



Dietetyczne  
Grillowanie

## Spis treści

---

### Propozycje deserów

Grillowane mango z malinami .....	3
Gruszka na ciepło z sosem waniliowym i czekoladą .....	3
Grillowany banan z czekoladą.....	3
Jabłko z twarogowym farszem i owocami suszonymi .....	4
Połówki brzoskwiń z borówkami podane z lodami .....	4

### Propozycje sałatek

Sałatka grecka z grillowanym dorszem .....	6
Sałatka warzywna z grillowanym łososiem.....	6
Sałatka wegetariańska z grillowaną cukinią w sosie miodowym .....	7
Sałatka z makaronem, grillowaną papryką i orzeszkami pinii.....	7
Sałatka z grillowanym kurczakiem i sosem żurawinowym .....	8

### Propozycje dań mięsnych

Burger z grillowanym indykiem, sałatą, ogórkiem i awokado .....	10
Stek wołowy z rozmarynem z lekką sałatką.....	10
Kurczak w occie balsamicznym z warzywami.....	11
Karkówka w majeranku z warzywami .....	11
Szaszłyki z kurczaka i warzywa z sosem tzatziki.....	12

### Propozycje dań wege

Boczniki na rukoli z orzeszkami pinii .....	14
Papryka faszerowana kaszą i warzywami .....	14
Ciabatta razowa z grillowanymi warzywami i tofu.....	15
Szaszłyki w marynacie .....	15
Kotlety wegańskie z fasoli z sosem czosnkowo-koperkowym.....	16

### Propozycje dań rybnych

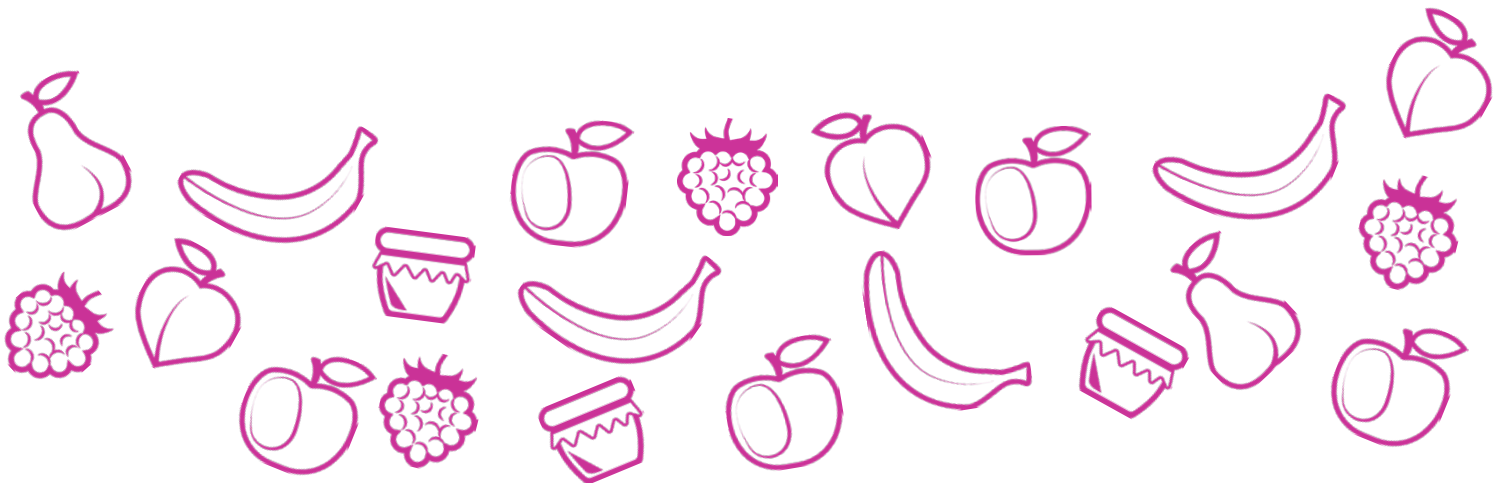
Dorsz w miodowo-musztardowej marynacie z sałatką grecką .....	18
Pstrąg z warzywami korzeniowymi.....	18
Krewetki w marynacie imbirowej, sałatka warzywna z grzankami .....	19
Łosoś z zielonymi szparagami .....	19
Halibut w ziołach z warzywami .....	20



