



PODRÓŻ PO ŚWIECIE GRILLOWYCH SMAKÓW

15
PRZEPISÓW



SPIS TREŚCI

	MARYNATA DO PIERSI Z KURCZAKA	3
🌿	WARZYWA W MUSZTARDOWYM SOSIE	4
🌿	SALATKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI	5
🌿	STEK Z KALAFIORA W MARYNACIE GOCHUJANG	6
	SATAY Z KURCZAKA W SOSIE TERIYAKI	7
🌿	SALATKA Z KWIATEM BANANOWCA	8
	KREWETKI Z ANANASEM I ŚLIWKOWYM SOSEM	9
	PLASTRY KARKÓWKI W MARYNACIE GOCHUJANG BULGOGI	10
	STEK Z ANTRYKOTU W MARYNACIE GALBI	11
	TORTILLA W SOSIE MANGO-CHILI	12
	ŻEBERKA W SOSIE BBQ	13
	ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI	14
🌿	ZIEMNIAK W SOSIE TZATZIKI	15
	WIEPRZOWINA W SOSIE BULGOGI	16
🌿	LEMONIADA	17





TIP NA SOCZYSTEGO KURCZAKA

MARYNATA DO PIERSI Z KURCZAKA



SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 2 łyżeczki **Pasty imbir czosnek chili** House of Asia
- 100 ml **Mleczka kokosowego 12-14%** House of Asia
- 1 cytryna – sok oraz otarta z niej skórka
- 1 łyżeczka pieprzu czarnego świeżo mielonego
- 1 garść bazylii świeżej
- 4 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Piersi kurczaka umyj i dokładnie osusz.
2. Każdą z nich przekrój wzdłuż na dwa cieńsze płyty.
3. Wszystkie składniki marynaty włóż do pojemnika i za pomocą blendera dokładnie wymieszaj.
4. Przygotowaną marynatą posmaruj mięso i pozostaw w lodówce na minimum 2 godziny. Jeśli masz więcej czasu to zostaw mięso w lodówce na całą noc.

TIP:

Aby marynata była aromatyczna bazylię należy sparzyć i zahartować w wodzie z lodem. Później odcisnij i dodaj do marynaty.





AROMATYCZNE I SYCĄCE

WARZYWA W MUSZTARDOWYM SOSIE



SKŁADNIKI

- 1 puszka **Jackfruta zielonego krojonego QF**
- 1 papryka żółta
- 1 cukinia
- 1 bakłażan
- 1 czerwona cebula
- 1 papryka czerwona
- 100 g sera feta
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki szczypiorku

Marynata:

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku, imbiru i chili** House of Asia
- 1 łyżka **Musztardy miodowej dijon** Maille
- 5 łyżek oleju

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj składniki marynaty i podziel ją na dwie części. Do pierwszej dodaj pokrojone na mniejsze kawałki warzywa, drugą połowę odłóż.
2. Ser feta pokrój w drobną kostkę.
3. Grilluj warzywa na rumiany kolor, aż zmiękną. Następnie przełóż je do miski, dodaj pozostałą część marynaty i delikatnie wymieszaj. Na koniec gotową sałatkę posyp serem feta i szczypiorkiem.





SŁODKO OSTRA

SAŁATKA Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI



SKŁADNIKI

- 5-6 **Papryk pepperoni żółtych baby** Casa de Mexico
- 100 g **Sosu do spring rolls i sajgonek** Ros Thai Thai
- 10 **Greckich olbrzymich zielonych oliwek** Gaea
- 1 cebula czerwona
- 1 bakłażan
- 1 papryka zielona
- 100 g ulubionego mixu sałat
- 2 pomidory
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku

Marynata:

- 2 łyżki **Pasty z czosnku** House of Asia
- 2 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj składniki marynaty.
2. Cebulę, bakłażana, paprykę i pomidory pokrój na mniejsze kawałki i zamarynuj w połowie ilości przygotowanej marynaty.
3. Grilluj warzywa na rumiany kolor, aż zmiękną. Następnie przełóż je do miski, dodaj pokrojone oliwki i papryczki, sałatę, pozostałą część marynaty, i delikatnie wymieszaj. Na koniec gotową sałatkę posyp szczypiorkiem.



