

# БЛЮДА, ПРИГОТОВЛЕННЫЕ на ГРИЛЕ



В последнее время блюда, приготовленные на гриле, приобрели большую популярность. И это неудивительно, поскольку подобный способ тепловой обработки позволяет сохранить не только вкус продуктов, но и содержащиеся в них питательные вещества. Существует множество рецептов блюд, приготовленных на гриле, отличающихся друг от друга, как разнообразием используемых продуктов, так и способами предварительной обработки.

Готовить на гриле несложно. Особенно если вы отдаете предпочтение высококачественному нежирному мясу и большому количеству свежих овощей. Тогда блюда получаются легкими и вкусными.

Легкие мясные деликатесы готовятся из мягкого нежирного мяса без использования пряностей. Для гриля выбирайте говядину, мясо ягненка, стейки из свинины, куриное филе без специй или мясо индейки. Можно взять котлеты из нежирного говяжьего фарша, которые отлично подходят для приготовления гамбургеров на гриле и прекрасно сочетаются с овощами.

Рыба на гриле готовится очень быстро. Проще всего готовить таким способом завернутую в фольгу рыбу, а в качестве гарнира к ней можно подать картофель или овощи. В процессе приготовления рыбы на гриле она довольно часто разваливается на куски, в этом случае вам поможет рашпер – специальная решетка для жарки.

Восхитительные шашлычки получаются из приготовленных на гриле креветок и овощей. Vegetарианцам придутся по вкусу шашлыки из овощей, тофу и твердого сыра.

Приправы и маринование добавляют сочность и вкус жареному на гриле блюду. Маринад можно сделать более легким, сократив количество растительного масла в нем. Чем меньше масла – тем меньше калорий. В основе низкокалорийных маринадов лежит вода, соки или йогурты. Как вариант, специями можно сразу посыпать мясо или рыбу или добавить остроты и пикантности при подаче блюда на стол. Насыщенные, приятные на вкус соусы хорошо сочетаются с мясом, а соусы, приготовленные из творога, йогурта и сметаны обладают легким и утонченным вкусом.

Вкусное и полезное блюдо приготовить не так уж и сложно – просто заполните половину тарелки овощами. Практически все овощи подходят и для жарки на гриле, и для шашлыка. Это сладкий перец, морковь, цуккини, баклажаны, початки кукурузы, спаржа, репчатый лук. Грибы и овощи можно готовить на гриле, завернув их в фольгу. Жареные овощи и грибы приобретут приятный вкус и аромат, если положить их на некоторое время рядом с мясом на решетке, слегка полив растительным маслом. Отличным дополнением к жареному на гриле блюдам послужат свежие салаты и овощи в сочетании с легким соусом. Пока гриль еще не остыл, вы сможете испечь хлеб на противне, сковороде или на гриле, слегка сбрызнув его растительным маслом.

Не удивляйтесь, на гриле можно готовить и аппетитные десерты. Фрукты готовят, просто выложив их на гриль, или предварительно завернув в фольгу. Отличный сочный десерт получается из бананов, ананасов, манго, нектаринов, груш, яблок и папайи. Также на гриле можно приготовить ягоды клубники (не слишком мягкие), ломтики мускатной или медовой дыни. Чтобы придать блюду новый необычный вкус, добавьте к фруктам сиропы, бальзамический уксус, немного рома или фруктового ликера. А украсить десерт можно шариком мороженого или полить сверху ванильным соусом.

### **Лучшие продукты и способы их приготовления на гриле.**

*Говядина.* Готовить можно любые части туши, включая рубленое мясо, добавив соль и черный перец и промариновав мясо, чтобы не подгорало.

*Свинные и бараньи отбивные.* Бескостные и на косточке, мариновать их необходимо в острых маринадах и кисло-сладких соусах.

*Морепродукты.* Стейки из рыбы и съедобные моллюски маринуйте в маринадах на основе лимона; устрицы, мидии, омары и крабы можно сразу положить на горячую решетку; филе рыбы лучше всего жарить в фольге, проделав в ней несколько дырочек для выхода пара.

*Курица.* Можно брать любые части тушки, удалив кожу, срезав жир и промариновав, чтобы не пересушить, особенно если это касается куриных грудок.

*Овощи.* Грибы, кукурузные початки, сладкий перец, лук, помидоры, цуккини, кабачки лучше жарить на вертеле, перед жаркой полив их оливковым маслом, добавив соль и черный перец.

*Фрукты.* Ананас, персики, яблоки рекомендуется положить прямо на горячую решетку и жарить по 1–2 минуты с каждой стороны.

### **Как подготовить гриль к работе.**

Снимите с гриля решетку. Необходимо положить в поддон скомканную газетную бумагу и тщательно ее примять. На бумагу уложите древесный уголь или угольные брикеты. Бумагу подожгите спичкой (не пользуйтесь горючей жидкостью и не пропитывайте ею угли – это повлияет на вкус блюд). Когда угли станут ярко-красными, разровняйте их по всему поддону и насыпьте сверху еще угля, чтобы получился ровный тонкий слой. Поставьте на место решетку. Выждите 15–30 минут, пока ярко-красные угли потускнеют и покроются серым пеплом.

Поскольку время жарки может быть разным, в зависимости от части туши, толщины куска, температуры и расстояния между решеткой и углями, определяйте готовность блюда с помощью прокола ножом или специальным инструментом. Если из прокола показалась кровь, то блюдо еще не готово. Говядину, свинину и рыбные стейки (из лосося, тунца) можно подавать слегка розоватыми в середине. Цыплята и креветки прожариваются полностью. Чтобы определить, готова ли рыба, попробуйте разломить ее вилкой; если легко ломается, значит, она готова.