---

## Propozycje deserów

ok. 200 kcal



## Grillowane mango z malinami

### Składniki:

Mango	150 g (pół sztuki)
Olej rzepakowy	5 g (1 łyżeczka)
Syrop klonowy	10 g (2 łyżeczki)
Maliny	70 g (1 garść)
Mięta	5 g (kilka listków)

### Sposób przygotowania:

Mango umyć i oddzielić od pestki na dwie połówki. Następnie nożem naciąć owoc w kratkę. W miseczce połączyć olej i łyżeczkę syropu klonowego. Gotową marynatą posmarować mango. Owoce ułożyć na rozgrzanym grillu na folii aluminiowej i smażyć około 5 minut. Podawać z malinami, skropić pozostałym syropem i udekorować świeżą miętą. Mango umyć i oddzielić od pestki na dwie połówki. Następnie nożem naciąć owoc w kratkę. W miseczce połączyć olej i łyżeczkę syropu klonowego. Gotową marynatą posmarować mango. Owoce ułożyć na rozgrzanym grillu na folii aluminiowej i smażyć około 5 minut. Podawać z malinami, skropić pozostałym syropem i udekorować świeżą miętą.

## Gruszka na ciepło z sosem waniliowym i czekoladą

### Składniki:

Gruszka	200 g (1 duża sztuka)
Budyń waniliowy w proszku	5 g (1 łyżeczka)
Mleko 1,5% lub roślinne	75 g (2/3 szklanki)
Miód płynny lub ksylitol	5 g (1 łyżeczka)
Czekolada gorzka (min. 70%)	10 g (2 kostki)

### Sposób przygotowania:

W 3 łyżkach mleka rozpuścić proszek budyniowy, resztę mleka zagrzać z miodem/ksylitolem. Do gotującego się mleka wlewać roztwór z budyniem ciągle mieszając. Następnie zdjąć z ognia. Gruszkę obrać, przekroić na pół i oczyścić z gniazd nasiennych. Zawinąć w folię aluminiową i grillować do miękkości. Połówki gruszki wyłożyć na talerz, polać sosem waniliowym i posypać posiekaną/startą czekoladą.

## Grillowany banan z czekoladą

### Składniki:

Banan	220 g (1 duża sztuka)
Czekolada gorzka (min. 70%)	10g (2 kostki)

### Sposób przygotowania:

Banana umyć i wzdłuż owocu delikatnie naciąć skórki. Czekoladę pokroić i ułożyć pod skórki. Tak przygotowanego banana ułożyć na rozgrzanym grillu i smażyć około 7 minut.

## Jabłko z twarogowym farszem i owocami suszonymi

### Składniki:

Jabłko	180 g (1 średnia sztuka)
Żurawina suszona	15 g (1 łyżka)
Ser twarogowy półtłusty	40 g (2 plastry)
Jogurt naturalny	25 g (1 łyżka)
Daktyle suszone	10 g (2 sztuki)
Miód płynny lub ksylitol	5 g (1 łyżeczka)
Przyprawa cynamon	0.2 g (szczypta)

### Sposób przygotowania:

Twaróg rozgnieść z jogurtem, dodać miód/ksylitol, pokrojone drobno daktyle, żurawinę i posypać szczyptą cynamonu. Jabłko przeciąć na pół i wydrążyć gniazdo nasienne. W miejsca po wydrążeniu nałożyć twarogowy farsz i każdą połówkę zawinąć w folię aluminiową. Piec na grillu około 10 minut, do miękkości.



## Połówki brzoskwiń z borówkami podane z lodami

### Składniki:

Borówki	30 g (2 łyżki)
Brzoskwinia	150 g (1 duża sztuka)
Lody śmietankowe	100 g (2 gałki)

### Sposób przygotowania:

Owoce umyć. Brzoskwinie przekroić na pół i usunąć pestkę. Borówki ułożyć w zagłębieniu po pestce. Brzoskwinie owinąć w folię i piec na ruszcie grilla około 10 minut. Podawać z lodami.





