GRILLOWANE SZASZŁYKI Z KARKÓWKI ZE SZPARAGAMI

01:00 POZIOM  
łatwy 4 porcje

### SKŁADNIKI:

- karkówka w plastrach – 500 g
- MARYNATA**
- sos sojowy – 3 łyżki
- sos worcestershire – 3 łyżki
- świeży imbir – 1 łyżeczka
- miód – 1-2 łyżki
- cytryna – 1 szt.
- oliwa z oliwek – 2-3 łyżki (opcjonalnie)

#### MUS Z BAKŁAŻANA

- bakłażan – 1 szt.
- pasta sezamowa tahini – 1-2 łyżki
- czosnek – 1 ząbek
- cytryna – 1 szt.
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz
- świeża kolendra – kilka gałązek

#### SZPARAGI

- zielone szparagi – 200 g
- czosnek – 1 ząbek
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- drewniane patyczki (szpadki) namoczone w wodzie

#### KROK 1: MARYNOWANIE MIĘSA

Imbir ścieramy na tarce. Łączymy z sosami, miodem. Ścieramy skórkę z cytryny. Całość mieszamy. Opcjonalnie dodajemy oliwę z oliwek. Plastry karkówki rozbijamy, a następnie przekrawamy na pół. Mięso zanurzamy w marynacie. Odstawiamy na około 20 minut.

#### KROK 2: NABIJANIE SZPARAGÓW NA PATYCZKI

Czosnek kroimy w plasterki. Szparagi polewamy oliwą, dodajemy do nich czosnek, doprawiamy solą i pieprzem roztartym w moździerzu. Całość mieszamy. Zamarynowane szparagi układamy w rzędki i nabijamy w poprzek na dwa patyczki (około 10 sztuk). Szparagi możemy grillować na dwa sposoby – bezpośrednio na ruszcie bądź zawinięte w folię aluminiową.

#### KROK 3: PRZYGOTOWANIE SOSU Z BAKŁAŻANA

Bakłażana grillujemy w całości, aż stanie się miękki. Miąższ przekładamy do naczynia blendera wraz z rozgniecionym ząbkiem czosnku, kilkoma gałązkami kolendry i pastą tahini. Doprawiamy solą i pieprzem oraz sokiem wyciśniętym z połowy cytryny. Całość blendujemy. Dolewamy odrobinę oliwy. Zamarynowane kawałki karkówki układamy jeden na drugim. Wbijamy drewniane patyczki w odległości około 1,5 cm od siebie. Następnie przecinamy mięso pomiędzy patyczkami, tworząc szaszłyki. Mięso grillujemy około 8 minut, szparagi około 2 minut z każdej strony. Pod koniec grillowania mięso skrapiamy resztą marynaty.

Pastę z bakłażana wykładamy na talerz, na nim układamy szaszłyki i szparagi. Dekorujemy ćwiartkami cytryn i listkami kolendry.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## FASZEROWANE ZIEMNIAKI Z PIKANTNĄ, GRILLOWANĄ KARKÓWKĄ

🕒 00:45

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

#### MARYNATA

- 150 ml przecieru pomidorowego
- 2 łyżki ketchupu
- 1-2 łyżki miodu
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 2 łyżki sosu sojowego indonezyjskiego
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1/2 pomarańczy, sparzonej, wyszorowanej
- 50 g cukru trzcinowego, rozdrobnionego w móżdżerku
- sól
- 1 kg karkówki wieprzowej w plastrach

#### FASZEROWANE ZIEMNIAKI

- 4 duże ziemniaki w skórce, wyszorowane
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz, pieprz cayenne
- 4 cebule dymki ze szczypiorkiem, posiekane
- 1 papryka zielona, pokrojona w kostkę
- 1 papryka czerwona, pokrojona w kostkę
- 8 plasterków sera ementaler (5 plasterów kroimy w drobną kostkę, 3 plastry kroimy w paski)

#### SAŁATA

- miks sałat
- ocet balsamiczny
- oliwa z oliwek

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- móżdżerz
- naczynie żaroodporne

#### KROK 1: MARYNATA

Łączymy wszystkie składniki marynaty, doprawiamy ją solą i marynujemy w niej plastry karkówki minimum 2 godziny (najlepiej całą dobę).

