

SEZON GRILLLOWY

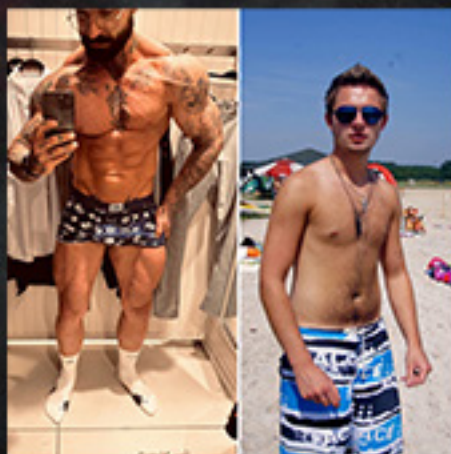
Przepisy i inspiracje

Wrzuć to na Ruzż

Wrzucić to na Ruszt

Przed Tobą jeden z materiałów jakie dostają współpracujący ze mną podopieczni. U nas w zespole zawsze dążymy do tego, żeby dieta nie była "żywieniowym więzieniem", a swobodnym, pełnym inspiracji systemem budowania z ulubionych produktów i potraw zestawów dań, w którym każdy z indywidualnych klientów czuje się swobodnie. Zwróćcie też uwagę, że w przepisach nie ma podanych wartości kalorycznych i makroskładnikowych, wiecie dlaczego? Bo każdy mój podopieczny ma swoje policzone posiłki, a z inspiracji sami, lub z moją pomocą, budują własne ilości danego składnika, żeby stworzyć danie. To się nazywa swoboda, a nie zamknięcie w danym, nudnym systemie i narzucanie komuś, że musi konkretnie zjeść worek ryżu i koniec kropka.

**Oczywiście są przypadki osób, które muszą korzystać z określonej bazy produktów z powodów zdrowotnych.*



GRILLOWANA PIERŚ Z PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

Składniki:



Ziemniaki
Pierś z kurczaka
Jogurt Skyr
Szpinak
Oliwa z oliwek
Słodzik
Sól, pieprz, czosnek, magi

Ziemniaki już ugotowane (Lidl lub Kaufland) kładziemy na tackę i stawiamy na rożen, doprawiamy przyprawą do ziemniaków. Pierś z kurczaka doprawiamy solą i pieprzem (lub ulubioną przyprawą) i grillujemy na wysokiej temperaturze. Szpinak wrzucamy do miski, doprawiamy solą i pieprzem, dolewamy oliwy i dodajemy słodzik, a na sam koniec dodajemy kilka kropel magi lub sosu sojowego.

SZASZLYKI Z KREWETKAMI

Składniki:

- Krewetki
- Ananas
- Czosnek
- Płatki chilli
- Kolendra
- Limonka
- Chleb pełnoziarnisty
- Oliwa z oliwek



W misce wymieszaj oliwę, sól, płatki chilli, posiekaną kolendrę, pokrojony w plasterki czosnek i sok wyciśnięty z limonki. Zamocz w niej krewetki i wstaw całość do lodówki na przynajmniej godzinę. Po tym czasie odsącz je i nabij na patyk, razem z kawałkami ananasa. Grilluj szaszłyki przez 8 minut na tacce od grilla, często je obracając. Do całości podaj grillowaną grzankę z chleba pełnoziarnistego.

GRILLOWANA PIERŚ Z BATATAMI I SOSEM TZATZIKI

Składniki:

Bataty
Pierś z kurczaka
Jogurt Skyr
Ogórek świeży
Oliwa z oliwek
Sól, pieprz, czosnek
Oliwki



Bataty pokrój w plasteki obtocz delikatnie w oliwie, soli i pieprzu i połóż na tackę. Pierś z kurczaka dopraw solą i pieprzem i grilluj na wysokiej temperaturze. Jogurt skyr połącz ze świeżo startym ogórkiem, dodaj kilka kropel oliwy dopraw pieprzem i solą, dodaj ulubioną ilość świeżego czosnku. Całość podaj w towarzystwie świeżych oliwek.

BRUSCHETTA I GRILLOWANA BURRATA

Składniki:



Burrata
Pomidory malinowe
Papryka czerwona
Bazylia świeża
Oliwa z oliwek
Pieczywo dobrej jakości
Sól, pieprz, czosnek

Burrata zakropioną oliwą kładziemy na tackę i grillujemy. Paprykę kroimy w paski i grillujemy do miękkości. Pomidory szatkujemy na małe kawałki. Czosnek, bazylię i oliwę szatkujemy na drobną papkę i nacieramy kromki grillowanego pieczywa. Ugrillowaną paprykę dodajemy do pokrojonych pomidorów i nakładamy na grzanki. Burratę kładziemy na talerzu i jemy w ulubiony sposób. Można dodać oliwki. Doprawiamy całość według uznania.