CHRUPIĄCY I ZDUMIEWAJĄCY

STEK Z KALAFIORA W MARYNACIE GOCHUJANG



SKŁADNIKI

- 150 ml **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ** O'Food
- 1 średni kalafior
- Ulubiony mix sałat

Sos:

- 1/2 łyżeczki **Pasty z chili** House of Asia
- 100 ml **Pulpy z mango** QF
- 200 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki posiekanej kolendry
- 2 łyżki soku z limonki

PRZYGOTOWANIE

1. Kalafiora pokrój w plastry o grubości około 2 cm, posmaruj marynatą gochujang i odstaw na 15-20 minut.
2. Przygotuj sos: w misce wymieszaj jogurt, pulpę, pastę z chili, sok z limonki i kolendrę.
3. Kalafiora grilluj na średnio rozgrzanym grillu, tak aby delikatnie i powoli zarumienił się z każdej strony. Gotowy stek podawaj na mixie sałat z przygotowanym wcześniej sosem.





DELIKATNY I SMAKOWITY

SATAY Z KURCZAKA W SOSIE TERIYAKI



SKŁADNIKI

- 100 g **Sosu teriyaki** House of Asia
- 1 łyżeczka **Sezamu Białego** House of Asia
- 500 g polędwiczek z kurczaka pokrojonych w dużą kostkę
- 1/2 łyżeczki czarnego pieprzu
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanej kolendry

Marynata:

- 2 łyżki **Pasty z imbiru, czosnku i chili** House of Asia
- 2 łyżeczki **Sosu sriracha czerwone chili** House of Asia
- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 100 g jogurtu naturalnego
- 2 łyżeczki posiekanej kolendry

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj dokładnie składniki marynaty, dodaj mięso i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Polędwiczki nadziej na namoczone wcześniej w wodzie patyczki i grilluj na rumiany kolor. Gotowe satay'e posmaruj sosem yakitori lub teriyaki, na koniec posyp sezamem i szczypiorkiem.





EGZOTYCZNA I WYJĄTKOWA

SAŁATKA Z KWIATEM BANANOWCA



4 porcje



25 minut



lekko ostre

SKŁADNIKI

- 1 puszka **Kwiatu bananowca banana blossom** QF
- 3 łyżki **Pesto genovese** Casa del Sole
- 100 g sera halloumi pokrojonego na centymetrowe plastry
- 1 papryka czerwona
- 1 cebula przekrojona na ćwiartki
- 1/2 cukinii
- 1/2 bakłażana
- 1 łyżka posiekanych orzeszków ziemnych
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku

Marynata:

- 2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia
- 2 łyżki **Musztardy miodowej Dijon** Maille
- 3 łyżki **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Kwiat bananowca przełóż na sito, przepłucz pod bieżącą, zimną wodą, następnie odciśnij i osusz.
2. W misce połącz wszystkie składniki marynaty, dodaj pokrojone w dużą kostkę warzywa i całość wymieszaj.
3. Warzywa oraz ser grilluj na rumiany kolor, przełóż do miski, dodaj pesto, szczypiorek, delikatnie wymieszaj i na koniec posyp orzechami.





ROZPŁYWAJĄCE SIĘ W USTACH

KREWETKI Z ANANASEM I ŚLIWKOWYM SOSEM



SKŁADNIKI

- 100 g **Sosu śliwkowego** Ros Thai Thai
- 20 krewetek tygrysi 16/20
- 1/2 świeżego ananasa
- 2 czerwone cebule pokrojone w cząstki
- Sok z 1 limonki
- 2 łyżki posiekanej kolendry

Marynata:

- 1 łyżka **Pasty z chili** House of Asia
- 1 łyżka **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 drobno posiekane ząbki
- 1 łyżka **Sosu sojowego jasnego** House of Asia
- 3 łyżki oleju

PRZYGOTOWANIE

1. W misce wymieszaj składniki marynaty.
2. Krewetki obierz, ananasa pokrój na kawałki wielkości krewetek i wymieszaj wszystko z wcześniej przygotowaną marynatą, odstaw na 15 minut.
3. Patyczki namocz w wodzie, następnie nadziewaj na zmianę: krewetkę, cebulę, ananasa i grilluj szaszłyki na rumiany kolor.
4. Gotowe szaszłyki posyp kolendrą, skrop sokiem z limonki i podawaj z sosem śliwkowym.



DELIKATNE I SOCZYSTE

PLASTRY KARKÓWKI W MARYNACIE GOCHUJANG BULGOGI



SKŁADNIKI

- 100 g **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ** O'Food
- 2 łyżki **Sosu BBQ z miodem HP** (lub każdego Mississippi)
- 2 łyżeczki **Sezamu Białego** House of Asia
- 400 g karkówki wieprzowej
- 200 g zblanszowanej brukselki
- 2 łyżki kolendry drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę pokrój w cienkie plastry, przełóż do miski, dodaj połowę ilości marynaty gochujang bulgogi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Mięso grilluj na rumiany kolor, a pod koniec posmaruj pozostałą ilością marynaty i posyp połową kolendry oraz sezamem.
3. Brukselkę grilluj na złoto-brązowy kolor, przełóż do miski i wymieszaj z sosem barbecue, posyp pozostałą kolendrą.