Поскольку говядина, свинина и рыба продолжают «дозревать» уже после того, как их снимают с решетки, такие блюда лучше снимать за несколько минут до достижения ими нужной степени готовности.

Чтобы придать аромат вашим блюдам, возьмите брикеты из сосны или ели и подержите их в воде 20 минут. Затем заверните их в фольгу, проделайте в ней несколько дырочек и положите брикеты поверх горячих углей, прямо под решеткой. Через считанные минуты древесина начнет источать ароматный пар.

Чтобы мясо не подгорало, его сперва нужно обжарить с обеих сторон (это задержит сок внутри), а затем прожаривать на слабом огне. Для начала подержите мясо на самой горячей части решетки – недолго, всего минуту-другую с каждого бока. После чего переложите его на менее горячее место (в стороне от раскаленных углей или открытого пламени), где оно и будет дожариваться, чтобы жир не капал на угли или в огонь – от этого происходят вспышки пламени, обугливающие мясо и выделяющие дым, насыщенный канцерогенными веществами.

Маринование продуктов перед жаркой сокращает время и избавляет вас от канцерогенных веществ, образующихся при термической обработке мяса (чем дольше жарка, тем больше их образование).

Блюда, приготовленные на гриле, – одни из самых популярных во многих национальных кухнях. Они просты в приготовлении, полезны и уместны на любом застолье, будь то фуршет, праздничная вечеринка, загородный пикник или семейный ужин.

В этой книге представлены традиционные и новые рецепты блюд на гриле (включая гриль духовки и микроволновки), различные способы подготовки мяса, рыбы, морепродуктов и птицы, свежие идеи для вегетарианцев: овощи на решетке, «дачные варианты» – сосиски и колбаски с интересными гарнирами, нетрадиционные рецепты, а также десертные блюда-гриль, множество рецептов соусов, подливок и маринадов.

Хорошего вам отдыха и приятного аппетита!

## ШАШЛЫКИ

### Шашлык из баранины по-турецки

*Баранина – 600 г, шпик – 150 г, репчатый лук – 300 г, помидоры – 100 г, чеснок – 2–3 зубчика, рубленая зелень петрушки – 2 ст. л., рис – 300 г, томатная паста – 2 ст. л., сливочное масло – 2 ст. л., уксус, душистый перец, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Мясо нарезать на круглые ломтики приблизительно 4 х 4 см. Чеснок мелко изрубить, лук нарезать тонкими кружками. Мясо посолить, посыпать измельченным чесноком, душистым и черным перцем, а затем сбрыз-

нуть уксусом. Подготовленное мясо уложить в миску слоями, переложив луком, накрыть крышкой и оставить на 2–3 часа мариноваться.

Приготовить рис. Для этого в кипящую воду (объем которой в 2 раза больше объема промытого риса) опустить рис, поджаренный на сливочном масле лук и томатную пасту. Все компоненты посолить и перемешать. Варить на слабом огне, а когда рис впитает всю жидкость, перемешать его и запечь на гриле.

Кусок шпика шириной приблизительно 4 см нарезать на тонкие ломтики. Помидоры нарезать кружочками. Промаринованные ломтики баранины нанизать на шампур, чередуя с ломтиками шпика и кружками помидора и лука. Жарить шашлыки на гриле в течение 20–25 минут при температуре 210°C.

На подогретое блюдо выложить слоем рис, на него положить шашлык, не снимая мясо с шампуров, посыпать нарезанной зеленью петрушки.

### Шашлык из почек

*Бараньи почки – 350 г, помидоры – 400 г, винный уксус – 1 ст. л., зеленый лук – 50 г, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Промытые почки нарезать кусочками весом 20–30 г, посыпать солью, черным перцем и нанизать на шампуры. Жарить на гриле в течение 20–25 минут при температуре 190°C.

Готовый шашлык снять с шампуров, уложить на блюдо, полить уксусом, посыпать рубленым зеленым луком. Отдельно подать нарезанные помидоры.

### Шашлык из рубленого мяса по-узбекски

*Баранина – 1 кг, яйца – 2 шт., репчатый лук – 4 шт., мука – 5 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Баранину и лук 2 раза пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, черный перец и тщательно перемешать все компоненты.

Сформировать колбаски по 10–20 г, нанизать их на плоские шампуры, посыпать мукой и запекать на гриле в течение 20–25 минут при температуре 200°C.

### Говядина на шампурах

*Говяжья вырезка – 1,5 кг, сливочное масло – 2–3 ст. л., лимон – 0,5 шт., черный молотый перец, соль – по вкусу, репчатый лук, зеленый лук, помидоры для гарнира.*

Кусок говяжьей вырезки обмыть, обровнять, разрезать на 5 кусков (не отбивать), посолить, поперчить и надеть на шампуры. Жарить на гриле в течение 45–50 минут при температуре 210°C, переворачивая, чтобы мясо прожарилось равномерно, и смазывая сливочным маслом.

Готовое мясо уложить на блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, кружками лимона.

### Телятина «Гинтарас»

*Телятина – 200 г, чеснок – 1–2 зубчика, лимонный сок – 1 ст. л., сало – 30 г, соль, черный молотый перец – по вкусу, зелень петрушки для украшения.*

Телятину нарезать крупными кусками, слегка отбить, посыпать солью, черным перцем, измельченным чесноком, побрызгать лимонным соком и оставить на 4–6 часов мариноваться. Затем на куски телятины положить нарезанное кусочками сало, каждый кусок свернуть в виде рулета, нанизать на шампуры и запекать на гриле в течение 30–35 минут при температуре 210°C.

