

АЗБУКА ДОМАШНЕЙ
КУЛИНАРИИ

Гриль и мангал

Scanned by Reina

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО





Е В Доброва

Гриль и мангал

Scanned by Reina

В К У С Н О И П О Л Е З Н О



РИПОЛ
КЛАССИК

Москва, 2013

УДК 641/642
ББК 36.99
Д56

Доброва, Е. В.

Д56 Гриль и мангал / Е. В. Доброва. М. РИПОЛ классик, 2013. 32 с. ил.
(Азбука домашней кулинарии).

ISBN 978-5-386-06298-9

Когда погода на улице радует теплом и солнышком, возникает естественное желание выехать за город, насладиться хорошей погодой, отдохнуть, вдоволь пообщаться с друзьями и близкими. Согласитесь, сложно представить себе загородный отдых без шашлыков, хрустящих бифштексов и других вкусных блюд, которые можно приготовить над раскаленными углями. Наша книга содержит 14 рецептов для гриля и столько же для мангала, которые помогут вам разнообразить привычное меню и приготовить блюда не только из мяса, но и из рыбы, морепродуктов, фруктов и овощей.

УДК 641/642
ББК 36.99

Издание не содержит в себе информацию, причиняющую вред здоровью и (или) развитию детей, и информацию, запрещенную для распространения среди детей. В соответствии с пунктом 4 статьи 11 Федерального закона от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ знак информационной продукции не ставится

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2013

ISBN 978-5-386-06298-9

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3	Шашлык из свинины, цукини и лука	18
Шашлык из ягненка по-узбекски	4		
Шашлык из телятины в красном вине	5	Мясные шпажки с горчицей, майонезом и кетчупом	19
Мясное ассорти-барбекю	6	Запеченная на гриле свиная шейка	20
Шашлыки из курицы с карри-майонезом	7	Куриное филе с картофелем фри	21
Курица на вертеле	8	Люля-кебаб из курицы	22
Ассорти из шашлыков	9	Куриные окорочка-гриль	23
Шашлык из лосося	10	Стейки лосося на гриле	24
Морской окунь, жаренный на барбекю	11	Хек на гриле	25
Лосось, запеченный на барбекю	12	Сардины-гриль с лимоном и розмарином	26
Креветки, жаренные на углях	13	Креветки с помидорами	27
Шашлычное ассорти из морепродуктов	14	Морское ассорти	28
Овощи, жареные на решетке	15	Кальмары, фаршированные тунцом	29
Бананы на шпажках	16	Овощи на гриле	30
Фруктовый шашлычок с абрикосовым соусом	17	Персики с корицей и медом	31

ВВЕДЕНИЕ

Шашлык, бесспорно, является самым первым блюдом, которое человек научился готовить. Его родиной принято считать Восток. Именно благодаря восточным традициям приготовления мяса данное блюдо и получается таким сочным и ароматным. Шашлык это целый ритуал со своими правилами и тонкостями.

Располагать шампуры следует на расстоянии 15 см над раскаленными углями.

Мариновать продукты нужно в эмалированной, глиняной или стеклянной посуде. Мясо, птицу и рыбу можно использовать только очень свежие. Решетку и шампуры лучше смазать растительным маслом и предварительно нагреть. Мясо во время жарки нужно поливать жиром либо смесью воды с лимонным соком или маринадом в пропорции 1 × 1

Не стоит готовить мясо или рыбу слишком крупными кусками, их толщина не должна превышать 2–2,5 см, иначе они попросту не прожарятся. Нанизывать мясо на шампур следует вдоль волокон, куски помельче с краев, а покрупнее в середине. Шампуры нужно располагать плотно друг к другу, чтобы огонь не разгорался и было больше дыма, а значит шашлык получится вкуснее.

На мясе, особенно на свинине, не должно быть много жира: он расплавится и придаст блюду неприятный привкус. Для того чтобы мясо равномерно прожарилось, между кусочками можно нанизать кружочки лука или квадратики сладкого перца.