PEŁEN AROMATU I SMAKU

STEK Z ANTRYKOTU W MARYNACIE GALBI



SKŁADNIKI

- 100 g **Marynaty do mięsa wołowego galbi BBQ** O'Food
- 2 łyżki **Sosu BBQ słodko-pikantnego** Mississippi
- 2 łyżeczki **Sesamu Białego** House of Asia
- 400 g wołowiny (antrykotu, rostbefu lub polędwicy)
- 2 kolby kukurydzy
- 2 małe sałaty rzymskie przekrojone na pół
- Kilka pomidorków cherry

Marynata do warzyw:

- 2 łyżki **Sosu jasnego sojowego** House of Asia
- 2 łyżki soku z limonki
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka oliwy z oliwek

PRZYGOTOWANIE

1. Mięso przełóż do miski, dodaj marynatę galbi i odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Wymieszaj ze sobą składniki marynaty i skrop nią warzywa.
3. Mięso razem z warzywami grilluj na rumiany kolor.
4. Gotową wołowinę pokrój w paski, podawaj z grillowanymi warzywami i słodko-pikantnym sosem barbecue, na koniec posyp kolendrą.





CHRUPIĄCA I KOLOROWA

TORTILLA W SOSIE MANGO-CHILI



SKŁADNIKI

- 4 **Wrapy pszenne** Casa de Mexico
- 1 łyżeczka **Pasty z chili** House of Asia lub **Papryki jalapeno zielonej krojonej** Casa de Mexico drobno posiekanej
- 2 łyżki **Sosu Teriyaki** House of Asia
- 200 g piersi z kurczaka
- 1 papryka
- 1/2 cukinii
- 2 cebule
- 1 pomidor pokrojony w kostkę
- 1 awokado pokrojone w kostkę
- 4 plastry sera cheddar
- 2 łyżeczki posiekanej kolendry
- Sól i pieprz do smaku

Sos:

- 1 łyżka **Musztardy dijon** Maille
- 1 łyżka **Pulpy z mango** QF
- 2 łyżki jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w plastry dopraw solą i pieprzem. Grilluj na rumiany kolor.
2. Paprykę, cukinię oraz cebulę pokrój w paski, grilluj na rumiany kolor, a następnie wymieszaj z sosem teriyaki.
3. Na każdym wrapie połóż plaster sera, kurczaka, grillowane warzywa, następnie dodaj pomidora, awokado, kolendrę i zwiń jak kromkę, połóż na grillu i zostaw, aż się zarumieni.
4. Wymieszaj ze sobą składniki sosu i podawaj z gotowymi tortillami.





RUMIANE I DELIKATNE

ŻEBERKA W SOSIE BBQ



SKŁADNIKI

- 150 ml **Marynaty do mięsa wieprzowego galbi BBQ** O'Food
- 1 łyżka **Sezamu Białego** House of Asia
- 2-3 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 ząbki drobno posiekane
- 2 łyżeczki **Pasty z imbiru** House of Asia lub 1 łyżeczka startego korzenia imbiru
- 1 kg żeberek wieprzowych
- 1 łyżka posiekanej dymki
- Pieprz i sól do smaku
- 1 łyżka skrobi ziemniaczanej

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj ze sobą 100 ml marynaty, pastę z czosnku, imbiru, dopraw solą, pieprzem i odstaw. Żeberka pokrój na mniejsze kawałki, następnie dodaj przygotowaną wcześniej marynatę, spakuj mięso próżniowo lub szczelnie zawiń w folię spożywczą, wstaw do lodówki na noc lub dłużej.
2. Wyjmij żeberka z lodówki przełóż do garnka i zalej zimną wodą, gotuj do miękkości na średnim ogniu przez 2-3 godziny. Następnie wyjmij żeberka na talerz, a z pozostałej po gotowaniu wody przygotuj sos: zredukuj ją do połowy i zagęść skrobią ziemniaczaną wymieszaną z wodą. Żeberka przełóż z powrotem do garnka, delikatnie wymieszaj i odstaw do ostudzenia.
3. Żeberka grilluj na rozgrzanym ruszcie do uzyskania rumianej skórki.
4. Pod koniec posmaruj pozostałą marynatą galbi i posyp sezamem z dymką.