Подать шашлык с холодным гарниром, украсив зеленью петрушки.

### Кавказский шашлык

*Баранина – 1 кг, репчатый лук – 3 шт., винный уксус – 2 ст. л., сухое белое вино – 0,3 стакана, растительное масло – 2 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Лук почистить, две головки мелко нашинковать, а третью нарезать кольцами.

Баранину очистить от сухожилий, нарезать кусочками, посолить, поперчить, посыпать мелко рубленым луком, полить винным уксусом, вином и растительным маслом, все компоненты тщательно перемешать и поставить в холодильник на 4–5 часов мариноваться. Затем промаринованные кусочки мяса надеть на шампур, чередуя их с кольцами лука, и жарить на гриле духовки до готовности, периодически поливая мясо маринадом.

### Шашлык из рыбы в микроволновке

*Филе трески – 400 г, сок половины лимона, сладкий перец – 1 шт., цуккини – 1 шт. (150 г), твердый сыр – 200 г, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Промыть рыбное филе в проточной холодной воде, обсушить салфеткой, сбрызнуть лимонным соком и порезать на кусочки размером 2–3 см. Промыть сладкий перец и кабачок, очистить и нарезать их на кусочки толщиной 2–3 см.

Все компоненты нанизать попеременно на шампуры (металлические или деревянные), посолить и поперчить. Шампуры положить в плоскую форму (пригодную для микроволн и гриля), а сверху положить куски сыра. Поставить шашлыки на 8–10 минут в микроволновую печь при включенной мощности микроволн – 100% и включенном гриле.

### Шашлык из молодой баранины

*Баранина – 1 кг, репчатый лук – 5–6 шт., зеленый лук – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, сельдерей – 1 пучок, укроп – 1 пучок, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Молодую баранину нарезать на кубики массой по 60–70 г, посолить и поперчить. Лук очистить и нарезать кольцами.

Нанизать на шпажки кусочки мяса вперемежку с кольцами лука. Обжаривать шашлык на гриле, периодически поливая жиром.

При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

#### **Пикантный свиной шашлык**

*Свинина без костей – 500 г, паприка – 2 ч. л., молотые семена кориандра – 1 ч. л., молотый тмин – 1,5 ч. л., рубленый базилик – 1 ч. л., молотый имбирь – 0,5 ч. л., молотая корица – 0,5 ч. л., молотый острый перец – 0,5 ч. л., оливковое масло – 2 ст. л., молотый мускатный орех – 0,5 ч. л., лавровый лист – 1 шт., соль, черный молотый перец – по вкусу, кружочки лимона для украшения.*

В миске смешать все ингредиенты, кроме свинины и лимонных кружочков. Затем нарезать свинину кубиками, положить в миску и перемешать ее с маринадом. Накрыть миску крышкой и оставить в холодильнике на 8–12 часов, время от времени переворачивая мясо, чтобы оно тщательно промариновалось.

Нанизать мясо на маленькие шампуры. Выпекать на разогретом гриле 7 минут, время от времени переворачивая, пока свинина не запечется, оставаясь в то же время сочной.

Готовый шашлык украсить кружочками лимона. Подавать в горячем виде.

#### **Шашлык из свинины**

*Свиное филе – 750 г, коричневый сахар – 130 г, темный соевый соус – 1 ст. л., устричный соус – 1 ст. л., рисовое вино или сухой херес – 2 ст. л., кунжутное масло – 1 ч. л., морская соль – 0,5 ч. л., листья салата для подачи.*

Растворить коричневый сахар в кипящей воде (3 ст. л.) и добавить остальные ингредиенты, кроме свинины и листьев салата. Слегка остудить полученную смесь и залить ею мясо, нарезанное длинными ломтиками. Оставить свинину мариноваться на 8 часов, периодически помешивая, затем вынуть мясо, обсушить, а маринад сохранить.

Разогреть гриль. Нанизать мясо на шампуры и запекать примерно 8 минут, поливая маринадом.

Перед подачей на стол снять мясо с шампуров и порезать на более мелкие кусочки. Подавать на листьях салата.

#### **Куриный шашлык во фруктовой глазури**

*Куриные окорочка – 6 шт., куриные крылышки – 900 г, консервированные абрикосы – 0,5 стакана, соевый соус – 0,25 стакана, кетчуп – 0,5 стакана, сахар – 1 ст. л., салат-латук – 1 пучок, арбуз – 700 г.*

Приготовить глазурь. Для этого в небольшой миске смешать консервированные абрикосы, соевый соус, кетчуп и сахар.

Выложить куриные ножки на решетку гриля и готовить их 20 минут на среднем огне, время от времени переворачивая. Добавить куриные крылышки и готовить еще 10 минут. Густо намазать кусочки курицы абрикосовой глазурью, готовить еще 10 минут, часто переворачивая и смазывая глазурью.

Перед подачей на стол выложить на блюдо листья салата, курицу и вокруг — нарезанный тонкими ломтиками арбуз.

### Шашлык по-карски

*Баранина — 240 г, репчатый лук — 10 г, помидор — 1 шт., баранья почка — 1 шт., сливочное масло — 5 г, лимон — 0,5 шт., соус ткемали — 30 г, зеленый лук — 30 г.*

Мякоть баранины нарезать поперек на куски (по одной штуке на порцию), посолить и замариновать с луком и специями, для чего лук мелко порезать, смочить лимонным соком, перемешать с мясом, посолить, поперчить и уложить в эмалированную посуду на 4–6 часов.

