



Wielkie grilowanie

Spis treści

Wstęp.....	1
Mięsa	4
Ryby	19
Warzywa	21
Owoce	25
Grillowe dodatki.....	27

Wstęp

E-book „Wielkie Grillowanie” przedstawia pomysły na dania z grilla, które można wykonać zarówno „na świeżym powietrzu” jak i z wykorzystaniem elektrycznego grilla domowego lub piekarnika.

Książka powstała dzięki akcji kulinarnej „Wielkie Grillowanie” zorganizowanej przez Dorotę Bulbiak, właścicielkę bloga [Pozytywna Kuchnia](#), we współpracy z właścicielkami i właścicielami blogów kulinarnych:

[Oswajamy Kuchenkę Mikrofalową](#), [Olive and Flour](#), [Magiczna Kuchnia](#), [Rodzinna Kuchnia](#), [Karteluski kulinarne Doroty](#), [Kuchnia Ireny i Andrzeja](#), [Tak sobie pichcę](#), [Potrawy](#), [Tańcząca z chochlami](#), [Red and Pale](#), [Mad about food](#), [Kuchnia wegetariańska](#), [Kalinka i kuchnia](#), [Zleszczona kuchnia](#), [Wzloty i upadki mojego kucharzenia](#), [Kuchenna szkoła przetrwania](#), [Przygody w kuchni i nie tylko](#), [Ziemianin w kuchni](#), [Mniam... Mniam...](#), [Zaczynam kucharzenie](#), [Kuchnia Monsai](#), [Knedlik](#), [Dziś mam smaka na...](#), [Escape](#), [Moje smaki](#), [Kalejdoskop kulinarny](#), [Kuchenne zamieszki](#), [e-krówka](#), [Przysmaki Karolki](#), [To trzeba lubić](#), [Cioccolato Gatto](#), [Kuchnia japońska](#), [Szczypta smaku](#), [Aromatyczny](#), [Brulion z przepisami](#), [Wprawki kuchenne](#).

Część przepisów zawartych w e-booku „Wielkie Grillowanie” została, w ramach akcji kulinarnej „Wielkie Grillowanie”, opublikowana na www.durszlak.pl.

Niniejsza publikacja może być kopiowana oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Pozytywną Kuchnię. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży.

Mięsa

Sataj z indyka



- 1 łyżeczka kurkumy
- 1/2 łyżeczki chili

Sos:

- 1 mała cebula (drobno pokrojona)
- 1 łyżka oleju
- 100 g masła orzechowego (musi być chrupkie)
- 2 łyżki sosu sojowego
- 100 ml śmietanki kokosowej
- 2 łyżki słodkiego sosu chili

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Składniki:

- 500 g piersi z indyka (pokrojone w paski o szerokości ok. 1,5 cm)

Marynata:

- 1 łyżka miodu
- 100 ml sosu sojowego
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1,5 łyżki mielonej kolendry

Wieprzowina słodko-ostra



- 2 łyżki oliwy z oliwek

Składniki:

- 500 g wieprzowiny
- Sos słodko-pikantny chili
- Czosnek
- Sos sojowy
- Przyprawa „Pięć smaków”
- Pieprz
- 2 łyżki sosu pomidorowego
- 2 łyżeczki świeżo utartego imbiru
- 2 łyżki miodu

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Grillowany indyk ze szpinakiem



Składniki:

- 1 podwójna pierś z indyka
- sos słodko-pikantny TaoTao
- 4 ząbki czosnku (wyciśnięte przez praskę; 2 do szpinaku, 2 do marynaty do indyka)
- 1 mała cebula (drobno pokrojona)
- 2 duże garście świeżych listków szpinaku
- 16 ziemniaków (w łupinie, umytych, ponakłuwanych widelcem, owiniętych

w folię aluminiową)

- oliwa z oliwek
- 2 łyżki masła

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Grillowany indyk z selerem i orzechami nerkowca



Składniki:

- podwójna pierś z indyka (może być pokrojona w kostkę lub pokrojona na kotlety i roztluczona tłuczkiem)
- 6 łodyg selera naciowego (pokrojony w ukośne plasterki grubości ok. 0,5 – 1 cm)
- 1 duża papryka (pokrojona w drobną kostkę lub paski)
- 1 cebula (pokrojona w drobną kostkę lub w piórka)