В процессе приготовления шампуры

ЗНАЧЕНИЕ ПИКТОГРАММ

Scanned by Reina

1 час

время приготовления



категория (мангал)



категория (гриль)



простое в приготовлении



сложное в приготовлении

нужно переворачивать, но не более двух раз, чтобы не пересушить мясо. Для розжига мангала или гриля нельзя применять древесину хвойных деревьев, а также дрова из осины, рябины, ивы, вяза и акации. При сгорании они выделяют канцерогенные вещества, которые попадают в готовящуюся над костром пищу. Лучше всего использовать сухую древесину фруктовых деревьев. Абрикос придает мясу нежный аромат и сладковатый вкус. На юге дрова из его древесины считаются лучшим вариантом для приготовления шашлыка. Хорошим материалом для углей является и яблоны. Сливая немного ароматнее, но не настолько, чтобы конкурировать с вишней. Достаточно подбросить к любым дровам пару вишневых поленьев, и тогда мясо приобретет невообразимый аромат!

На 5 порций

400 г ягнятины
200 г курдючного сала
100 г репчатого лука
100 мл растительного масла
Паприка, кориандр,
зира, молотый черный
перец и соль по вкусу

30
МИН

*

ШАШЛЫК ИЗ ЯГНЕНКА ПО-УЗБЕКСКИ

- 1 Мясо нарезать кусочками весом около 20 г (2 x 2 см), курдючное сало ломтиками толщиной 3 мм. Репчатый лук измельчить.
- 2 Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, посыпать специями, залить растительным маслом, перемешать и оставить на 20 минут.
- 3 Замаринованное мясо нанизать на шампуры, чередуя с салом.
- 4 Положить шампуры на мангал и обжаривать мясо в течение 10 минут постоянно поворачивая, чтобы оно не пригорело.



ШАШЛЫК ИЗ ТЕЛЯТИНЫ В КРАСНОМ ВИНЕ

- 1 Телятину нарезать кусочками массой 40–50 г. В эмалированную посуду выложить слой мяса, поперчить, посолить, добавить несколько горошин черного перца, посыпать нарезанным кольцами репчатым луком. Затем повторять все, пока не закончится мясо.
- 2 Залить телятину с луком вином и оставить на 4 часа мариноваться. Яблоко нарезать кружочками, не очищая от кожицы, а сладкий перец кольцами. Замаринованную телятину нанизать на шампуры, чередуя с луком, яблоком и сладким перцем. Жарить шашлык на мангале в течение 20 минут периодически поливая минеральной водой.

Готовый шашлык гарнировать натертым на крупной терке дайконом и украсить веточками зелени. Отдельно подать томатный соус.

Scanned by Reina

На 5 порций

1,5 кг телячьей
вырезки
200 мл красного
сухого вина
300 г репчатого лука
300 г дайкона
100 г яблока
100 г красного
сладкого перца
100 г томатного соуса
100 мл минеральной
воды
50 г зелени петрушки
50 г зелени укропа
Черный перец
горошком, молотый
черный перец и соль
по вкусу

5
часов

*

На 5 порций

1 тушка курицы
500 г домашней
колбасы или шпикачек
200 мл растительного
масла
100 г лимона
50 г зелени укропа
и петрушки
100 г чеснока
Листья салата, специи
и соль по вкусу

90
МИН

**

МЯСНОЕ АССОРТИ-БАРБЕКЮ

- 1 Чеснок очистить, мелко нарубить, смешать с растительным маслом (160 мл), солью и специями.
- 2 Тушку курицы промыть, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и поместить в маринад на 40–50 минут. Затем мясо и смазанную оставшимся маслом колбасу выложить на решетку барбекю и жарить около 40 минут периодически переворачивая, чтобы они хорошо подрумянились со всех сторон.

Готовое мясное ассорти выложить на блюдо, выстланное листьями салата, посыпать нарубленной зеленью укропа и петрушки и украсить ломтиками лимона.



ШАШЛЫКИ ИЗ КУРИЦЫ С КАРРИ-МАЙОНЕЗОМ

- 1 Филе курицы и очищенный от семян сладкий перец нарезать небольшими кубиками, а баклажан и цукини кружочками.
- 2 Растительное масло растереть с куркумой, семенами кориандра, солью и черным перцем.
- 3 Полученной смесью полить кусочки курицы, выложенные в неметаллическую посуду, затем накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 30 минут.
- 4 Кусочки куриного филе нанизать на шампуры, чередуя с овощами, и жарить над горячими углями по 3–5 минут с каждой стороны. За несколько минут до готовности посыпать солью.