GRILLOWANA PITA Z SZARPANYM KURCZAKIEM

Składniki:



Pita Lidl

Pierś z kurczaka

Papryka czerwona

Cebula czerwona

Bazyliia świeża

Oliwa z oliwek

Pieczywo dobrej jakości

Sól, pieprz, czosnek, jogurt skyr

Pierś z kurczaka doprawiamy solą i pieprzem i grillujemy na wysokiej temperaturze, kiedy kurczak jest gotowy przekładamy go na tackę i szarpiemy widelacmi. Jogurt skyr doprawiamy solą, pieprzem i posiekany czosnkiem. Pitę grillujemy i nakładamy do niej świeże warzywa, szarpaną pierś i polewamy sosem z jogurtu. Można dodać oliwki.

MROŻONY JOGURT Z GRILLOWANYM BANANEM

Składniki:



Jogurt skyr

Banan

Opcjonalnie odżywka białkowa

Płatki orkiszowe

Czekolada 90%

Opcjonalnie cynamon

Wsadzamy banana do zamrażarki do całkowitego zamrożenia. Świeże banany w nacinamy i wkładamy w nacięcie czekoladę (opcjonalnie można zawinąć w folię) i kładziemy na grill. Kiedy banan się grilluje, do wysokiego naczynia nakładamy jogurt, wrzucamy zamrożonego banana i blendujemy (można dodać ulubioną odżywkę białkową). Jogurt wykładamy do miseczki, dodajemy grillowanego banana z czekoladą, posypujemy płatkami i opcjonalnie cynamonem.

GRILLOWANE BURGERY DROBIOWE Z SALATKĄ

Składniki:



Mięso mielone z piersi kurczaka
Ziemniaki już ugotowane Lidl
Marchewka już ugotowana Lidl
Kukurydza konserwowa
Ogórek kiszony
Cebula
Majonez Kielecki Light
Jogurt Skyr

Z mielonego mięsa formujemy burgery doprawiając je ulubioną przyprawą i kładziemy je na grill na wysoką temperaturę. Ziemniaki wkrajamy do miski, wrzucamy marchewę i kukurydzę, wkrajamy cebulę i ogórka kiszzonego. Doprawiamy solą i pieprzem. W miseczce mieszamy majonez ze skyrem, dodajemy do warzyw, mieszamy. Gotowe burgery podajemy z sałtką jarzynową i ketchupem.

GRILLOWANY ŁOSOŚ Z BATATAMI

Składniki:



Łosoś
Bataty
Gruszki
Ser feta
Orzechy włoskie
Awokado
Rukola
Sól, pieprz, pieprz cytrynowy

Bataty owijamy w folię i kładziemy na ruszt. Łososia doprawiamy pieprzem cytrynowym i grillujemy. Gruszkę przekrajamy na pół i grillujemy do preferowanego momentu, najlepiej do zarumienienia. Na talerzu rozypujemy rukolę, kładziemy przekrojonego na pół batata. Następnie zdejmujemy i rozdrabnamy łososia układając go na batacie, dodajmy na całość pokrojone w kostę awokado. Gruszkę układamy z boku, posypujemy ją serem feta i orzechami włoskimi.

GRILLOWANY ŁOSOŚ NA GRZANCE Z SERKIEM

Składniki:



Łosoś

Dobrej jakości pieczywo

Kiełki rzodkiewki

Ser Bieluch naturalny

Orzechy włoskie

Oliwa z oliwek

Sól, pieprz, pieprz cytrynowy

Łososa doprawiamy pieprzem cytrynowym i grillujemy. Kromki chleba grillujemy na grzanki i smarujemy serkiem i kropimy oliwą. Następnie dodajemy rozdrobnionego łososa, kiełki rzodkiewki i orzechy włoskie. Doprawiamy według uznania.