Перед жаркой кусок мяса надеть на шампур с бараньей почкой с одного конца и помидором с другого. Мясо смазать сливочным маслом и жарить на решетке гриля до готовности.

При подаче на стол мясо, почку и помидор снять с шампура и выложить на блюдо. Блюдо украсить зеленым луком, подавать с соусом ткемали.

### Шашлык из кальмаров

*Шупальца кальмара — 450 г, рубленый острый перец — 2 ст. л., рубленая зелень кинзы или листья мяты — 2 ст. л., винный уксус — 3 ст. л., сахар — 1 ст. л., оливковое масло — 1 ст. л., зеленый лук — 1 пучок, лайм — 1 шт.*

Смешать острый перец, зелень кинзы или листья мяты, сахар, уксус и оливковое масло.

Очистить кальмары, нарезать их на части по 15–20 см и замариновать в приготовленном маринаде 1–1,5 часа.

Нанизать промаринованные шупальца на 4 шампура. Готовить на гриле в течение 3–4 минут, постоянно поворачивая шампуры. Кальмары нельзя пережаривать, иначе они будут жесткими.

Зеленый лук слегка испечь на решетке гриля. Прогреть соус, в котором мариновались кальмары. Подавать готовый шашлык с печеным зеленым луком, разрезанным пополам лаймом и соусом.

### Шашлык из баранины в горчичном маринаде

*Филе баранины — 400 г, сладкая горчица — 2 ст. л., сок 1 лимона, соевый соус — 1 ст. л., растительное масло — 1 ст. л., рубленая зелень кинзы — 1 ст. л., соль — 0,5 ч. л., чеснок — 1 зубчик.*



Приготовить маринад. Для этого в глубокой миске соединить горчицу, соевый соус, растительное масло, лимонный сок, зелень, соль и чеснок. Выложить в миску мясо и мариновать его не менее полчаса.

Нанизать на шампуры кусочки баранины и выпекать на гриле до готовности.

### Куриный шашлычок

*Куриные грудки – 500 г, кусочки лайма или лимона для украшения.*

*Для маринада: уксус со специями – 2 ст. л., соевый соус – 1 ст. л., лимонный сок – 1 ст. л., кунжутное масло – 2 ст. л., измельченный чеснок – 1 ч. л.*

*Для соуса: оливковое масло – 2 ч. л., репчатый лук – 2 шт., тертый имбирь – 2 ч. л., карри, соль – по вкусу.*

В посуде с плотно прилегающей крышкой смешать ингредиенты для маринада и положить туда куриные грудки, нарезанные кубиками. Закрывать посуду крышкой и поставить в холодильник мариноваться на 1 час.

Приготовить соус. Для этого в антипригарной сковороде нагреть оливковое масло, обжарить мелко нарезанный лук с имбирем, добавить карри и готовить еще 1 минуту. Измельчить смесь в комбайне, добавив соль и вылить в соусник.

Нанизать кусочки маринованной курицы на деревянные маленькие шампуры (не прижимая их плотно друг к другу) и жарить на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны.

Подавать шашлычок с приготовленным соусом и кусочками лайма или лимона.

### Шашлык из индейки

*Филе индейки – 400 г, шпик – 100 г, сливочное масло – 50 г, третья цедра 1 лимона, порошок карри – 1 ч. л., мед – 2 ст. л., молотая корица – 1 ч. л., семена кинзы – 1 ч. л., репчатый лук – 2 шт., соевый соус – 2 ст. л., арахис – 6 ст. л., сушеный острый перец – 3 стручка, арахисовое масло – 100 мл., кокосовая стружка – 3 ст. л.*

Филе индейки и шпик нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, одну луковицу мелко нарезать, а вторую потереть на мелкой терке. Сливочное масло растопить в 100 мл кипящей воды, перемешать и остудить. Добавить лимонную цедру, мелко нарезанную луковицу, семена кинзы и соевый соус. Взбить смесь миксером и замариновать в ней на 2 часа кусочки филе и сала.

Промаринованное мясо и сало надеть на шампуры и обжаривать по 3–4 минуты с каждой стороны на гриле.

Для приготовления соуса арахис и острый перец пропустить через мясорубку. Добавить тертую луковицу, кокосовую стружку, корицу, карри, мед, арахисовое масло и перемешать.

Подавать шашлык с соусом.

### **Шашлык из курицы**

*Курица – 1 шт., светлое пиво – 1 бутылка, репчатый лук – 2 шт., сушеная душица – 1 ч. л., черный молотый перец – 0,5 ч. л., соль – по вкусу.*

Обработанную курицу промыть. Отделить мякоть от костей и нарезать ее на небольшие кусочки, посолить, поперчить и добавить душицу. Лук очистить и нарезать дольками. Лук и курицу залить светлым пивом и мариновать 10 часов.

Поочередно насадить на шампуры кусочки курицы и дольки лука. Обжарить на гриле до готовности.

### **Шашлык из осетрины**

*Филе осетрины – 300 г, лимон – 70 г, репчатый лук – 50 г, сладкий перец – 50 г, кабачки – 60 г брюссельская капуста – 30 г, цветная капуста – 50 г, помидоры – 40 г, консервированная спаржа – 30 г, оливки – 15 г, зелень укропа для украшения, оливковое масло, черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Филе рыбы без кожи и костей нарезать кубиками, замариновать в соке лимона с луком и специями, а затем обжарить на гриле.