- 2 cebulki dymki (pokrojone na plasterki)
- 1 mała główka sałaty lodowej
- 1 ząbek czosnku (wyciśniętego przez praskę)
- 4 łyżki masła
- sos koperkowo-ziolowy do sałatki (można użyć gotowy z torebki i wymieszać ze śmietaną i majonezem, można przygotować samemu: 1 łyżeczka posiekanego koperku wymieszana z 10 łyżkami oliwy z oliwek, 3 czubatymi łyżkami majonezu i 3 łyżkami śmietany oraz 1 łyżką octu winnego i 1 małą, drobno pokrojoną cebulką; całość doprawiona solą i pieprzem)
- sos sojowy
- 1 łyżeczka chili w proszku

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Grillowane steki wieprzowe



Składniki:

- 4 steki wieprzowe
- 2 zielone ogórki
- ½ bochenka chleba
- 2 ząbki czosnku (wyciśniętego przez prasę)
- ¼ kostki masła
- wszystkie przyprawy, które znajdują się w domu (np. sól, pieprz, vegeta, gotowa marynata do mięs, estragon i bazyli)
- 1 łyżeczka musztardy i/lub keczupu

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Grillowana kaszanka z jabłkiem i majerankiem



Składniki:

- Kilka kaszanek
- Kilka gałązek świeżego majeranku
- Kilka jabłek

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Rodzinną Kuchnią](http://www.rodzinnakuchnia.pl).

Kaszanka z grilla po normandzku



Składniki:

- Kilka kaszanek
- 1 szklanka naturalnego musu jabłkowego
- 1 opakowanie kwaśnej śmietany

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](http://www.oswajamykuchennekuchenke.com).

Kurczak z grilla



Składniki:

- Kilka górnych części ćwiartek z kurczaka
- Sos sojowy
- Białe wino
- Miód
- Przepier pomidorowy
- Imbir
- Tymianek
- Pieprz ziołowy
- Oliwa

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](#).

Szaszłyki z warzywami



Składniki:

- Kawałek wędzonego, sparzonego boczku
- Podwędzana kiełbasa
- Pieczarki
- Kolorowa papryka
- Młoda cukinia lub ogórek
- Cebula
- Okrojone brzegi pomidorów

- Kilka łyżek oliwy
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Pieprz zwykły i ziołowy
- Mieszanka ziół (np. bazyli, tymianek, zioła prowansalskie)

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](#).

Karczek z grilla



Składniki:

- ½ kg karkówki
- 7 goździków
- 3-4 kulki jałowca
- 1 kopiała łyżeczka mielonego kminku
- 1 łyżeczka pieprzu Cayenne
- 2 łyżki sosu słodko-pikantnego chili
- 1 łyżka sosu czosnkowego chili
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka octu
- 1 niecała łyżeczka soli
- Oliwa lub olej

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Olive and Flour](#).

Dymfok



Składniki:

- Świeża kapusta (o dużych i elastycznych liściach)
- 2 kg ziemniaków
- Kilka marchewek
- 4 cebule
- Kiełbasa
- Boczek lub słonina
- Sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Olive and Flour](#).

Mini-szaszłyki z wątróbek drobiowych



Składniki:

- 50 dag wątróbki drobiowej
- 30 dag wędzonego boczku
- 25 dag małych, zamkniętych pieczarek
- sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Magiczna Kuchnia](#).

Faszerowane łódeczki z cukinii



Składniki:

- 6 małych cukinii
- 25 dag mięsa mielonego
- 1 szklanka ugotowanego ryżu
- 1 cebula
- 10 dag pieczarek
- 3 łyżki oleju
- sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Magiczna Kuchnia](#).

Kurczak marynowany w ajvarze



Składniki:

- 1 kg piersi z kurczaka
- Ajvar
- Sos sojowy
- Czosnek
- Pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia Ireny i Andrzeja](#).

Kjufteta



Składniki:

- 45 dag mielonej wołowiny
- 45 dag mielonej wieprzowiny
- 1 posiekana, średnia cebula
- ½ szklanki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka pieprzu
- 2 łyżki kuminu
- 2 łyżeczki oregano
- 2 średnie jajka
- ½ szklanki bułki tartej
- Sól

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia Ireny i Andrzeja](#).

Mititiei



Składniki

- ½ kg wołowiny pokrojonej w kawałki
- 10 dag słoniny
- 2-3 posiekane ząbki czosnku
- Szczypta zmielonego ziela angielskiego i goździków
- ¼ łyżeczki tymianku
- ¼ szklanki rosółu lub wody z ½ łyżeczki przyprawy maggi
- Sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia Ireny i Andrzeja](#).

