

A photograph of a grill with sausages and steaks cooking over charcoal. The grill is set against a green background. The sausages are on the left, and the steaks are on the right. The grill is made of metal bars, and the charcoal is visible at the bottom. The text 'KOMÉTA' is written in a white box with a yellow border, and 'Grilltippek' is written in white text below it. 'Receptek' is written in large white text at the bottom of the image.

KOMÉTA

Grilltippek

Receptek

Húсок, halak

Mustáros tarja

Hozzávalók:

4 szelet tarja
2 fej hagyma
3 ek sör
3 ek (magos) mustár
2 ek olaj
2 babérlevél
só, bors

Elkészítés:

A felszeletelt, csont nélküli húst mossuk meg és töröljük szárazra.

A páchoz pucoljuk meg a hagymát és vágjuk apróra. Keverjük el a sörrel, mustárral, olajjal és fűszerezük borssal. A babérleveleket törjük ketté.

Egy tál aljába tegyünk keveset a pácból, majd a húst és egy darab babérlevelet, és így tovább. Fedjük le, és hűtőszekrényben pácoljuk pár órán át.

Grillezés előtt vegyük ki a pácból és sózzuk meg. Forró grillen - a hús vastagságának megfelelő idő alatt - készre sütjük.

Forrás: www.tutitippek.hu

Rácsos pácolt hátszín

Hozzávalók:

4 szelet kb. 25 dkg-os hátszín
3 ek mustár
1 ek durvára tört feketebors
2 gerezd fokhagyma
csipet csilipaprika-por
2 fej vöröshagyma
4 dl étolaj
1 evőkanál só

Elkészítés:

A hússzeleteket picit kiverjük. Egy gerezd fokhagymát áttörünk, összekeverjük durvára tört feketeborssal és kevés csilipaprikával. A húсок mindkét oldalát meghintjük vele. Vékonyan megkenjük mustárral, tálba tesszük. A vöröshagymaszeleteket és egy fokhagymagerezdet hozzáadunk, majd olajat öntünk rá, míg el nem lepi. Felhasználásig hűtőben érleljük. Erős parázson sütjük, kevés sóval meghintve mindkét oldalát. A rácson úgy forgatjuk, hogy négyzethálószerű minta süljön bele. Ha nem kedveljük átsütve, 5 perc múlva levehetjük a parázsról. Velesült burgonyával, zöldséggel, salátával tálalhatjuk. Mustárt, Worcester szószt kínálunk hozzá.

Forrás: www.finomreceptek.hu

Sonka-kolbászfalatok nyárson sütvé

Hozzávalók:

40 dkg félkövéér házi sonka vagy füstölt tarja
20 dkg házi kolbász

8 közepes vöröshagyma
4 piros színű zöldpaprika
2-3 ek olaj
só

Elkészítés:

A sonkát vagy tarját kb. 2x4 cm-es kockákra, a kolbászt 4-5 cm-es darabokra felvágjuk. A paprikát kockákra, a tisztított hagyma egy részét félbe, a többit negyedekre vágjuk és megsózzuk. Az előkészített alapanyagokat váltakozva nyársra húzzuk úgy, hogy a két végére fél vöröshagyma kerüljön.

Faszénparázs fölött - gyakori forgatás mellett - szép színesre sütjük. Ha sütés közben túlzottan kiszáradna, kenjük meg olajjal.

Forrás: www.finomreceptek.hu

Tűzdelt szűzpecsenye

Hozzávalók:

1 db szűzpecsenye
4-5 db puha aszalt szilva
só
5 ek olívaolaj
5 ek napraforgóolaj
1-1 ág petrezselyem és kakukkfű
bazsalikom levelek
2 ek konyak
2 ek borókabogyó

Elkészítés:

Először készítsük el a páclevet. Ehhez a kétféle olajat keverjük el, adjuk hozzá a zöldfűszereket, konyakot és a szétnyomott borókabogyót.

A húst mossuk és tisztítsuk meg. A hús vékony „farok” részét vágjuk le, hogy egyforma vastag legyen (természetesen a levágott részt is bepácolhatjuk és megsüthetjük).

Az aszalt szilvát vágjuk negyedekbe. A szárazra törölt húsba éles késsel vágjunk lyukakat, amelyeket az ujjunkkal megnagyobbíthatunk. Ebbe tegyünk 1-1 negyed aszalt szilvát.

A tűzdelt húst tegyük a páclébe, és hűtőszekrényben 1 órát pácoljuk.

A grillen a húst (kb. 200 fokon) minden oldalán kb. 5-5 percig grillezzük (vagy sütőben kb. 20 perc). Fogyasztás előtt megsózzuk, szeletelve tálaljuk.

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett füstölt sonka ananással

Hozzávalók:

2 szelet vastag füstölt sonka
2 karika ananász
zöldsaláta levelek
ananászlé
olaj

Elkészítés:

A grillsütő rácsait vagy a grillserpenyőt kissé megolajozzuk, majd mindkét oldalon a sonkát át-sütjük. Akkor jó, amikor a hús kissé barna, és a grill csíkok sötétek. De vigyázzunk arra, hogy ne legyen kormos.

