



SOKOŁÓW

DANIA Z GRILLA

15 PRZEPISÓW NA DANIA Z GRILLA I NIE TYLKO





CZEŚĆ MISTRZU GRILLA!

Jest nam niezmiernie miło, że pobrałeś tego ebooka. Jesteśmy pewni, że się nie zawiedziesz, ponieważ zdradzamy w nim tajniki przygotowania najpyszniejszych potraw grillowych i dzielimy się sprawdzonymi przepisami. Dowiesz się, jak przygotować wołowinę, aby zawsze była soczysta i krucha, poznasz przepis na najlepsze frytki i prosty, a bardzo smaczny, sos do kiełbasy w stylu niemieckiego wursta.

Prezentujemy przed Tobą **15 przepisów – 10 grillowych** i **5 streetfoodowych** z różnych stron świata. Przepisy są proste i szybkie, a przy tym pyszne i zaskakujące. Nie zabrakło też opcji dla najmłodszych oraz zwolenników roślinnych smaków.

Doskonały hamburger z zaskakującym sosem mango-majo, idealnie ugrilowana polędwica wołowa owinięta chrupiącymi plastrami boczku czy żeberka marynowane w koreańskich dodatkach – to tylko wybrane pomysły na nowości na Twoim grillu. Jeśli kiedykolwiek nie wiedziałeś, co nowego zaserwować podczas wakacyjnych spotkań przy ruszcie, to jest to ebook dla Ciebie!





Każdy przepis jest autorski i stworzony przez naszego Doradcę Kulinarnego i Szefa Kuchni **Dominika Moskalenkę**.

To szef kuchni z międzynarodowym doświadczeniem. Jak sam mówi: „Moja przygoda z gotowaniem rozpoczęła się już w dzieciństwie”. Już jako siedemnastolatek uczył się sztuki kulinarnej od uznanych w świecie restauratorów: Pawła Oszczyka i Bernarda Lussiana. Następnym przystankiem był Londyn, gdzie spędził ponad 5 lat i pracował w topowych restauracjach należących do Le Caprice Holdings: Le Caprice i Scotts Of Mayfair. Po powrocie do Warszawy został szefem kuchni w restauracji Pomodoro w Konstancinie Jeziornej, a następnie w restauracji Amber Room przy Polskiej Radzie Biznesu. Miał okazję uczyć się fachu od Modesta Amaro. Współtworzył również restaurację Taste Wilanów i Taste Burger. Dzisiaj współpracuje z Sokołów SA, współtworząc najlepsze produkty oraz prowadząc warsztaty kulinarne.

Od teraz wiedza z najlepszych restauracji jest na wyciągnięcie ręki. Zapraszamy do wspólnego grillowania i życzymy smacznego!

Zespół Sokołów



SPIS TREŚCI

Wstęp	2
O autorze przepisów	3
Spis treści	4
Produkty użyte do przepisów	5
Żeberka w sosie koreańskim z czarnym ryżem	6
Stek z masłem czosnkowym i chrupiącymi ziemniakami	7
Souvlaki z sałatką grecką i sosem czosnkowym	8
Szaszłyk z krewetkami z grillowanymi warzywami	9
Szaszłyk wołowy po izraelsku z sosem z tahiną	10
Połudwica wołowa owinięta boczkami w angielskim stylu	11
Chorwackie wegetariańskie cevapcici z letnią, warzywną sałatką	12
Bałkańska kofta z frytkami i sałatką coleslaw	13
Japońska wołowina Teppanyaki z dzikim ryżem i imbirem	14
Karkówka po polsku z mizerią i sałatką ziemniaczaną	15
Dania streetfood	16
Wołowina z makaronem udon	17
Burger z sosem mango-majo	18
Curry wurst z sosem cebulowym i frytkami	19
Włoskie pulpety meatballs	20
Meksykańska pita z wołowiną i sosem z czarnej fasoli i guacamole	21





PRODUKTY Z PRZEPISÓW

kup tutaj:

Glovo
Wolt

zobacz, co u nas słychać:



Facebook Sokołów



Instagram Sokołów

MistrzowieGrilla.pl
sokolow.pl



Karkówka wieprzowa



Kielbasa brocka



Boczek surowy
wędzony



Cevapcici vege Z Gruntu Dobre



Burger wołowy



Żeberka
wołowe



Stek z antrykotu
Uczta Qulinarna



Stek z rostbefu
Uczta Qulinarna



Stek z poledwicy
Uczta Qulinarna



Mięso mielone wieprzowe



Mięso mielone wołowe



ŻEBERKA W SOSIE KOREAŃSKIM Z CZARNYM RYŻEM



SKŁADNIKI:

- **Żeberka wołowe Sokołów** — ok. 0,7 kg
- olej sezamowy — 50 ml
- czosnek — 3 ząbki
- sos sojowy — 1 łyżeczka
- sos chilli — 2 łyżki
- ziarna sezamu — 1 łyżka
- papryka gochugaru (można pominąć) — 1 łyżeczka
- czarny ryż — 50 g
- kolendra — ½ pęczka
- dymka — ½ pęczka
- limonka — ¼ szt.
- sos pieczeniowy (opcja grill) — 50 ml
- sól, pieprz — do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Marynata:

Połącz ze sobą olej sezamowy, sos sojowy, sos chilli, paprykę gochugaru, sól, pieprz oraz przeciśnięty przez praskę czosnek.

Żeberka:

Żeberka przełóż do naczynia i posmaruj marynatą. Włóż do lodówki na minimum 3 godziny, a najlepiej na całą noc.

OPCJA 1: Piekarnik

Połóż mięso na kratkę do nagrzanego do 140° piekarnika. Na spód połóż brytfankę z niewielką ilością gorącej wody. Piecz przez godzinę, aż mięso będzie miękkie. Podczas pieczenia i po upieczeniu polewaj sosem z brytfanki. Posyp sezamem.

OPCJA 2: Grill

Mięso połóż na aluminiowej tacce na średnio rozgrzanym ruszcie. Żeberka dopiekaj ok. 1,5 godziny pod przykryciem. Co jakiś czas polewaj sosem pieczeniowym.

Ryż z kolendrą:

Ugotuj na sypko ryż, następnie posól, dodaj drobno posiekaną dymkę oraz kolendrę. Skrop sokiem z limonki i odrobiną oleju sezamowego. Całość wymieszaj.





STEK Z MASŁEM CZOSNKOWYM I CHRUPIĄCYMI ZIEMNIAKAMI



SKŁADNIKI:

- **Stek z rostbefu** _____ **1 opakowanie**
- **Uczta Kulinarna Sokołów**
- szparagi _____ 200 g
- masło _____ 100 g
- ząbki czosnku _____ 3 szt.
- ziemniaki _____ 500 g
- oliwa lub olej _____ 4 łyżki
- koperek _____ ½ pęczka
- oliwa _____ 2 łyżki
- sól, pieprz, rozmaryn _____ do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Ziemniaki:

Ziemniaki umyj i wyszoruj, aby pozbyć się ziemi. Pokrój na ćwiartki. Wrzuć do wrzącej wody. Gotuj 2-3 minuty. Odcedź i przełóż do miski, dodaj przyprawy i oliwę. Wymieszaj. Wstaw do nagrzanego do 180° piekarnika lub owiń folią i połóż w żar grilla. Piecz 20-30 minut.

Masło czosnkowe:

Masło wyciągnij z lodówki i poczekaj, aż zmięknie. Dodaj przeciśnięte ząbki czosnku oraz posiekany koperek. Przypraw do smaku. Wymieszaj.

Stek:

Stek wyjmij z lodówki i poczekaj, aż się ociepli. Przypraw niewielką ilością soli oraz pieprzu. Wrzuć na gorący grill lub patelnię. Czas potrzebny do wysmażenia idealnego steka najlepiej oszacować z aplikacją Stek Timer.