Cytrynowo-czosnkowy kurczak z grilla po libańsku



Składniki:

- Kawałki kurczaka (mogą być filety z piersi lub udek)
 - 2 łyżeczki mielonego ziela angielskiego
 - 1 łyżeczka soli
 - 2 łyżeczki pokruszonych ziarenek czarnego pieprzu
 - 6 zmiądzonych ząbków czosnku
 - 1 łyżeczka startej skórki cytrynowej
- 1 łyżka drobno posiekanych listków mięty
 - ½ szklanki oliwy extra virgin
 - ½ szklanki świeżo wyciśniętego soku z cytryny

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Tak sobie pichce](#).

Karkówka z sosem śliwkowym



Składniki:

- Tyle płatów karkówki, ilu gości
- Sól, pieprz
- Czosnek granulowany
- Olej
- Sos śliwkowy

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Potrawy](#).

Kurczak w papryce



Składniki:

- kurczak umyty i pokrojony na małe kawałki
- olej
- odrobina soli
- papryka sypka (obowiązkowo słodka!)
- sos słodko-pikantny chili

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Potrawy](#).

Szaszłyki drobiowe



Składniki:

- 3 piersi kurczaka
- 3 cebule
- Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, czosnek granulowany, pieprz ziółowy, przyprawa do kurczaka
- olej

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym

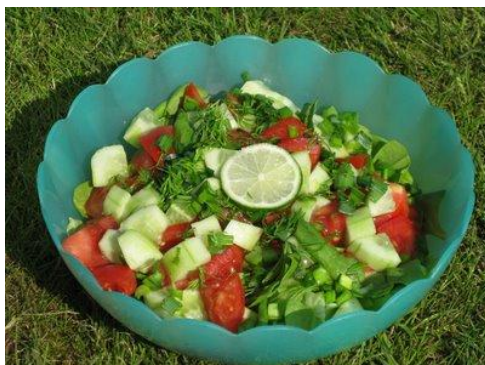
[Potrawy](#).

Vesalica i sałatka grillowa



Składniki:

- 1 kg schabu środkowego
- 10 plastrów ostrego żółtego sera
- 10 plastrów suszonej dojrzewającej szynki
- Oliwa, czosnek
- 200 ml czerwonego wina
- Przyprawa grillowa



- Kilka liści sałaty lodowej
- Liście młodego szpinaku
- Pomidor
- Ogórek zielony
- Pęczek szczypiorku od dymki
- 2 łyżki siekanego świeżego koperku
- ¼ szklanki oliwy
- Sok wyciśnięty z 1 limonki
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Mad about food](#).

Pljeskavica i szaszłyki



Składniki:

- 1 kg mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
- 2 posiekane strąki ostrej papryki (dałam 1)
- 15 dag startego wędzonego żółtego sera
- 15 dag posiekanej wędzonej słoniny (zastąpiłam wędzonym boczkiem)

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Mad about food](#).



Składniki:

- 2 młode cukinie
- 6 dymek
- 30 dag małych pieczarek
- Papryka mielona słodka

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Mad about food](#).

Grillowana karkówka pasterska



Składniki:

- Ok. 1 kg karkówki
 - Sól, pieprz
 - 2 ząbki czosnku
 - ¼ szklanki oliwy
 - 2 łyżeczki mielonej kolendry
 - 1 łyżeczka mielonej białej gorczycy
 - Sos tabasco
 - 1 łyżka przecieru pomidorowego
 - 2 czerwone papryki
- 1 zielona papryka, 1 żółta papryka
 - 4 młode cebule
 - Świeże oregano

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Złeszczona kuchnia](#).

Kurczak zwyczajny smakowity



Składniki:

- Kilka udek, skrzydełek albo piersi z kurczaka
- Sól, pieprz
- Papryka czerwona w proszku
- Przyprawa do mięs z grilla
- Olej
- ½ szklanki wody

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Wzloty i upadki mojego kucharzenia](#).

Wieprzowina z sosem śliwkowym



Składniki:

- 90 dag kotletów wieprzowych, np. z karkówki
- oliwa lub dobry olej
- sól i świeżo zmielony pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Złota kuchnia](#).

Grillowany boczek



Składniki:

- Surowy boczek w plastrach
- Oliwa
- 2 łyżki miodu
- Papryka słodka
- Chili
- Rozmaryn
- Kolendra
- Czosnek
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchenna szkoła przetrwania](#).