---

## Propozycje sałatek

ok. 350 kcal



## Sałatka grecka z grillowanym dorszem

### Składniki:

Dorsz surowy (filet)	100 g (porcja)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Oliwki czarne lub zielone	30 g (2 łyżki)
Papryka czerwona	60 g (pół małej sztuki)
Pomidor	130 g (1 średnia sztuka)
Cebula	50 g - 1 mała sztuka
Cytryna	20 g (1/4 średniej sztuki)
Sałata lodowa	120 g (3 liście)
Ser feta	30 g (2 plastry)
Zioła prowansalskie	3 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	10 g (2 łyżeczki)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Pieprz czarny	0.2 g (szczypta)

### Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, porwać na kawałki, przełożyć do półmiska i połączyć 1 łyżką soku z cytryny. Ogórka obrać, pokroić w półplasterki i ułożyć na sałacie. Paprykę pokroić w paseczki, cebulę obrać i pokroić w piórka lub kostkę, oliwki przekroić na pół. Następnie sałatkę posypać warzywami. Ser feta pokroić w grubą kostkę i ułożyć na warzywach. Pomidora pokroić na cząstki i ułożyć na bokach sałatki. Rybę przyprawić i usmażyć na grillu z obu stron po około 3 minuty. Gotową rybę ułożyć na sałatce. Oliwę wymieszać z wyciśniętym przez praskę czosnkiem, ziołami prowansalskimi i przyprawami. Sałatkę połączyć gotowym dressingiem oraz pozostałym sokiem z cytryny.

## Sałatka warzywna z grillowanym łososiem

### Składniki:

Łosoś surowy	150 g (porcja)
Czosnek	3 g (1 mały ząbek)
Sól	0.2 g (szczypta)
Pieprz czarny	0.2 g (szczypta)
Ulubione zioła	3 g (1 łyżeczka)
Cebula	50 g (1 mała sztuka)
Pomidor	200 g (1 duża sztuka)
Mix sałat	50 g (2 garści)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

### Sposób przygotowania:

Łososa natrzeć przeciśniętym przez praskę czosnkiem, doprawić solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Następnie grillować z obu stron po około 3 minuty. Warzywa pokroić, doprawić i skropić oliwą z oliwek. Ułożyć kawałki łososa.



## Sałatka wegetariańska z grillowaną cukinią w sosie miodowym

### — Sos —

#### Składniki:

Miód płynny	5 g (1 łyżeczka)
Oliwa z oliwek	10 g - 2 łyżeczki
Pieprz czarny	0.2 g - szczypta
Sok z cytryny	5 g - 1 łyżeczka
Sól	0.2 g - szczypta

#### Sposób przygotowania:

Miód połączyć z oliwą z oliwek. Dodać sok z cytryny. Doprawić solą i pieprzem. Składniki dokładnie wymieszać. Przygotowanym sosem polać sałatę.

### — Sałatka —

#### Składniki:

Kasza jagłana/kuskus	40g (4 łyżki)
Cukinia	200 g (1/3 dużej sztuki)
Mix sałat	50 g - 2 garście
Ser Feta	30 g - 2 plastry
Mięta	5 g - kilka listków
Szczypiorek	10 g - 1 łyżka
Sól	0.2 g - szczypta

#### Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Cukinię pokroić w plasterki, doprawić solą i ułożyć na dobrze rozgrzanej patelni grillowej. Grillować kilka minut, aż cukinia zmięknie. Następnie przewrócić ją i grillować na drugiej stronie. Kaszę przełożyć do miski, połączyć z mieszanką sałat. Dodać grillowaną cukinię, ser feta pokrojony w drobną kostkę oraz drobno posiekane: miętę i szczypiorek. Doprawić pieprzem. Tak przygotowaną sałatkę polać sosem miodowym.

## Sałatka z makaronem, grillowaną papryką i orzeszkami pinii

#### Składniki:

Makaron penne pełnoziarnisty	50 g (porcja)
Papryka czerwona	130 g (1 mała sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Sól	0.2 g (szczypta)
Pieprz czarny	0.2 g (szczypta)
Szpinak	50 g (2 garści)
Bazylija świeża	10 g (garść)
Orzech pinii	10 g (1 łyżka)

#### Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Paprykę pokroić na mniejsze kawałki, posmarować oliwą, posypać solą i pieprzem, usmażyć na grillu do zarumienienia i miękkości. Wymieszać makaron, paprykę i szpinak. Posypać posiekaną bazylią i orzeszkami.





## Sałatka z grillowanym kurczakiem i sosem żurawinowym

### — Sos —

#### Składniki:

Żurawina suszona	15 g (1 łyżki)
Miód płynny	5 g (1 łyżeczka)
Olej rzepakowy	10 g (1 łyżka)
Sok z pomarańczy	50 g (5 łyżek)

#### Sposób przygotowania:

Żurawinę drobno posiekać, dodać miód, olej i sok z pomarańczy. Wszystko dokładnie wymieszać.