#### KROK 2: FASZEROWANE ZIEMNIAKI

Ziemniaki nakłuwamy widelcem w kilku miejscach, nacieramy oliwą, posypujemy solą i pieczemy 50-60 minut w temp. do 200°C. Kroimy na pół i wydrążamy miąższ, tworząc łódeczki. Miąższ ugniatamy, dodajemy dymki ze szczypiorkiem, papryki oraz ser pokrojony w kostkę. Doprawiamy solą, pieprzem i faszerujemy masą ziemniaczane łódki. Na wierzch każdego ziemniaka nakładamy paski sera, wszystko posypujemy pieprzem cayenne. Pieczemy 5 minut w temp. 180°C (termoobieg). Zmieniamy opcję w piekarniku na grill i pieczemy jeszcze 2-3 minuty. Rozgrzewamy niewielką ilość oliwy na patelni grillowej i smażymy karkówkę około 2 minut z każdej strony. Przewracając mięso, smarujemy je marynatą.

#### KROK 3: SAŁATA

Karkówkę przekładamy na talerz, na mięso nakładamy sałatkę. Obok karkówki układamy faszerowane ziemniaki.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW >





## KIEŁBASKI W PAPRYCE

🕒 01:00

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

- 4 spiczaste czerwone papryki, mniej więcej po 75 g
- 2 dymki
- 200 g twarożku śmietankowego
- sól morska
- kolorowy pieprz
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 12 kiełbasek pieprzowych
- 300 g boczku, pokrojonego w cienkie plastry

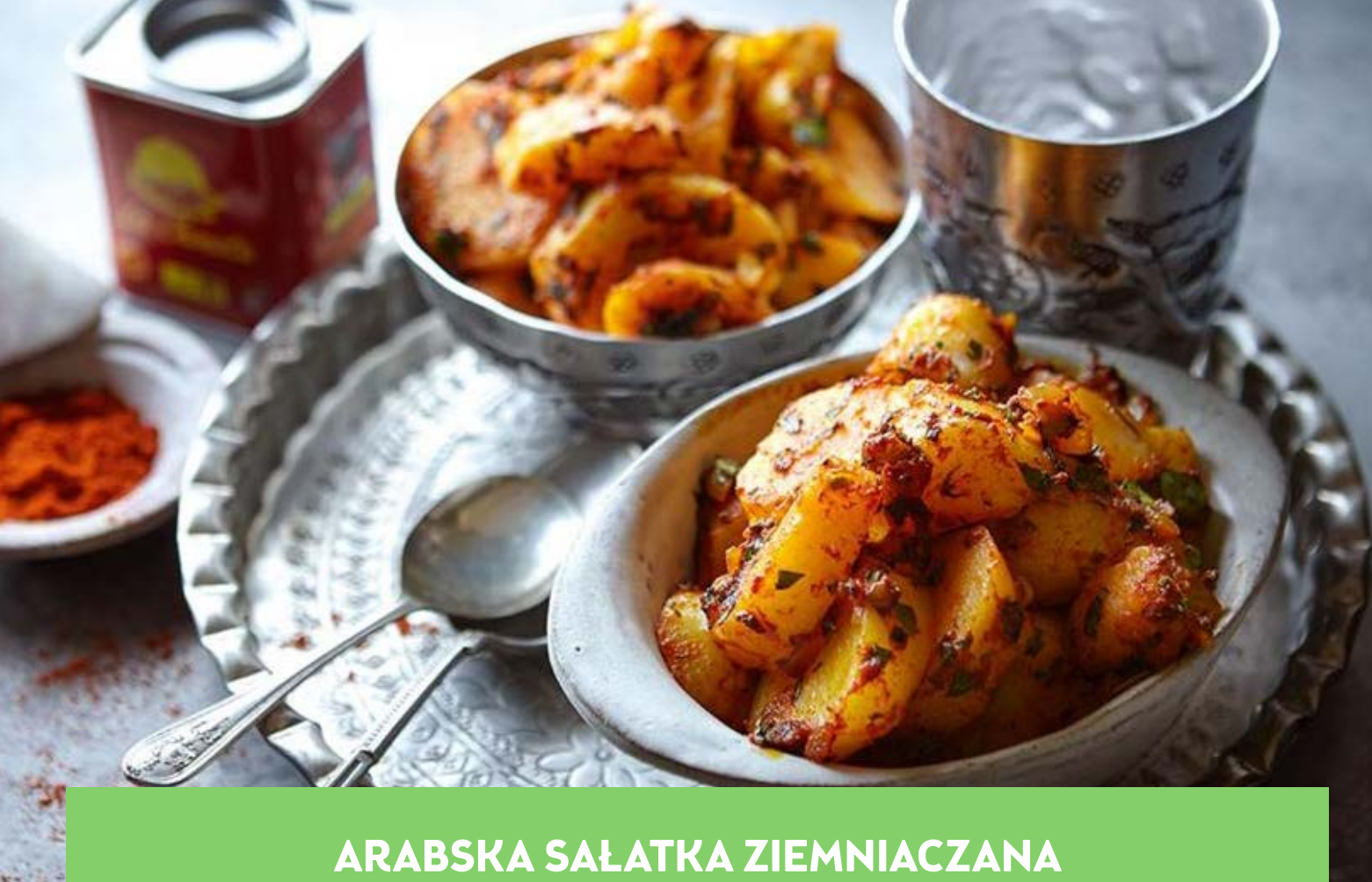
### PRZYGOTOWANIE:

Paprykę kroimy wzdłuż na trzy części, pozbawiamy nasion i myjemy. Dymkę siekamy, mieszamy z twarożkiem, doprawiamy solą, pieprzem i papryką. Każdy kawałek papryki smarujemy 1 czubatą łyżeczką pasty.

Kiełbaski podpiekamy na gorącym grillu z każdej strony około 4-6 minut. Pozostawiamy, aż trochę ostygną, a następnie każdą kiełbaszkę nakładamy na kawałek papryki. Całość owijamy boczkiem i smażymy na gorącym grillu z każdej strony około 6 minut.

#### WSKAZÓWKA:

Jeśli chcemy, aby nasza papryka była całkiem miękka, podpieczmy ją wcześniej wraz z kiełbaskami przez kilka minut, obracając.



## ARABSKA SAŁATKA ZIEMNIACZANA

🕒 00:45

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

- ziemniaki – 1,25 kg
- cebula – 2 szt.
- oliwa z oliwek – 5 łyżek
- koncentrat pomidorowy – 2 łyżki
- chilli mielone – 0,5-1 łyżeczki
- kurkuma mielona – 1-2 łyżeczki
- brązowy cukier – 0,5-1 łyżeczki
- świeża mięta – 3 łydgy
- natka pietruszki – 0,5 pęczka
- cytryna – 1 szt.
- sól

### PRZYGOTOWANIE:

#### KROK 1: GOTUJEMY ZIEMNIAKI

Ziemniaki myjemy i gotujemy we wrzącej, osolonej wodzie, aż będą miękkie. W międzyczasie cebule obieramy i kroimy w kostkę. Smażymy na gorącej oliwie przez 3 minuty aż do zeszklenia. Dodajemy koncentrat pomidorowy, chili oraz kurkumę i podsmażamy przez 3-4 minuty, mieszając. Doprawiamy solą i cukrem, przekładamy do miski i studzimy.

#### KROK 2: DOPRAWIAMY SAŁATKĘ

Zioła myjemy, otrząsamy do sucha, listki obrywamy i siekamy. Ziemniaki odcedzamy, przelewamy zimną wodą, obieramy i kroimy w łódeczki. Zioła dodajemy do podsmażonej cebuli z przyprawami, doprawiamy kilkoma kroplami soku z cytryny, solą i cukrem. Mieszamy z ziemniakami. Sałatkę odstawiamy na co najmniej 1 godzinę do przegryzienia się smaków. Sałatkę przed podaniem doprawiamy do smaku.