Różne szaszłyki i sałatki



Składniki:

- Kabaczek,
- Kolorowa papryka
- Kurczak w marynacie (oliwa, miód, przyprawy: kurkuma, gałka muszkatałowa, sól, wegeta, imbir...)



- Kapusta piekińska
- Kukurydza
- Świeży ogórek
- Pomidor
- Rzodkiewka
- Winogrona zielone
- Papryka czerwona, zielona i żółta
- Jogurt naturalny z odrobiną majonezu smakowego
- Przyprawy
- Siemię lniane
- Sezam

Sposób przygotowania potraw znajduje się na blogu kulinarnym [Przygody w kuchni i nie tylko](http://przygodywkuchni.blogspot.com).

Pierś z kurczaka curry z kokosem



Składniki:

- Piersi z kurczaka
- Czubrica
- Sól morską
- Curry
- Oliwa
- Wiórki kokosowe

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Ziemianin w kuchni](http://ziemianinwukuchni.blogspot.com).

Karkówka na grilla z śliwką i innymi cudami



Składniki:

- Karkówka
- Przyprawy: garam masala, chana masala, curry, pieprz wielokolorowy
- Garść rodzynek sułtańskich
- Kandyzowane banany
- Suszone śliwki
- Żurawina
- Orzechy włoskie

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Ziemianin w kuchni](#).

Mini-szaszłyki na dwa kęsy



Składniki:

- 8 plasterków boczku wędzonego
- 2 ugotowane w mundurkach ziemniaki
- 1 cebula
- Sól, rozmaryn do smaku
- Plastry żółtego sera

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Mniam...mniam](#).

Mini-szaszłyki na dwa kęsy



Składniki:

- Mnóstwo przeróżnych, lista jest szalenie długa, dlatego najlepiej wejść bezpośrednio na stronę autorki.

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Zaczynam kucharzenie](#).

Kebaby z dipem jogurtowo-orzechowym



Składniki:

- ½ kg (łącznie) mięsa wieprzowego i wołowego
- 1 czerstwa bułka
- 2 jajka
- ½ szklanki bułki tartej
- 2 średnie cebule
- 2 łyżki masła
- Sól, pieprz
- Majeranek
- Przyprawa do grilla
- Ciemny sos sojowy
- 1 ząbek czosnku

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia Monsai](http://kuchnia-monsai.blogspot.com).

Grillowany kurczak w słodko-pikantnym sosie



Składniki:

- 2 filety z kurczaka
- 250 g zielonej fasolki szparagowej
- Sos słodko-pikantny chili
- 1 łyżka miodu
- Sok z ½ cytryny
- 1 cebulka dymka
- 2 łyżki przyprawy do dań chińskich
- 1 opakowanie chińskiego makaronu

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Knedlik](http://knedlik.com).

Domowe szaszłyki i grecka sałatka



Składniki:

- Mięso z piersi kurczaka
 - Przyprawy: sól, pieprz, jarzynka, czerwona papryka w proszku
 - Musztarda
 - Papryka, cukinia, cebula, ogórek małosolny
 - Kapelusze pieczarek
-
- Sałata lodowa
 - Ser typu feta
 - Pomidory
 - Marynowane, zielone oliwki z papryką
 - Cebula
 - Przyprawy: Sól, pieprz, zioła prowansalskie, oliwa do skropienia całości

Sposób przygotowania potraw znajduje się na blogu kulinarnym [...dziś mam smaka na...](#).

Grillowany boczek z sałatką pomidorową



Składniki:

- 8 plastrów boczku
 - Olej
 - Czosnek
 - Przyprawy: bazylija, oregano, czerwona papryka, pieprz kajeński, przyprawa do grilla
-
- 4 pomidory
 - 1 ząbek czosnku
 - 1 łyżeczka soku z cytryny
 - Sól,
 - 3 łyżki oliwy z oliwek
-
- Gałązka bazylii

Sposób przygotowania potraw znajduje się na blogu kulinarnym [Moje smaki](#).

Szaszłyk czyli wyliczanka na patyku



Składniki:

- 2 średnie polędwiczki wieprzowe
- 1 opakowanie przyprawy grill klasyczny lub ziołowy
- 1 łyżeczka musztardy sarepskiej
- 3 łyżki oleju
- Kilka kropel sosu sojowego

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchenne zamieszki](#).