Шашлык выложить на блюдо и украсить листьями салата и ломтиками лимона.

На 4 порции

600 г филе курицы
200 г баклажана
200 г цукини
100 г зеленого
сладкого перца
100 г красного
сладкого перца
50 г лимона
70 мл растительного
масла
10 г молотых семян
кориандра
5 г молотого черного
перца
3 г молотой куркумы
Листья салата и соль
по вкусу

80
МИН

**

На 4 порции

1 тушка курицы
200 г майонеза
100 г лимона
20 г столовой горчицы
Чеснок и приправа по вкусу

90
МИН

**

КУРИЦА НА ВЕРТЕЛЕ

- 1 В майонез добавить горчицу, пропущенный через чеснокодавилку чеснок, приправы и хорошо все перемешать.
- 2 Тушку курицы промыть, обсушить на салфетке, натереть сверху полученным соусом, а внутрь выдавить из лимона сок. Подготовленную тушку насадить на вертел и связать ножки и крылышки толстыми нитками. Жарить курицу в течение 1 часа, постепенно приближая к углям. Последние 30 минут вертел следует вращать непрерывно.



В качестве приправы можно использовать смесь хмели-сунели, соли, куркумы и молотого черного перца.

**АССОРТИ ИЗ ШАШЛЫКОВ**

- 1 Баранину нарезать кусочками, замариновать в смеси из измельченного репчатого лука, специй и соли. Свинину также нарезать кусочками, посыпать красным перцем, измельченной зеленью петрушки и нашинкованным луком, добавить лавровые листья, все перемешать.
- 2 Куриные крылышки замариновать в смеси из минеральной воды (50 мл), соевого соуса, измельченного чеснока, красного перца и соли. Кусочки семги залить минеральной водой (50 мл), смешанной с лимонным соком, измельченной зеленью укропа, солью и черным перцем. Через 40 минут подготовленные ингредиенты по отдельности нанизать на шампур и обжарить над углями.

Подать шашлыки с тонко нарезанным репчатым луком.

Scanned by Reina

На 2 порции

150 г баранины
300 г свинины
300 г крылышек
200 г семги
250 г репчатого лука
200 мл белого вина
100 мл газированной минеральной воды
50 мл соевого соуса
20 мл лимонного сока
50 г зелени петрушки
20 г зелени укропа
2 зубчика чеснока
2 лавровых листа
Зира, кориандр, молотый черный и красный перец и соль по вкусу

5
часов

На 5 порций

1 кг филе лосося
с кожей
20 мл оливкового
масла
20 мл апельсинового
сока
2 зубчика чеснока
5 г сушеного тимьяна
100 г майонеза
50 г соленого огурца
Молотый белый перец,
специи для рыбы
и соль по вкусу

3
часа

*

ШАШЛЫК ИЗ ЛОСОСЯ

1 Филе лосося нарезать кусочками размером 7 × 3 см, переложить в миску, посыпать измельченным чесноком, тимьяном, белым перцем и солью, полить свежееотжатым апельсиновым соком и оливковым маслом, аккуратно все перемешать и оставить на 2 часа.

2 Замаринованную рыбу нанизать на шампуры (лучше всего с плоским или треугольным лезвием), прокалывая их строго посередине, и жарить над углями в течение 10 минут до образования румяной корочки. Готовый шашлык выложить на блюдо, украсить ломтиками лимона и гарнировать нарезанным кружочками огурцом и натертым на терке дайконом на листе салата.

Отдельно подать соус тар-тар, приготовленный из майонеза, чеснока, измельченного соленого огурца и специй.

**МОРСКОЙ ОКУНЬ,
ЖАРЕННЫЙ НА БАРБЕКЮ**

1 На тушках рыбы сделать поперечные надрезы. В глубокую миску вылить оливковое масло, добавить белый перец, соль, приправу, мускатный орех, свежееотжатый лимонный сок и хорошо все перемешать.