Овощи очистить, помидоры нарезать дольками, кабачки – брусочками, сладкий перец – квадратиками, брюссельскую и цветную капусту – ломтиками и обжарить на оливковом масле.

Выложить шашлык с овощами на блюдо, украсить лимоном, оливками, спаржей, маринованным репчатым луком и зеленью.

### **Цыпленок-гриль с шашлычком из овощей**

*Куриное филе – 400 г, грибы – 5 шт., апельсин – 1 шт., сладкий зеленый перец – 1 шт., кетчуп – 0,5 стакана, розмарин – по вкусу, зеленый лук для украшения.*

Нарезать куриное филе полосками толщиной чуть более 1 см. На 2 длинных или 4 коротких шампура нанизать курицу так, чтобы между кусочками оставалось свободное пространство. На 1 длинный или 2 коротких шампура нанизать грибы, лук и на 1 длинный или 2 коротких шампура – перец.

В небольшой посуде подогреть кетчуп с добавлением розмарина и смазать им мясо и овощи.

Готовить шашлычки на гриле 10–12 минут, пока мясо не станет мягким, а овощи не подрумянятся, периодически поворачивая их и поливая соусом.

## МЯСО-ГРИЛЬ

### Антрекот, жаренный на решетке

*Говядина – 300 г, сливочное масло – 2 ст. л., черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Мясо разрезать на 2 куска, смазать сливочным маслом, посолить и поперчить. Жарить его на гриле по 15–20 минут с каждой стороны при температуре 210°C.

### Бастурма из говядины

*Говяжья вырезка – 500 г, репчатый лук – 2 шт., виноградный уксус – 1 ст. л., зеленый лук – 100 г, помидоры – 200 г, лимон – 0,5 шт., черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Говяжью вырезку нарезать кусками по 40–50 г, сложить в фарфоровую или эмалированную посуду, посолить, посыпать черным перцем, добавить уксус, мелко нарезанный репчатый лук и перемешать. Накрыв посуду крышкой, поставить в холодное место на 2–3 часа, чтобы филе промариновалось. Приготовленное филе нанизать на металлические шампуры и жарить на гриле в течение 25–30 минут при температуре 210°C.

Куски готового филе (бастурму) снять с шампуров, уложить на подогретое блюдо и гарнировать помидорами, репчатым и зеленым луком, кружочками лимона.

### Говядина, шпигованная салом

*Говядина – 500 г, свиное сало – 500 г, сливочное масло – 2 ст. л., помидоры – 200 г, лимон – 1 шт., репчатый лук – 2 шт., зеленый лук – 100 г, соль – по вкусу.*

Целую вырезку нашпиговать свиным салом, нарезанным на маленькие кусочки, смазать растопленным сливочным маслом, скрепить толстыми нитками и жарить на гриле в течение 45–50 минут при температуре 210°C.

Готовое мясо гарнировать сырыми овощами и лимоном. При подаче посыпать измельченным зеленым луком.

### Говядина с чесночным соусом

*Говядина – 1 кг, сметана – 250 г, чеснок – 3 зубчика, растительное масло – 2 ст. л., зелень укропа – 1 пучок, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками поперек волокон, отбить, посолить и поперчить. Жарить его на смазанной растительным маслом решетке гриля с обеих сторон.

Чеснок очистить, измельчить, смешать со сметаной, мелко нарезанной зеленью укропа и солью.

Готовое мясо выложить на блюдо, полить чесночным соусом и подать к столу.

### Говядина в мятном маринаде

*Говяжья вырезка – 800 г, мята – 50–60 г, растительное масло – 0,75 стакана, горчица – 2 ст. л., сок 1 лимона, соль – по вкусу.*

Мяту вымыть, встряхнуть, мелко порубить, добавить лимонный сок, растительное масло, горчицу и тщательно перемешать.

Мясо разрезать на 4 куса, хорошо отбить и положить в мятный маринад на 2–3 часа. После этого вынуть мясо из маринада и посолить по вкусу. Жарить его на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны.

### Говядина-гриль с рисом

*Говяжья вырезка – 1 кг, шпик – 400 г, рис – 150 г, свиное топленое сало – 100 г, соль, красный молотый перец – по вкусу.*

Вырезку промыть, нарезать порционными кусками и отбить до толщины 1–1,5 см. Свиной шпик нарезать тонкими полосками. Каждый кусок мяса посолить, поперчить и обернуть полоской шпика. Жарить на смазанной топленным салом решетке гриля до готовности.

Рис промыть, отварить в соленой воде и откинуть на сито.

Готовое мясо разложить по тарелкам, гарнировать рисом и подать к столу.

### Говядина-гриль с апельсиновым соком и корицей

*Говяжья вырезка – 500 г, апельсиновый сок – 100 мл, топленое масло – 30 г, молотая корица – 5 г, молотая гвоздика – 5 г, соль – по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и уложить в миску, пересыпав солью, корицей и гвоздикой. Затем залить апельсиновым соком и мариновать в течение 2–3 часов.

Жарить на смазанной топленным маслом решетке гриля до готовности.

### Говядина с яблочным соусом

*Говядина – 1 кг, яблоки – 500 г, сливки – 200 г, сливочное масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 шт., растительное масло – 2 ст. л., зелень петрушки – 1 пучок, соль, белый молотый перец – по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками поперек волокон, отбить, посолить и поперчить. Жарить мясо на смазанной растительным маслом решетке гриля с обеих сторон.