## PIECZARKI FASZEROWANE BRĄZOWYM RYŻEM I SEREM CAMEMBERT

🕒 00:35

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 3 porcje

### SKŁADNIKI:

- pieczarki portobello – 6 szt.
- ugotowany ryż brązowy – 70 g
- orzechy włoskie – 30 g
- ser camembert – 120 g
- pomidory – 3 szt.
- czerwona papryka – 1 szt.
- cebula – 1 szt.
- czosnek – 2 ząbki
- świeży tymianek
- natka pietruszki
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C z termoobiegiem
- blachę do pieczenia

#### KROK 1: KROIMY WARZYWA

Z pieczarek odkrawamy nóżki i kroimy w półplasterki. Łyżeczką usuwamy blaszki wewnątrz kapeluszy. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Pomidory sparzamy, obieramy ze skórki, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w kostkę. Paprykę obieramy ze skórki i kroimy w kostkę.

#### KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY FARSZ

Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy z oliwek. Dodajemy cebulę, a po chwili czosnek. Następnie dodajemy nóżki pieczarek, a po 4 minutach także pomidory. Gdy całość się podsmaży, dodajemy paprykę i posiekany tymianek i smażymy kolejne 2 minuty. Na koniec dodajemy ugotowany ryż i posiekaną natkę pietruszki. Doprawiamy solą i pieprzem.

#### KROK 3: PIECZEMY PIECZARKI

Kapelusze pieczarek nadziewamy farszem, nie wypełniając ich jednak całych. Na wierzchu każdego układamy plastry sera camembert, tak aby zakrył kapelusz pieczarki. Tak przygotowane pieczarki układamy na wyłożonej papierem do pieczenia i skropionej oliwą blasze. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C, aż ser się rozpuści. Przed podaniem pieczarki posypujemy podprażonymi na suchej patelni i posiekanymi orzechami, a także pieprzem.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## ZIEMNIAKI Z GRILLA

🕒 00:35

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

#### Nazwa

- 10 ziemniaków średniej wielkości, podgotowanych przez ok. 10 min
- oliwa z oliwek
- 6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki
- rozmaryn, roztarty w moździerzu
- słodka papryka
- sól
- pieprz
- kminek

### PRZYGOTOWANIE:

Ziemniaki myjemy, osuszamy, a następnie nacinamy tak, aby utworzył się wachlarzyk. Uważamy, żeby nie przeciąć ich do końca, a najwyżej do 2/3 głębokości.

Plasterki czosnku wkładamy pomiędzy części ziemniaków, polewamy oliwą z oliwek, a następnie posypujemy przyprawami.

Każdego ziemniaka zawijamy w folię aluminiową. Grillujemy ok. 30 min. Stopień wypieczenia sprawdzamy długą wykałaczką.

#### JAK PODAWAĆ

Serwujemy do mięs lub jako danie wegetariańskie z greckim jogurtem bądź z dipem na bazie jogurtu.



## SZASZŁYKI Z WARZYWAMI I ANANASEM

🕒 00:35

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 8 porcji

### SKŁADNIKI:

#### Nazwa

- 16 zielonych papryczek pimientos lub 4 zielone papryki, pokrojone w ćwiartki
- 16 małych pomidorków koktajlowych
- 1/2 ananasa, około 500 g
- 2 dymki
- 3-4 łydgi bazylii
- 4 łydgi pietruszki
- 1 łydga szałwii
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka miodu kwiatowego
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól morska
- czarny pieprz
- 8 drewnianych patyczków do szaszłyków

### PRZYGOTOWANIE:

Ananasa obieramy, usuwając twarde głąb i krojąc miąższ na 16 kawałków. Każdą dymkę kroimy na 4 kawałki. Wszystkie – razem z paprykami i pomidorkami koktajlowymi – nadziewamy na 8 patyczków.

Liście ziół obrywamy, myjemy, osuszamy i drobno siekamy. Mieszmamy z oliwą, sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem. Tak przygotowaną marynatą smarujemy szaszłyki i pozostawiamy na 5 minut do przegryzienia się smaków.

Grillujemy na rozgrzanym grillu przez 8-12 minut, obracając, smarujemy przy tym w miarę potrzeby kilka razy pozostałą oliwą.