2 Полученный соус влить в надрезы на рыбе, а остатками смазать тушки сверху, переложить их в миску, посыпать нарезанным репчатым луком, измельченной лимонной цедрой, накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 3 часа. Подготовленную рыбу переложить на решетку барбекю и обжаривать с обеих сторон до образования румяной корочки.

Гарнировать рыбу запеченными картофелем и помидорами черри и посыпав измельченным розмарином.

На 4 порции

4 шт морского окуня
200 г репчатого лука
200 г картофеля
100 мл оливкового
масла
50 г лимона
10 г зелени розмарина
100 г помидоров черри
5 г молотого белого
перца
5 г приправы для рыбы
3 г тертого мускатного
ореха
Соль по вкусу

4
часа

**

На 2 порции

500 г стейков лосося
(4 шт.)
100 г репчатого лука
50 г лимона
20 г зелени петрушки
150 г соуса тар-тар
Овощи для гарнира,
молотый черный перец
и соль по вкусу

2
часа

**

ЛОСОСЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ НА БАРБЕКЮ

1 Рыбу с обеих сторон слегка посолить и поперчить. Репчатый лук измельчить с помощью блендера и натереть стейки полученной кашцей. Подготовленную рыбу переложить в миску, накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 1,5 часа.

2 Замаринованные стейки поместить на решетку барбекю вместе с ломтиками овощей (картофель, красный сладкий перец, цукини, баклажаны). В течение 5 минут запекать с одной стороны, затем перевернуть и полить свежееотжатым лимонным соком. Через 5 минут снова перевернуть решетку и сбрызнуть оставшимся соком.

Подать по 2 стейка на порцию, посыпав измельченной зеленью петрушки, с соусом тар-тар.



КРЕВЕТКИ, ЖАРЕННЫЕ НА УГЛЯХ

1 У креветок удалить головы, панцири не очищать. Переложить их в миску, полить свежееотжатым лимонным соком, посыпать солью, добавить черный перец горошком, лавровый лист и держать в холодильнике в течение 4–6 часов.

2 Замаринованные креветки нанизать на вымоченные в воде деревянные шампуры и жарить над горячими углями, постоянно переворачивая, не более 7–10 минут

Готовые креветки выложить на блюдо, выстланное листьями салата, и украсить маслинами, ломтиками лимона и веточкой розмарина.

На 3 порции

500 г
свежемороженой
тигровых креветок
50 г лимона
100 г маслин
50 г листьев салата
20 мл лимонного сока
20 г зелени
розмарина
5 г соли
Черный перец
горошком и лавровый
лист по вкусу

6
часов

*

На 4 порции

500 г королевских креветок
500 г филе лосося
500 г кальмаров со щупальцами
500 г осьминогов
500 г крабового мяса
20 г листьев салата
120 мл оливкового масла
20 г меда
1 зубчик чеснока
10 г листьев базилика
Специи и соль по вкусу

1 час



*

ШАШЛЫЧНОЕ АССОРТИ ИЗ МОРЕПРОДУКТОВ

1 Креветки промыть и очистить. Филе лосося и крабовое мясо нарезать небольшими кусочками. У кальмаров отделить щупальца. Оливковое масло соединить с медом, измельченными листьями базилика и пропущенным через чеснокодавилку чесноком, добавить специи, соль и тщательно перемешать. В полученный маринад поместить ломтики лосося и креветки на 40 минут

2 Подготовленные рыбу и морепродукты, в том числе и щупальца кальмаров, нанизать на отдельные шампуры и обжарить над углями до образования нежной корочки.

На каждой тарелке веером разложить по 5 различных видов шашлыка, с одного края на листик салата поместить щупальца кальмаров.



ФРУКТОВЫЙ ШАШЛЫЧОК С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

1 Курагу измельчить, соединить с апельсиновым соком, добавить сахар и довести до кипения. Затем варить на слабом огне в течение 15 минут до размягчения кураги, после чего размолоть в пюре с помощью блендера и еще подсластить.

2 Бананы нарезать кружочками толщиной около 2 см, груши и персики ломтиками, ананас кусочками. Подготовленные фрукты опустить в соус на 30–40 минут, затем нанизать на 8 деревянных шампуров, предварительно вымоченных в воде, и обжаривать над углями в течение 5 минут постоянно поворачивая, до подрумянивания.