Grillowane roladki z cukinii i kurczaka w boczku



Składniki:

- 2 cukinie
- 2 piersi z kurczaka
- Boczek wędzony w plastrach (około 12 sztuk)
- Tymianek
- Oliwa z oliwek
- Pikantny ketchup
- 2 ząbki czosnku
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Przysmaki Karolki](#).

Ryby

Grillowana tilapia w miętowym sosie



Składniki:

- 1 duży płat tilapii (lub 2 małe) bez ości
- 2 spore garście młodych listków szpinaku (dokładnie umyte i osuszone)
- Sok z 1/2 cytryny + 2 plasterki do ozdobienia
- 10 plasterków ogórka
- 5 listków świeżej mięty (drobno posiekane; najlepsza będzie

pieprzowa, ale każda inna też wskazana)

- 1 łyżka oleju balsamicznego
- 1 szklanka ryżu
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka cukru
- 2 ząbki czosnku (wyciśnięty przez praszkę)
- 1 cm startego korzenia imbiru (lub proszkowany imbir)
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz, przyprawa do ryb

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Ryba z warzywami z grilla



Składniki:

- Filety dowolnej białej ryby
- Olej lub oliwa z oliwek
- Przyprawy: sól, czosnek, drobno posiekana cebula, imbir zmiądzony w wyciskarce do czosnku, gorczyca, pieprz czarny, mięta, sok z cytryny, opcjonalnie łyżeczka fruktozy
- Ulubione warzywa
- Masło
- Zioła prowansalskie

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Wprawki kuchenne](http://www.wprawki.kuchenne.pl).

Norweski łosoś z grilla



Składniki:

- 1 dzwonek łososia
- 1 łyżka oliwy
- Kilka ziaren pieprzu
- Listek laurowy
- 2 ząbki czosnku
- łyżeczka ostrej papryki mielonej
- Sól morską
- Pieprz
- Plasterki cytryny

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kalinka i kuchnia](#).

Ryba grillowana w soli

Składniki:

- 4 wypatroszone i oczyszczone z łusek ryby średniej wielkości (pstrągi, makrele)
- Gruba sól morską
- Sok z cytryny
- 2 łyżki mirinu
- 2 łyżki sosu sojowego
- do podania: 4 łyżki utartego daikonu, 4 łyżki marchwi utartej w długie wióry, 4 łyżki cienkich plasterków świeżego imbiru
- do przybrania: cienko pokrojona świeża skórka cytrynowa

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia japońska](#).

Warzywa

Kartofelki z grilla



Składniki:

- Ziemniaki w dowolnej ilości

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](#).

Grillowana cukinia na słodko-ostro



Składniki:

- Cukinia
- Papryka czerwona
- Cebula
- Sos słodko-ostry chili
- Sól, pieprz, wegeta
- Parmezan do posypania

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](#).

Szaszłyki warzywne



Składniki:

- 4 wypatroszone i oczyszczone z łusek ryby średniej wielkości (pstrągi, makrele)
- Gruba sól morską
- Sok z cytryny
- 2 łyżki mirinu
- 2 łyżki sosu sojowego
- do podania: 4 łyżki utartej daikonu, 4 łyżki marchwi utartej w długie wióry, 4 łyżki cienkich

plasterków świeżego imbiru

- do przybrania: cienko pokrojona świeża skórka cytrynowa

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [E-krówka](#).

Grillowana cukinia w oleju aromatyzowana czosnkiem i pietruszką

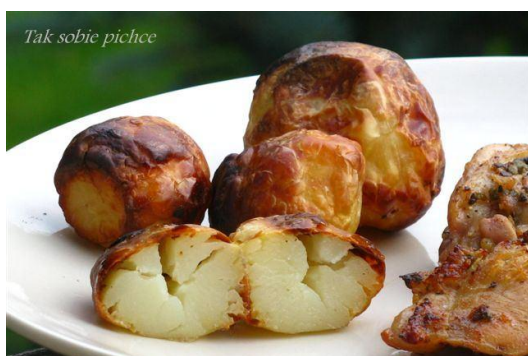


Składniki:

- 1 cukinia
- 1 ząbek czosnku
- 1 pęczek pietruszki

Sposób przygotowania potraw znajduje się na blogu kulinarnym [Aromatyczny](#).

Ziemniaki z grilla



Składniki:

- Ziemniaki w dowolnej ilości 😊

Sposób przygotowania potraw znajduje się na blogu kulinarnym [Tak sobie pichce](#).