WYKWINTNY I PYSZNY

ŁOSOŚ W SOSIE TERIYAKI



SKŁADNIKI

- 50 ml **Sosu teriyaki** House of Asia
- 1 łyżka **Sosu ostrygowego** House of Asia
- 1-2 łyżeczki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 1-2 drobno posiekane ząbki czosnku
- 1 łyżeczka **Sezamu Białego** House of Asia
- 400 g filetu z łososia
- Pęczek szparagów
- 2 łyżki posiekanej kolendry
- 1 łyżka oleju

PRZYGOTOWANIE

1. Łososia pokrój na mniejsze porcje, zamarynuj w 3/4 ilości sosu teriyaki, dodaj kolendrę i odstaw na 15 minut.
2. Szparagi zamarynuj w sosie ostrygowym z dodatkiem czosnku i oleju.
3. Na rozgrzanym ruszcie ułóż szparagi i łososia. Grilluj około 10 minut.
4. Gotowego łososia posmaruj pozostałym sosem teriyaki i posyp sezamem.





CHRUPIĄCY I AROMATYCZNY

ZIEMNIAK W SOSIE TZATZIKI



SKŁADNIKI

- 2 łyżki **Pasty z czosnku** House of Asia lub 2-3 posiekane ząbki
- 1 łyżeczka **Pasty z imbiru** House of Asia
- 4 ziemniaki grillowe
- 100 g twarogu
- 1 średni obrany ogórek bez miąższu
- 3-4 rzodkiewki
- 4 łyżki masła
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- Sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Ziemniaki umyj i ugotuj w osolonej wodzie.
2. Twaróg przełóż do miski, dodaj pastę z czosnku, z imbiru, koperek, jogurt i dopraw do smaku pieprzem. Rzodkiewki i ogórka zetrzyj na tarce, posól i odstaw na parę minut, a następnie odciśnij z nadmiaru wody i przełóż do miski z twarogiem. Całość wymieszaj i jeszcze raz dopraw do smaku solą i pieprzem.
3. Każdego ugotowanego wcześniej ziemniaka natnij nożem, dodaj masło, posól i zawiń oddzielnie w folię aluminiową. Tak przygotowane ziemniaki ułóż na ruszcie i piecz przez 20-30 minut. Po tym czasie ziemniaki wyjmij z foli i każdego natnij na krzyż, na wierzch nałóż twaróg i posyp szczypiorkiem.





W KOREAŃSKIM STYLU

WIEPRZOWINA W SOSIE BULGOGI



SKŁADNIKI

- 100 g **Marynaty do mięsa wieprzowego gochujang bulgogi BBQ** O'Food
- 2 łyżki **Sosu BBQ z miodem** HP (lub każdego Mississippi)
- 2 łyżeczki **Sezamu Białego** House of Asia
- 2 łyżki **Pasty z czosnku** House of Asia
- 400 g karkówki wieprzowej
- 1 papryka czerwona
- 8 pieczarek
- 1/2 cukinii
- 1/2 bakłażana
- Kilka liści sałaty rzymskiej
- 2 łyżki kolendry drobno posiekanej

PRZYGOTOWANIE

1. Karkówkę pokrój w cienkie plastry, przełóż do miski, dodaj połowę ilości marynaty gochujang bulgogi i 2 łyżki pasty z czosnku odstaw do lodówki, najlepiej na całą noc.
2. Warzywa pokrój na mniejsze części.
3. Mięso i warzywa grilluj na rumiany kolor, a pod koniec mięso posmaruj pozostałą ilością marynaty, a warzywa przełóż do miski i wymieszaj z sosem barbecue. Całość podaj na liściach sałaty i posyp sezamem i kolendrą.





AROMATYCZNA I ORZEŹWIAJĄCA

LEMONIADA IMBIROWA



4-6 porcji



10 minut



łagodne

SKŁADNIKI

- 50 g **Pasty z imbiru** House of Asia
- 2 l przegotowanej wody
- 150 g cukru
- Sok z jednej limonki
- Sok z jednej cytryny

Do podania:

- Kostki lodu
- Kilka gałązek mięty
- 1 cytryna pokrojona w plastry
- 1 limonka pokrojona w plastry

PRZYGOTOWANIE

1. W ciepłej wodzie rozpuść cukier, dodaj pastę z imbiru i dobrze wymieszaj. Pozostaw do wystudzenia. Następnie przelej przez drobne sitko lub gazę, dodaj wyciśnięty sok z limonki oraz cytryny, wymieszaj i wstaw do lodówki.
2. Do dzbanka lub karafki wsyp lód na przemian z pokrojona cytryną i limonką, dodaj mięte, całość zalej schłodzoną lemoniadą.



SKLEPY

NASZE PRODUKTY ZNAJDZIESZ W NAJWIĘKSZYCH SIECIACH
W POLSCE ORAZ SKLEPACH ONLINE

