BONUS

29 pomysłów na pyszne grillowanie

GRILLUJ na zdrowie!

Kochamy grillować! Ale warto wiedzieć, jak to robić, by potrawy z grilla świetnie smakowały i były zdrowe. Sprawdź nasze wskazówki oraz kilka ciekawych przepisów na dania z rusztu. Polecamy!

TEKST: AGNIESZKA BARTNIKOWSKA

DOBRZE SIĘ PRZYGOTUJ

1 ROZPALANIE WĘGLA Poszukaj twardej, płaskiej powierzchni, zapewniając nóżkom grilla stabilną podstawę. Jeżeli używasz podpałki, odczekaj 20 minut, zanim położysz na ruszcie mięso czy warzywa. W tym czasie uwalniają się szkodliwe substancje, które – jeśli nie poczekasz – osadzą się na jedzeniu. Możesz też rozpalić grill ekologicznie, używając słomy oraz drobnych drewienek.

2 GASZENIE Poczekaj, aż węgle się wypalą – przykryj grill pokrywą (zużyty popiół wykorzystaj w ogrodzie). Jeśli nie masz pokrywy, przygotuj metalowe naczynie z wodą i metalowymi szczypcami przenieś każdy kawałek węgla do wody. Grill zasyp wilgotnym piaskiem.

Jaki grill?

Grillowanie na grillu węglowym to najpopularniejszy sposób, jednak niepolecany przez lekarzy. Zdrowsze rozwiązania to grill gazowy lub elektryczny. Gazowy szybko osiąga wymaganą temperaturę, szybko się rozpala i jest łatwy w użyciu. Elektryczny jest bezpieczny, potrawy przyrządza się w krótkim czasie i łatwo go utrzymać w czystości.

PRZENOŚNE

Z POKRYWĄ
...która zapewnia bezpieczeństwo, a potrawy zyskują lepszy smak. Jedzenie się nie pali, bo pokrywa uniemożliwia tworzenie się płomieni. Westwing, 139 zł, Kugel.

JAK WIADERKO
Stylowy i wygodny, zabierzesz go ze sobą wszędzie. Grill ma zdejmowaną rączkę z drewnianym uchwytem.Garden Trading/ White House Design, 120 zł.

SKŁADANY
Zajmuje bardzo mało miejsca, a pozwoli przygotować wspaniałe przekąski. Szybko grilluje! IKEA, 79, 99 zł.

Do rozpalenia używaj gałązek drzew liściastych. Iglaste zawierają żywicę i olejki eteryczne i po podgrzaniu mogą mieć działanie podrażniające.

GRILL W DOBRYM STANIE

✿ Żeby wyczyścić ruszt, użyj grubej sztywnej gąbki oraz odrobiny płynu do mycia naczyń. Dokładni spłucz i osusz, żeby uniknąć rdzewienia. Wnętrze grilla umyj ciepłą wodą z dodatkiem octu.

✿ Tłuszcz łatwiej usunąć, gdy grill nie jest całkowicie schłodzony. Nie wolno misy grilla zalewać wodą, gdy brykiet się żarzy. Stosowanie takiej metody może prowadzić do rdzewienia grilla.

✿ Najszybszą ekologiczną metodą na niewielki brud jest pocieranie gorącej kratki przeciętą na pół cebulą, a potem mokrą szmatką.

✿ Z grubszą warstwą tłuszczu poradzi sobie sól. Obficie posyp nią ruszt, połóż nad rozgrzanym węglem. Gdy sól zbrązowieje, przetrzyj kratkę drucianą szczotką. Na koniec spłucz.

Grill, Jamie Oliver, Bonami, 299 zł.