Egy mély tálba áttesszük, fedővel letakarjuk. Az ananász szeleteket megolajozzuk, mindkét oldalon 1-2 percig át-sütjük.

A salátaleveleket elrendezzük két tányéron, rátesszük a sült sonkaszeleteket, tetejükre az ananászkarikákat, köréjük a zöldségeket. Leöntjük salátaöntettel, vagy ha serpenyőben sütöt-tük, a keletkezett szaft és ananászlé keverékével.

Melegen tálaljuk.

Forrás: www.tutitippek.hu

Mézes oldalas

Hozzávalók:

2 kg oldalas

1 dl akácméz

2 ek citromlé

1 ek curry

1 tk Cayenne bors

só

Elkészítés:

Az oldalast vágjuk kb. 6 centiméteres darabokra. Forraljunk sós vizet, és főzzük benne 10-15 percig az oldalasdarabkákat. Utána szűrjük le, és hagyjuk kihűlni. Eközben keverjük össze a mézet, a citromlevet, a curry-t és a Cayenne borsot. Ezzel a keverékkel kenjük be a hús-darabokat, majd tegyük fel sülni a grill rácsára. Sütés közben folyamatosan kenegessük a curry-s mézzel.

Forrás: www.mindmegette.hu

Grillezett lazac

Hozzávalók:

4 szelet lazacfilé

só

bors

1 citrom

1 ek édesköménymag

olívaolaj

a mártáshoz:

2 dl tejföl

1 ek dijon-i mustár

kevés olívaolaj

só

Elkészítés:

Mossuk meg a lazacfilét, sózzuk, borsozzuk, szórjuk meg édesköménnyel, majd csorgassunk rá egy kevés olajat. Tegyük a grill rácsára, és süssük meg mindkét oldalát. A mártáshoz keverjük össze a hozzávalókat, és ezzel kínáljuk a grillezett halat.

Roston sült borjútekercs

Hozzávalók:

4 szelet borjúhús (kb. 60 dkg)
20 dkg trappista sajt
2 ek csipkebogyó lekvár
2 ek étolaj
só
2 db piros alma

Elkészítés:

A borjúhúst leszeleteljük, kissé megütögetjük, majd megsózzuk, A sajtot csíkokra felvágjuk, elosztjuk a húsk között, hogy minden szelethez ugyanannyi sajt jusson. A csipkebogyólekvárt vékonyan felkenjük a hús egyik oldalára, rátesszük a sajtot és összetekerjük, úgy hogy a lekváros fele belül legyen. Fogvájóval megtűzzük, és olajozás után a felszeletelt almákkal készre sütjük.

Forrás: www.kerti-parti.extra.hu

Grillezett mangalica tarja grépfrútmártással

Hozzávalók:

4 szelet mangalicatarja (kb. 350 g)
só
bors
2 ek olívaolaj
két maréknyi ceruzabab
2 grépfrút
50 g vaj
szegfűszeg
csillagánizs
kardamom
fahéj

Elkészítés:

A mangalicatarját sózzuk, borsozzuk és kevés olívaolajjal megkenjük.

Sós vizet forralunk, a megmosott babot néhány percre a lobogó vízbe dobjuk, utána hideg vízbe mártjuk és leszűrjük.

A grépfrútmártáshoz az egyik grépfrút levét kifacsarjuk, serpenyőbe öntjük, beleteszünk egy csillagánizst, két szegfűszeget, egy kardamomot és egy fahéjdarabot. Lassú tűz felett melegítjük, amikor gyöngyözni kezd a fűszeres gyümölcslé, elkezdjük a vajat egészen kicsi darabokban hozzákeverni. Közben a másik grépfrútot filézzük, és a végén, amikor az összes vajat a mártáshoz adtuk, beletesszük a grépfrút-filéket. Tálalás előtt a mártásból a fűszereket kivesszük.

A tarjaszeleteket izzó faszén felett kb. tíz-tizenöt perc alatt grillezzük. Forrón tálaljuk a mártással, a grépfrúthússal és a ceruzababbal.

Forrás: www.nosalty.hu

Grillezett fűszeres tonhal

Hozzávalók:

70 dkg fagyasztott tonhal
2 evőkanál olaj
1 ek mustár
1 ek ketchup
1 tk ételízesítő
majoránna
pirospaprika
citromlé
2 gerezd fokhagyma
ízlés szerint törött bors és só

Elkészítés:

A grillsütő rácsát beolajozzuk, a sütőt előmelegítjük. Közben az összes fűszert, a zúzott fokhagymát és az olajat, mustárt, ketchupot mártássá keverjük. A tonhalat felszeleteljük. A halszeleteket a grillsütő rácsára fektetjük, és bekenjük a fűszeres keverékkel. 5-6 perc múlva megfordítjuk, és a másik oldalát is bekenjük. További 5-6 percnyi sülés után tálalhatjuk.

