



#łódzkadbaozdrowie

Jadłospis harc-grillowy

Długi weekend to świetna okazja do spędzenia czasu na łonie natury i wspólnego grillowania. Warto zadbać o odpowiednie produkty, z których przygotujecie pyszne potrawy. Zanim jednak wybieriecie się na zakupy, przeczytajcie nasz poradnik i zobaczcie jakie menu przygotowaliśmy dla Was.



Poradnik grillującego:

- ✚ nie kupuj gotowych marynat i doprawionych mięs, przygotuj je w domu. Zajmie to tylko chwilę, a mięso będzie o wiele lepsze niż to prosto z marketu,
- ✚ grilluj ryby - zawierają drogie składniki odżywcze, a podane prosto z rusztu smakują wyśmienicie,
- ✚ wybieraj świeże warzywa - sezon na nie właśnie trwa. Możesz z nich przygotować kolorowe sałatki, dodatki do grillowanych mięs, a także samodzielne dania,
- ✚ nie zapominaj o napojach - zamiast słodkich, kolorowych i gazowanych napojów wybierz wodę - która nie tylko nawadnia, oczyszcza, ale również poprawi Twoje trawienie! Wodę smakową warto przygotować w domu - wrzucić do dzbanka plasterki cytryny, pomarańcze i listki mięty.



Pomysły na majówkowe menu poniżej

1. Surówka ze świeżej kapusty

Składniki:

- 1 duża główka kapusty
- 2 marchewki
- 2 jabłka
- 1 cebula
- sól, pieprz
- łyżka soku z cytryny
- 2 łyżki oleju

Przygotowanie:

Wszystkie warzywa dokładnie umyj i osusz. Kapustę posiekaj drobno, marchewki z jabłkami zetrzyj na tarce o grubych oczkach (skrop na koniec jabłka sokiem z cytryny, by nie ściemniały), a cebulę pokrój w kostkę.

Wymieszaj wszystkie warzywa i przypraw według uznania. U nas proporcje wyglądały mniej więcej tak: spora szczypta soli, pół łyżeczki pieprzu, łyżka soku z cytryny i 2 łyżki oleju. Surówka smakuje najlepiej gdy postoi godzinę i wszystkie smaki się przegryzą.

2. Mięso - szaszłyki drobiowe z cukinią

Składniki:

- podwójny filet z kurczaka
- 1 spora cukinia
- 1 czerwona papryka
- 2 cebule

Marynata do warzyw:

- 3 łyżki oliwy z oliwek
- sok z połowy cytryny
- łyżka miodu
- sól, pieprz
- ząbek czosnku

Jadłospis harc-grillowy

Marynata do mięsa:

2 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka kurkumy

1 łyżeczka suszonego oregano

1/2 łyżeczki ostrej papryki

sól, pieprz

*dodatkowo - patyczki do szaszłyków

Przygotowanie:

Mięso z kurczaka pokrój w kostkę. W misce wymieszaj oliwę i przyprawy do marynaty (kurkumę, oregano, ostrą paprykę, sól i pieprz). Kurczaka obtocz w marynacie. Odstaw na trochę, żeby składniki się połączyły.

Przygotuj warzywa i marynatę - oliwę wymieszaj z sokiem z cytryny, przeciśniętym czosnkiem, miodem, solą i pieprzem. Cukinię (ze skórką) pokrój w plastry, paprykę w większe kawałki, cebulę w grube plastry (tak, żeby dało się ją nadziać na patyczki). Przełóż warzywa do miski z marynatą, dobrze wymieszaj i odstaw, podobnie jak mięso, żeby składniki się przegryzły.

Przygotuj szaszłyki - na patyczki nadziewaj na przemian: kurczaka, cukinię, paprykę i cebulę, żeby wypełniły patyczek prawie do samego końca (zostaw wolne brzegi, żeby można było szaszłyk złapać). Kładź na dobrze rozgrzanym ruszcie i smaż około 15 min, aż mięso straci surowość, zarumieni się, a warzywa zmiękną.

3. 🍄 **Vege grillowanie - burgery z pieczarek**

Składniki na 2 wegeburgery:

ząbek czosnku

2 łyżki oleju

sok z połówki cytryny

4 kapelusze pieczarek - wybierz te większe

1 cebula

2 bułki

4 suszone pomidory lub 1 świeży pomidor

2 ogórki kiszone

Przygotowanie:

Przygotuj marynatę do pieczarek. Wymieszaj w misce 2 łyżki oleju z pokrojonym czosnkiem, szczyptą soli, pieprzem i sokiem z cytryny. Kapelusze pieczarek oczyść, obierz i włóż do sosu, wymieszaj i odstaw na kilka minut. Cebulę obierz i pokrój w grube plastry.

Połów pieczarki na rozgrzanym grillu, smaż 15 minut, przewracając co jakiś czas, aż zrobią się lekko brązowe. W czasie gdy pieczarki będą się smażyły na grillu, połóż również plastry cebuli, przewracaj i zdejmij, gdy się mocno zarumieni. Bułki przekrój na pół i ułóż na ruszcie. Grilluj 2-3 minuty, uważaj, żeby się nie spaliły.

Zabierz się do złożenia hamburgerów. Na bułkach połóż pomidory pokrojone w plastry, pieczarki, cebulę, a na samym końcu plasterki ogórków kiszonych. Jeśli lubisz, polej wegeburgery keczupem.

4. 🍌 **Deser - grillowany banan z czekoladą**

Składniki:

4 świeże banany

tabliczka gorzkiej czekolady

Przygotowanie:

Banany ze skórką natnij wzdłuż, staraj się nie przeciąć do końca. Zależy nam na tym żeby powstały kieszonki. W nacięcia powkładaj kostki gorzkiej czekolady (3-4 na banana). Banany połóż na grillu, nacięciem do góry. Po około 20 minutach banany powinny zmięknąć, ale obserwuj ruszt, żeby się nie spaliły. Zdejmij z grilla i zjadaj.

#łódkadbaopzdrowie #łódkagotuje #łódkainspiruje #harcujzdrowo #jemzdrowo #jemmadrze #niw
#rohis #grill #majowka #wege #nonwege