Mięso ściągnij z rusztu lub patelni. Na górną część steka połóż masło czosnkowe i odstaw na 3 minuty. Mięso idealnie odpocznie i nabierze czosnkowo-maslanego aromatu.

Szparagi:

Szparagi umyj, usuń zdrewniałe końcówki, ułamuj je. Posmaruj oliwą. Dopraw do smaku. Połóż na rozgrzanym grillu. Grilluj po 5 minut z każdej strony. Sprawdź widelcem, czy są odpowiednio miękkie.



SOUVLAKI Z SAŁATKĄ GRECKĄ I SOSEM CZOSNKOWYM

SKŁADNIKI:

- Karkówka Sokołów _____ 400 g
- sok z cytryny _____ 3 łyżki
- cebula _____ 1 szt.
- papryka (najlepiej 3 kolory) _____ 3 szt.
- pomidor _____ 1 szt.
- ogórek zielony _____ 1 szt.
- oliwki _____ 7-10 szt.
- oliwa extra virgin _____ 50 ml
- feta _____ 1 opakowanie
- pita _____ 1 szt.
- gęsty jogurt grecki _____ 2 łyżki
- ząbki czosnku _____ 2 szt.
- koperek, natka _____ ½ pęczka
- sól, pieprz, oregano, bazylija, tymianek – do smaku
- wykałaczki



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Karkówka:

Karkówkę pokrój w 3 centymetrowe kawałki. Zamarynuj w soli, pieprzu i soku z cytryny przez minimum godzinę. Wykałaczki posmaruj oliwą i nabij na nie zamarynowane kawałki mięsa. Smaż na rozgrzanej patelni lub grillu po 10 minut z każdej strony, aż do zbrązowienia mięsa.

Sałatka grecka:

Warzywa dokładnie umyj. Ogórek przekrój wzdłuż na cztery części i wydrąż środek. Ser feta, papryki, pomidora, cebulę, wydrążonego ogórka pokrój w kosteczkę. Dodaj oliwki i przyprawy (sól, pieprz, bazylija, tymianek, suszone lub świeże oregano). Skrop wszystko oliwą. Wymieszaj.

Sos czosnkowy:

Czosnek posiekaj lub przeciśnij przez praskę i wymieszaj z gęstym jogurtem greckim, posiekanym koperkiem, natką, solą i pieprzem.

Całość podaj z podgrzaną pitą.



SZASZŁYK Z KREWETKAMI Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI



SKŁADNIKI:

- **Stek z rostbefu** _____ **1 opakowanie**
Uczta Kulinarna Sokółów
- krewetki _____ 8 szt.
- limonka _____ 1 szt.
- ziemniaki _____ 2 szt.
- cukinia _____ 1 szt.
- boczniaki _____ 3 szt.
- papryka _____ 1 szt.
- oliwa lub olej _____ 1 łyżeczka
- tymianek, oregano _____ gałązka
- sól, pieprz, chilli _____ do smaku
- wykałaczki



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Stek:

Stek z antrykotu pokrój w poprzek włókien w dwucentymetrowe paski. Wykałaczki posmaruj oliwą lub olejem. Nadziej na przemian krewetki i wołowinę. Dodaj sól i pieprz.

Warzywa:

Wszystkie warzywa i grzyby pokrój w 1,5 centymetrowe paski lub krążki i dopraw. Szaszłyki, warzywa i boczniaki połóż na ruszcie grilla lub patelni. Mięso grilluj przez 7-10 minut, z każdej strony. Czas zależy od wielkości krewetek i grubości plasterów wołowiny. Warzywa i grzyby grilluj po 5 minut z każdej strony do miękkości. Po grillowaniu całość skrop sokiem z limonki i posyp świeżymi ziołami (tymianek, oregano).



