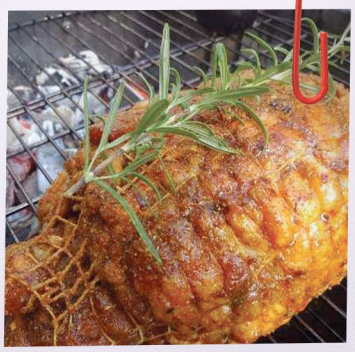
Finom receptek EverydayMe tagoktól

Minden jó recept Jar-ral végződik!



Grillezett báránylapocka

Hozzávalók:
1,5 kg báránylapocka
2 ág rozmaring
1 tasak kreol rub fűszerkeverék
1 dl bbq szósz
4 dl tokaji szamorodni

Elkészítése: A már előre kicsontozott báránylapockát erősen kívül-belül bedörzsöljük kreol-rub fűszerkeverékkel. Felgöngyöljük és egy sonkahálóval összefogatjuk. Indirekt grillezéssel 110-120C fokon 6 órán át sütjük, úgy, hogy a sütőnk tűzteréhez közel egy fém vagy hőálló kis tálba tokaji szamorodnit töltünk, melynek gőze szintén átjárja a húst. 6 óra elteltével levesszük a hálót és bekenjük BBQ szósszal a húst.
Így még fél órát sütjük 100-110C fokon.

Zöldséges csirkemell saslik

Hozzávalók:
80 dkg nagyobb darabokra kockázott csirkemell filé
2 db paradicsom
2 db TV paprika
2 db cukkini
3 db lilahagyma
3 db gomba

A páchoz:
1 csapott teáskanál só
1⁄2 teáskanál őrölt feketebors
2 púpozott teáskanál mustár
2 púpozott evőkanál bazsalikomlevél
5 evőkanálnyi friss olivaolaj

Elkészítése: A csirkemellet nagyobb darabokra felkockázzuk, átmossuk. A pác összes hozzávalóját egy tálban összekeverjük. Alaposan beleforgatjuk a csirkemellet, majd minimum 2-3 órán (vagy még jobb ha egy éjszakán át) lefóliázva pihentetjük a hűtőszekrényben. Grillezés előtt a zöldségeket megmossuk, megtisztítjuk és feldaraboljuk, majd a pácban érlelt húshoz adjuk. A bepácolt hozzávalókat saslik pálcikákra tűzzük tetszés szerinti sorrendben. Közepesen erős hő fölött oldalanként 5-10 percet sütve grillezzük készre a leolajozott grillrácson.

Baconbe göngyölt fokhagymás csirkemell

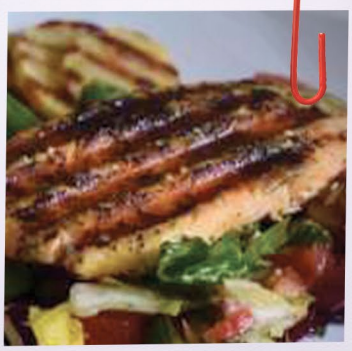
Hozzávalók:

70 dkg csirkemell filé
zöldfűszer
1 cs szeletelt bacon szalonna
5 dkg vaj
fokhagyma

Tetszés szerint:

őrölt chili
só, bors

Elkészítés: A húst lapjában vágjuk félbe, hogy két jól tekerhető szeletet kapjunk. Sózzuk illetve borsozzuk meg, majd a késsel szúrt apró lyukakba helyezzünk fokhagyma darabokat (nem rá, hanem bele!) 2-3 szelet bacont egymás mellé helyezünk, az egyik csirkemellet ráfektetjük, megszórjuk ízlés szerint zöldfűszerrel vagy chilivel; belerakunk kevéske vajat, majd ezt követően feltekerjük a szalonnával együtt. Az étel viszonylag lassan készül, az eredményt azonban érdemes kivárni, ráadásul grillszezon után mindez sütőben is elkészíthető!



Majonézes, mustáros grillezett lazac

Hozzávalók:

6 vastagabb darab lazac
Egy maréknyi friss bazsalikomlevél
4 evőkanál majonéz
2 evőkanál Dijoni mustár
2 citrom leve

Elkészítése: A bazsalikomleveleket vágjuk apróra, majd egy tálban keverjük össze a majonézt, a mustárt és a citromok facsart levét. Ebbe a pácba szórjuk a bazsalikomleveleket. Ezt követően, a lazacokat mossuk meg, majd forgassuk meg a pácban és pár órára helyezzük őket a hűtőszekrénybe. Végül grillrácson, magas hőfokon oldalanként 4-4 perc alatt készre sütjük a lazacdarabokat.

A lazac az egyik legegészségesebb halfajta, ugyanis rengeteg vitamint, fehérjét és ásványi anyagot tartalmaz, többek között omega-3 zsírsavat.

„Véletlen szülte” göngyölt sült

Hozzávalók:
6 szelet kikloffolt
sózott és borsozott
csirkemell vagy sertésszelet
6 szelet gépsonka
csíkokra vágott füstölt sajt
majoranna
kevés étolaj a sütéshez

Elkészítése: A kikloffolt hússzeleteket kiterítjük, mindegyikre sonkát fektetünk, majd a hús egyik szélére tesszük a sajt csíkot és elkezdjük feltekerni. Fogpiszkálóval összetűzzük, majd olajjal kikent tepsibe egymás mellé fektetjük őket. Ezt követően a szeleteket megszórjuk majorannával és alufóliával betakarjuk, végül közepes hőmérsékletű sütőben készre sütjük.

Háttér: Ez az egész nem jött volna létre ha a párom véletlen nem füstölt sajttal állít haza trappista helyett! Ízlés szerint baconbe is tekerhetjük!