### — Sałatka —

#### Składniki:

Filet z kurczaka	100 g (porcja)
Roszonka	50 g (2 garście)
Kukurydza konserwowa	45 g (3 łyżki)
Pestki dyni	10 g (2 łyżeczki)

#### Sposób przygotowania:

Kurczaka zamarynować w ulubionych przyprawach, grillować z obu stron do miękkości. Lekko ostudzone mięso pokroić na plasterki. Roszponkę umyć, ułożyć na talerzu, posypać kukurydzą i pestkami dyni, następnie ułożyć plastry kurczaka. Sosem polać sałatkę.





---

## Propozycje dań mięsnych

ok. 400 kcal



## Burger z grillowanym indykiem, sałatą, ogórkiem i awokado

### Składniki:

Filet z indyka	100 g (porcja)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Olej rzepakowy	5 g (1 łyżeczka)
Bułka owsiana	60 g (1 sztuka)
Sałata lodowa	40 g (liść)
Sok z cytryny	5 g (1 łyżeczka)
Ogórek	25 g (pół małej sztuki)
Musztarda	5 g (1 łyżeczka)
Majonez	5 g (1 łyżeczka)
Awokado	50 g (1/3 sztuki)

### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, oczyścić, obłożyć posiekanym czosnkiem i przyprawić, natrzeć olejem. Mięso grillować z obu stron. Gotowe mięso pokroić w plastry. Bułkę przekroić na pół i opiec połówki na grillu. Sałatę umyć i osuszyć. Awokado umyć, obrać i pokroić w cząstki, skropić sokiem z cytryny. Ogórka umyć i pokroić w plasterki. Na bułkę położyć liść sałaty, musztardę, majonez, awokado, plastry ogórka i kawałki grillowanego mięsa. Kanapkę przykryć wierzchnią częścią bułki.

## Stek wołowy z rozmarynem z lekką sałatką

### — Mięso —

### Składniki:

Polędwica wołowa	200 g (1 porcja)
Sos sojowy	10 g (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	5 g (1 łyżeczka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Pieprz czarny	2 g (pół łyżeczki)
Przyprawa rozmaryn	3 g (1 łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

W miseczce połączyć ze sobą sos sojowy, oliwę, ocet, czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy. Wymieszać i natrzeć mięso. Smażyć na grillu około 3 minuty z każdej strony lub dłużej - w zależności jaki preferujemy stopień wysmażenia.

### — Warzywa —

### Składniki:

Mix sałat	50 g (2 garście)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Oliwki zielone lub czarne	15 g (1 łyżka)
Papryka żółta	60 g (pół małej sztuki)
Pomidorki koktajlowe	100 g (5 sztuk)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)

### Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić, wymieszać z sałatą i polać oliwą. Doprawić do smaku.

## Kurczak w occie balsamicznym z warzywami

### — Mięso —

#### Składniki:

Filet z kurczaka	200 g (pół dużej sztuki)
Olej rzepakowy	5 g (1 łyżeczka)
Ocet balsamiczny	15 g (3 łyżeczki)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Przyprawa tymianek	3 g (1 łyżeczka)
Sól	0.2 g (szczypta)
Pieprz czarny	0.2 g (szczypta)

#### Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w plastry. Natrzeć olejem, octem balsamicznym, rozgniecionym zębkiem czosnku. Dodać tymianek, sól oraz pieprz. Następnie odstawić mięso na min. 2 godziny. Smażyć na grillu z obu stron do miękkości.

### — Warzywa —

#### Składniki:

Bakłażan	150 g (porcja)
Szparagi	150 g (porcja)
Olej rzepakowy	10 g (1 łyżka)

#### Sposób przygotowania:

Bakłażana pokroić w plastry. Warzywa skropić olejem i grillować do miękkości.

## Karkówka w majeranku z warzywami

#### Składniki:

Karkówka wieprzowa	150 g (1 porcja)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Przyprawa majeranek	3 g (1 łyżeczka)
Przyprawa papryka słodka	3 g (1 łyżeczka)
Olej rzepakowy	3 g (pół łyżeczki)
Cukinia	100 g (porcja)
Marchew	100 g (2 małe sztuki)
Ziemniak młody	50 g (1 mała sztuka)

#### Sposób przygotowania:

Mięso lekko rozbić, natrzeć rozartym czosnkiem, majerankiem, solą, papryką oraz olejem. Pozostawić na 1 godzinę w chłodnym miejscu. Warzywa pokroić w cienkie talarki. Karkówkę ułożyć na ruszcie (najlepiej z pokrywą) i grillować około 10 minut z każdej strony, często obracając mięso. Obok mięsa ułożyć na tacce warzywa i grillować do miękkości.