SZASZŁYK WOŁOWY PO IZRAELSKU Z SOSEM Z TAHINĄ



SKŁADNIKI:

- **Stek z antrykotu** _____ **1 opakowanie**
- **Uczta Qulinarna Sokolów**
- olej _____ 2 łyżki
- limonka _____ 1 szt.
- tahina (pasta sezamowa) _____ 50 ml
- lodowata woda _____ 1 łyżka
- koperek, pietruszka, kolendra, dymka _____ 1/3 pęczka
- ząbek czosnku _____ 1 szt.
- ogórek _____ 1 szt.
- pomidor _____ 1 szt.
- papryka _____ 1 szt.
- sól, pieprz, kumin, chilli, czosnek _____ do smaku
- sos czosnkowy (patrz str. 8)
- wykałaczki



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Szaszłyk:

Stek pokój w poprzek włókien w dwucentymetrową kostkę. Dopraw solą, pieprzem i kuminem, niewielką ilością papryki chilli i czosnku. Wykałaczki posmaruj lekko olejem. Na wykałaczki nabij przyprawione, lekko zamarynowane kawałki mięsa. Grilluj na rozgrzanej patelni lub grillu przez 3-5 minut z każdej strony.

Salatka:

Ogórek, pomidor i paprykę pokrój w kosteczkę. Posiekaj pietruszkę, kolendrę i dymkę oraz ząbek czosnku. Całość skrop sokiem z limonki i oliwą z oliwek, dopraw niewielką ilością soli i świeżo mielonym pieprzem. Delikatnie wymieszaj.

Dressing:

Wymieszaj tahinę z łyżką lodowatej wody i sokiem z połowy limonki. Dodaj posiekany koperek. Całość wymieszaj, aż uzyskasz jasny, gładki, aromatyczny dressing. Polej nim салатkę.

Serwuj z sosem czosnkowym (patrz str. 8)





POŁĘDWICA WOŁOWA OWINIĘTA BOCZKIEM W ANGIELSKIM STYLU



SKŁADNIKI:

- **Stek z polędwicy** _____ 1 opakowanie
Uczta Kulinarna Sokołów
- **Boczek surowy wędzony** — ½ opakowania
Sokołów
- ogórek _____ 1 szt.
- ziemniaki _____ 2 szt.
- pomidorki koktajlowe _____ 5 szt.
- sos na bazie demi glace _____ 50 ml
lub pieczeniowy
- sól, pieprz _____ do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Stek:

Stek wyjmij z opakowania. Osusz ręcznikiem papierowym. Dodaj pieprz i sól. Owiń boczkiem. Połóż na rozgrzanej patelni lub grill. Grilluj po 2-5 minut z każdej strony, w zależności od pożądanego stopnia wysmażenia. Warto posłużyć się aplikacją Stek Timer.



APLIKACJA
STEK TIMER



Ściągnij mięso z patelni i daj mu odpocząć. Następnie polej sosem na bazie demi glace.

Warzywa:

Pomidorki podsmaż razem z mięsem, aż zmiękną. Ogórek pokrój na tagliatelle (wstążki), np. za pomocą obieraczki do warzyw. Pieczone ziemniaczki przygotuj według przepisu na str. 7.





CHORWACKIE WEGETARIAŃSKIE CEVAPCICI Z LETNIA, WARZYWNĄ SAŁATKĄ



SKŁADNIKI:

- Cevapcici z Gruntu Dobre ————— 1 opakowanie
- mieszane liście sałat ————— 50 g
- pomidorki koktajlowe ————— 5 szt.
- ogórek ————— ½ szt.
- cebula czerwona ————— ½ szt.
- oliwa ————— 2 łyżki
- sól, pieprz, oregano ————— do smaku
- sos czosnkowy (patrz str. 8)



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Cevapcici grilluj na rozgrzanej patelni lub grillu po 4 minuty z każdej strony.
Pomidorki pokrój na pół, ogórek w kosteczkę, a cebulę w krążki. Wymieszaj, dopraw i skrop oliwą.
Podawaj z sosem czosnkowym (str. 8) i miksem sałat.