Forrás: receptor.transindex.ro

Köretek

Parázon sült kenyércsíkok

Hozzávalók:

250 g liszt
1 csomag szárított élesztő
100 ml víz
30 ml olívaolaj
1 tk só

Elkészítés:

A hozzávalókból rugalmas tésztát gyúrunk. Nem szabad ragadnia, ha mégis, esetleg adhatunk hozzá még kis lisztet. A nyársakat beolajozzuk vékonyan. A tésztát liszttel meghintett deszkán 1 cm vastagra kinyújtjuk és 1 cm széles csíkokra vágjuk. Két-két tésztacsíkot a fanyársakra csavarunk, kicsit rányomkodjuk, egy kis vízzel beecseteljük, majd forró grillen kb. 15. perc alatt folyamatosan forgatva megsütjük. Mielőtt levesszük a tésztát a nyársról, hagyjuk kicsit kihűlni, hogy ne essen szét.

Forrás: vegagyerek.blogspot.com

Zöldbabsaláta

Hozzávalók:

500 g zöldbabsó
200 g paradicsom
1 csomó újhagyma
1 csomó petrezselyemzöld
3-4 ek citromlé
bors, nádcukor

4 ek olívaolaj

Elkészítés:

Tisztítsuk meg a babot, majd pároljuk sós vízben 8-10 percig. Negyedeljük a paradicsomot, magozzuk ki és vágjuk kockákra. Tisztítsuk meg a hagymát, majd a zöld és fehér részét egyaránt vágjuk ferde szeletekre. A petrezselyemzöldet vágjuk vékony csíkokra és keverjük össze a citromlével, sóval, borssal, 1 csipet nádcukorral és olívaolajjal. Szűrjük és öblítsük le hideg vízzel a babot. Az összes hozzávalót keverjük össze egy tálban, locsoljuk meg az öntettel és hagyjuk állni min. 10 percig.

Forrás: vegagyerek.blogspot.com

Lilahagymás cseresznyesaláta

Hozzávalók:

60 dkg nagyszemű ropogós cseresznye
1 közepes fej lilahagyma
2 ek metélőhagyma
2 ek petrezselyem
kevés só
őrölt bors
0,5 dl olaj
1 ek méz

Elkészítés:

A cseresznyét kimagozzuk és felbevágjuk. A lilahagymát nagyon apróra kockázzuk, a petrezselymet és a metélőhagymát szintén finomra vágjuk. A cseresznyéhez adjuk. Sózzuk, borsozzuk. Egy tálban összekeverjük az olajat a mézzel, a gyümölcsre öntjük. Pár órára hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek. Hidegen tálaljuk!

Forrás: www.nosalty.hu

Jolly Joker grillköret

Hozzávalók:

6 kisebb cukkini
10 dkg bacon
1 fej hagyma
1 fej fokhagyma
2 dl tejszín
10 szál kakukkfű
10 dkg scarmoza vagy mozzarella reszelve

Elkészítés:

A cukkiniket az uborkagyalun lereszeljük. A vöröshagymát finomra aprítjuk és kevés olívaolajon üvegesre pároljuk, majd rádobjuk a cukkinikarikákat és lefedve pároljuk 5 percig. Utána levesszük a fedőt, a kakukkfű levélkéit belecsípkedjük, frissen őrölt borssal ízesítjük és a fokhagymát belereszeljük. Felöntjük a tejszínnel és 10 percig főzzük. A reszelt sajtot a végén hozzáadjuk és felolvasztjuk benne. A bacont 3-4 cm széles szeletekre vágjuk, és egy másik serpenyőben pirosra sütjük, majd a kész cukkinivel összekeverjük.

Cukkinis-paradicsomos bulgur

Hozzávalók:

2 dl bulgur
1 salátacukkini
8 kockaparadicsom
1 citrom
petrezselyem
parmezán

Elkészítés:

A bulgurt 2,5-szeres mennyiségű sós vízben megfőzzük. A cukkinit lereszeljük és nyersen a bulgurhoz adjuk. A kockaparadicsomokat negyedeljük és az apróra vágott petrezselyemmel együtt a bulgurhoz adjuk. A citrom héját szintén belereszeljük és egy kis levét is adunk hozzá. Végül reszelünk rá és bele parmezánt.

Forrás: izbolygo.extra.hu

Mediterrán burgonyasaláta

Hozzávalók:

1 kg újkrumpli
1 üveg marinált articsóka
10 dkg fekete olajbogyó
1 közepes fej lilahagyma vagy egy maréknyi snidling
1 nagy csokor petrezselyemzöld
1,5 dl olívaolaj
0,5 dl fehérborecet
1 tk só (ízlés szerint több is lehet)
0,5 tk frissen őrölt feketebors
1 tk csípős mustár
2 gerezd zúzott fokhagyma

Elkészítés:

A lehetőleg egyforma méretű, apró újkrumplikról kapargassuk le a héjat, majd egészben főzzük őket puhára. Négyfelé vágva helyezzük őket a salátás tálba. Keverjük a krumplihoz a szeletekre vágott articsókát, a felkarikázott olajbogyót, a vékony karikákra vágott hagymát és az apróra vágott petrezselymet. Az öntet hozzávalóiból kézi habverővel keverjük ki a fokhagymás vinaigrette mártást és adjuk a salátához. Óvatosan forgassuk át, és szobahőmérsékleten tálaljuk.

