

# Dania Light na Grilla



# Spis treści

<b>Warzywa</b> .....	3
Grillowana cukinia .....	4
Szparagi grillowane .....	5
Faszerowana papryka z grilla .....	6
Grillowany bakłażan z serowym farszem .....	7
Pieczarki faszerowane szpinakiem i serem pleśniowym .....	8
<b>Owoce</b> .....	9
Grillowane awokado .....	10
Grillowane plastry ananasa .....	11
Grillowane szaszłyki owocowe .....	12
Grillowane jabłka nadziewane rabarbarem i żurawiną .....	13
Grillowane, faszerowane jabłka .....	14
<b>Drób</b> .....	15
Szaszłyczki drobiowe .....	16
Piersi kurczaka z ananase .....	17
Pałki z kurczaka z grilla .....	18
Grillowania pierś kaczki z sosem śliwkowym .....	19
Grillowane skrzydełka .....	20
<b>Ryby</b> .....	21
Sola z grilla .....	22
Grillowana makrela .....	23
Grillowany łosoś .....	24
Grillowany pstrąg na ostro .....	25
Łosoś na grillowanych warzywach .....	26
<b>Sery</b> .....	27
Grillowany camembert .....	28
Grillowany oscypek .....	29
Grillowana feta .....	30
Grillowany ser pleśniowy zawinięty w tortillę .....	31
Bagietki grillowane z pastą z sera camembert .....	32
<b>Inne</b> .....	33
Bruschetta z grilla .....	34
Sałatka z grillowanym kurczakiem, cukiniami i pesto .....	35
Sałata z bakłażanem i orzechami laskowymi .....	36
Sałatka z piersi kaczki i jabłek z rusztu w musztardowym winegrecie .....	37
Biała kapusta z kiełkami soi i pomidorami .....	38
<b>Napoje</b> .....	39
Drink ananasowy z pomelo i cytryny z lodem .....	40
Mrożona herbata owocowa .....	41
Lemoniada cytrusowo-miętowa .....	42
Napój brzoskwiniowo-kokosowy .....	43
Kruszon owocowy bez alkoholu .....	44

**warzywa**

# Grillowana cukinia

## Składniki:

- cukinia,
- sól,
- pieprz,
- bazylia



## Sposób przyrządzenia:

Kroimy cukinię wzdłuż na centymetrowe plasterki, nie obierając jej. Każdy plasterk oprószamy przyprawami. Zostawiamy na pół godziny, a następnie grillujemy. Należy ją opiekować, aż będzie miękka i nabierze złocistego koloru.

# Szparagi grillowane



Składniki:

- 2 pęczki zielonych szparagów
- oliwa do skrapiania szparagów

Sos:

- 1 szalotka
- 1 1/2 łyżki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka musztardy dijon
- 1 łyżeczka miodu
- 100 ml oliwy
- sól, pieprz
- 

**Sposób przyrządzenia:**

Szparagi umyj, odłam zdrewniałe końce, przełóż do dużej miski i skrop oliwą. Wymieszaj i rozłóż na grillu. Piecz ok. 10 min, przekładając.

Szalotkę drobno posiekaj, dodaj łyżeczkę musztardy dijon, ocet jabłkowy, miód i oliwę. Sos dokładnie wymieszaj trzepaczką. Szparagi rozłóż na talerzu i polej sosem.

# Faszerowana papryka z grilla



## Składniki:

- 2 duże papryki czerwone
- 2 duże papryki żółte
- 200 g pieczarek
- 100 g masła
- 2 średnie cebule
- ½ pęczka natki pietruszki
- przyprawy: sól, pieprz

## Sposób przyrządzenia:

Cebulę pokrój w drobną kosteczkę i smaż na roztopionym maśle. Do zeszkłonej cebuli dodaj pokrojone w plasterki pieczarki i smaż jeszcze przez ok. 5 min. Pod koniec smażenia dodaj posiekaną natkę pietruszki.

Paprykę przetnij wzdłuż, wyciągnij gniazda nasienne i faszeruj przygotowanym wcześniej farszem. Grilluj przez ok. 15-20 min na słabym żarze.

