

FOOD  
& JOY

[www.foodandjoy.eu](http://www.foodandjoy.eu)

Przepisy na

GRILL PARTY



TASTE THE LIFE!

[www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)



# FRESH PRICE



4,79 <sup>1)</sup>



4,99 <sup>2)</sup>



9,99 <sup>3)</sup>



7,49 <sup>4)</sup>



14,90 <sup>5)</sup>



15,90 <sup>6)</sup>



9,99 <sup>7)</sup>



6,99 <sup>8)</sup>



2,99 <sup>9)</sup>

1. Sałata mix delikatesowy 4,79 zł/szt 0,15 kg 31,93 zł/kg
2. Świeża Bazylia w doniczce 4,99 zł/szt 1,00 szt 4,99 zł/szt
3. Ocet balsamiczny z Modeny 9,99 zł/szt 0,50 l 19,98 zł/l
4. Kandyzowane wewłkacze bimbru 7,49 zł/szt 0,20 kg 37,45 zł/kg
5. Pomidory suszone na słońcu 14,90 zł/szt 0,19 kg 78,42 zł/kg
6. Ser Parmezan Dop 15,90 zł/szt 0,15 kg 106,00 zł/kg
7. Łosoś wędzony na zimno – plastry 9,99 zł/szt., 100 g/1opak., 99,90 zł/kg
8. Cukier trzcinowy typu demerara - Demerara cane sugar 6,99 zł/szt 0,50 kg 13,98 zł/kg
9. Jogurt Grecki 2,99 zł/szt 0,34 kg 8,79 zł/kg

NOWY SKLEP  
FOOD&JOY  
ul. NOWY ŚWIAT 7  
WARSAWA!

Produkt  
dostępne  
w sklepach:



Więcej produktów, smakowite przepisy, porady nie tylko kulinarne, ciekawe artykuły i wiele, wiele więcej znajdziesz na [www.foodandjoy.eu](http://www.foodandjoy.eu).

# SZASZŁYKI Z KURCZAKA

## Składniki:

- 4 piersi z kurczaka
- Sól morską
- 8 plasterków szynki crudo
- bazylia świeża
- świeży tymianek
- 100 g suszonych pomidorów
- oliwa z oliwek



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

Każdą z piersi kurczaka myjemy i przekrawamy na pół. Rozbijamy, by były równe i dosyć cienkie. Na każdą z piersi wykładamy plaster szynki, oraz łyżkę zmiksowanych suszonych pomidorów. Rozsmarowujemy, układamy po kilka plasterków bazylii oraz tymianku. Kurczaka zwijamy w roladki i odstawiamy na ok. godzinę.

Po tym czasie roladki kroimy na 2 centymetrowe plasterki. Nabijamy je na patyczki, które wcześniej ok. godziny moczyliśmy w wodzie. Szaszłyki skrapiamy oliwą z oliwek i grillujemy ok. 10 minut z każdej strony.

podaj

za int



# Szaszłyki z krewetkami i melonem



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

## Składniki:

- 350 g krewetek surowych
- 1 żółty melon
- 1/2 szklanki soku pomarańczowego 100%
- 1/2 szklanki soku z ananasa
- 2 łyżki imbiru
- skórka i sok z jednej limonki
- 4 łyżki miodu akacjowego
- duża szczypta chilli

Soki mieszamy ze startym imbirem oraz skórką i sokiem z limonki. Dodajemy miód oraz chilli. W tak powstałej zalewie marynujemy krewetki przez ok. 2 godziny. Melona kroimy w kostkę, wielkością odpowiadającą krewetkom. Na namoczone w wodzie patyczki nabijamy na zmianę krewetki oraz melona. Grillujemy na rozgrzanym grillu ok. 4 minut z każdej ze stron. 2/3 marynaty w której marynowały się krewetki gotujemy ok. 20 - 30 minut, tak by się zredukowała i zgęstniała. Przed podaniem sos przecedzamy i podajemy razem z szaszłykami z krewetek.

# Otwarte spring rollsy z łososiem

## Składniki:

- papier ryżowy (10) arkuszy
- 90 g makaronu ryżowego
- świeża kolendra
- świeża mięta
- czerwona papryka
- kielki fasoli
- 200 g filetów z łososa
- roszonek
- orzechy nerkowca
- 150 ml octu z białego wina
- 2 łyżki sosu sojowego
- 1/4 szklanki wody
- papryczka chilli (zielona i czerwona)
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- ząbek czosnku



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

Łososa skrapiamy oliwą z oliwek, solimy i wykładamy na rozgrzany grill. Pieczemy go aż zmieni kolor do 2/3 wysokości, następnie obracamy go i grillujemy jeszcze ok. 1,5 minuty.