Соус можно подать в качестве десерта. Для этого нужно добавить в него густой йогурт или взбитые сливки, чтобы добиться мраморного эффекта, и разложить по бокалам.

Scanned by Reina

На 4 порции

300 г бананов
300 г груш
300 г ананаса
300 г персиков или нектаринов
30 г растопленного сливочного масла

Для соуса:

100 г кураги
300 мл несладкого апельсинового сока
Сахар по вкусу

40 мин



**

На 6 порций

500 г бананов
50 г жидкого меда
50 г ядер грецких орехов
Несколько листьев банана

30
МИН

*

БАНАНЫ НА ШПАЖКАХ

1 Бананы очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной не менее 1,5 см и нанизать на вымоченные в воде длинные шпажки, аккуратно прокалывая не посередине, а сбоку.

2 С обеих сторон смазать кружочки медом, посыпать измельченными ядрами грецких орехов и запекать в течение 5 минут постоянно переворачивая, до образования румяной корочки.

Готовые бананы подать в качестве десерта прямо на шпажках, выложив на листья банана.



ОВОЩИ, ЖАРЕННЫЕ НА РЕШЕТКЕ

1 Овощи вымыть и обсушить на бумажном полотенце. Кабачки, баклажаны и репчатый лук нарезать кружочками толщиной не более 1 см, сладкий перец полосками. Баклажаны обильно посыпать крупной солью и оставить на 10–15 минут после чего промыть и слегка отжать. Помидоры оставить целыми.

2 Подготовленные овощи посыпать мелкой солью, смазать небольшим количеством оливкового масла, выложить на смазанную оставшимся маслом решетку и держать над углями до готовности. При этом следует учесть, что баклажаны, кабачки и помидоры жарятся быстро, а репчатый лук и сладкий перец медленно.

Готовые овощи красиво выложить на тарелку и посыпать измельченной зеленью петрушки и базилика.

На 4 порции

400 г баклажанов
400 г кабачков
200 г желтого сладкого перца
200 г репчатого лука
100 г помидоров черри
50 мл оливкового масла
20 г зелени петрушки
20 г листьев базилика
Соль по вкусу

Scanned by Reina

40
МИН

*

На 4 порции

500 г свиного филе
500 г сосисок
100 г репчатого лука
100 г красного сладкого перца
100 г цукини
50 г соуса терияки
30 мл кунжутного масла
30 мл бальзамического уксуса
30 г меда
30 г листьев салата
10 г острого соуса

3
часа

**

ШАШЛЫК ИЗ
СВИНИНЫ, ЦУКИНИ
И ЛУКА

1 Свиное филе нарезать кусочками размером 2,5 × 2,5 см, сладкий перец такими же квадратиками, цукини кружочками. Репчатый лук разрезать на 4 части.

2 В небольшой миске смешать соус терияки, бальзамический уксус, кунжутное масло, мед и острый соус. Маринад вылить в большой пластиковый пакет с застежками, положить в него свинину, застегнуть и хорошо перемешать, после чего на 2 часа положить в холодильник.

3 На деревянные шпажки, вымоченные в воде, нанизать поочередно свинину, сладкий перец, цукини и репчатый лук. Выложить шашлыки на решетку гриля и готовить в течение 10–15 минут периодически переворачивая и поливая охлажденным маринадом.



Шашлык подать на стол с обжаренными на гриле сосисками, украсив листьями салата.

МЯСНЫЕ ШПАЖКИ
С ГОРЧИЦЕЙ, МАЙОНЕЗОМ
И КЕТЧУПОМ

1 В небольшой миске смешать оливковое масло с соевым соусом, черным перцем и солью.

2 Свинину нарезать длинными полосками шириной около 2 см, обмакнуть в полученный соус и убрать в холодильник на 1 час.

3 Замаринованное мясо накрутить на шпажки и обжаривать на гриле до золотистого цвета, периодически переворачивая.

На блюдо с шашлыком выложить базилик, листья салата, а на них поместить ломтики помидора и лимона и кружочки огурца. Подать блюдо с горчицей, майонезом и кетчупом.