Forrás: www.nokvagyunk.hu

Görög saláta

Hozzávalók:

1 szép paprika
½ kígyóuborka
2 nagy szem paradicsom,
1 kis fej lilahagyma

15 dkg fetasajt
5 dkg fekete, magozott olajbogyó
1 nagy maréknyi dióbél
5 ek olívaolaj
2 ek tejföl
1 ek fehérbor-ecet
1 gerezd fokhagyma
1 maréknyi friss mentalevél
1 tk morzsolt oregánó
só és frissen őrölt bors

Elkészítés:

A kicsumázott, kimagozott és félbevágott paprikát gyufaszál vékonyságúra vagdaljuk. A végétől megszabadított, de héjas uborkát először hosszában elfelezzük, aztán centi vékony félkörökre szeljük. A paradicsomokból kiszedjük a zöld csumájukat, majd 8-8 cikkbe gerezdeljük őket. Jöhet a megpucolt lilahagyma, amit hártavékony szeletekre szelünk. A fetát lecsepegtetjük és apróra felkockázzuk, majd félbevágjuk a lecsepegtetett olajbogyókat. A diót beleszórjuk egy száraz serpenyőbe, kevergetve illatosra pirítjuk, azután félretesszük. Az öntethez előveszünk egy tisztára mosott, jól záródó üveget. Beleöntjük az olívaolajat, belekanalazzuk a tejfölt meg a fehérborecetet, és miután apróra vágtuk a mentát, azt is hozzászórjuk. Teszünk még bele morzsolt oregánót, sót meg borsot, és kis reszelőn át hozzáreszeljük a héjától megfosztott fokhagymagerezdet. Lezárjuk az üveget, összerázzuk az öntetet.

Mozsárban durvára törjük a diót. Az elkészített zöldségeket meglocsoljuk az öntettel, megszórjuk fetakockákkal és olivabogyó-felekkel, végezetül pedig a diómorzsával.

Forrás: www.finomreceptek.hu

Tojásos-paradicsomos tézstasaláta

Hozzávalók:

30 dkg szarvacskatészta
3 főtt tojás
2 alma
3-4 csemegeuborka
3 kemény paradicsom
3 virsli
4-5 evőkanál majonéz
2 evőkanál tejszín
1 evőkanál Worcester-szósz
1-1 csipet reszelt szerecsendió és piros paprika
só

Elkészítés:

A tésztát enyhén sós vízben kifőzzük. Leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, lecsepegtetjük. A főtt tojásokat, a kicsumázott almákat, az uborkákat meg a paradicsomokat egycentis kockákra, a virsliket karikákra vágjuk.

A majonézt a tejszínnel hígítjuk, a szerecsendióval és a piros paprikával fűszerezzük, kissé megsózzuk. A Worcester-szósszal ízesítjük, és a tésztát, valamint az összevágott hozzávalókat beleforgatjuk

Forrás: www.fittelet.hu

Majonézes rizssaláta

Hozzávalók:

13 dkg előfőzött barna rizs
1 doboz morzsolt kukoricakonzerv
1 kaliforniai paprika
ízlés szerint csípőspaprika
10 dkg csemegeuborka
4 ek csökkentett zsírtartalmú majonéz
1,5 dl joghurt
só, bors

Elkészítés:

A rizst sós vízben megfőzzük, hagyjuk kihűlni.
Az öntethez a majonézt a joghurttal, sóval, borssal összekeverjük.
A kihűlt rizst a kukoricával, az apró kockákra vágott paprikával (csípős paprikával), csemegeuborkával, az öntettel jól összeforgatjuk. A hűtőben legalább 2 órát pihentetjük.

Forrás: www.hazipatika.com

Waldorf saláta

Hozzávalók:

20 dkg zeller (tisztítva)
3 kisebb savanykás alma
1 fej zöldsaláta
1/2 citrom leve
15 dkg ementáli vagy trappista sajt
10 dkg dióbél
1/2 dl majonéz
1 dl tejszín
só, bors

A megtisztított zellert gyufaszál vékonyságúra vágjuk. Az almákat megmossuk, ugyancsak vékony csíkokra vágjuk. Mindkettőt meglocsoljuk kevés citromlével, hogy ne barnuljanak meg. A sajtot kockára vágjuk, a diót durvára (néhány gerezdet félreteszünk a díszítésre). A majonézt eldolgozzuk ízlés szerint sóval, borssal, a tejszínt kemény habbá verjük, majd apránként óvatosan hozzákeverjük. Leöntjük vele a salátát, óvatosan összekeverjük, jól behűtjük. Tálaláskor a gondosan megmosott, lecsöpögtetett salátalevelekkel kibélelünk egy mélyebb tálat, beleszedjük a salátát, tetejét diógerezdekkel díszítjük.