Яблоки и лук очистить, нарезать мелкими кубиками и тушить в сковороде на сливочном масле 5 минут. Затем добавить сливки, посолить и готовить при постоянном помешивании еще 5 минут.

Готовую говядину разложить по тарелкам, полить приготовленным соусом, украсить зеленью петрушки и подать к столу.

**Говядина, жаренная на решетке с помидорами**

*Говядина – 1 кг, помидоры – 150 г, сливочное масло – 50 г, зелень петрушки – 0,5 пучка, зелень кинзы – 0,5 пучка, соль и красный молотый перец – по вкусу.*

Говядину промыть, очистить от пленок, нарезать порционными кусками и уложить слоями в эмалированную емкость, пересыпая каждый слой солью и красным перцем. Выдержать мясо в прохладном месте в течение 2–3 часов. Затем положить его на смазанную сливочным маслом решетку гриля и жарить с обеих сторон до образования золотистой корочки.

Помидоры промыть, нарезать кружочками и также жарить на решетке гриля.

Готовое мясо и помидоры разложить по тарелкам, посыпать измельченной зеленью петрушки и кинзы и подать к столу.

**Говядина-гриль «Кавказ»**

*Говядина (вырезка) – 2 кг, репчатый лук – 100 г, винный уксус – 100 мл, зелень петрушки – 50 г, лавровый лист – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л., соль, черный молотый перец, душистый перец – по вкусу.*

Вырезку очистить от пленок и сухожилий, нарезать порционными кусками, сложить в керамическую или эмалированную емкость, посыпать черным перцем, рубленым луком, солью, добавить винный уксус, лавровый лист и душистый перец. Все компоненты перемешать и выдержать в холодном месте в течение 12 часов.

Маринованное мясо положить на смазанную растительным маслом решетку гриля и жарить до готовности, периодически переворачивая.

**Кебабы из говядины**

*Порционное говяжье филе – 800 г, кетчуп – 0,25 стакана, соевый соус – 2 ст. л., патока – 3 ст. л., горчица – 1 ст. л. рубленый репчатый лук – 1 ст. л., соль – 0,5 ч. л.*

Смешать кетчуп, патоку, соевый соус, горчицу, лук и соль. Обвалить куски мяса в полученной смеси. Нанизать куски мяса на 3 или 4 длинных шампура. Зажарить мясо на гриле до готовности, поворачивая шампуры и смазывая мясо смесью, оставшейся в миске.

**Говядина с кусочками ананаса на гриле**

*Говядина – 800 г, консервированный кусочками ананас – 1 банка, чеснок – 1 зубчик, соевый соус – 0,5 стакана, оливки с начинкой из перца – 12 шт., молотый имбирь – 1 ч. л., растительное масло – 2 ст. л., соль – по вкусу.*

Кусочки ананаса откинуть в сито и дать им стечь. Чеснок очистить и покрошить. Сок от ананаса смешать с чесноком, соевым соусом и имбирем. Мясо промыть и нарезать кубиками приблизительно по 2 см. Залить

нарезанное мясо ананасовым соусом, накрыть посуду крышкой и поставить мариноваться на 60 минут.

Кусочки промаринованного мяса вынуть из маринада и нанизать на маленькие шпажки, чередуя мясные кусочки с кусочками ананаса. В заключение нанизать по 1 оливке. Сбрызнуть мясо на шпажках растительным маслом и за 10–12 минут поджарить его, установив жарочную решетку гриля под самыми электронагревательными трубками. Через 5 минут перевернуть шпажки.

### **Телятина на кости с пикантным картофелем на гриле**

*Телятина на кости – 800 г, острый перец – 2 шт., соевый соус – 0,5 стакана, сухое красное вино – 0,5 стакана, сахар – 1 ч. л., кумин – 1 ч. л., бутоны гвоздики – 4–6 шт., картофель – 1,5 кг, оливковое масло – 2 ст. л., паприка – 1 ч. л., лимон – 1 шт., соль – по вкусу.*

Телятину вымыть, обсушить и нарезать порционными кусками.

В сотейнике подогреть, не доводя до кипения, соевый соус с вином. Добавить сахар, острый перец, кумин и гвоздику. Поместить мясо в миску, залить горячим маринадом и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Картофель тщательно промыть и разрезать вдоль на 2 части. Сложить его в миску, влить оливковое масло, добавить паприку и посолить. Перемешать и поставить в холодильник на 2 часа.

Обжарить на гриле до готовности мясо и картофель. Обжарить дольки лимона и выдавить на готовое мясо лимонный сок.

### **Свинные ребрышки на гриле**

*Свинные ребрышки – 1 кг, кетчуп – 100 г, шампиньоны – 150 г, репчатый лук – 1 шт., мед – 1 ст. л., уксус – 2 ст. л., зеленый лук – 1 пучок, цуккини – 2 шт., петрушка – 1 пучок, растительное масло – 3 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Овощи и грибы вымыть и почистить. Перемешать измельченную зелень, соль, черный перец, растительное масло и полученной смесью смазать грибы и овощи, а затем 15 минут запекать под грилем.

Мясо варить с луком в течение 20 минут. Отдельно перемешать кетчуп, мед и уксус – этим маринадом смазать мясо и жарить на гриле до образования корочки.

### **Свинина с курагой**

*Свинина на ребрышках – 2 кг, измельченная курага – 0,5 стакана, соевый соус – 0,5 стакана, кетчуп – 0,25 стакана.*

Залить свинину водой так, чтобы она ее полностью покрывала, и тушить в течение 45 минут под крышкой.