# Grillowany bakłażan z serowym farszem



## Składniki:

- 1 bakłażan
- 100 g sera typu lazur
- 150 g sera typu feta
- 1 łyżeczka soli
- przyprawy: po 1/2 łyżeczki granulowanego czosnku, cebuli, oregano, bazylii, tymianku, papryki i rozmarynu

## Sposób przyrządzenia:

Bakłażana umyj i pokrój wzdłuż na plastry grubości ok. 7 mm. Każdy plaster oprósz solą z obu stron i odłóż na półmisek na ok. 10 minut. W tym czasie pokrusz i wymieszaj sery. Zioła wsyp do moździerza i lekko krusząc, wymieszaj. Wyciągnij plastry bakłażana z powstałego płynu, oprósz mieszanką ziół i grilluj z obu stron na lekko rumiano. Grillowane plastry posmaruj pastą z serów i zwiń w ruloniki. Przed podaniem nadziej bakłażanowe roladki na patyczki do szaszłyków i podgrzej krótko na mocno rozgrzanym grillu.

# Pieczarki faszerowane szpinakiem i serem pleśniowym



## Składniki:

- 10 pieczarek
- 400 g mrożonego szpinaku w liściach
- 150 g sera pleśniowego typu lazur
- 3 łyżki masła

## Sposób przyrządzenia:

Szpinak przed rozpoczęciem przygotowania potrawy rozmroź. Ser pleśniowy utrzyj widelcem na jednolitą masę. Rozmrożony szpinak dokładnie odcisnij i wymieszaj z pokruszonym serem. Pieczarki obierz i nafaszeruj dokładnie serowo-szpinakową masą.

Dla każdej pieczarki przygotuj kawałek folii aluminiowej wysmarowany masłem. Każdą pieczarkę z osobna zawiń dokładnie w folię i od razu połóż na mocno rozgrzanym grillu na ok. 10 minut. Po tym czasie pieczarki wyłóż z folii na talerz i od razu podawaj.



owoce

# Grillowane awokado



Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- 8 pomidorków koktajlowych
- 1 mała czerwona cebula
- kilka listków świeżej bazylii
- 20 ml soku z cytryny
- 30 ml oliwy z oliwek
- przyprawy: sól, pieprz

Sposób przyrządzenia:

Awokado umyj i przekrój na pół. Pozbądź się pestki, a następnie skrop obydwie połówki owocu sokiem z cytryny i posmaruj łyżeczką oliwy. Awokado połóż na średnio rozgrzanym grillu przecięciem do dołu na 5–6 minut.

W tym czasie pokrój w plasterki pomidorki i cebulę. Dopraw pieprzem, solą i pozostałą oliwą. Zdejmij awokado z grilla i wypełnij zagłębienia po pestce przygotowanymi pomidorkami. Na wierzchu połóż kilka listków świeżej bazylii. Podawaj na ciepło.

# Grilowane plastry ananasa



•

## Składniki:

- 8 plastrów ananasa z puszki
- 8 truskawek średniej wielkości

## Sposób przyrządzenia:

Odsączone plastry ananasa kładź na ruszcie grilla i smaż przez ok. 2 minuty z każdej strony. Po usmażeniu ananasy układaj na talerzu kładąc w ich środkach truskawki.

# Grillowane szaszłyki owocowe

## Składniki

- ½ dojrzałego ananasa
  - 2 dojrzałe banany
  - 2 dojrzałe, ale twarde gruszki
  - 4 dojrzałe, ale twarde figi
  - 2 dojrzałe, ale twarde brzoskwinie
  - sok z 1 cytryny
  - 4 łyżeczki cukru
  - owoce miechunki, do dekoracji
- 
- **Coulis malinowo-pomarańczowy**
  - 225 g malin
  - starta skórka i sok z ½ pomarańczy
  - 1½ łyżki cukru, lub do smaku



## Sposób przygotowania

Namoczyć 8 bambusowych patyczków do szaszłyków w zimnej wodzie na 20 minut.

Przyrządzić coulis. Rozgnieść maliny ze skórką pomarańczy, z sokiem i cukrem na purée w blenderze lub robocie kuchennym. Można przetrzeć purée przez sitko, aby usunąć pestki malin. Spróbować sosu i dodać cukru, jeśli potrzeba. Odstawić.

Nagrząć grill. Przygotować ananasa, banany, gruszki, figi i brzoskwinie. Obrąć, jeśli trzeba, i podzielić na kawałki wielkości kęsa. Nadziać owoce na namoczone patyczki. Układać je na przemian, żeby ciekawie i kolorowo wyglądały.