Scanned by Reina

На 4 порции

500 г филе свинины
100 г помидора
100 г огурца
30 мл оливкового масла
50 г лимона
50 г горчицы
50 г майонеза
50 г кетчупа
15 мл соевого соуса
30 г листьев салата
Веточки базилика для украшения

90
мин

**

На 5 порций

1 кг свиной шейки
200 г репчатого лука
200 г помидоров
50 г горчицы
50 г майонеза
3 зубчика чеснока
100 мл 3%-ного уксуса
10 мл растительного масла
50 г зелени укропа, петрушки и кинзы
2 лавровых листа
Специи, молотый черный перец и соль по вкусу

7 часов



ЗАПЕЧЕННАЯ НА ГРИЛЕ СВИНАЯ ШЕЙКА

1 Свиную шейку нарезать порционными кусочками. Растительное масло соединить с уксусом, добавить пропущенный через чеснокодавилку чеснок, нарезанный полукольцами репчатый лук (150 г), измельченную зелень, лавровый лист, специи, черный перец и соль.

2 В кастрюлю выкладывать слои мяса, чередуя их с маринадом, накрыть тарелкой, поставить груз и держать при комнатной температуре в течение 6 часов.

3 Замаринованную свинину выложить на решетку предварительно разогретого гриля и обжаривать до образования румяной корочки, периодически переворачивая.

Подать с салатом из помидоров с оставшимся луком, зеленью, а также с горчицей и майонезом.



КУРИНОЕ ФИЛЕ С КАРТОФЕЛЕМ ФРИ

1 Куриное филе разрезать на 6 кусочков толщиной около 2,5 см. В неглубокую миску натереть на мелкой терке апельсиновую цедру, добавить острый перец, паприку, горчицу, мед, кетчуп, оливковое масло, приправить солью, черным перцем и тщательно все перемешать. Небольшое количество приготовленного маринада отложить в маленькую миску.

2 В оставшийся маринад опустить кусочки куриного филе, перемешать, накрыть крышкой или пищевой пленкой и оставить на 5–10 минут. Выложить филе на решетку гриля и обжаривать по 5 минут с каждой стороны, переворачивая каждую минуту.

Готовое блюдо подать с картофелем фри, листьями салата, оставшимся маринадом и приготовленной на пару овощной смесью.

На 6 порций

900 г филе курицы
100 г апельсина
100 г картофеля фри
100 г замороженной овощной смеси
30 г листьев салата
50 г кетчупа
30 г меда или кленового сиропа
10 мл оливкового масла
10 г столовой горчицы
8 г молотой паприки
2 г молотого острого перца
Свежемолотый черный перец и соль по вкусу

1 час



*

На 4 порции

1,2 кг куриного филе
400 г репчатого лука
400 г помидоров
400 г огурцов
200 г красного репчатого лука
50 г листьев салата
20 г зелени петрушки
3 зубчика чеснока
100 г лимона
Молотый черный перец
и соль по вкусу

4
часа

**

ЛЮЛЯ-КЕБАБ ИЗ КУРИЦЫ

- 1 Подготовленное мясо вместе с луком и чесноком пропустить через мясорубку. В полученную массу добавить выжатый из лимона сок, черный перец и соль, тщательно все перемешать и поместить в холодильник на 3 часа.
- 2 Из полученного фарша сформовать продолговатые котлеты и нанизать их на деревянные шпажки, предварительно вымоченные в воде. Гриль разогреть до средней температуры, выложить на решетку шпажки с котлетами и обжаривать их со всех сторон до образования румяной корочки, регулярно переворачивая.

Подать с ломтиками свежих овощей, выложив их на салатные листья и посыпав измельченной зеленью петрушки.



КУРИНЫЕ ОКОРОЧКА-ГРИЛЬ

- 1 Репчатый лук нашинковать, добавить измельченный лавровый лист и размять руками. Затем влить выжатый из лимона сок, вино, всыпать орегано, поперчить, посолить и тщательно все перемешать.
- 2 Мед соединить с горчицей и соевым соусом, влить растительное масло, слегка посолить и хорошо перемешать.
- 3 Куриные окорочка промыть, обсушить на бумажном полотенце, выложить в глубокую миску, залить приготовленными маринадами, сверху положить груз и поставить в холодильник на 3 часа.
- 4 Выложить окорочка на решетку и готовить до образования румяной корочки.