Forrás: kokeny.tripod.com

Mártások

Spenótos mártogatós

Hozzávalók:

1 vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
2ek olívaolaj

30dkg spenót
2dl joghurt (görög)
só, őrölt bors

Elkészítés:

A hagymát és fokhagymát vágjuk fel apró darabokra, és karamellizáljuk az olajban. Vigyázzunk arra, hogy ne égjen oda, mert akkor keserű lesz az étel íze!

A spenótot mossuk meg, és vízben forraljuk fel 2-3 percre. Szűrőn keresztül öblítsük le hideg vízzel, nyomjuk ki a maradék vizet egy kanállal, majd vágjuk át a spenótmasszát néhányszor egy késsel. Egy üveg vagy porcelán tálban keverjük el a karamellizált hagymát és a spenótot a joghurttal.

Forrás: www.tutitippek.hu

Tzatziki

Hozzávalók:

1 nagy uborka
2 dl görög joghurt
2 gerezd fokhagyma
só
olívaolaj
1 ek friss menta levelek vagy/és kapor

Elkészítés:

Az uborkát meghámozzuk, lereszeljük és megsózzuk. Egy szitába tesszük, és hagyjuk a sóban ázni kb. 1 órát (ha nincs erre időnk, 20 perc bőven elég).

Majd kinyomjuk az uborkareszeléket, és elkeverjük a joghurttal, a tört fokhagymával. és az apróra vágott mentával vagy kaporral. Mentalevelekkel és néhány csepp olívaolajjal vagy olívabogyókkal díszítjük. Hűtőszekrényben tároljuk.

Forrás: www.tutitippek.hu

Salsa

Hozzávalók:

3 érett paradicsom
1/2 vöröshagyma
1/2 bögre koriander
2 chili
1 zöldcitrom leve
só, bors

Elkészítés:

A paradicsomokat és a hagymát vágjuk apró kockára – a chiliket magtalanítsuk, majd vágjuk fel picli darabokra. Egy üvegtálban keverjük el az apróra vágott alapanyagokat, locsoljuk meg a zöldcitrom levével, és adjuk hozzá az aprított koriandert. Tálalás előtt 1-2 órát hagyjuk állni a hűtőszekrényben.

Grillezett salsa: a paradicsomokat, chiliket, hagymát és 2-3 gerezd fokhagymát grillezzünk barnára a grillsütőn (vagy grill alatt). Távolítsuk el a héjakat, és vágjunk fel mindent apróra, vagy egy robotgéppel gyorsan dolgozzuk el őket egy durva pástétommá. Adjuk hozzá a citromlevet, apróra vágott koriandert, sót, borsot, 1-2 csipet őrölt római köményt és 1 ek olívaolajat.

Forrás: www.tutitippek.hu

Guacamole

Hozzávalók:

2 érett avokádó
1 citrom leve (vagy 2 zöldcitrom)
1 kis paradicsom
1 kis zöldpaprika
1 kis hagyma (ideálisan salotta- vagy mogyoróhagyma)
1 marék friss koriander
só, bors
néhány csepp tabasco vagy egy csipet chillipor

Elkészítés:

Az avokádót vágjuk félbe, és egy kiskanállal kaparjuk ki a húsát. Vágjuk darabokra a hozzávalókat, és egy robotgéppel dolgozzuk el pépessé (de ne krémmé!).

A csípős változathoz adjunk néhány csepp tabascot, vagy chilliport és/vagy a zöldpaprikát helyettesítsük chilivel.

Frissen tálaljuk!

Forrás: www.tutitippek.hu

Mustáros mártás

Hozzávalók:

3 gerezd fokhagyma
1 mogyoróhagyma
fél csomó petrezselyem
4 evőkanál olívaolaj
1 evőkanál dijoni mustárt,
só, bors

Elkészítés:

A fokhagymát, mogyoróhagymát, és a petrezselymet apróra vágjuk. Hozzáadjuk az olívaolajat, a dijoni mustárt, összekeverjük, sóval, borssal ízesítjük. Grillezett marhahúshoz ajánlott.

Forrás: bettyespety.lapunk.hu

Rokfortos mártás

Hozzávalók:

20 dkg rokfort
20 dkg tehéntúró
2 dl tejföl
só
törött zöldbors

Elkészítés:

A rokfortot a tehéntúróval és a tejföllel simára keverjük, majd sóval, törött zöldborssal ízesítjük. Grillezett halakhoz, fehér húsokhoz ajánlott.

Forrás: www.bettyespety.lapunk.hu

Finom babos mártás

Hozzávalók:

1 dl majonéz
5 dkg főtt tarkabab
2 dl tejföl
fél citrom leve
1 teáskanál reszelt vöröshagyma
csipetnyi só
törött bors

Elkészítés:

A bab héját leszedjük, villával pépesre törjük, majd hozzákeverjük a majonézhez. A tejfölt, a citromlevet, a sót, a borsot, a reszelt vöröshagymát és a babos majonézt simára keverjük, majd néhány órára jégbe hűtjük.