Pokropić szaszłyki połową soku z cytryny i cukru. Grillować 3–4 minuty lub aż lekko się przyrumienią. Odwrócić na drugą stronę, skropić resztą soku i cukru. Grillować 3 minuty lub aż druga strona się przyrumieni, a cukier skarmelizuje.

Obrąć owoce miechunki z osłonek, aby wyglądały jak kwiaty z owocem zamiast środka.

Położyć po 2 szaszłyki na każdym talerzu, polać coulisem, udekorować owocami miechunki i podawać gorące.

# Grillowane jabłka nadziewane rabarbarem i żurawiną



## Składniki:

- 6 jabłek (średnich), umytych
- 500 g rabarbaru, umytego, obranego, pozbawionego końcówek, pokrojonego w 1-centymetrowe kawałki
- 2 łyżki masła
- 100 g suszonej żurawiny
- 70 g cukru trzcinowego
- 1 opakowanie cukru wanilinowego
- 1 płaska łyżeczka cynamonu

## Przygotowanie

Ścinamy górną część jabłka (ok. 0,5 cm) i za pomocą łyżki do wydrążania usuwamy gniazda nasienne oraz część miąższu (pozostawiamy ścianki o grubości ok. 0,5 cm). Wydrążony miąższ przekładamy do osobnego naczynia.

Połowę rabarbaru wrzucamy na patelnię z masłem, cukrem trzcinowym, cukrem wanilinowym, żurawiną oraz z wydrążonym miąższem jabłek. Całość prażymy pod przykryciem ok. 10-12 minut do momentu, aż rabarbar zacznie się rozpadać. Zdejmujemy z ognia, do podsmażonego farszu dodajemy pozostałą część rabarbaru oraz cynamon, mieszamy. Odstawiamy na bok pod przykryciem na około 10 minut. Tak przygotowanym nadzieniem całkowicie wypełniamy wydrążone jabłka.

Nafaszerowane jabłka zawijamy w folię aluminiową, każde jabłko zawijamy w osobny kawałek folii, nadając mu kształt cukierka. Zawinięte jabłka układamy na ruszcie rozgrzanego grilla. Grillujemy mniej więcej przez 15 minut pod przykryciem. Następnie grillowane jabłka zdejmujemy z grilla i podajemy.

# Grillowane, faszerowane jabłka



## Składniki

- po 1/2 szklanki muesli
- mąki i brązowego cukru
- 1/4 łyżeczki cynamonu
- 5-7 dag masła pokrojonego na kawałeczki
- 1/2 szklanki posiekanych włoskich orzechów
- 4 winne, przekrojone na połówki i bez gniazd nasiennych jabłka
- 2 łyżki stopionego masła
- 1/2 szklanki gęstej (36-proc.) śmietany

## Sposób przygotowania

Wymieszaj muesli z mąką, brązowym cukrem i cynamonem. Dodaj masło, rozetrzyj palcami, tak aby powstała kruszonka. Dodaj orzechy i odłóż. Posmaruj jabłka (po stronie przecięcia) stopionym masłem. Grilluj 20 minut. W połowie czasu pieczenia odwróć owoce. Gotowe zdejmij z grilla i posyp cynamonowo-orzechową kruszonką. Grilluj jeszcze 6 minut, udekoruj śmietaną.

**drób**

# Szaszłyczki drobiowe



## Składniki :

- 2 filety z kurczaka
- 2 kolorowe papryki
- cebula
- cukinia
- łyżka koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki naturalnego jogurtu
- oliwa z oliwek
- ocet
- ząbek czosnku
- oregano, bazylia, tymianek, rozmaryn, suszona pietruszka, sól, pieprz

## Sposób przyrządzenia:

Cebulę, mięso, cukinię i paprykę kroimy na kawałki. Z oliwy, zmiążdżonego czosnku, octu, koncentratu pomidorowego, jogurtu i przypraw robimy marynatę. Mieszamy ją z mięsem, papryką, cukinią i cebulą i marynujemy minimum przez godzinę. Następnie, na patyczki do szaszłyków, nakładamy na przemian cebulę, mięso i paprykę. Pieczemy w piekarniku (180 stopni) przez okolo 20 minut, obracając je co jakiś czas.