GRILLOWANY STEK Z BATATAMI I TWAROGIEM

Składniki:

Stek z rostbefu

Bataty

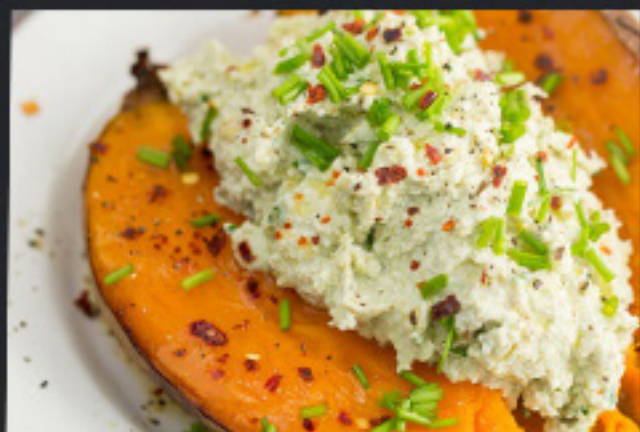
Twaróg półtłusty lub chudy

Jogurt skyr

Rzodkiewka, szczypiorek

Oliwa z oliwek

Sól, pieprz, czosnek, świeży
tymianek



Bataty grilluj w całości w folii. Stek musi zostać wyjęty z lodówki 1-2 godzin przed grillowaniem. Wyciągnąwszy go z lodówki skropi go oliwą dodaj czosnek i świeże gałązki tymianku. Po upływie tego czasu, kilkanaście minut przed grillowaniem steka dodaj sól i pieprz, to ważne ponieważ sól wyciągnie wilgoć, im dłużej zostawisz mięso w soli tym będzie twardsze. Twarożek przygotuj z rzodkiewką i szczypiorkiem dodając skyr, sól, pieprz i zgnieciony czosnek po czym nałóż go do rozciętego na pół gotowego batata. Całość możesz skropić oliwą.

GRILLOWANA WĄTRÓBKĄ Z CEBULĄ I JABŁKIEM

Składniki:

Wątróbka drobiowa

Cebula

Jabłko

Lubczyk

Majeranek

Oliwa z oliwek

Sól, pieprz

Cynamon



Wątróbkę przypruszyć cynamonem, doprawić solą i pieprzem. Jabłka pokroić w plasterki z ćwiartek. Cebulę pokroić w pierśki. Całość nałożyć do folii, doprawić ziołami i grilować. Można podawać z dobrej jakości grzanką nasmarowaną czosnkiem.

KEBAB DROBIOWY Z LEWASZEM

Składniki:

Pierś z kurczaka
Mieszanka na colesław
Ogórek
Pomidor
Ketchup Roleski -60%
Majonez Kielecki Light
Lewasz



Pierś z kurczaka doprawiamy solą i pieprzem i grillujemy na wysokiej temperaturze, kiedy kurczak jest gotowy przekładamy go na tackę i szarpiemy widelacmi i grillujemy jeszcze przez chwilę z przyprawą do kebaba (uwważajcie żeby nie przesolić). Lewasz wykładamy na deskę, smarujemy ketchupem i majonezem, kładziemy mieszankę colesław, ogórka i pomidora, na koniec dodajemy szarpaną pierś z kurczaka. Zawijamy, przekłuwamy dużą wykałaczą i grillujemy do przyrumienienia

MEATBALL SANDWICH Z SEREM I PIECZARKAMI

Składniki:



Mielone mięso z piersi kurczaka
Ser żółty proteinowy Ryki
Bagietka
Pomidor malinowy
Pomidor
Świeża bazylia
Czosnek
Sól, pieprz

Mielone mięso z piersi kurczaka formujemy w kulki razem z pieczarkami i pokrojonym w kostkę serem, doprawiamy według uznania solą i pieprzem i grillujemy na tacce. Pomidora obieramy ze skórki, najlepiej wcześniej go parząc, kroimy w plastry, polewamy oliwą, dodajemy zgnieciony czosnek i grillujemy na folii. Kiedy całość jest gotowa, przekrajamy bagietkę, wykładamy pomidorami i bazylią, kładziemy kulki i kropimy oliwą. Całość bagietki można jeszcze na chwilę położyć na grillu.

PIZZA NA TORTILLI MOZZARELLA

Składniki:



Tortilla
Pomidory koktajlowe
Passata z ziołami
Bazylią świeżą
Rukola
Oliwa z oliwek
Mozzarella
Sól, pieprz

Tortille smarujemy cienką warstwą passaty i przykrywamy drugim plackiem tortilli. Na wierzch kładziemy grubszą warstwę passaty, mozzarelle, świeżą bazylię i pomidorki koktajlowe, całość kładziemy na tackę i przykrywamy drugą tacką, temperatura musi być odpowiednia do przyrumienienia placków i przytopienia sera. Całość kropimy oliwą i rozrzucamy świeżą rukolę przed zjedzeniem. Doprawiamy według uznania solą i pieprzem.