#### WSKAZÓWKA:

Zamiast papryki pimientos możemy również użyć delikatnej, zielonej papryki pepperoni.



## SAŁATKA Z GRILLOWANYCH WARZYW Z FETĄ I SOSEM MIODOWYM

🕒 00:25

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

#### SOS

- 2 łyżki octu balsamicznego lub soku z cytryny
- 1 łyżka miodu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- sól
- pieprz
- 1 ząbek czosnku, bardzo drobno posiekany

#### WARZYWA

- 1 bakłażan, pokrojony w plastry
- 1 średnia cukinia, pokrojona w plastry, razem ze skórka
- 1 czerwona papryka, pokrojona na cząstki
- 6 pieczarek, pokrojonych na ćwiartki
- 1 czerwona cebula, pokrojona w półplasterki
- 4 łyżki oliwy
- 1 łyżka soku z cytryny
- pieprz, sól
- 1/2 pęczka posiekanej pietruszki i 1/2 pęczka posiekanej bazylii
- 200 g sera feta

### PRZYGOTOWANIE:

#### KROK 1: SOS

Mieszmamy ze sobą 2 łyżki octu balsamicznego lub soku z cytryny, 1 łyżkę miodu, 4 łyżki oliwy z oliwek, sól, pieprz i 1 ząbek czosnku, bardzo drobno posiekany. W razie gdyby sos był zbyt gęsty, dodajemy 1-2 łyżki wody.

#### KROK 2: WARZYWA

Pokrojone warzywa wkładamy do sporej miski. Oliwę z solą, pieprzem i sokiem łączymy, mieszamy delikatnie, ale bardzo dokładnie z warzywami.

Warzywa kładziemy partiami na grillu, obsmażamy z obu stron.

Ugrillowane warzywa układamy na sporym półmisku, posypujemy pokruszonym serem, polewamy wcześniej przygotowanym sosem i posypujemy obficie zieleniną.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >

## PIECZONE ZIEMNIAKI NADZIEWANE

 01:00  POZIOM  
łatwy  4 porcje

### SKŁADNIKI:

- ziemniaki czerwone, duże – 4 szt.
- ser feta – 100 g
- awokado – 1 szt.
- granat – 0,5 szt.
- suszone pomidory – 12 szt.
- limonka – 1 szt.
- jogurt naturalny – 4 łyżki
- kolendra świeża – 0,5 pęczka
- oliwa z oliwek
- słodka papryka, mielona
- sól
- pieprz

### PRZYGOTOWANIE:

#### PRZYGOTUJ

- piekarnik rozgrzany do temperatury 200°C

#### KROK 1: PIECZEMY ZIEMNIAKI

Ziemniaki możemy przygotować w piekarniku lub na grillu. Jeśli decydujemy się na piekarnik, wówczas należy je skropić oliwą z oliwek i doprawić solą. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do temperatury 200°C przez mniej więcej 1 godzinę. Jeżeli przygotowujemy ziemniaki na grillu, wystarczy je owinąć w folię aluminiową i wrzucić na ruszt. Upieczone ziemniaki przekrawamy wzdłuż na pół. Wydrążamy środek, uważając na to, by nie uszkodzić ziemniaka.

#### KROK 2: NADZIEWAMY ZIEMNIAKI

Na dno każdego ziemniaka wykładamy łyżkę jogurtu. Posypujemy mieloną papryką. Dodajemy fetę pokrojoną w kostkę. Oprószamy odrobiną soli i pieprzu. Do ziemniaków dodajemy część ziarenek granatu. Awokado przekrawamy na pół, pozbawiamy pestki, oieramy ze skóry i kroimy w plastry. Dorzucamy do ziemniaków. Na wierzchu układamy suszone pomidory pokrojone w plastry. Ziemniaki skrapiamy sokiem z limonki. Na wierzch dodajemy drugą część ziaren granatu. Posypujemy liśćmi kolendry oraz solą i pieprzem.