Tak przyrządzone szaszłyczki możemy podać w ryżem, dowolną surówką, bądź ulubioną sałatką.



# Piersi kurczaka z ananasem

## Składniki:

- 6 piersi z kurczaka
- 6 plasterów ananasa
- sól
- 1/4 szkl. oleju
- 1/2 szklanki zalewy z ananasów
- 2 łyżki sosu sojowego
- łyżka miodu
- przyprawa do dań orientalnych



## Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć, natrzeć solą. Z oleju, zalewy, sosu sojowego, miodu przyrządzamy marynatę. Dodajemy przyprawę orientalną. Piersi dokładnie łączymy z marynatą, odstawiamy do lodówki na około 3 godziny. Po tym czasie piersi grillujemy na gorącym ruszcie, obracając co jakiś czas i smarując marynatą. Pod koniec pieczenia układamy plaster ananasa.

# Pałki z kurczaka z grilla

## Składniki:

- 12 pałek z kurczaka (podudzia)
- 1/3 szklanki jogurtu naturalnego
- 4 łyżek sosu tabasco
- 4 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 3 ząbki czosnku
- szczypta cynamonu, sól, pieprz



## Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie umyć, osuszyć, natrzeć solą i pieprzem. Włożyć do pojemnika i odstawić w chłodne miejsce.

Przygotować marynatę. Jogurt wymieszać z tabasco i oliwą. Dodać posiekaną cebulę i przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Doprawić szczyptą mielonego cynamonu, solą i pieprzem.

Każdy kawałek kurczaka posmarować marynatą i odstawić do lodówki na 2 godziny. Grillować przez 20-30 minut, często odwracając i smarując marynatą.

# Grillowania pierś kaczki z sosem śliwkowym

## **Składniki:**

4 kaczce piersi

## **Marynata:**

150 ml ciemnego sosu sojowego

4 łyżki oliwy z oliwek

gałązka rozmarynu

gałązka tymianku

2 ząbki czosnku, drobno posiekane

## **Sos:**

200 g śliwek

100 ml miodu

## **Przygotowanie:**

Wymieszaj sos sojowy z oliwą z oliwek, dodaj rozmaryn, tymianek i czosnek. Zalej marynatą piersi i zostaw na 20 minut. Rozgrzej grill. Wyjmij piersi z marynaty i połóż na grillu na 5-6 minut. Piecz, aż zrobią się różowe. Przełóż mięso do naczynia żaroodpornego. Rozgrzej piekarnik do 180°C. Wymieszaj śliwki, sos sojowy i miód. Wlej sos do naczynia z piersiami. Piecz wszystko przez 30-40 minut. Pestki ze śliwek powinny opaść na dno naczynia. Pokrój piersi na plastry i ułóż na talerzu. Polej mięso sosem.



# Grillowane skrzydełka



## Składniki:

- 1 kg skrzydełek
- 50 ml syropu klonowego
- 3 ząbki czosnku
- 40 ml sosu sojowego
- 2 łyżeczki papryki słodkiej w proszku
- 1/2 łyżeczki pieprzu cayenne
- 20 ml oleju słonecznikowego
- 4 gałązki natki pietruszki

## Sposób przyrządzenia:

Skrzydełka umyj i odetnij z każdego najmniejszą część skrzydełka. Przełóż do miski.

W drugiej misce wymieszaj sos sojowy z syropem klonowym i posiekanym czosnkiem. Dodaj jeszcze paprykę w proszku, pieprz cayenne, olej oraz połowę pokrojonej natki pietruszki. Wszystko wymieszaj i zalej marynatą skrzydełka. Przyprawy dobrze powcieraj w mięso i odstaw do lodówki do marynowania na ok. 12 godzin, a najlepiej na cały dzień.

Na rozgrzanej kratce grilla ułóż skrzydełka i opiekaj na średnim poziomie, aż się zrumienią z każdej strony. W międzyczasie smaruj skrzydełka marynatą. Ugrillowane przełóż na okrągły półmisek lub miskę, układając dekoracyjnie w okrąg. Będą się wtedy ładnie prezentowały. Na koniec posyp pozostałą natką pietruszki.