Ziemniaki Hasselback



Składniki:

- 16 średnich lub 36 małych, młodych ziemniaków
- 45 g masła
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- Sól

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Red and pale](#).

Pieczone ziemniaki z twarożkiem



Składniki:

- Kilka ziemniaków
- Oliwa
- 1 opakowanie serka wiejskiego light
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- 3 rzodkiewki
- Kawałek zielonego ogórka
- Kawałek papryki
- 1/3 pęczka szczypiorku
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Red and pale](#).

Grillowany bakłażan



Składniki:

- 1 bakłażan
- Czosnek
- Oliwa z oliwek
- Kilka sztuk oliwek
- Pomidor

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Escape](#).

Ziemniaki pieczone na grillu



Składniki:

- Ziemniaki średniej wielkości
- Masło lub oliwa
- Kilka ząbków czosnku
- Sól
- Zioła (np. rozmaryn)

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia wegetariańska](#).

Ziemniaki grillowane w żarze

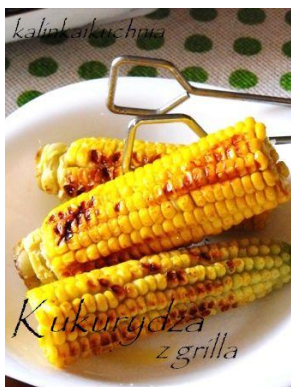


Składniki:

- Średnie ziemniaki
- Oliwa
- Zioła (dowolnie)

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](#).

Słodka kukurydza z grilla z masłem czosnkowym



Składniki:

- 4 kolby kukurydzy
- 5 łyżek masła
- 3 ząbki czosnku
- Sól, pieprzu

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kalinka i kuchnia](#).

Owoce

Grillowane brzoskwinie na szynce schwarzwaldzkiej



Składniki:

- Brzoskwinie pokrojone na połówki
- Ziarna kolendry
- Tymianek
- Świeża rucola
- Ser pleśniowy typu roquefort
- Szynka Schwarzwaldzka
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny
- Sos Wocester
- Sól, pieprz
- Ostra paprykowa pasta

- Zioła prowansalskie

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Olive and flour](#).

Sałatka z grillowanego ananasa i mango



Składniki:

- 1 dojrzały ananas
- 1 dojrzałe mango
- Gałązka pomidorów koktajlowych
- Rucola (z pół paczki – a jak ktoś używa własnej, to spory pęczek)
- Curry
- Sos Worcester
- Zioła prowansalskie
- Rozmaryn
- Ziarna kolendry
- Sól, pieprz

- Papryka ostra lub ostra pasta paprykowa
- Oliwa
- Sok z pół cytryny
- Sos sojowy

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Olive and flour](#).

Papierówki z grilla



Składniki:

- Dowolna ilość papierówek

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową.](#)

Grillowe dodatki

Sałatka z gruszki i szpinaku



Składniki:

- 2 porcje sałatkowe młodych liści szpinaku (takie, które zmieszczą się na talerzu obiadowym)
- 1 dojrzała gruszka (pokrojona w kostkę)
- 200 g winogronu (pokrojony na plasterki)
- 50 g migdałów (grubo posiekane)
- 50 g żółtego sera (pokrojony w kostkę) lub oryginalnej fety (rozdrobiona na małe kawałki)
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Słodko-gorzka sałatka z cykorii



Składniki:

- 3 cykorie (umyte, osuszone, z wyciętym trzonkiem (jeśli cykorie są młode, nie trzeba wycinać))
- garść jasnych winogron (poprzekrawane na połówki)
- 5 listków mięty (drobno posiekane)
- 1/2 paczki płatków migdałowych
- 1 duże jabłko (pokrojone w kostkę)
- 10 łyżek oliwy z oliwek

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Najłatwiejsza sałatka z kapusty pekińskiej



Składniki:

- ½ główki kapusty pekińskiej
 - 1 łyżka świeżego lub 1 łyżeczka suszonego koperku (drobno posiekany)
 - 1 cebulka dymka (drobno pokrojona)
 - 1 łyżka octu winnego
 - 5 łyżek oliwy z oliwek
 - 5 łyżek wody
- 1 duża, czubata łyżka majonezu
 - pieprz, sól, vegeta
 - alternatywnie możemy zamiast cebulki dymki, koperku i przypraw użyć gotowej mieszanki do sosu sałatkowego

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](http://www.pozytywnakuchnia.pl).