Gyömbéres- szójaszószos csirkenyárs

Hozzávalók:
1 egész csirkemell, saslikméretű darabokra kockázva
2 ek szójaszósz
darabka gyömbér (kb. 2 cm)
1 gerezd fokhagyma
2 kávéskanál barnacukor
1 köteg zöldhagyma
2 ek étolaj
1 korty pálinka
1 fej lilahagyma

Elkészítése: A csirkemellet kockákra vágjuk. A szójaszószt, olajat, a lereszelt gyömbért, az összezúzott fokhagymát a barnacukrot, illetve a pálinkát egy tálban összekeverjük, majd beleforgatjuk a kockára vágott csirkemellet. Bambusznyársra szúrjuk őket, felváltva az 1 centiméteres zöld- vagy lilhagyma darabokkal. Grillen pirosra sütjük, burgonyával, salátával tálaljuk.

A feleségem specialitása, ami elmaradhatatlan a nyári kerti grillezéskor!

Zöldségekkel töltött, grillezett pisztráng

Hozzávalók 2 személyre:

2 db közepes, konyhakész pisztráng
5 dkg füstölt szalonna
1 szál sárgarépa
3 szál újhagyma
1 szál szár zeller
2 gerezd fokhagyma
0,5 dl száraz fehérbor
1 db tojás
1 db citrom
1 db zsemle
kevés tej
só, bors

Elkészítése: A pisztrángot megmossuk, papírtörlővel felitatjuk róla a nedvességet, beirdaljuk és citromlével kívül-belül meglocsoljuk. Sózzuk, borsozzuk. A szalonnát apró kockákra vágjuk, serpenyőben megpirítjuk, a zsírján megfonnyasztjuk a tisztított és vékony csíkokra vágott zöldségeket és a reszelt fokhagymát. Sóval, borssal ízesítjük, majd hozzáadjuk a fehérbort. Miután a zöldségeket megdinszteltük, levesszük a tűzről és hagyjuk kissé kihűlni. A zsemlét kevés tejbe áztajuk, majd miután kinyomkodtuk és hozzámorzsoltuk a zöldségekhez, beleütjük a tojást és összedolgozzuk a masszát. Ezzel a töltelékkel töltjük meg a halak tiszta hasüregét. A töltött pisztrángokat az előmelegített grillen mindkét oldalukon szép pirosra sütjük. A töltött pisztráng önmagában, citromkarikákkal diszítve is megállja a helyét, de tetszés szerint jázmin rizzsel, párolt zöldségkörettel is tálalható.

Ezt akönnyű és finom ételt bátran ajánlom azoknak akik figyelnek a vonalaikra, ráadásul nyáron a nagy melegben sem terheli meg a gyomrot, mégis laktató. Elkészíthetjük akár a szabadban a kerti grillen, de elektromos grillsütővel is kiváló eredmény érhető el.

Sertés saslik

Hozzávalók:

60 dkg sertéstarja
1 dl édes fehérbor
1 nagyobb fej vöröshagyma
só, bors

Elkészítése: A sertés húst vágjuk fel nem túl nagy darabokra, tegyük egy edénybe, szórjuk meg fekete borssal, sóval és alaposan keverjük össze. A hagymát nagyobb darabokra vagjuk és összekeverjük a hússal, ráöntjük a fehérbort. Pár órára pihentetjük a hűtőben, majd a húst és a hagymát felváltva a nyársakra húzzuk és grillen megsütjük.

Chilis, citromos, nektarinnal és kuszkusszal grillezett tofu

Hozzávalók:

1 cs. tofu
1 db citrom
1 gerezd fokhagyma
1 bögre kuszkusz
1 csokor petrezselyem
1 piros chili paprika
étolaj
kemény húsú nektarin
1 kemény húsú paradicsom

Elkészítése: A tofut egyforma kockákra vágjuk, majd elkészítjük a pácot: A citrom héját lereszeljük, levét kifacsarjuk. A fokgymát összenyomjuk, a chilit apróra vágjuk majd 2 kanál étolajjal és a citrom levével elkeverjük. Ebben pácoljuk a tofut nagyjából egy órán keresztül. Ezt követően a tofukockákat bambusznyársra tűzzük és grillen pirosra sütjük. A kuszkusz főzőedénybe helyezzük, felöntjük a kuszkusz mennyiségének megfelelő (1 bögrényi) sós, forró vízzel. Fedő alatt, lassú tűzön 15-20 perc alatt lefedve készre duzzasztjuk, majd hozzáadjuk a felkockázott paradicsomot, amit előtte a héjától megszabadítottunk. Apróra vágott petrezselyemmel megszórjuk.
Mialatt a kuszkusz párolódik, a félbevágott nektarinokat is meggrillezzük.
Ha maradt pácunk, ezeket is bevonhatjuk vele, együtt ugyanis igen kellemes ízvilágot alkotnak.

Ezzel a különleges fogással a vegetáriánusok sem maradnak ki a grillezés örömából!

Grillezett Mediterrán Garnéla

Hozzávalók:

½ kg nagyobb méretű garnélarák
1 gerezd fokhagyma
ízlés szerint őrölt chili
egy csokor bazsalikom
pár kocka ananász
1 citrom leve
1 dl oliva olaj
só

Elkészítése: Egy tálban keverjük össze először a citromlevet az olívaolajjal, majd adjuk hozzá a zúzott fokhagymát, sót és ízlés szerint a chilit. Keverjük össze, és pácoljuk be vele a garnélarákokat melyeket aztán pár óráig állni hagyunk. Pácolás után tűzzük nyársra a rákokat. Minden nyársra egy darab rák, egy bazsalikomlevél és egy darab ananász kerüljön! Magas hőmérsékleten, oldalanként 2-4 perc alatt szép pirosra süthetjük.