BAŁKAŃSKA KOFTA Z FRYTKAMI I SAŁATKĄ COLESLAW



SKŁADNIKI:

- Mięso wołowe mielone Sokolów 200 g
- jajko 1 szt.
- papryka 1 szt.
- cebula czerwona 1 szt.
- czosnek 2 ząbki
- pietruszka, kolendra ½ pęczka
- biała kapusta 300 g
- marchewka ½ szt.
- cebula biała 1/3 szt.
- majonez 2 łyżki
- sok z cytryny 1 łyżeczka
- ocet 1 łyżeczka
- drobny cukier lub miód ½ łyżki
- sól, pieprz, kmin rzymski, kolendra ziarna do smaku
- wykałaczki
- frytki (patrz str. 18)



SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA:

Mięso:

Mielone mięso przełóż do miski. Wbij jajko, dodaj pokrojoną bardzo drobno cebulę, kolendrę, pietruszkę, paprykę oraz przeciśniętą przez praskę ząbki czosnku. Całość dopraw do smaku. Wszystko dokładnie wymieszaj. Uformuj kotleciki i nadziej na wykałaczki. Smaż na rozgrzanej patelni lub grillu po 5 minut z każdej strony lub do zrumienienia mięsa.

Surówka Coleslaw:

Wymieszaj majonez, sok z cytryny, ocet i cukier (miód). Mieszaj aż do rozpuszczenia się słodzika. Poszatkuj kapustę. Cebulę pokrój w drobną kostkę. Marchewkę zetrzyj na tarce na średnich oczkach. Wymieszaj z dressingiem. Posyp pietruszką.

Serwuj z frytkami (str. 18).

JAPOŃSKA WOŁOWINA TEPPANYAKI Z DZIKIM RYŻEM I IMBIREM

SKŁADNIKI:

- **Stek z antrykotu** _____ **1 opakowanie**
Uczta Culinarna Sokolów
- ryż dziki _____ 50 g
- marchewka _____ 50 g
- papryka _____ 50 g
- cebula biała _____ ½ szt.
- kolendra _____ ½ pęczka
- imbir marynowany _____ 50 g
- sos sojowy _____ 100 ml
- sól, pieprz _____ do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Stek:

Wołowinę wyjmij z opakowania. Marynuj 30 minut w sosie sojowym. Wyciągnij stek z marynaty, przypraw świeżo mielonym pieprzem. Mięso połóż na mocno rozgrzaną patelnię lub grill. Smaż 3 minuty z każdej strony. Stek powinien być wysmażony medium-rare. Pomoże Ci w tym aplikacja Stek Timer.



Odstaw na 5 minut, by mięso odpoczęło. Następnie pokrój je w cienkie plasty.

Ryż:

Ryż ugotuj. Marchewkę i paprykę pokrój w słupki, cebulę w piórka. Całość wymieszaj. Dodaj poszatkowaną kolendrę i dopraw do smaku.



KARKÓWKA PO POLSKU Z MIZERIĄ I SAŁATKĄ ZIEMNIACZANĄ



SKŁADNIKI:

- Karkówka Sokolów — 200 g
- Boczek surowy wędzony Sokolów — ½ opakowania
- ogórki — 3 szt.
- jogurt — 3 łyżki
- koperek — 1/3 pęczka
- sok z cytryny — 2 łyżki
- musztarda — 2 łyżki
- ziemniaki — 100 g
- cebula czerwona — 1 szt.
- sól, pieprz, cukier — do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Mięso:

Jeżeli kupiłeś/aś mięso w całości to pokrój je w 1,5-2 centymetrowe plastry. Posmaruj z obu stron musztardą, przypraw niewielką ilością soli i świeżo mielonym pieprzem. Odstój na 10 minut. Następnie połóż na rozgrzanej patelni lub grillu. Grilluj 6-7 minut z każdej strony, aż mięso nabierze złoto-brązowego koloru.

Mizeria:

Ogórki cienko pokrój. Wymieszaj jogurt z sokiem z cytryny, posiekanym koperkiem i odrobiną cukru. Dodaj pieprz i sól. Całość wymieszaj.