## Szaszłyki z kurczaka i warzywa z sosem tzatziki

### — Sos —

#### Składniki:

Jogurt naturalny	50 g (2 łyżki)
Ogórek	50 g (1 mała sztuka)
Koper	10 g (1 łyżka)
Mięta	5 g (kilka listków)
Czosnek	3 g (1 mały ząbek)
Pieprz czarny	2 g (1 szczypta)
Sól	2g (1 szczypta)

#### Sposób przygotowania:

Ogórek obrać i wydrążyć pestki. Następnie zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Do miski ze startym ogórkiem dodać jogurt grecki, przeciśnięty przez praskę czosnek i posiekane zioła. Wszystko dokładnie wymieszać i doprawić do smaku.

### — Szaszłyki —

#### Składniki:

Filet z kurczaka	200 g (1 porcja)
Pieczarki surowe	120 g (6 małych sztuk)
Papryka czerwona	130 g (1 mała sztuka)
Brokuły	100 g (1 porcja)
Cebula	50g (1 mała sztuka)
Oliwa z oliwek	10 g (2 łyżeczki)
Sól	5 g (1 łyżeczka)
Przyprawa papryka	0.2 g (szczypta)
Przyprawa oregano	3 g (1 łyżeczka)
Przyprawa czosnek w proszku	0.2 g (szczypta)
Pieprz	0.2 g (szczypta)

#### Sposób przygotowania:

Kurczaka, paprykę i cebulę pokroić w kawałki. Pieczarki przekroić na pół, a brokuły podzielić na różyczki. Przyprawy i oliwę wymieszać razem i taką marynatą posmarować warzywa i mięso. Nadziewać na patyczki i grillować kilka minut z każdej strony do miękkości. Podawać z sosem.





**Propozycje dań wege**  
ok. 400 kcal



## Boczniaki na rukoli z orzeszkami pinii

### Składniki:

Boczniaki	200 g (4 duże sztuki)
Oliwa z oliwek	30 g (3 łyżki)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Sok z cytryny	5 g (1 łyżeczka)
Tymianek świeży	2 g (1 łydoga)
Rukola	50 g (2 garście)
Orzeszki pinii	10 g (1 łyżka)
Płatki drożdżowe	5 g (1 łyżka)

### Sposób przygotowania:

Czosnek przecisnąć przez praszkę, dodać oliwę, sok z cytryny, sól, pieprz oraz tymianek i wymieszać. Następnie za pomocą pędzla posmarować grzyby marynatą. Ułożyć boczniaki na ruszcie i grillować po kilka minut do zbrązowienia z obu stron. Uważać aby temperatura nie była zbyt wysoka, aby nie przypalić grzybów. Rukolę wyłożyć na talerz, położyć na niej boczniaki, posypać orzeszkami i płatkami drożdżowymi.

## Papryka faszerowana kaszą i warzywami

### Składniki:

Kasza jaglana lub kuskus	40 g (4 łyżki)
Cebula	50 g (1 mała sztuka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Fasola konserwowa	40 g (2 łyżki)
Groszek zielony konserwowy	30 g (2 łyżki)
Oliwa z oliwek	10 g (2 łyżeczki)
Przecier pomidorowy	15 g (1 łyżka)
Przyprawa curry	3 g (1 łyżeczka)
Papryka czerwona	200 g (1 średnia sztuka)
Pieprz czarny	0.2 g (szczypta)
Przyprawa papryka słodka	3 g (1 łyżeczka)
Sól	0.2 g (szczypta)

### Sposób przygotowania:

Na patelni rozgrzać oliwę i zeszklić cebulę z czosnkiem, dodać odsączoną fasolę i groszek. Dodać przyprawę curry i wymieszać. Patelnię zdjąć z ognia. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Następnie wymieszać z warzywami, przecierem pomidorowym i doprawić do smaku. Z papryki surowej odciąć wierzch, wydrążyć środek i napełnić przygotowanym farszem, przykryć odkrojoną częścią, zawinąć w folię. Grillować ok. 30 min.

## Ciabatta razowa z grillowanymi warzywami i tofu

### — Tofu i marynata —

#### Składniki:

Musztarda ostra	10 g (1 łyżka)
Sos sojowy, tamari	10 g (1 łyżka)
Syrop z agawy	5 g (1 łyżeczka)
Tofu	100 g (porcja)

#### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać. Tofu pokroić na grube plastry, zalać marynatą i odstawić do lodówki na kilka godzin. Grillować z obu stron aż się zarumieni.