KUCHNIALIDL.PL

SPIS PRZEPISÓW >



## GRILLOWANE TRUSKAWKI Z MUSEM Z BIAŁEJ CZEKOLADY

 01:30  POZIOM  
łatwy  4 porcje

### SKŁADNIKI:

#### MUS Z BIAŁEJ CZEKOLADY Z TRUSKAWKAMI

- biała czekolada z truskawkami – 200 g
- żółtka jaj, rozmiar L – 3 szt.
- śmietanka 30% – 300 ml
- żelatyna – 6 g

#### GRILLOWANE TRUSKAWKI

- truskawki – 300 g

#### DODATKOWO

- listki mięty

### PRZYGOTOWANIE:

#### KROK 1: ROZPUSZCZAMY BIAŁĄ CZEKOLADĘ W KĄPIELI WODNEJ

Czekoladę roztopiamy w kąpieli wodnej lub w kuchenke mikrofalowej (podgrzewając do temperatury około 40°C). 100 ml śmietanki zagotowujemy. Żelatynę namaczamy w niewielkiej ilości wody i rozpuszczamy w kuchenke mikrofalowej.

Do upłynnionej czekolady dodajemy żółtka, mieszamy, za następnie zalewamy gorącą śmietanką i płynną żelatyną, dokładnie mieszamy.

#### KROK 2: WLEWAMY MUS CZEKOLADOWY DO MISECZEK

200 ml śmietanki ubijamy (nie za mocno), dodajemy stopniowo do masy czekoladowej (delikatnie), krótko mieszając. Mus rozlewamy do miseczek, chłodzimy w lodówce około 1 godziny.

#### KROK 3: GRILLUJEMY TRUSKAWKI

Truskawki myjemy, oczyszczamy z szypułek i przecinamy na połówki. Grillujemy na mocno rozgrzanym grillu około 1-2 minut i układamy na schłodzonym musie. Dekorujemy listkami mięty. Serwujemy od razu po ułożeniu truskawek.



KUCHNIALIDLA.PL

SPIS PRZEPISÓW >





## GRUSZKI Z GRILLA NADZIEWANE KONFITURĄ MALINOWO-ŻURAWINOWĄ

🕒 01:00

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 8 porcji

### SKŁADNIKI:

#### KONFITURA MALINOWO-ŻURAWINOWA

- 250g świeżych lub mrożonych malin
- 100g suszonych żurawin
- 2 łyżki miodu

#### GRUSZKI

- 3-4 gruszki, umyte, przekrojone na pół
- 0,5l wody
- 150ml białego wina półsłodkiego
- 50g cukru

### PRZYGOTOWANIE:

#### KROK 1: KONFITURA MALINOWO-ŻURAWINOWA

Wszystkie składniki smażymy na małym ogniu do uzyskania konsystencji konfitury.

#### KROK 2: GRUSZKI

Wydrążamy gniazda gruszek (stworzą zagłębienia na nadzienie). Wodę, wino i cukier zagotowujemy. Wkładamy gruszki do płynu i gotujemy 7-12 minut do momentu, aż będą miękkie. Osuszamy na ręczniku jednorazowym. Układamy na rozgrzanym ruszcie grilla i pieczemy kilka minut. Zdejmujemy z ognia i nadziewamy konfiturą. Podajemy z listkiem mięty.



## GRILLOWANE BANANY Z MIODEM I ORZECHAMI WŁOSKIMI

🕒 00:35

👨‍🍳 POZIOM  
łatwy

🍴 4 porcje

### SKŁADNIKI:

- 4 średnie, dojrzałe banany, umyte, obrane ze skórki, pokrojone w plastry
- 100g orzechów włoskich
- 4 łyżki miodu
- jogurt typu greckiego

### PRZYGOTOWANIE:

Orzechy rozsypujemy na tacce do grillowania lub folii aluminiowej i umieszczamy na rozgrzanym grillu. Prażymy do rumianego koloru, co jakiś czas mieszając. Studzimy.

Z folii aluminiowej robimy miseczki, w których umieszczamy banany i polewamy je miodem. Zamykamy miseczki dociskając delikatnie i umieszczamy na rozgrzanym ruszcie grilla. Grillujemy około 10-12 minut. Zdejmujemy z grilla, otwieramy folię, nakładamy gęsty jogurt i posypujemy orzechami włoskimi.



**KUCHNIALIDLA.PL**