# Sola z grilla

## Składniki:

- 6 filetów z soli,
- 4 łyżki rozgrzanego masła (konsystencja śmietany),
- sól, pieprz,
- sok z 1 cytryny



## Sposób przygotowania:

Rybę opłukać, osuszyć i posmarować z obu stron roztopionym masłem, oprószyć solą i pieprzem, ułożyć na rozgrzanym grillu, piec po 4 minuty z każdej strony. Następnie przełożyć na rozgrzany półmisek i obficie skropić sokiem z cytryny.

# Grillowana makrela

## Składniki:

- 4 makrele
- 1 cebula
- masło
- 10 łyżek oleju
- 2 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- sok z cytryny
- sól, pieprz



## Sposób przygotowania:

Z oleju, pokrojonej w kostkę cebuli, natki pietruszki, soli i pieprzu robimy marynatę. Wkładamy do niej ryby, przykrywamy i odstawiamy do lodówki na godzinę.

Masło rozcieramy, przyprawiamy sokiem z cytryny, dodajemy przeciśnięty przez praskę czosnek i formujemy wałeczek i odstawiamy do lodówki.

Każdą rybę z odrobiną marynaty wkładamy do folii aluminiowej, zwijamy, żeby cała ryba była zakryta. Pieczemy na grillu przez około 25 minut.

# Grillowany łosoś

## Składniki:

- 4 dzwonka z łososia i na marynatę:
- garść natki pietruszki
- ząbek czosnku
- po łyżeczce oregano, pieprzu, chili
- sól do smaku
- 4 łyżki oliwy z oliwek



## Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie połączyć i rozsmarować na dzwonek łososia z obu stron. Przykryć folią spożywczą i włożyć do lodówki na kilka godzin. Łososia wyjąć z lodówki i układać na grillu. Piec kilka minut z obu stron.



## Grillowany pstrąg na ostro



### Składniki:

- 2 małe pstrągi
- 2 łyżki masła
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sok z 1/2 cytryny
- 2 łyżki listków kolendry
- olej do smarowania rusztu
- przyprawy: sól, pieprz czarny, chili, papryka ostra, czosnek granulowany, oregano, pieprz cayenne

### Sposób przyrządzenia:

Pstrąga oczyścić, umyć i osuszyć za pomocą ręcznika papierowego. Skropić cytryną oraz oliwą na zewnątrz i wewnątrz ryby. Oprószyć solą i pieprzem (z wierzchu i wewnątrz) oraz posyp tylko z wierzchu mieszanką przypraw: chili, ostrej papryki, czosnku granulowanego, oregano i pieprzu cayenne. Przed położeniem pstrąga na ruszt, do wnętrza ryby włożyć gałązkę kolendry i 1 łyżkę masła. Można naciąć skórę pstrąga kilka razy w poprzek. Posmarować olejem koszyk do pieczenia i włożyć do niego rybę. Następnie położyć go na ruszcie nad żarem i grillować rybę po 5–6 min z każdej strony aż się zarumieni. Wyłożyć pstrąga na półmisek, posyp listkami kolendry i podawać.

# Łosoś na grillowanych warzywach



## Składniki:

- 1 opakowanie łososa norweskiego w marynacie
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 1 zielona papryka
- 8 pomidorków koktajlowych
- 2 łyżki natki pietruszki
- kilka listków bazylii
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu winnego
- przyprawy: sól, pieprz

## Sposób przyrządzenia:

Warzywa umyj i osusz. Bakłażana i cukinię pokrój na plastry. Z papryk usuń gniazda nasienne i pokrój w ćwiartki. Pomidory przekrój na pół. Warzywa opiekaj na grillu z dwóch stron przez około 8 minut. Przełóż do miski i posyp posiekanymi ziołami. Przygotuj sos z oliwy, octu, soli i pieprzu, polej nim warzywa.

sery

# Grillowany camembert

## Składniki:

- 4 sery pleśniowe naturalne camembert
- 4 łyżki konfitury z żurawiny



## Sposób przygotowania:

Sery upiec na grillu, aż miejscami zbrązowieją. Na upieczone sery nałożyć po łyżce żurawiny.

# Grilowany oscypek

## Składniki:

- 2 duże oscypki
- konfitura z borówek



## Sposób przygotowania:

Oscypki pokroić na kawałki o grubości ok. 1 cm. Ułożyć na tacy aluminiowej i piec około 2 minut z każdej strony. Na każdy upieczony kawałek wyłożyć konfiturę z borówek.