Приготовить глазурь. Для этого смешать курагу, соевый соус, кетчуп и несколько ложек воды. Выложить мясо на решетку гриля и готовить на

среднем огне в течение 20 минут. В процессе жарки переворачивать мясо и периодически смазывать глазурью.

### **Свинина в горчичном маринаде**

*Свиная вырезка – 350 г, сладкая горчица – 4 ст. л., яблочный сок – 50 мл, яблочный уксус – 2 ст. л., кислые яблоки – 2 шт., соль, перец-горошек, лавровый лист – по вкусу.*

Приготовить маринад. Для этого в глубокой миске смешать лавровый лист с горчицей, яблочным соком и уксусом, добавить перец-горошек и соль.

Порезать свинину на кусочки, выложить в маринад и закрыть крышкой. Поставить на холод на 1 час.

Тонко порезать яблоки. Нанизать мясо и яблоки на шампуры и поместить их в горячий гриль. Жарить до готовности, время от времени поливая маринадом.

### **Свинные отбивные с розмарином на гриле**

*Свинные отбивные на кости – 6–8 шт., розмарин – 4–5 веточек, перец-горошек – 5–6 шт., чеснок – 4–5 зубчиков, морская соль – 1 ч. л., оливковое масло – 1 ст. л.*

Растереть в ступке дольки чеснока, листики розмарина, перец горошком и соль, а затем добавить оливковое масло.

Натереть этой смесью свинные отбивные, уложить их в контейнер, закрыть крышкой и поставить в холодильник минимум на 1 час.

Жарить на гриле до готовности, время от времени переворачивая.

### **Маринованные бараньи ребрышки на гриле**

*Бараньи ребрышки – 1 кг, киви – 4 шт., красный молотый перец – 0,5 ч. л., растительное масло – 50 мл, соль – по вкусу.*

Киви очистить от кожицы. Крупно нарезать их и измельчить в блендере. Смешать с растительным маслом и красным перцем. Перелить смесь в глубокую форму.

Ребрышки промыть, положить в маринад, накрыть крышкой и оставить мариноваться на 2 часа.

Посолить промаринованные ребра и жарить на гриле по 4 минуты с каждой стороны.

### **Куриные окорочка для гриля**

*Куриные окорочка – 1 кг, соль – 1 ст. л., черный молотый перец – 0,5 ст. л., томатный сок – 1 ст. л., лавровый лист – 3 шт., репчатый лук – 3 шт., приправа для гриля или для курицы – 0,5 ч. л.*

Окорочка промыть, высушить бумажным полотенцем и разрезать каждый пополам. Положить их в миску, сверху посыпать солью, черным перцем, приправой и тщательно перемешать руками. Лук порезать кольцами и

выложить частью лука дно кастрюли, сверху выложить курицу, оставшийся лук, лавровый лист и залить томатным соком. Накрыть тарелкой и поставить на ночь, придавив сверху грузом.

Запекать промаринованные окорочка на гриле приблизительно 40 минут, периодически поливая маринадом и переворачивая их.

### Куриные окорочка с имбирем

*Куриные окорочка – 6 шт., репчатый лук – 2 шт., консервированные абрикосы – 0,5 стакана, кетчуп – 0,25 стакана, молотый имбирь – 1,5 ст. л., винный уксус – 2 ст. л., соевый соус – 1,5 ст. л.*

Соединить мелко нарезанный лук, измельченные абрикосы, кетчуп, уксус, имбирь и соевый соус. Выложить окорочка на решетку гриля и запекать 35–40 минут в нежаркой духовке до золотистого цвета. Последние 10 минут жарки обильно смазывать окорочка абрикосовой массой.

### Куриные грудки с кунжутом

*Куриные грудки без кожи – 4 шт., соус – 4 ст. л., мед – 2 ч. л., растительное масло – 2 ч. л., кунжутные семечки – 4 ч. л.*

В мелкой посуде смешать соус, мед и растительное масло. Перелить 2 ст. л. маринада в маленькую миску, добавить кунжутные семечки и отставить в сторону.

В оставшийся маринад добавить куриные грудки, перевернуть их, чтобы они целиком покрылись маринадом, накрыть полиэтиленовым пакетом и поставить в холодильник на 20 минут или дольше (до 24 часов).

Нагреть газовый гриль или подготовить к работе угольный. Извлечь грудки из маринада и вылить его. Подержать грудки по 1 минуте с каждой стороны на самой горячей части решетки. Переложить на менее горячее место и жарить еще по 4 минуты с каждой стороны. Полить маринадом с кунжутными семечками с обеих сторон и готовить еще 1–2 минуты, пока грудки не прожарятся.

### Гамбургеры с курицей, перцем и мягким сыром

*Куриный фарш – 450 г, измельченный репчатый лук – 0,25 стакана, уксус – 1 ст. л., сладкий перец – 2 шт., мягкий сыр – 110 г, булочки для гамбургеров – 4 шт., соль – 0,5 ч. л., черный молотый перец – 0,25 ч. л.*

В большую миску положить куриный фарш, лук, уксус, соль и черный перец. Тщательно перемешать компоненты и разделить массу на 4 котлеты.

Разогреть гриль. Подержать котлеты по 1 минуте с каждого бока на самой горячей части решетки. Переложить на менее горячее место и жарить по 3–5 минут с каждой стороны, пока мясо в середине не перестанет быть розовым. Сверху на мясо положить жареный на решетке красный перец и тертый сыр и жарить еще 1 минуту, пока сыр не расплавится.