KIELBASA Z PIERSI KURCZAKA Z SEREM PROTEINOWYM

Składniki:



Kiełbasa z piersi kurczaka
Ser żółty proteinowy Ryki
Pieczarki
Ketchup keto Roleski Mex
Tortilla
Pomidor malinowy
Sałata

Kiełbase przekrajamy wzdłuż tworząc głębsze nacięcie i nakładamy w nie ser razem z drobno posiekanymi pieczarkami, doprawiamy papryką ostrą. Tortille kroimy w trójkąty i grillujemy do zarumienienia. Całość wykładamy na talerz w towarzystwie świeżych pomidorów i sałaty. Na boki talerzy rozlewamy Ketchup Meksykański Roleski.

PIZZA Z PUDDINGIEM CZEKOLADOWYM

Składniki:

Dobrej jakości spód od pizzy

Pudding proteinowy

Maliny lub truskawki

Orzechy włoskie

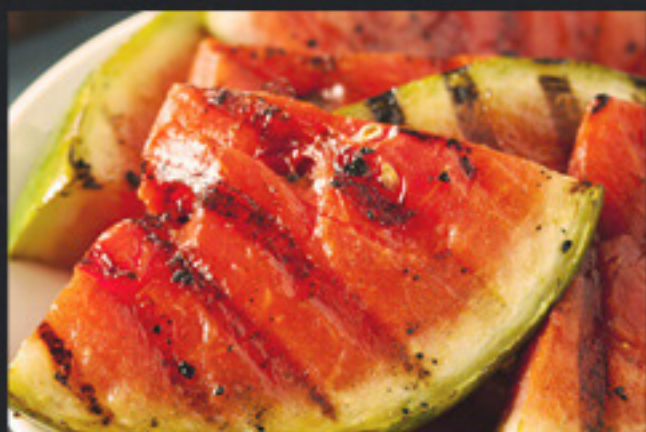


Ciasto wykładamy na papier do pieczenia, można je delikatnie podsypać mąką. Zalecam je rozwałkować jeżeli będzie zbyt grube. Ciasto na papierze kładziemy na grill. Kiedy będzie gotowe, smarujemy je puddingiem, wykładamy owoce i posypujemy orzechami (orzechy można też rozgnieść i posypać na całość). Ja dodatkowo robię sobie jeszcze polewę z czekoladowego białka. Wersja z grillowanym bananem też polecam, ale to już Wy liczycie sobie, co i ile zjecie na positek.

GRILLOWANY ARBUZ Z LODAMI CZEKOLADOWYMI

Składniki:

Arbuz
Lody Breyers czekoladowe
Limonka lub cytryna
Świeża mięta
Erytrytol



W miseczce rozpuść nieco soku z cytryny z erytrytolem. Arbuz pokroić w trójkąty i nasmarować cytryną z erytrytolem, położyć na tackę lekko skropioną olejem rzepakowym i grillować. Przygotować lody, żeby lekko odtajały i nakładać kulki na talerzu obok ugrillowanego arbuza, całość posypać świeżo startą skórką limonki lub cytryny i świeżą miętą.

GRILLOWANE NALEŚNIKI I POLEWA PROTEINOWA

Składniki:

Naleśniki z serem Biedronka
Odżywka białkowa czekolada
Banan



Bardzo prosta rzecz, wystarczy wyjąć gotowe naleśniki, płożyć na ruszt, do tego zgrillować banana i przygotować polewę z odżywki białkowej. Na polewę dajcie zawsze mniej płynu o 10 g niż białka. Na przykład na 50 g odżywki ja dodaję 40 g wody. Całość wykładam na telerz i polewamy naleśniki z bananem polewą czekoladową. Wersja z oszczędnością kalorii: zamień banana na truskawki.

KLASYCZNY WURST Z TORTEXEM

Składniki:

Wurst Śląski

Bułka Poznańska

Tortex



Co, jak co, ale to jest Królowa Grilla, a w towarzystwie buły i klasyka gatunku, ketchupu Tortex, musiało się to tutaj znaleźć. Nie piszę jak to przygotować, bo chyba każdy wie, że przypieczona Śląska ląduje w bule i okraszona zostaje solidnie Tortexem. Enjoy!