Sałatka ziemniaczana:

Boczek podsmaż na patelni razem z pokrojoną w piórka cebulą. Ziemniaki wyszoruj i gotuj w wodzie ok. 10 minut do miękkości. Gdy cebula się zarumieni, a z boczku wytopi się tłuszcz, dodaj na patelnię ziemniaki i chwilę obsmażaj całość. Ściągnij z patelni. Dodaj przyprawy i koperek. Wymieszaj.



SOKOŁÓW

DANIA STREETFOOD

POMYSŁY NA DANIA W MIEJSKIM STYLU



WOŁOWINA Z MAKARONEM UDON



SKŁADNIKI:

- **Stek z antrykotu** _____ **1 opakowanie**
Uczta Kulinarna Sokołów
- makaron udon _____ 50 g
- marchewka _____ 50 g
- papryka _____ 50 g
- pieczarki _____ 50 g
- cukinia _____ 50 g
- cebula dymka _____ 50 g
- kolendra _____ ½ pęczka
- olej sezamowy _____ 2 łyżki
- limonka _____ ½ szt.
- sezam _____ 1 łyżka
- sól, pieprz _____ do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Stek:

Wołowinę wyjmij z opakowania. Osusz na ręczniku i następnie przypraw świeżo mielonym pieprzem i solą. Połóż na mocno rozgrzaną patelnię lub grill. Smaż 3 minuty z każdej strony. Stek powinien być wysmażony medium-rare. Nie wiesz jak to zrobić? Skorzystaj z naszej aplikacji Stek Timer.



Odstaw mięso na 5 minut. Dzięki temu otrzymasz soczysty stek. Następnie pokrój go w cienkie plastry, starając się kroić w poprzek włókien.

Makaron z warzywami:

Makaron przygotuj w gorącej wodzie i dokładnie odsącz. Warzywa i pieczarki pokrój w słupki, a dymkę w skośne paski. Rozgrzej patelnię z olejem sezamowym. Na rozgrzany olej wrzuć warzywa, chwilę przesmaż. Dodaj makaron i paski mięsa. Przypraw sosem sojowym oraz skrop obficie sokiem z limonki. Posyp całość sezamem i udekoruj kolendrą.



BURGER Z SOSEM MANGO-MAJO

SKŁADNIKI:

- Burger wołowy Sokołów — 1 opakowanie
- mango — 100 g
- majonez — 2 łyżki
- papryczka chilli — ½ szt.
- kolendra — ½ pęczka
- pomidor — 1 szt.
- rukola — 50 g
- bułka — 1 szt.
- ziemniaki — 100 g
- sól, pieprz — do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Sos:

Mango odbierz i pokrój w kostkę. Pokrój chilli i posiekaj kolendrę. Dodaj majonez, sól i pieprz. Wymieszaj całość.

Burger:

Mięso wyjmij z opakowania. Połóż na gorącego grilla i grilluj około 3-5 minut z każdej strony, aż do zarumienienia mięsa.

Bułkę rozkrój na pół i połóż na ruszcie. Grilluj przez chwilę do zarumienienia.

Pomidora pokrój w plastry.

Spód bułki posmaruj sosem, połóż rukolę, pomidora, mięso. Przykryj drugą częścią bułki.

Burgra możesz spiąć dodatkowo wykałaczką.

Frytki:

Ziemniaki wyszoruj i opcjonalnie obierz. Obgotuj 2 minuty we wrzącej wodzie. Wystudź. Pokrój jak na frytki. Dodaj sól i łyżkę oleju. Wstaw do nagrzanego piekarnika. Piecz 25 minut w 200°C. Po 12 minutach otwórz piekarnik i obróć ziemniaki.