# Grillowana feta

## Składniki:

- ser feta
- oliwa z oliwek
- pomidorki koktajlowe
- oregano, pieprz kolorowy



## Sposób przygotowania:

Ser feta pokroić na plastry grubości ok. 1 cm. Ułożyć na folii aluminiowej. Pomidorki koktajlowe bardzo drobno pokroić, położyć na fecie, posypać oregano, pieprzem i skropić oliwą. Przykryć folia i piec na grillu ok. 10 minut.

# Grillowany ser pleśniowy zawinięty w tortillę



## Składniki:

- 200 g sera pleśniowego camembert
- 4 placki tortilli
- 1/3 szkl. zmiksowanych listków ziół: pietruszka, bazylia, tymianek
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- kilka gałązek szczypioru
- olej do posmarowania rusztu
- oliwa do posmarowania tortilli z wierzchu
- przyprawy: sól i pieprz

## Sposób przyrządzenia:

Ser pokrój w paski ok. 2 cm. Zioła umyj i osusz, zmiksuj wraz z oliwą na gładką masę, a następnie przypraw solą i pieprzem. Plastry sera ułóż na tortilli, posmaruj ziołami i zawiń. Pokryj z wierzchu oliwą z oliwek i zawiąż szczypiorkiem. Grilluj na naoliwionym ruszcie po ok. 5 min z każdej strony aż ser się roztopi.

# Bagietki grillowane z pastą z sera camembert



## Składniki

- 120 g sera camembert
- 40 g masła
- 2-3 gałązki natki pietruszki
- 2 g papryki w proszku
- 1 mała bagietka
- 1/2 pęczka cienkiego szczypiorku
- 10 ziaren kminku
- przyprawy: sól, pieprz

## Sposób przyrządzenia:

Ser camembert pokrój na małe kawałki i przełóż do miski. Dodaj miękkie masło. Za pomocą widelca rozgnieć ser z masłem. Przypraw solą, pieprzem oraz słodką papryką. Posiekaj natkę pietruszki i pokrój szczypiorek, a następnie dodaj do masy serowej. Na koniec pognieć drobno kminek i też wymieszaj z masą.

Bagietkę natnij tak, jak kroi się kromki, ale nie przecinaj do końca. Rozchyl kromki i pomiędzy włóż masę serową. Dociśnij kromki do siebie. Zawiń bagietkę w folię aluminiową i wstaw na ruszt. Opiekaj pieczywo powoli i regularnie, co kilka minut przewracaj na różne strony. Będą gotowe po ok. 15 minutach.

Bagietki wyjmij z folii i przełóż na półmisek. Do dekoracji dobre będą gałązki natki pietruszki.



**inne**

# Bruschetta z grilla

Bruschetta, czyli grzanka z czosnkową oliwą, aromatycznymi ziołami i mieszanką świeżo pokrojonych pomidorów, to tradycyjna przystawka we włoskiej kuchni. Idealna jako przystawka na letnie przyjęcia.



## Składniki:

- bagietka, 2 ząbki czosnku, oliwa extra virgine
- 4 dojrzałe pomidory
- 3 ząbki czosnku
- 4 łyżki oliwy extra virgine
- świeża bazylia
- sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

Pomidory pokroić w kosteczkę. Dodać drobno posiekane ząbki czosnku i posiekane listki bazylii.

Skropić wszystko oliwą z oliwek i doprawić solą i pieprzem do smaku, wymieszać.

Kromki bagietki posmarować oliwą z oliwek i upiec z obu stron w na grillu. Pomidory układać na upieczonych kromkach chleba. Udekorować listkami bazylii i natychmiast podawać.

# Sałatka z grillowanym kurczakiem, cukiniami i pesto



## Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 2 cukinie
- 3 łyżki oliwy z pierwszego tłoczenia
- świeżo wyciśnięty sok z 1 cytryny
- garść rukwi (rukoli)

## pesto:

- 2 łyżki gotowego zielonego sosu pesto
- grubo mielony czarny pieprz
- sól

## Sposób przyrządzenia:

Piersi kroimy wzdłuż na połówki.

Cukinie kroimy wzdłuż na plastry, paprykę na ćwiartki.

Wszystko wkładamy do miski, zalewamy oliwą, sokiem z cytryny, doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy, odstawiamy na kilka minut.