### — Ciabatta i warzywa —

#### Składniki:

Ciabatta razowa	70 g (1 sztuka)
Cukinia	100 g (1 kawałek)
Papryka żółta	60 g (pół małej sztuki)
Oliwa	10 g (2 łyżeczki)
Zioła prowansalskie	3 g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	0,2 g (szczypta)
Ketchup	5 g (1 łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

Ciabattę nakroić do połowy tak, aby jeden bok został w całości. Paprykę pokroić w podłużne paski, a cukinię w plastry. Warzywa skropić oliwą z oliwek i grillować do miękkości. Pieczywo zgrillować z obu stron, w środek włożyć ketchup, warzywa i tofu.

## Szaszłyki w marynacie

#### Składniki - marynata:

Musztarda	10 g (1 łyżka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Olej rzepakowy	10 g (1 łyżka)
Syrop z agawy	10 g (1 łyżka)
Sól	0,2 g (szczypta)
Przyprawa rozmaryn mielony	3 g (1 łyżeczka)
Pieprz czarny	0,2 g (szczypta)

#### Składniki - szaszłyki:

Tofu	200 g (kostka)
Cukinia	100 g (porcja)
Papryka czerwona lub żółta	130 g (1 mała sztuka)
Pieczarki surowe	100 g (5 małych sztuk)
Olej rzepakowy	3 g (pół łyżeczki)

#### Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w duże kostki, przełożyć do pojemnika, zalać marynatą, zamknąć pojemnik i wstawić na kilka godzin do lodówki.

Warzywa umyć i pokroić w duże kawałki, lekko natrzeć olejem i oprószyć solą. Warzywa nabijać na patyczki do szaszłyków na przemian z tofu. Grillować ze wszystkich stron do czasu, aż warzywa będą miękkie i lekko brązowe.



## Kotlety wegańskie z fasoli z sosem czosnkowo-koperkowym

### — Kotlety —

#### Składniki:

Cebula	50 g (1 mała sztuka)
Czosnek	3 g (1 mały ząbek)
Fasola konserwowa czerwona	120 g (6 łyżek)
Mąka kukurydziana	10 g (2 łyżeczki)
Olej rzepakowy	5 g (1 łyżeczka)
Pietruszka, liście	2 g (1 łyżeczka)
Przyprawa majeranek	3 g (1 łyżeczka)
Tofu	10 g (1 łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na odrobinie oleju. Fasolę odcedzić, przełożyć do miski, dodać posiekaną pietruszkę i tofu. Całość zmiksować za pomocą blendera. Do uzyskanej masy dodać podsmażoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, mąkę kukurydzianą i przyprawy. Składniki wymieszać. Z masy w dłoniach uformować płaskie kotlety i grillować z obu stron aż się zarumienią.

### — Sos —

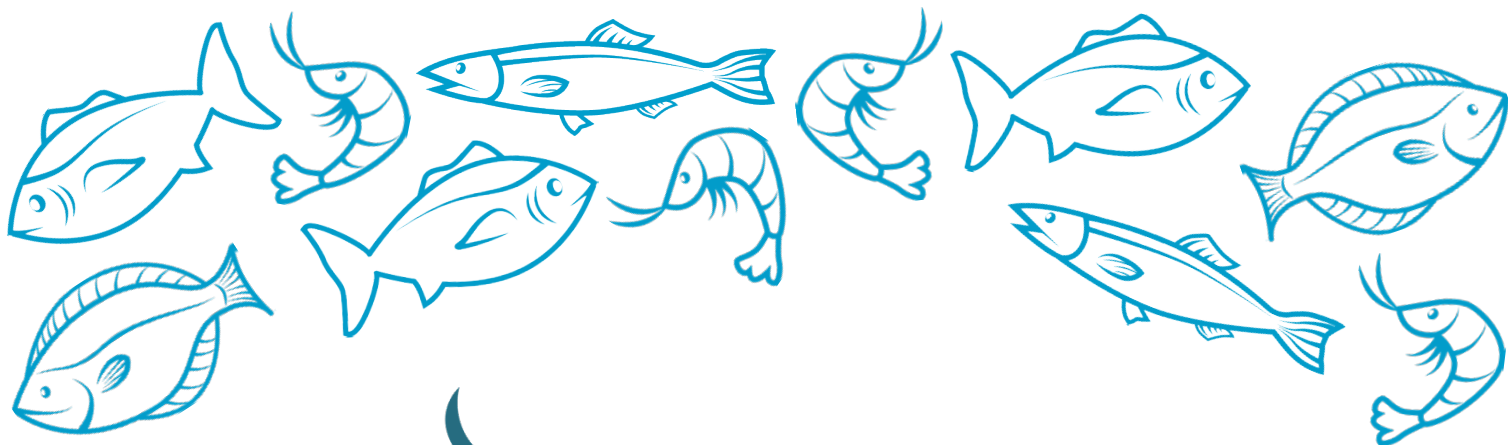
#### Składniki:

Tofu	100 g (pół kostki)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Woda	50 g (5 łyżek)
Cytryna	10 g (1 łyżka)
Płatki drożdżowe	5 g (1 łyżka)
Sól	0.2 g (szczypta)
Pieprz czarny	2 g (szczypta)
Oliwa z oliwek	3 g (pół łyżeczki)
Koper	10 g (1 łyżka)

#### Sposób przygotowania:

Tofu przełożyć do naczynia, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, zalać ciepłą wodą i sokiem z cytryny. Zmiksować na gładką masę. Następnie dodać płatki drożdżowe, sól, pieprz i oliwę. Zmiksować do połączenia. Na koniec dodać posiekany koper i wymieszać.

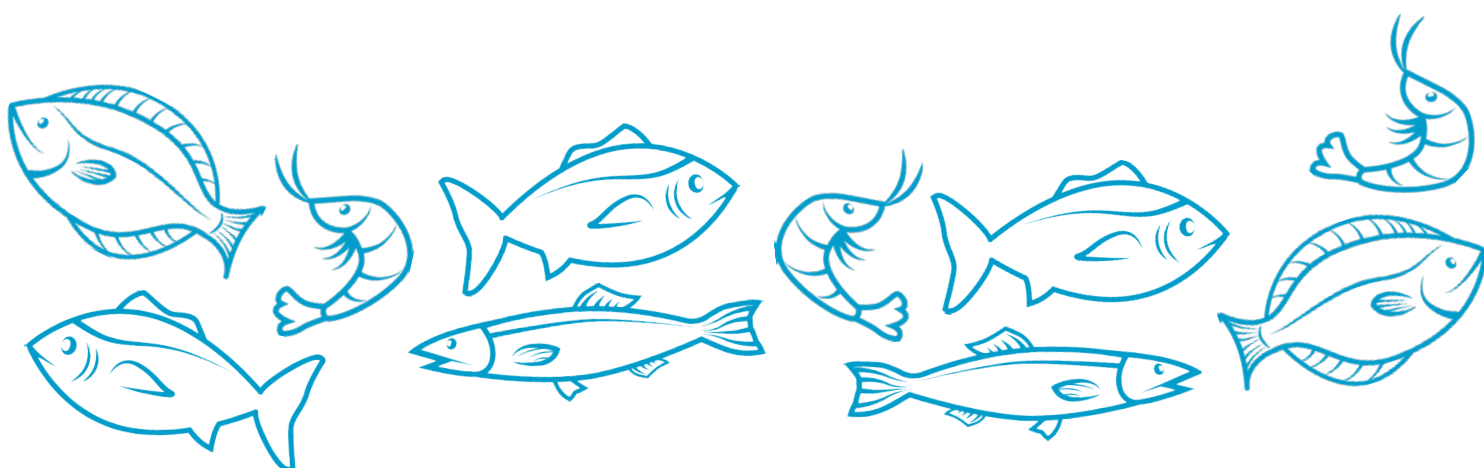




---

## Propozycje dań rybnych

ok. 350 kcal



## Dorsz w miodowo-musztardowej marynacie z sałatką grecką

### — Ryba —

#### Składniki:

Dorsz surowy (filet)	200 g (1 sztuka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Sól	0.2 g (szczypta)
Sok z cytryny	10 g (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Musztarda	5 g (1 łyżeczka)
Miód płynny	5 g (1 łyżeczka)
Koper	10 g (1 łyżka)

#### Sposób przygotowania:

Fileta z dorsza umyć i dokładnie osuszyć papierowym ręcznikiem. Czosnek przecisnąć przez praskę i rozetrzeć z solą. Rybę skropić sokiem z cytryny, natrzeć czosnkiem z solą, posypać pieprzem i odstawić na 30 minut do lodówki. Oliwę wymieszać z musztardą i miodem, koperek drobno posiekać. Dorsza posmarować marynatą miodowo-musztardową, posypać koperkiem i grillować około 5 minut z każdej strony (w zależności od grubości ryby).

