**Atak na grill**

**Wraz z nadchodzącą majówką zbliża się okres grillowy. Warto zawczasu przypomnieć sobie podstawowe zasady obowiązujące podczas uprawiania tej sztuki kulinarnej. To sprawi, że goście zawsze chętnie pojawią się na planowanym przyjęciu a grillowanie stanie się jeszcze przyjemniejsze, smaczniejsze i mniej pracochłonne.**

Zasadniczym podziałem w żargonie grillowym jest rozróżnienie na **grillowanie bezpośrednie i pośrednie**. To pierwsze polega na umieszczaniu jedzenia bezpośrednio nad płomieniem. W ten sposób szybko uzyskujemy pyszną, chrupiącą skórkę, trzeba jednak bardzo uważać, aby wrzucone na ruszt produkty nie przypaliły się. Grillowanie pośrednie natomiast to technika powolnego pieczenia z dala od źródła ciepła, nie bezpośrednio na nim. Dobrze jest wówczas skorzystać z pokrywy, aby jedzenie powoli piekło się w dymie (efekt podobny do pieczenia w piekarniku) lub folii aluminiowej. Niezależnie od tego jak chcemy grillować, należy pamiętać o **nasmarowaniu rusztu tłuszczem**, najlepiej olejem roślinnym (np. w sprayu) by jedzenie nie będzie przywierało do metalu. Ruszt smarujemy „na zimno”, by uniknąć poparzenia i wybuchów płomieni.

Czas i temperatura grillowania powinny być ściśle uzależniona od rodzaju i wielkości potrawy oraz od temperatury paleniska. Najpopularniejsze i najmniej skomplikowane jest **grillowanie mięsa** wieprzowego i drobiowego. Najczęściej układa się mięso bezpośrednio na ruszcie lub aluminiowej tacce, jednak łatwo wtedy o jego przypalenie lub nadmierne wyschnięcie. Alternatywą jest grillowanie wewnątrz aluminiowego worka. Mięso wieprzowe najlepiej smakuje jeśli na dobę przed grillowaniem zostanie umieszczone w specjalnej marynacie. Nieco inaczej grilluje się warzywa, które wymagają mniej czasu oraz mniejszej temperatury paleniska. **Grillowanie warzyw** może odbywać się bezpośrednio na ruszcie, na tackach lub w aluminiowych woreczkach. Wbrew pozorom najtrudniejsze może się okazać grillowanie na ruszcie, gdyż trzeba regularnie obracać każdy kawałek za pomocą łopatki lub szczypców. Na tackach możemy grillować miękkie warzywa, takie jak papryka czy pomidory. Jeśli są one dostatecznie duże, możemy w nich umieścić farsz z pieczarek, cebulki lub sera feta.

Podczas grillowania niezwykle ważne są wszelkie **marynaty i glazury**. To dzięki nim mięso staje się miękkie i pełne wyśmienitego smaku stając się dziełami kulinarnej sztuki. Marynaty do grilla to nic innego jak mieszanka oleju, kwasu, ziół i przypraw. Dla tych, którzy nie są kulinarnymi mistrzami z pomocą przychodzą gotowe sosy przyprawowe. Klasykiem są pikantne sosy TABASCO®, zwłaszcza w wariantach smakowych: piekielnie ostrym Habanero (mający 5-8 000 jednostek na skali ostrości Scoville`a) lub delikatniejszą, czosnkową wersją Garlic. Obie odmiany świetnie pasują do wszelakich mięs, ryb i owoców morza, np. krewetek. Do tego rodzaju produktów i warzyw świetnym uzupełnieniem będzie słodka marynata Teriyaki Kikkoman. Można wymieszać też oba sosy z odrobiną oliwy tworząc ekspresową marynatę do skrzydełek czy szaszłyków. Goście na długo zapamiętają ten słodko-pikantny smak i z pewnością niejednokrotnie będą go chcieli odtworzyć w swoim ogródkowym zaciszu.

Sprawdzone przepisy na udane grillowanie:

**Skrzydła pieczone w marynacie teriyaki**

20 skrzydełek z kurczaka

Główka czosnku

Kilka łyżek miodu

100 ml oleju

2 łyżeczki sosu sojowego

Kilka łyżek marynaty teriyaki Kikkoman

Kawałek imbiru

TABASCO® (np. Garlic)

Skrzydełka umyć i osuszyć, odciąć lotki. Czosnek obrać i posiekać. Wymieszać z utartym imbirem, kilkoma kroplami TABASCO®, sosem sojowym i miodem i marynatą teryiaki. Do całości powoli wlewać olej, tak żeby nadać marynacie gładką konsystencję. Zalać nią skrzydełka i odstawić, najlepiej na całą noc do lodówki aby skrzydełka dobrze się zamarynowały. Nagrzać piekarnik do 180stopni i piec skrzydełka aż będą złocistobrązowe. Podawać z pieczywem.

**Stek z grilla glazurowany salsa verde**

Salsa verde

pół pęczka natki pietruszki

pół pęczka mięty

pół pęczka bazylii

1-2 ząbki czosnku

łyżka kaparów

kilka korniszonów

2-3 filety anchois

oliwa z oliwek

1-2 łyżki octu winnego

sól, pieprz

Zioła umyć, osuszyć i drobno posiekać. Czosnek obrać, pokroić drobno i rozetrzeć z solą. Korniszony pokroić na półplasterki. Anchois drobno posiekać. Dodać kapary i wszystko razem jeszcze raz przesiekać. Przełożyć do miski i dodać tyle oliwy aby składniki dały się mieszać. Wlać ocet. Doprawić solą i pieprzem. Wszystko razem dobrze wymieszać.

Stek

Stek z rostbef, antrykot lub polędwica około 2 cm grubości

Kilka pomidorków koktajlowych

3 boczniaki

Świeżo mielony pieprz czarny

100ml oliwy

2 łyżki marynaty Teriyaki Kikkoman

4-6 kropli TABASCO® Habanero

Kilka gałązek świeżego tymianku

Gałązka rozmarynu

Stek dopraw pieprzem. Do miski wlej olej i marynatę Teriyaki, dodaj gałązkę rozmarynu, tymianek i kilka kropli TABASCO®. W tak przygotowanej marynacie zanurz stek i boczniaki. Marynuj przez 40 minut. Na mocno rozgrzaną patelnie grillową ułóż mięso i smaż przez 2 minuty. Dodaj pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i boczniaki. Odwróć mięso na drugą stronę i smaż kolejne 2 minuty. W razie potrzeby możesz dopiec mięso w rozgrzanym do 100\*C piekarniku. Podawaj z salsą verde.