Układamy kurczaka na ruszcie, po chwili dokładamy cukinie i kawałki papryki, pieczemy z obu stron, aż wszystko się zrumieni i zmięknie.

Układamy na półmisku kawałki upieczonego mięsa i jarzyn, przekładając rukolą, polewamy pesto, i podajemy.

# Sałata z bakłażanem i orzechami laskowymi



•

## **Składniki:**

- 50 g masła
- bakłażan
- 100 g orzechów włoskich
- 1 łyżeczka soli
- 1 opakowanie miksru sałat

## **Sos:**

- 3 łyżki białego octu winnego
- 2 łyżeczki musztardy Dijon
- 1 szalotka lub cebulka dymka
- 1/2 łyżeczki soli
- 6 łyżek oliwy z oliwek
- pieprz do smaku

## **Sposób przyrządzenia:**

Składniki sosu dokładnie mieszamy z drobniutko posiekaną szalotką. Na blaszce do zapiekania rozpuszczamy masło, rozkładamy umyte i osuszone bakłażany i orzechy, posypujemy solą, mieszamy i stawiamy na grillu. Pieczemy 12–15 minut, aż bakłażany będą złociste.

Na 4 talerzach układamy sałatę, a na niej porcję pieczonych bakłażanów i orzechów. Polewamy sosem i podajemy.

# Sałatka z piersi kaczki i jabłek z rusztu w musztardowym winegrecie



## Składniki:

- 2 filety z piersi kaczki
- świeżo zmielony kolorowy pieprz
- 2 duże winne jabłka
- świeżo wyciśnięty sok z 2 cytryn
- 1/2 główki sałaty lodowej
- 1 op. rukwi (rukoli)
- 2 łyżeczki musztardy typu Dijon
- szczypta cukru
- 100 ml oleju roślinnego
- sól

## Sposób przyrządzenia:

1 Natnij w kratkę skórę na piersiach kaczki, starając się nie przeciąć mięsa, natrzyj kolorowym pieprzem i solą, odstaw na pół godziny w chłodne miejsce.

2 Jabłka obierz, pokrój w ćwiartki, pozbaw gniazd nasiennych, pokrój w ósemki, wymieszaj z połową soku z cytryny.

3 Na gorący ruszt połóż piersi i piecz, poczynając od strony ze skórą. Po przewróceniu na drugą stronę dołóż na ruszt jabłka i lekko je zrumień z obu stron, zdejmij.

4 Piersi z kaczki odłóż na deskę (skórą do góry) i daj im odpocząć.

5 W misce wymieszaj resztę soku z cytryny z cukrem i solą, by się rozpuściły, dodaj musztardę i stopniowo wlewaj olej, cały czas mieszając, by powstał emulsyjny sos.

6 Pokrój kaczkę w plasterki (mięso powinno być lekko różowe w środku), dodaj do miski z sosem razem z podartą dłońmi lub pokrojoną sałatą lodową, rukwią i kawałkami jabłek, wymieszaj, podawaj.



## **Biała kapusta z kiełkami soi i pomidorami**

### **Składniki:**

- 1/2 małej główki młodej białej kapusty
- 100 g kiełków soi (mogą być z puszki)
- 1 papryczka chilli
- 3 łyżki oleju słonecznikowego
- 1 łyżka octu winnego
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1/2 małej cebulki
- przyprawy: sól, pieprz

### **Sposób przyrządzenia:**

Kapustę pokrój w cienkie paseczki. Kiełki przepłucz, osusz i dodaj do kapusty – wymieszaj. Cebulkę obierz i drobno posiekaj, przełóż do miseczki. Papryczkę oczyść z pestek i drobno posiekaj, dodaj do cebulki. Następnie wszystko zalej olejem i octem. Dodaj suszoną bazylię oraz pieprz i sól do smaku. Sos wymieszaj z kapustą i kiełkami. Podawaj do mięs.

**najoje**

# Drink ananasowy z pomelo i cytryny z lodem



•

## Składniki:

- 3 pomelo
- ½ l soku ananasowego
- garść listków mięty
- sok z ½ cytryny
- kostki lodu

## Sposób przyrządzenia:

Pomelo obierz, a następnie wrzuć kawałki pomelo do sokowirówki i wyciśnij sok.