Czosnek oraz chilli drobno siekamy. Mieszamy z octem, cukrem, sosem sojowym oraz wodą. Doprowadzamy do wrzenia, a następnie odstawiamy, by smaki w sosie się przegryzły.

Makaron ryżowy zalewamy wrzątkiem. Po 3-4 minutach odcedzamy go. Paprykę kroimy w cienkie paski, a orzechy prażymy na suchej patelni, a następnie lekko kruszymy w młynku.

Papier ryżowy wkładamy na kilka sekund do miseczki z wodą, następnie jej nadmiar usuwamy przy pomocy papierowego ręcznika. Na środek każdego arkusza wykładamy niewielką ilość makaronu, kilka pasek cebuli, listki ziół, roszonek, kielki fasoli oraz kawałki łososa. Posypujemy je pokruszonymi orzechami. Spring rollsy zwijamy w rożek i podajemy razem z wcześniej przygotowanym sosem.

## Salatka z ciecierzycy i grillowanych warzyw

SAV



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

### Składniki:

- puszka ciecierzycy
- 2 czerwone papryki
- 1 duża czerwona cebula
- 2 dojrzałe pomidory
- 1 bakłażan
- oliwa z oliwek
- mięta ogrodowa
- pietruszka
- bazylia
- tradycyjny grecki ser feta
- oliwki czarne
- dressing włoski
- sól

Paprykę i cebulę kroimy w ósemki, bakłażana w bardzo dużą kostkę. Warzywa skrapiamy oliwą z oliwek, solimy i grillujemy często obracając aż będą miękkie (ok. 10 minut). Upieczone warzywa mieszamy z odsączoną ciecierzycą. Większe kawałki papryki możemy przekroić na pół, a cebulę podzielić na piórka. Dodajemy także przekrojone na pół oliwki i pomidora pokrojonego w grubą kostkę. Salatę skrapiamy dressingiem i dokładnie mieszamy. Przed podaniem dodajemy dużą ilość ziół (proporcje wedle uznania) oraz pokruszoną fetę.



# Grillowana polenta z sałatką z wędzonym łososiem

- 200 g kaszki kukurydzianej na polentę
- 100 g parmezanu
- 750 ml wody
- 25 g masła
- mix sałat light
- 100 g wędzonego łosia
- pomidorki koktajlowe
- 50 g czarnych oliwek
- sok z 1 cytryny
- 2 łyżki octu balsamicznego
- łyżka miodu lipowego
- łyżka musztardy ostrej
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sól, pieprz



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

W dużym garnku doprowadzamy do wrzenia wodę. Następnie energicznie mieszając stopniowo dodajemy kaszkę kukurydzianą. Gotujemy około minuty nie przerywając mieszania. Zdejmujemy garnek z ognia. Do kaszki dodajemy drobno starty parmezan oraz masło. Dokładnie mieszamy, a masę przelewamy do prostokątnego naczynia wysmarowanego oliwą. Wygładzamy powierzchnię kaszki i odstawiamy do zastygnięcia w chłodne miejsce na ok. 2 godziny.

Zastygniętą polentę wyjmujemy z naczynia i kroimy w dowolny kształt (kwadraty, prostokąty, trójkąty) Smarujemy je oliwą i grillujemy ok 10 minut z każdej ze stron.

W międzyczasie sałatkę mieszamy z pomidorkami koktajlowymi, oliwkami pokrojonymi w plasterki oraz wędzonym łososiem podartym na mniejsze kawałki. Tuż przed podaniem sałatkę polewamy dressingiem przygotowanym z miodu, octu balsamicznego, musztardy oraz oliwy.

# Imbirowy mus z mango

nie przepa

## Składniki:

- 150 g mango
- sok z 2 limonek
- 2 łyżki miodu
- 4 łyżki śmietany 36%
- 4 łyżki mascarpone
- 3-4 łyżki imbiru kandyzowanego
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej mięty
- 2 łyżeczki posiekanej świeżej melisy



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)



Śmietanę ubijamy na sztywno. Następnie dodajemy do niej mascarpone, pure z mango, sok z limonek, miód, imbir pokrojony w niewielkie kawałki oraz posiekaną melisę i miętę. Delikatnie mieszamy, uważając by zachować puszystość śmietany. Przed podaniem mus zmrzamy godzinę.