Pita i Tzatziki



Składniki:

Pita:

- 450 g białej pszennej mąki chłebowej
- 10 g świeżych drożdży (lub 1 łyżeczka instant)
- 2 łyżeczki soli
- 280 g letniej wody
- 4 łyżki oliwy z oliwek

Tzatziki:

- 1 duży kubek jogurtu typu greckiego
- 4 większe ogórki gruntowe (20-30 dag)
- 3 ząbki czosnku
- 1 łyżka oliwy
- Sól i biały pieprz
- Koperek

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Rodzinna Kuchnia](http://www.rodzinnakuchnia.pl).

Grillowane boczniaki



Składniki:

- 500 – 600 g boczniaków
- 5 łyżek oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- Sól, pieprz
- Posiekana zielenina (pietruszka, koperek)
- Ocet balsamiczny

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kuchnia wegetariańska](#).

Dip cukiniowo-pietruszkowy



Składniki:

- 500 g jogurtu naturalnego (1 duży kubek)
- 1 puszka kukurydzy (odcedzona)
- 1 pęczek natki pietruszki (umyta, osuszona, drobno posiekana)
- 1 mała cebula (drobno pokrojona)
- 1 mała cukinia (umyta, pokrojona w małą kostkę)
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty przez praszkę)
- Sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Pozytywna Kuchnia](#).

Grillowe kanapeczki



Składniki:

- Cukinia
- Mozzarella (nie biała, a w kostce, przypominająca goudę)
- Duszone pomidorki
- Parmezan
- Oliwa
- Sól, pieprz, słodka papryka w proszku

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Cioccolato gatto](#).

Muffinki Tricolore



- 60 ml oleju
- Masło do wysmarowania formy

Składniki:

- 125 g sera mozzarella
- 100 g suszonych pomidorów marynowanych w oliwie
- 1/2 pęczka bazylii
- 250 g maki pszennej
- 2½ łyżeczki proszku do pieczenia
- ½ łyżeczki sody
- Sól, pieprz
- 1 jajko
- 200 ml maślanki

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Kalejdoskop kulinarny](#).

Oscypek z grilla



Składniki:

- Oscypki
- Żurawina

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Tak sobie pichce](#).

Kartoffelsalad



- Sól, pieprz

Składniki:

- 4-5 ziemniaków
- 5 średnich ogórków konserwowych
- 3 łyżki majonezu
- 1-2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- Szczypiorek
- 1 łyżka octu winnego jabłkowego
- 1 łyżeczka cukru
- 1-2 łyżeczki curry

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Szczypota smaku](#).

Surówka z papryki i pomidorów



Składniki:

- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 4 pomidory
- 1 czerwona cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka posiekanej zieleniny
- 1/3 szklanki oliwy
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- 1 płaska łyżeczka cukru
- Sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Magiczna kuchnia](#).

Pikantna surówka z marchwi



Składniki:

- 3 średniej wielkości marchewki
- 2 duże kwaskowate jabłka
- 1 kopiaста łyżeczka chrzanu śmietankowego
- ½ szklanki śmietany
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka cukru
- Sól

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Magiczna kuchnia](#).

Sałatka z kapusty



Składniki:

- ½ główki kapusty
- 1 duża marchewka
- 1 czubata łyżka koperku
- 1 łyżka oleju
- 1 łyżka cukru
- 1 łyżka octu
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Wzloty i upadki mojego kucharzenia](#).

Surówka z surowych buraków



Składniki:

- 2 małe młode buraki
- 2-3 młode marchewki
- 2 jabłka
- 2 łyżeczki rozpuszczone w łyżce wody
- 3 części oliwy z oliwek
- 1 część octu jabłkowego

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Karteluszek kulinarne Doroty](#).

Chrupiąca surówka



Składniki:

- Marchew
- Rzodkiewki
- Cukinia pokrojone w plasterki
- Majonez

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Karteluszek kulinarne Doroty](#).

Surówka z natką pietruszki w roli głównej



Składniki:

- 1 pęczek natki pietruszki
- 1 pomidor
- Sok wyciśnięty z ½ cytryny
- Grubo mielony, czarny pieprz
- Garść ziaren słonecznika

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Karteluszek kulinarne Doroty](#).