Scanned by Reina

На 5 порций

1 кг куриных окорочков

Для маринада с белым вином:

100 мл сухого белого вина
200 г репчатого лука
50 г лимона
5 г орегано
2 лавровых листа
Молотый черный перец
и соль по вкусу

Для маринада с медом:

30 г жидкого меда
30 мл соевого соуса
30 мл растительного масла
10 г столовой горчицы
Соль по вкусу

4
часа

**

На 4 порции

800 г лосося (4 стейка)
300 г свежемороженных
креветок
100 г помидоров черри
10 г шпината
50 г листьев базилика
100 г лимона
100 мл лимонного сока
50 мл оливкового масла
20 мл соевого соуса
Молотый черный перец
и соль по вкусу

50
МИН

*

СТЕЙКИ ЛОСОСЯ И КРЕВЕТКИ НА ГРИЛЕ

1 Стейки лосося и очищенные креветки промыть и залить лимонным соком, смешанным с соевым соусом. Листья шпината и базилика порвать руками, полить оливковым маслом, посолить, поперчить и перемешать.

2 Гриль нагреть до 200–220° С, выложить на решетку стейки лосося и креветки запекать по 5 минут с каждой стороны до образования румяной корочки. За это время 2–3 раза полить их оставшимся маринадом.

Готовые стейки и креветки разложить по порционным тарелкам, гарнировать зеленым салатом и украсить половинками помидоров черри и ломтиками лимона.



ХЕК НА ГРИЛЕ

1 Свежеотжатый лимонный сок смешать с оливковым маслом и красным перцем.

2 Рыбу нарезать кусочками толщиной около 1 см, залить половиной полученного соуса и оставить на 10 минут

3 Гриль нагреть до средней температуры, выложить на решетку замаринованные кусочки хека и жарить по 5–7 минут с каждой стороны.

4 Перед подачей на стол рыбу полить оставшимся соусом.

5 Для приготовления блюда можно использовать нарезанное порционными кусочками филе хека.

Готовую рыбу гарнировать кружочками помидора, кусочками лука-порей и кольцами лука, запеченными на гриле, и украсить веточкой базилика.

На 2 порции

500 г хека
100 г помидора
100 г репчатого лука
100 г лука-порей
100 мл лимонного сока
30 мл оливкового
масла
10 г красного перца
2 веточки базилика

Scanned by Reina

30
МИН

*

На 4 порции

1 кг сардин (8 шт.)
 2 лимона
 1 зубчик чеснока
 50 г зелени розмарина
 50 мл оливкового масла
 3 г белого перца
 горошком
 3 г черного перца
 горошком
 Соль по вкусу

30
МИН

**

САРДИНЫ-ГРИЛЬ С ЛИМОНОМ И РОЗМАРИНОМ

1 Сардины очистить от чешуи, хорошо промыть и обсушить на бумажном полотенце. Горошины перца раздавить пестиком в ступке.

2 Пропущенный через чеснокодавилку чеснок соединить с перцем, натереть туда же цедру 1 лимона, добавить оливковое масло, соль и тщательно перемешать.

3 Розмарин промыть, положить по одной веточке внутрь каждой рыбы, сверху сардины полить полученным соусом и оставить на 10 минут. Сардины жарить на гриле, по 2–3 минуты с каждой стороны. Затем выложить их на тарелку и украсить веточками розмарина.



КРЕВЕТКИ С ПОМИДОРАМИ

1 Креветки промыть, очистить от панциря, удалить головы и кишку. Корень имбиря натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через чеснокодавилку. Помидоры вымыть.

2 Вино довести до кипения и держать на слабом огне в течение 3–5 минут. Затем добавить соевый соус, имбирь, чеснок и выпаривать еще 3 минуты, после чего процедить, положить сахар, черный молотый перец, перемешать и дать немного остыть.

3 В соус всыпать цедру лайма, опустить в него креветки и оставить на 10–15 минут. Замааринованные креветки нанизать на шпажки, чередуя их с помидорами, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле.

Готовое блюдо подать с огурцами, нарезанными пластинками и посыпанными кунжутом.