Forrás: www.finomreceptek.hu

Tormamártás

Hozzávalók:

1 evőkanál citromlé
1 dl ketchup
2 evőkanál chiliszósz
1 teáskanál só
1 evőkanál reszelt torma

Elkészítés:

Ezeket az összetevőket alaposan dolgozzuk össze, majd hűtsük le. Az így elkészített mártást, sütés előtt kenjük a hússal.

Forrás: www.impulzus.ro

Pikáns áfonyamártás

Hozzávalók:

1 kis üveg áfonyadzsem
ízlés szerint vörös- és fehérbor
2 db narancs
1 db citrom
mustár
frissen őrölt fehér bors

Elkészítés:

Elsőként tisztítsuk meg a narancsokat és a citromot, majd vágjuk apró kockákra. Lényeges, hogy a levüket kissé kinyomjuk, majd keverjük el az áfonyadzsemmel. Ízlésvilágunknak megfelelően hígítsuk a borokkal, majd ízesítsük mustárral és borssal. Tipp: van, aki a mártást fehérbor helyett konyakkal bolondítja.

Forrás: www.impulzus.ro

Mentás mártás

Hozzávalók:

1 csomó friss mentalevél
1 közepes vöröshagyma
2 ek olaj
1 ek cukor
2 ek sherryecet (borecet)
1 ek zöldséglevés
5 dl tejszín

A mentaleveleket megmosunk, leszárítjuk, majd finomra vágjuk. A vöröshagymát apróra vágjuk, és olajon üvegesre pároljuk. Hozzáadjuk a cukrot, majd állandó keverés mellett a mentát is beletesszük. Sherryecettel, zöldséglevessel, valamint a tejszínnel felöntjük, és egy-két perces keverés után levéve a tűzről fehér borssal ízesítjük.

Forrás: www.radioplusz.fm

Pácok

Citromos-boros páclé

Szárnyasokhoz és bányahúshoz

2 ek citromlé
2 tk reszelt citromhéj
1 gerezd fokhagyma összezúzva
1 dl fehérbor
1 dl olívaolaj
2 ek barna cukor
1 ek rozmaring, finomra vágva
1 ek kakukkfű, finomra vágva

Forrás: www.nlcafe.hu

Mustáros-zöldfűszeres pác

Sertés-, marha- vagy bányahúshoz

1 dl olívaolaj
2 ek balzsamecet
2 tk barna cukor
2-3 tk dijoni mustár
1 ek friss, vegyes kerti zöldfűszer
1 tk törött bors

Forrás: www.nlcafe.hu

Sárgabarackos-hagymás pác

Marha- vagy bányahúshoz

6 kimagozott, friss sárgabarack (felaprítva)
1 tk Worcester-szószt
2 ek olaj
1 tk vörösborecet
1 dl fehérbor
1 gerezd fokhagyma, összezúzva
3 szál kis darabokra aprított újhagyma
1 késhegynyi fehér bors

Forrás: www.nlcafe.hu

Vörösboros, zöldfűszeres pác

Natúr vagy füstölt tofuhoz

3 ek vörösbor
6 ek olíva- vagy napraforgóolaj
2 ek citromlé
1 ek mustár
1 ek vágott petrezselyemzöld
1 tk őrölt fehér bors
1 tk oregano
1 tk kakukkfű
1 tk rozmaring
1 tk konyak
2 gerezd zúzott fokhagyma

Forrás: www.nlcafe.hu

Olajos pác

Sertés- vagy marhahúshoz

5 ek mustár
1 kisebb fokhagyma
1 kisebb vöröshagyma
fekete bors ízlés szerint
köménymag
tárkony
koriander
oregano
babérlevél
ízlés szerint citromlé

Forrás: www.strucc.hircon.hu

Pikáns pác

1 dl olívaolaj
1 nagy fej lilahagyma felaprítva
fél dl alma- vagy borecet
2 babérlevél
8-10 szem egész fekete bors
1 száraz cseresznyepaprika
1 gerezd fokhagyma
1-1 mokkáskanál szárított rozmaring és kakukkfű

Forrás: www.mindmegette.hu

Gyömbéres pác

1 dl száraz fehérbor
3 evőkanál szójaszós
1 dl olívaolaj
1 tyúkhúsleves-kocka
1 teáskanál gyömbérpor (vagy friss reszelt gyömbér)
1 gerezd fokhagyma
fél citrom leve
ízlés szerint törött bors

Forrás: www.mindmegette.hu

Thai pác

Nyársakhoz

1 zöldcitrom leve
2 ek olaj
1 fokhagyma préselve
1,5 ek halszós
2 ek aprított koriander

Forrás: www.tutitippek.hu

Mediterrán pác

Halakhoz

Fél csésze citromlé
3 ek olívaolaj
2 tk petrezselyemzöld aprítva
2 tk bazsalikom aprítva,
1 tk oregánó aprítva
bors

Forrás: www.tutitippek.hu

Rusztikus pác

Zöldségekhez

1 tk olaj
1 ek citrom leve
4 ek fehér bor
1 tk cukor
1 tk rozmaring
2 ek bazsalikom
1 ek kakukkfű (citromos)
½ tk paprika

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett krumplisaláta

Hozzávalók:

1 kg burgonya
7 ek olívaolaj
2 ek fehérborecet
1 tk cukor
3 ek snidling
só, bors

Elkészítés:

A burgonyát főzzük meg (ne legyen túl puha), hagyjuk kihűlni. A burgonyát vágjuk ketté, szilikonecsettel kenjük körbe 2 ek olívaolajjal. Az így előkészített burgonyát grillezzük meg mindkét oldalán a grillsütőn, lehetőleg úgy, hogy a tipikus barna grillcsíkok kialakuljanak. Az öntethez keverjük el az ecetet a cukorral, a maradék olajjal, sóval, borssal és a felvágott snidlinggel. Az öntetet két evőkanál segítségével óvatosan forgassuk össze a grillezett burgonyával. Tálaljuk friss őrölt borssal, extraként dekoráljuk szezonban snidling-virággal.

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett padlizsán- és paprikasaláta

Hozzávalók:

2 db padlizsán
2 db (kaliforniai) paprika
3 ek olívaolaj
1 db citrom
1 gerezd fokhagyma
1 ek friss oregánó levél
1 konzerv fehér bab
3-4 db paradicsom
só, őrölt bors
1 adag feta sajtos saláta öntet

Elkészítés:

A padlizsánt szeletelve, a paprikát egészben grillezzük a grillen vagy sütőben, padlizsán esetében akár grill serpenyőben. A grillezett zöldségeket falatnyi darabokra vágjuk. Az olívaolajat elkeverjük a citrom levéllel, az apróra vágott fokhagymával és oregánóval, sózzuk és borsozzuk. A zöldségekre öntjük és kb. 30 percig pácoljuk.

Közben a babkonzervet leszűrjük, a babot szitában leöblítjük és lecsepegtetjük. A paradicsomokat negyedekbe vágjuk. A kocsonyás-magos belsejét kivágjuk, és a zöldség húsát kockákra vágjuk. A pácolt grillezett zöldségekhez adjuk a babot és a paradicsomot, ízlés szerint sózzuk, borsozzuk. Akár így, de még ízletesebben feta sajtos saláta öntettel tálaljuk.

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett sajtos-padlizsános lasagne

Hozzávalók:

3 szelet padlizsán

1 paradicsom
1 mozzarella
½ csomag halloumi (vagy grillsajt)
1 tk pesto
só, bors
kevés olaj

Elkészítés:

A paradicsomot és mozzarellát vágjuk vékony szeletekre. Először grillezzük meg a kevés olajjal megkent padlizsán és halloumi szeleteket, majd állítsuk össze a csomagot: egy szelet grillezett padlizsánra tegyünk 3-4 szelet paradicsomot, erre halloumi szeleteket, majd mozzarellát, erre egy kevés pestot, sózzuk és borsozzuk, majd következik egy újabb réteg padlizsán, paradicsom, halloumi, mozzarella, pesto, kevés só és bors. Végül fedjük be egy szelet grillezett padlizsánnal. Az egyes csomagokat dupla réteg alufóliába tesszük, és a grillen (indirekt hővel) pár percig sütjük.

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett spárga

Hozzávalók:

25dkg zöldspárga
2 dkg vaj
fél chili
fél citrom reszelt héja és leve
alumínium fólia és sütőpapír

Elkészítés:

Bemelegítjük a grillt.

A spárgát megmossuk, és levágjuk a kémény végét. 2x30 cm-es fóliára teszünk 2x30 cm-es sütőpapírt. Rátesszük a spárgákat és a vaját. A chilit magtalanítjuk, majd apró csíkokra vágjuk és rászórjuk a spárgákra a citromhéjjal együtt. Meglocsoljuk a citromlével, majd behajtjuk a sütőpapír széleit, és jól becsomagoljuk a fóliába.

15-20 percig sütjük parázs felett - ne túl puhára, a spárga maradjon kissé harapós!

Forrás: www.tutitippek.hu

Grillezett kukorica

Hozzávalók:

6 cső kukorica héjában
0,5 teáskanál só
0,25 teáskanál frissen őrölt feketebors
őrölt chilipaprika
őrölt kömény cayenne bors
2 ek sózatlan vaj

Elkészítés:

Húzzuk le a kukorica héját, de csak a legkülső, esetleg sérült, elkoszolódott leveleket tépjük le. Tépjük le a kukorica bajszát. Mossuk meg a kukoricacsöveket, majd áztassuk be kb. fél órára hideg vízbe.

Közben gyűjtsuk be a grillezőt. Keverjük a vajhoz a sót, cayenne borsot, chilit, köményt és a fekete borsot. Kenjük a fűszeres vaját a kukoricákra, és húzzuk a csövekre vissza a héját.

Burkoljuk alufóliába egyenként a csöveket, és kb. 20 percig grillezzük őket. Időnként forgassuk meg a kis csomagokat.