### — Sałatka —

#### Składniki:

Mix sałat	50 g (2 garście)
Ogórek kiszony	50 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Oliwki zielone	15 g (1 łyżka)
Pomidorki koktajlowe	100 g (5 sztuk)
Ser Feta	15 g (1 plaster)

#### Sposób przygotowania:

Ogórkę pokroić w kostkę, pomidorki i oliwki przekroić na półowki. Warzywa połączyć z oliwą a na wierzchu położyć pokrojony w kostkę ser.

## Pstrąg z warzywami korzeniowymi

#### Składniki:

Pstrąg	200 g (1 sztuka)
Por	25 g (pół sztuki)
Pietruszka (korzeń)	50 g (1 mała sztuka)
Marchew	100 g (1 średnia sztuka)
Seler korzeniowy	50 g (kawałek)
Cytryna	30 g (2 plastry)
Natka pietruszki	4 g (1 łyżka)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)

#### Sposób przygotowania:

Rybę oczyścić, umyć i natrzeć solą. Marchew i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach, por pokroić w półksiężycy. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić warzywa i poddusić. Rybę przełożyć na papier do pieczenia stroną do środka i obłożyć mieszanką warzywną. Posypać posiekaną natką i położyć plastry cytryny. Zawinąć szczelnie w papier do pieczenia. Grillować z obu stron po około 10 minut.



## Krewetki w marynacie imbirowej, sałatka warzywna z grzankami

### — Krewetki —

#### Składniki:

Krewetki tygrysie	200 g (porcja)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Sok z cytryny	10 g (1 łyżka)
Starty imbir	5 g (1 łyżeczka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)

#### Sposób przygotowania:

Krewetki umyć i usunąć części niejadalne. Wzdłuż grzbietu każdej krewetki zrobić nacięcie na 3/4 długości. Sok z cytryny połączyć z oliwą z oliwek, czosnkiem przeciśniętym przez praskę i imbirem. Krewetki położyć do marynaty i wymieszać. Odstawić do lodówki na minimum 2 godziny. Po upływie wyznaczonego czasu krewetki nabijać na patyczki, po 5 sztuk na każdy patyczek. Grillować ok. 3 minuty z każdej strony.

### — Sałatka —

#### Składniki:

Sałata	15 g (3 liście)
Pomidorki koktajlowe	100 g (5 sztuk)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Przyprawa bazylia	3 g (1 łyżeczka)
Ziela prowansalskie	3 g (1 łyżeczka)
Chleb graham	30 g (1 kromka)

#### Sposób przygotowania:

Sałatę porwać i umieścić w miseczce. Pomidorki koktajlowe przekroić na połówki i położyć na sałacie. Warzywa skropić oliwą z oliwek i posypać ziołami. Pieczywo pokroić w kostkę i podpiec na grillu, następnie grzanki położyć na sałatkę.

## Łosoś z zielonymi szparagami

#### Składniki:

Łosoś surowy	200 g (porcja)
Pieprz cytrynowy	2 g (szczypta)
Sok z cytryny	5 g (1 łyżeczka)
Sól	0.2 g (szczypta)
Szparagi zielone	200 g (ok. 7 sztuk)
Olej rzepakowy	5 g (1 łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

Łososia umyć, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą i pieprzem. Grillować z obu stron po ok. 5 minut ze szparagami skropionymi olejem.



## Halibut w ziołach z warzywami

### — Ryba —

#### Składniki:

Halibut (filet)	200 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Czosnek	5 g (1 ząbek)
Natka pietruszki	4 g (2 łyżeczki)
Sok z cytryny	5 g (1 łyżeczka)
Sól	0.2 g (szczypta)

#### Sposób przygotowania:

Rybę umyć i osuszyć. Oliwę połączyć z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekaną zieleniną i sokiem z cytryny. Marynatą natrzeć rybę i grillować z obu stron po około 5 minut.

### — Warzywa —

#### Składniki:

Cukinia	100 g (pół małej sztuki)
Papryka czerwona	100 g (pół średniej sztuki)
Pieczarki surowe	100 g (5 małych sztuk)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)

#### Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić, skropić oliwą i grillować do miękkości. Doprawić do smaku.