# Grillowane kofty jagnięce z dipem tymiankowo-cytrynowym

## Składniki:

- 500 g mielonej jagnięciny
- 15 suszonych moreli bez pestek
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- skórka z połowy cytryny
- 1-2 cm startego korzenia imbiru
- ¼ łyżeczki cynamonu
- garść świeżej natki pietruszki
- garść świeżego oregano
- ¼ łyżeczki mielonego kminu
- Sól, pieprz

## Dip

- 300 g jogurtu greckiego
- pęczek świeżego tymianku (Food&Joy)
- skórka z 1 cytryny
- Pół ząbka czosnku



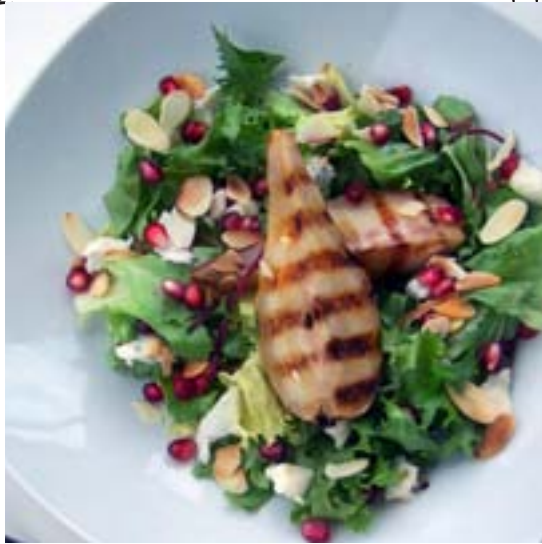
fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

Mięso mieszamy z drobno pokrojonymi morelami, cebulą, czosnkiem, startą skórką z cytryny oraz imbirem. Dodajemy przyprawy oraz grubo posiekane zioła. Solimy i pieprzymy. Dokładnie mieszamy, tak by powstała zwarta masa.

Mięsem oblepiamy specjalne szpadki lub drewniane patyczki, które wcześniej moczyliśmy w wodzie przez co najmniej godzinę. Masę należy mocno dociskać, aby nie spadała podczas pieczenia. Kofty grillujemy ok. 10 minut z każdej strony, w zależności od ich grubości.

W międzyczasie przygotowujemy dip mieszając posiekany tymianek, przeciśnięty czosnek, skórkę z jednej cytryny i jogurt grecki. Podajemy z gorącymi koftami.

# Grillowane gruszki



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

## Składniki:

- 4 gruszki
- sok z 1/2 cytryny
- mix sałat delikatesowych
- rukola niemyta
- 150 g sera gorgonzola
- garść migdałów w płatkach
- łyżka miodu lipowego
- 1 owoc granatu
- łyżka octu z czerwonego wina
- łyżeczka musztardy sarepkiej
- szalotka
- pieprz
- 2 łyżki oleju z pestek winogron

Gruszki przekrajamy na ćwiartki i grillujemy z każdej ze stron ok. 3-4 minuty. Na suchej patelni prażymy migdały, by nabrały złotego koloru. Przygotowujemy dressing dokładnie mieszając miód, ocet, sok z cytryny, drobno posiekaną szalotkę, olej oraz musztardę

Sałatę mieszamy z pokruszoną gorgonzolą. Posypujemy ją pestkami granatu oraz uprażonymi migdałami. Na każdą porcję wykładamy grillowane gruszki. Tuż przed podaniem solimy, pieprzymy i skrapiamy dressingiem.

# Burgery z kurczaka w boczk

## Składniki:

- 0,5 kg mielonego mięsa z kurczaka
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 100 g orzechów pistacjowych
- garść startego sera Gouda
- Pół pęczka szczypiorku
- 2 łyżki mąki
- sól, pieprz
- 8 plastrów boczku lub szynki wędzonej
- oliwa z oliwek
- 4 bułki wiejskie
- 1 czerwona cebula
- roszponka niemyta
- kozi ser do smarowania



fot. [www.okolicepalnika.blox.pl](http://www.okolicepalnika.blox.pl)

Na gorącej patelni delikatnie prażymy obrane orzechy pistacjowe. Następnie dosyć grubo je siekamy. Mieszamy z mięsem z kurczaka, do którego wcześniej dodaliśmy pokrojoną w małą kostkę cebulę, przetarty czosnek, starty ser żółty oraz posiekany szczypiorek. Do mięsa dodajemy również sporą szczyptę soli, pieprz oraz dwie łyżki mąki. Dokładnie mieszamy i odstawiamy na ok. godzinę.

Po tym czasie formujemy kotlety o średnicy bułek, których będziemy używać. Każdy kotlet obwijamy boczkiem i grillujemy z każdej strony ok. 15 minut, w zależności od grubości burgerów. Przed podaniem upewnij się, że są całkowicie upieczone.

Przekrojone na pół bułki grillujemy 2-3 minuty, aby stały się chrupiące. Następnie smarujemy je kozim serkiem, wykładamy sporą ilość roszponki, krążki czerwonej cebuli oraz kotlety z kurczaka, które wieńczą nasze burgery.