Forrás: www.serpenyo.hu

Grillezett tofuszeletek

Hozzávalók:

400 g tofu
1 zellerszár
1 sárgarépa
1 csomag újhagyma
1 tk egész koriander

A fűszerpáchoz:

5 levél bazsalikom
4-5 levél friss menta
1 tk kakukkfű
1 tk rozmaring
2 ek citromlé
6 ek olívaolaj
só, bors

Elkészítés:

A zöldfűszereket finomra vágjuk és az olívaolajjal, illetve citromlével egy tálban elkeverjük. Sózzuk-borsozzuk. A tofut belehelyezzük a pácba kb. 1 órára. A zellert és a sárgarépát szeleteljük, a hagymát karikákra vágjuk. Egy alufólia-darabot beolajozunk, ráhelyezzük a zöldséget, majd arra a tofut. Ráhatjuk az alufóliát és összezárjuk. Kb. 15 percig grillezzük.

Forrás: vegagyerek.blogspot.com

Fűszervajas gombafejek

Hozzávalók:

250 g csiperkegomba
250 g margarin
1 csokor petrezselyem
10 bazsalikomlevél
1 csokor metélőhagyma
1 tk szárított kakukkfű
1 tk szárított oregánó
2 fokhagymagerezd
só, bors
2 tk citromlé

Elkészítés:

Az összes friss zöldfűszert finomra vágjuk és az oregánóval, illetve kakukkfűvel elkeverjük. a puha margarinba belekeverjük a fűszereket és a citromlevet, majd a szétnyomott fokhagymát, a sót, borsot. A fűszervaját a fóliába tekerjük és hidegen tartjuk. Megmossuk a gombákat, mindkét oldalukat bekenjük a fűszervajjal és kb. 3 percig grillezzük mindegyik oldalukat. Illik hozzá a paradicsomszósz.

Mozzarellával töltött padlizsánrolád

Hozzávalók:

2 kisebb padlizsán
3 egész paradicsom
3 evőkanál olívaolaj
1 ek balzsamecet
2 csomag mozzarella (egyenként 125 g)
bazsalikom
só
bors

Elkészítés:

Hámozzuk meg a padlizsánt, és vágjuk fel hosszában kb. fél centis csíkokra. Melegítsük elő a grillt, előtte kenjük át a rostélyt kevés olajjal. Helyezzük rá a padlizsánokat, és mindkét oldalukon kb. 3 percig grillezzük őket. A maradék olajat keverjük el a balzsamecettel, ízesítsük sóval és borssal ízlés szerint. Vegyük le a grillről a padlizsánokat, rakjuk egy tányérra őket, és kenjük meg a darabokat az előbb elkészített öntettel. Minden szelet padlizsánra tegyünk egy levélke bazsalikomot.

A paradicsomokat vágjuk össze, a mozzarellát csepegtessük le és daraboljuk fel. Rakjunk minden padlizsánra a paradicsomból és mozzarellából. Tekerjük fel, és rögzítsük a tekercecset. Melegen tálaljuk!

Forrás: www.drimmun.com

Diós-túrókrémes padlizsántekercsek

Hozzávalók:

1 db kb. 400 grammos padlizsán
só
4 ek olívaolaj
125 g túró
60 g natúr krémsajt
60 g natúr joghurt
30 g durvára vágott dióbél
1 ek finomra vágott mentalevél
csipet só

Elkészítés:

A megtisztított padlizsán végeit lecsapjuk, és hosszanti irányban kb. 3-4 mm vastag szeletekre vágjuk. A szeletek mindkét oldalát besózzuk, szűrőbe tesszük és legalább fél órán át állni hagyjuk. (Ez idő alatt levet enged.) 30 perc elteltével bő vízben lemoszuk a padlizsánt és konyhai törülkövel megszáritjuk. Olívaolajjal megkenetjük a szeleteket és kontakt grillsütőben vagy parázsló faszén felett pár perc alatt megsütjük.

A krém elkészítése: a túrot finom lyukú szitán egy kanál segítségével áttörjük és egy tálban simára keverjük az összes többi hozzávalóval. (A dió még finomabb, ha előzetesen száraz serpenyőben illatosra pirítjuk.)

A grillezett padlizsánszeleteket megkenjük az ízesített túrókrémmel és feltekerjük. Díszítésképpen tehetünk a tekercsek tetejére egy csepp krémet, ültethetünk rá egy fél dióbelet, végül vékonyra vágott mentalevéllel megszórhatjuk.

Töltött paradicsom fóliában sütvé

Hozzávalók:

4 nagyobb paradicsom

1 szelet pirítós vagy szikkadt kenyérkockák

1 kis fej hagyma

2 ek tejföl

reszelt sajt

só, bors

friss fűszernövények: pl. bazsalikom, kakukkfű, majoránna

Elkészítés:

A paradicsom felső, szár felőli részét vágjuk le, mintha megskalpolnánk, az alsó, nagyobb részt pedig belezzük ki. A többi hozzávalót aprítsuk fel alaposan, dolgozzuk össze, és fűszerezük meg. Pár csepp olívaolajat is keverhetünk hozzá. A kapott masszával töltsük meg a kikapart zöldséget. A paradicsom skalpját helyezük vissza, csomagoljuk az egészet alufóliába, és grill-rácson vagy a már csituló parázsban süssük meg.