CURRY WURST Z SOSEM CEBULOWYM I FRYTKAMI

SKŁADNIKI:

- **Kielbasa brocka Sokołów** — 1 opakowanie
- cebula — 1 szt.
- olej rzepakowy — 2 łyżki
- pasta curry — 2 łyżki
- bulion (lub woda) — 100 ml
- ziemniaki — 250 g
- sól, pieprz, musztarda, tymianek – do smaku
- frytki (patrz str. 18)



SPOSÓB PRZYZRĄDZANIA:

Sos cebulowy:

Cebulę pokrój w piórka i podsmaż na oleju na złoty kolor. Dodaj pastę curry, przyprawy oraz bulion lub wodę. Cebulę duś około 10 minut pod przykryciem, aż zmięknie, a sos zgęstnieje.

Kielbasa:

Pętka Brockiej natnij co 0,5 cm, niezbyt głęboko. Grilluj na rozgrzanym ruszcie lub patelni, po 5-10 minut w każdej stronie, w zależności od temperatury grilla (patelni), do czasu aż mięso zrobi się soczyste i pięknie zbrązowieje skórka.

Serwuj z frytkami (patrz str. 18).





WŁOSKIE PULPETY MEATBALLS



SKŁADNIKI:

- Mięso mielone wieprzowe — 200 g
- Sokołów
- jajko — 1 szt.
- namoczona i odcisnięta bułka — 1 szt.
- ząbki czosnku — 4 szt.
- pietruszka, bazylia — 1/3 pęczka
- cebula — 1 szt.
- olej — 4 łyżki
- passata — 200 ml
- sól, pieprz, oregano, cukier — do smaku
- bułka do hot-dogów



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Mięso:

Do mięsa dodaj jajko, niewielką ilość namoczonej i odcisniętej bułki, drobno pokrojony czosnek, pietruszkę oraz bazylię. Dopraw do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj wszystkie składniki, aż masa zacznie odchodzić od ręki. Następnie uformuj małe kulki. Smaż na rozgrzanym oleju około 5-7 minut.

Sos pomidorowy:

Na lekko rozgrzaną patelnię z olejem dodaj pokrojoną w kostkę cebulę oraz przecięnięte dwa ząbki czosnku. Warzywa podduś do zarumienienia cebuli. Dodaj passatę pomidorową i gotuj na wolnym ogniu około 10 minut. Do powstałego sosu dodaj pulpety. Duś całość około 15 minut na wolnym ogniu. Pod koniec dopraw do smaku.

Serwuj w bułce przyrumienionej w tosterze lub na patelni.





MEKSYKAŃSKA PITA Z WOŁOWINĄ I SOSEM Z CZARNEJ FASOLI I GUACAMOLE



SKŁADNIKI:

- **Mięso wołowe mielone** — 200 g
- **Sokolów**
- cebula _____ 2 szt.
- czosnek _____ 2 ząbki
- sos pomidorowy _____ 100 ml
- kukurydza _____ 1 puszka
- fasola czarna _____ 1 puszka
- kolendra _____ 1 pęczek
- oliwa lub olej _____ 1 łyżka
- limonka _____ 1 szt.
- awokado _____ 1 szt.
- pita _____ 1 szt.
- sól, pieprz, chilli _____ do smaku



SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA:

Mięso:

Rozgrzej patelnię z olejem lub oliwą. Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż do zrumienienia. Pod koniec dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj mięso i smaź, aż zmieni kolor na rumiany. Dodaj sos pomidorowy i kukurydzę. Duś wszystko około 25-30 minut, co jakiś czas mieszając. Dopraw do smaku.

Sos z czarnej fasoli:

Fasolę z puszki przepłucz, wysyp do wysokiego naczynia. Dodaj oliwę z oliwek, kolendrę oraz sok z połowy limonki. Zblenduj na gładką masę. Dopraw do smaku.

Guacamole:

Awokado pokrój w kostkę, skrop sokiem z limonki. Wymieszaj z pokrojoną w kostkę cebulą, niewielką ilością chili oraz drobno pokrojoną kolendrą. Dopraw solą.

Pitę rozkróź, na dno wyłóż sos z mięsem, dodaj sos z czarnej fasoli, a na końcu guacamole. Posyp wszystko kolendrą i skrop limonką.



SMACZNEGO!

www.mistrzowiegrilla.pl

www.sokolow.pl