Do szklanek rozlewaj sok z pomelo pół na pół z sokiem ananasowym. Na koniec dodaj listki mięty i po 6 kostek lodu na szklankę. Podawaj od razu.



# Mrożona herbata owocowa



## Składniki:

- 3 torebki herbaty owocowej (najlepiej o smaku malinowym, truskawkowym i owoców leśnych)
- 2 łyżki soku truskawkowego
- kilka truskawek
- kilka malin
- kruszony lód
- 1 l wody

## Sposób przyrządzenia:

Herbatę zaparz w 1 l gorącej wody, dodaj sok truskawkowy, wymieszaj i ostudź. Przed podaniem dodaj do napoju świeże, oczyszczone owoce i pokruszony lód. Możesz też udekorować napoje listkiem mięty.

# Lemoniada cytrusowo-miętowa



## Składniki

- 1 limonka
- 1 cytryna
- 1 pomarańcza
- 3 gałązki świeżej mięty
- 50 ml płynnego miodu
- 50 g cukru
- 24 kostki lodu
- woda źródlana

## Sposób przyrządzenia:

Cytrusy umyj starannie w ciepłej wodzie. Opłucz gałązki mięty. Pokrój owoce w cienkie plasterki. Odłóż kilka plasterków, pozostałe włóż na dno ok. półtoralitrowego dzbanka, zalej miodem i zasyp cukrem. Drewnianą łyżką ugnieć plastry cytrusów z cukrem i miodem. Odstaw dzbanek na 10 minut. Po tym czasie dołóż pozostałe plastry owoców i listki mięty. Owoce zasyp kostkami lodu. Uzupełnij dzbanek wodą źródlaną i wymieszaj.

## Napój brzoskwiniowo-kokosowy



### Składniki:

- 5 połówek dobrze schłodzonych brzoskwiń z puszki
- 150 ml schłodzonego mleczka kokosowego
- 4–5 kostek lodu
- ewentualnie zimna woda gazowana (ok. 50 ml)

### Sposób przyrządzenia:

Połówki brzoskwiń zmiksuj z mleczkiem kokosowym (możesz też wykorzystać mleko ze świeżego kokosa). Przelej zawartość do szejkera, dodaj kostki lodu i potrząśnij aż kostki lodu się rozkruszą. Podawaj z melisą i kawałkami brzoskwiń. Możesz także wykonać delikatniejszą wersję tego napoju i dodać ok. 50 ml wody gazowanej.

# Kruszon owocowy bez alkoholu

## Składniki:

- świeże lub mrożone owoce: garść malin, garść truskawek, garść jeżyn, garść borówek
- 3 brzoskwinie (mogą być z puszki)
- 1 cytryna
- 1 limonka
- 6– 8 listków mięty
- 1/2 l soku ananasowego
- 1/2 l wody mineralnej lekko gazowanej
- kostki lodu



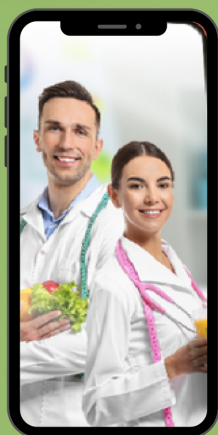
## Sposób przyrządzenia:

Cytrynę i limonkę pokrój w plasterki, a plasterki na 4 części. Brzoskwinie pokrój w ćwiartki. Do naczynia ponczowego (może być też duży dzban) wrzuć wszystkie owoce, świeże listki mięty oraz kostki lodu. Wlej sok ananasowy i wodę mineralną.

# NAJWYŻSZA JAKOŚĆ!

- Diety redukcyjne
- Dietetyka kliniczna
- Żywnienie kobiet w ciąży
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Dieta dla osób aktywnych

Wizyty stacjonarne,  
telefoniczne i wideo



[www.dobrydietetyk.pl](http://www.dobrydietetyk.pl)

# NOTATKI



# LITERATURA

<http://www.tesco.pl/smaczna-strona/grill.php>

<http://kuchnialidla.pl/blog/owoce-z-grilla>

<http://allrecipes.pl/przepisy/tagi-3032/owoce-z-grilla.aspx>

<http://polki.pl/we-dwoje>

<http://www.przepisy.pl/blog/a-moze-tak-warzywa-i-owoce-z-grilla>