Surówka z kapusty i ogórka

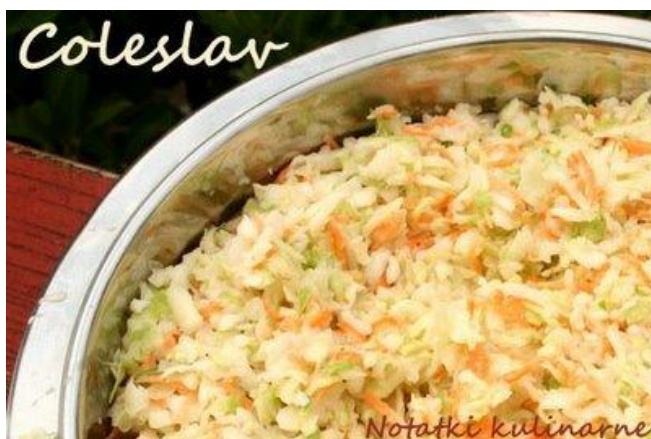


Składniki:

- ¼ główki białej kapusty, najlepiej młodej
- 1 ogórek zielony
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz świeżo mielony
- 1 łyżka majonezu

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Karteluski kulinarne Doroty](#).

Sałátka coleslaw



Składniki:

- 8 filiżanek białej kapusty startej na grubej tarce jarzynowej
- ¼ filiżanki drobno startej marchewki
- 2 małe cebule drobniutko posiekane
- 1/3 filiżanki cukru pudru (może być nieco mniej)
- ½ łyżeczki soli
- 1/8 łyżeczki pieprzu
- ¼ filiżanki mleka (lub nieco mniej, jeśli majonez nie jest bardzo gęsty)

- ½ filiżanki majonezu (im gęstszy, tym lepszy)
- 1 ½ łyżki białego octu winnego
- 2 ½ łyżki soku z cytryny

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Rodzinna kuchnia](#).

Surówka grillowa z kalafiora



Składniki:

- 1 duży kalafior
- 3-4 ząbki czosnku
- Jogurt naturalny
- Majonez
- Sól

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Rodzinna kuchnia](#).

Sałatka z młodych ziemniaków i boczku



Składniki:

- 1 kg młodych ziemniaków
- 150 g wędzonego boczku
- 3 łyżeczki oleju
- 1 łyżeczka musztardy francuskiej

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Brulion z przepisami](#).

Cypryjskie Tzatziki



Składniki:

- 1 duży ogórek
- 1 kubek jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka suszonej mięty
- Sól, pieprz ziołowy

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](#).

Oscypek z grilla



Składniki:

- Oscypki
- Żurawina

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Tak sobie picie](#).

Kiszka ziemniaczana z grilla



Składniki:

- Kiszka ziemniaczana
- Oliwa

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Oswajamy kuchenkę mikrofalową](#).

Guacamolle



Składniki:

- 2 awokado
- ½ małej cebuli
- 1 mała papryczka chili bądź piri-piri
- 1 duży ząbek czosnku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Przyprawy do guacamolle

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Tańcząca z chochlami](#).

Chutney jabłkowy i keczup z czerwonej porzeczki



Składniki:

- 0,5 kg jabłek (waga po obraniu i wyjęciu gniazd nasiennych)
 - 1 średnia cebula
 - 1-2 małe papryczki chili (te bardzo ostre; używając większych, łagodniejszych papryczek lepiej wziąć 2-3)
 - 250 g demerary
 - 1 łyżeczka mielonego ziela angielskiego
-
- 1 łyżeczka mielonych (lub utłuczonych w moździerzu) goździków
 - 1/2 łyżeczki soli morskiej
 - czarny pieprz (do smaku)
 - 1 czubata łyżka posiekanego lub startego świeżego imbiru,
 - 1 łyżeczka kurkumy
 - 350 ml octu jabłkowego
-
- 2 kg czerwonych porzeczek
 - 1 kg cukru,
 - ¼ l octu (5%),
 - 1 łyżka mielonego cynamonu
 - 2 łyżeczki mielonych goździków
 - 1 łyżeczka mielonego pieprzu z zieleń angielskim

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Przygody w kuchni i nie tylko](#).

Sos czosnkowy I



Składniki:

- 1 duży jogurt (najlepiej grecki, wtedy sos jest naprawdę gęsty)
- 1 opakowanie sera feta
- 4 ząbki czosnku
- pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [Tańcząca z chochlami](#).

Sos czosnkowy II



Składniki:

- 1 duże opakowanie jogurtu naturalnego lub jedna śmietana szczecińska (12%)
- Kilka ząbków czosnku
- Wegeta lub sól i pieprz

Sposób przygotowania potrawy znajduje się na blogu kulinarnym [To trzeba lubić](#).