

Z GRILLA

PROSTE PRZEPISY
NA DANIA Z GRILLA



barbecook



Kielbaski po bawarsku z musztardą miodową i cebulką

Składniki:

- 4 dobrej jakości kielbaski (np. norymberskie)
- 2 czerwone cebule
- 2 łyżki musztardy miodowej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Cebulę pokrój w piórka, skrop olejem i podsmaż na aluminiowej tacce na grillu.
2. Kielbaski grilluj na średnim ogniu przez 6–8 minut, aż będą złociste z obu stron.
3. Podawaj z podsmażoną cebulką i kleksem musztardy.

Halloumi z warzywami i miodem (wegetariańskie)

Składniki:

- 200 g sera halloumi
- 1 cukinia
- 1 czerwona papryka
- 1 czerwona cebula
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka miodu
- tymianek, sól, pieprz
-

Przygotowanie:

1. Pokrój warzywa w grube plastry, halloumi w plastry o grubości 1 cm.
2. Warzywa skrop oliwą, oprósz przyprawami.
3. Grilluj halloumi i warzywa po ok. 3–4 minuty z każdej strony.
4. Po grillowaniu polej delikatnie miodem i posyp świeżym tymiankiem.



barbecook®

Burgery klasyczne z autorskim sosem BBQ

Składniki:

- 400 g mielonej wołowiny
- sól, pieprz
- 2 bułki do burgerów
- plasterki sera cheddar
- sałata, pomidor, ogórek konserwowy

Sos BBQ:

- 4 łyżki ketchupu
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka octu jabłkowego
- 1 łyżeczka miodu
- ½ łyżeczki wędzonej papryki

A close-up photograph of two barbecue burgers served on a rustic wooden cutting board. Each burger consists of a thick, charred beef patty, a slice of tomato, a slice of red onion, and a leaf of green lettuce, all nestled between a golden-brown bun. A thick, dark red barbecue sauce is being poured over the burgers, creating a dramatic effect as it drips down the sides. The background is dark and out of focus.

barbecook®

Przygotowanie:

1. Z wołowiny uformuj 2 grube burgery, przypraw solą i pieprzem.
2. Wymieszaj składniki sosu i odstaw.
3. Grilluj burgery po 4–5 minut z każdej strony, pod koniec połów plaster sera.
4. Podgrzej bułki na grillu, złoż burgery z dodatkami
5. i sosem.

Szaszłyki z kurczakiem i ananasem w sosie słodko-pikantnym (kuchnia hawajska)

Składniki:

- 2 piersi z kurczaka
- ½ świeżego ananasa
- 1 czerwona papryka
- 3 łyżki słodkiego sosu chili
- sól, pieprz

Przygotowanie:

1. Pokrój kurczaka, paprykę i ananasa w kostkę.
2. Wymieszaj kurczaka z sosem chili, zostaw na 30 minut.
3. Nadziej składniki na patyczki, grilluj po 4–5 minut z każdej strony.

Karkówka w marynacie piwnej (kuchnia polska)

Składniki:

- 500 g karkówki (4 plastry)
- 200 ml piwa jasnego
- 1 łyżka musztardy
- 1 łyżka oleju
- 1 ząbek czosnku
- majeranek, sól, pieprz
-

Przygotowanie:

1. Składniki marynaty połącz, zalej karkówkę, odstaw na noc.
2. Grilluj na średnim ogniu po 6–7 minut z każdej strony.
3. Podawaj z chlebem i musztardą.

Grecka pierś z kurczaka z tzatziki i pitą

Składniki (na 2 porcje):

- 2 piersi z kurczaka
- 2 łyżki oliwy
- 1 łyżeczka oregano
- 1 ząbek czosnku (przeciśnięty)
- sok z ½ cytryny
- sól, pieprz
- 2 chlebki pita

Sos tzatziki:

- 200 g jogurtu greckiego
- $\frac{1}{2}$ ogórka
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka octu winnego
- 1 łyżka oliwy
- sól, pieprz
-

Przygotowanie:

1. Kurczaka zamarynuj w oliwie, soku z cytryny, czosnku i oregano. Odstaw na min. 30 min.
2. Tzatziki: zetrzyj ogórka, odsącz sok, wymieszaj z jogurtem, czosnkiem, oliwą i przyprawami.
3. Grilluj kurczaka po 5–6 minut z każdej strony.
4. Pity podgrzej na grillu 1–2 minuty.
5. Pokrój kurczaka w paski, podawaj z tzatziki i pitą.

🔥 10 rad dla początkującego grill mastera

1. Zawsze **nagrzewaj grill przed użyciem** – minimum 10 minut, by uzyskać idealne warunki do grillowania.
2. **Nie obracaj jedzenia co chwilę** – daj mu czas na zrumienienie i odseparowanie się od rusztu.
3. **Nie nakłuwaj mięsa podczas grillowania** – soki wypłyną, a mięso stanie się suche.
4. **Używaj szczypiec**, nie widelca – delikatniejsze obchodzenie się z jedzeniem = lepszy smak.
5. **Zawsze czyść ruszt po grillowaniu** – najlepiej, gdy grill jest jeszcze ciepły.
6. **Grilluj z zamkniętą pokrywą** (jeśli masz) – lepsze utrzymanie ciepła i równomierne pieczenie.
7. **Dziel grill na strefy** – jedna z wysoką temperaturą, druga z niższą (grille Barbecue pozwalają łatwo to ustawić).
8. **Nie grilluj bezpośrednio zbyt długo** – szczególnie warzywa i delikatne mięsa lubią pośrednie ciepło.
9. **Przygotuj wszystko wcześniej** – marynaty, dodatki i narzędzia. Grillowanie to szybka akcja, nie czas na szukanie noża.
10. **Eksperymentuj i zapisuj swoje pomysły** – każdy grillmaster zaczynał od podstaw, ale najlepsi to ci, którzy wciąż testują nowe rzeczy!





KOD RABATOWY

10%

EBBQ10

NA GRILLE I AKCESORIA GRILLOWE BARBECOOK
NA

WWW.BARBECOOKGRILL.PL



- NIE ŁĄCZY SIĘ Z INNYMI PROMOCJAMI.
- OFERTA OGRANICZONA CZASOWO I ILOŚCIOWO

barbecook®