Scanned by Reina

На 4 порции

500 г свежемороженных креветок
 300 г помидоров черри
 300 г помидоров «Желтая груша»
 200 г огурцов
 50 мл оливкового масла
 10 г кунжута
 Черный молотый перец по вкусу

Для соуса:

500 мл сухого белого вина
 150 мл соевого соуса
 50 г корня имбиря
 2 зубчика чеснока
 25 г сахара
 Цедра 1 лайма

45
МИН

**

На 4 порции

800 г рыбного филе
400 г кальмаров со
щупальцами
200 г креветок
100 мл оливкового
масла
10 мл сока чеснока
10 г лимона или лайма
50 г зелени петрушки
Молотый черный перец
и соль по вкусу

40
МИН

**

МОРСКОЕ АССОРТИ

- 1 Рыбное филе смазать маслом, посыпать перцем, солью и тертой цедрой лимона или лайма. У креветок разрезать панцирь со стороны спины, сделать надрез и вытянуть кишку, затем их промыть, сбрызнуть маслом и посыпать солью, черным перцем и тертой цедрой лимона или лайма.
- 2 Тушки кальмаров очистить от кожицы, удалить внутренности и хребет. Рыбу и морепродукты выкладывать на гриль поочередно. Рыба будет готова за 15 минут, морепродукты — через 6 минут.
- 3 Сок чеснока соединить с измельченной зеленью петрушки, оливковым маслом и выжатым из половины лимона или лайма соком, поперчить, посолить и перемешать.



Готовые морепродукты и рыбу полить острым соусом и украсить ломтиками лимона.



КАЛЬМАРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ТУНЦОМ

- 1 Каперсы на 10 минут замочить в холодной воде и промыть. Щупальца кальмаров и чеснок измельчить, добавить размятого вилкой тунца, каперсы и тщательно перемешать.
- 2 Полученным фаршем начинить тушки кальмаров, оставив их сверху незаполненными на 1 см, а края скрепить деревянными шпажками, полить оливковым маслом и натереть солью и черным перцем.
- 3 На решетку гриля выложить подготовленные тушки кальмара и обжаривать, переворачивая, в течение 15 минут.

Перед подачей на стол тушки кальмара выложить на тарелки, вынув шпажки, и украсить помидорами и веточками розмарина.

На 6 порций

500 г очищенных тушек кальмара (12 шт.)
200 г небольших помидоров
150 г консервированного в масле тунца
30 г соленых каперсов
1 зубчик чеснока
100 мл оливкового масла
Веточки розмарина для украшения
Свежемолотый черный перец и соль по вкусу

1
час

**

На 6 порций

400 г помидоров черри
400 г кабачков
400 г баклажанов
200 г красного репчатого лука
100 г красного сладкого перца
100 г желтого сладкого перца
Чеснок по вкусу

Для маринада:
50 мл оливкового масла
30 мл винного уксуса
Молотый черный перец
и соль по вкусу

40
МИН

*

ОВОЩИ НА ГРИЛЕ

1 Баклажаны и кабачки нарезать пластинками толщиной 2 см, репчатый лук — кружками, сладкий перец — продольными ломтиками.

2 Оливковое масло (40 мл) соединить с винным уксусом, добавить черный перец, соль и тщательно перемешать. Подготовленные овощи и помидоры выложить в миску и залить маринадом на 15–20 минут

3 Решетку гриля смазать оставшимся маслом, выложить на нее овощи и обжаривать их по 7–10 минут с каждой стороны.

Готовые овощи выложить на блюдо и украсить веточками розмарина.



ПЕРСИКИ С КОРИЦЕЙ И МЕДОМ

1 Персики разрезать пополам, удалить косточки и разделить на четвертинки (можно также использовать консервированные плоды). Затем посыпать их сахаром и обжаривать на гриле примерно по 1,5 минуты с каждой стороны, после чего разложить по небольшим вазочкам.

2 Мед вместе с выжатым из лайма соком разогреть в сотейнике до карамелизации (он начнет пениться, как масло на сковороде).

Полученный соус подать вместе с персиками, украшенными палочками корицы и веточками мяты.

На 3 порции

300 г персиков (3 шт.)
70 г лайма
70 г меда
50 г коричневого сахара
3 веточки мяты
3 палочки корицы

20
МИН

*