Переложить готовые гамбургеры в булочки.



### Курица в сметанном соусе

*Куриные части (ножки, крылышки грудка, шея) – 8 шт., сметана – 200 г, рубленая зелень тимьяна – 1 ст. л., рубленая зелень розмарина – 1 ст. л., чеснок – 3 зубчика, лимон – 2 шт., оливковое масло – 2 ст. л., рубленая зелень базилика – 2 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Выложить куриные части в миску, добавить лимонную цедру и 4 ст. л. лимонного сока, тимьян, розмарин, чеснок, соль, черный перец и влить оливковое масло. Перемешать все компоненты и поставить в холодильник мариноваться на 4 часа.

Вынуть курицу из маринада. Кусочки разложить на противень, смазанный оливковым маслом. Установить духовку на режим «гриль» и готовить приблизительно 12 минут. Затем перевернуть курицу и готовить еще около 10 минут, время от времени поливая маринадом.

Для приготовления соуса взять несколько ложек жидкости из противня, где жарилась курица, влить в сотейник, добавить сметану, довести до кипения и проварить 6–8 минут. Снять соус с огня и добавить базилик. Подавать к курице.

### Курица со специями

*Куриные грудки без кожи и костей – 4 шт., измельченный репчатый лук – 0,5 стакана, лимонный сок – 2 ст. л., измельченный острый перец – 1 ч. л., соль – 0,5 ч. л., порошок карри – 0,5 ч. л., молотый имбирь – 0,25 ч. л., чеснок – 2 зубчика, приправа для курицы – 0,5 ч. л., сладкий перец – 1 шт., цуккини – 1 шт., сливочное масло – 1 ст. л., сушеный тимьян, черный молотый перец – по вкусу.*

В кухонном комбайне соединить лук, лимонный сок, острый перец, соль, приправу для курицы, порошок карри, тмин, имбирь, черный перец и чеснок. Перемешать все компоненты до однородной массы.

Положить курицу в мелкое блюдо. Влить к ней смесь со специями и поворачивать мясо так, чтобы покрыть смесью все стороны мяса. Затем закрыть блюдо крышкой и поставить в холодильник на 30 минут промариноваться.

Нанизать кусочки сладкого перца и цуккини, нарезанный ломтиками толщиной приблизительно 1 см, на 4 вертела длиной 20–25 см. Сбрызнуть овощи растопленным сливочным маслом и посыпать черным перцем.

Промаринованное мясо жарить на гриле 12–15 минут до готовности. Один раз перевернуть его и смазать пряной смесью. В последние 10 минут поместить в гриль овощи – их надо постоянно поворачивать.

### Курица с овощами

*Курица – 1 кг, сладкий перец – 2 шт., консервированные помидоры в собственном соку – 450 г, баклажаны – 700 г, цуккини – 450 г,*

*репчатый лук (нашинкованный) – 175 г, сельдерей – 50 г цедра и сок 2 лимонов, оливковое масло – 50 мл, винный уксус – 4 ст. л., чеснок (измельченный) – 4 зубчика, тимьян (чабрец), соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Разрезать курицу на порционные кусочки и сделать надрезы на коже.

Приготовить маринад. Для этого в миске смешать лимонный сок, цедру, тимьян, 2 зубчика чеснока, приправить солью и черным перцем. Выложить курицу в отдельную емкость, полить маринадом и поставить в прохладное место на ночь или на 1–2 часа.

Крупно нарезать баклажаны, цуккини и сладкий перец, предварительно удалив семена. Разложить овощи на решетке гриля, сбрызнуть оливковым маслом и жарить в течение 20 минут до мягкости, время от времени переворачивая.

Приготовить томатный соус. Для этого нарезать сельдерей и помидоры. В разогретом оливковом масле на гриле обжарить лук и сельдерей до золотистой корочки, добавить помидоры, винный уксус и оставшийся чеснок. Готовить 10–12 минут, постоянно помешивая. Затем выложить овощи на тарелку и приправить их солью и черным перцем.

Вынуть куриные кусочки из маринада, разложить их на решетке гриля и обжаривать с каждой стороны по 5–6 минут.

Подавать курицу горячей с жареными овощами.

### **Курица-гриль с «дьявольским соусом»**

*Бройлерная курица – 1 шт. (приблизительно 1 кг), растительное масло – 2 ст. л., репчатый лук – 1 шт., черный молотый перец – 1 ч. л., красное вино – 250 мл, томатная паста – 1 ст. л., порошковый соус для жарки – 2 ч. л., острый стручковый перец, соль – по вкусу, кружочки лимона для украшения.*

Курицу со стороны спины разрезать и удалить позвоночник, затем отбить, посолить и поперчить. Противень смазать растительным маслом, поставить на плиту, раскалить и с двух сторон обжарить на нем курицу. Затем в течение 25 минут запекать ее в разогретой до 225°C духовке при режиме «гриль».

Для приготовления соуса очистить репчатый лук, мелко порубить, поперчить и в течение 3 минут варить в красном вине. Добавить томатную пасту, порошковый соус, острый стручковый перец и по вкусу заправить соус пряностями.

Курицу подать к столу с кружочками лимона и приготовленным соусом.

### **Цыпленок по-ямайски**

*Цыплята – 2 шт. (по 1 кг), соус чили – 0,5 стакана, яблочный уксус – 2 ст. л., соль – 1 ч. л., черный молотый перец – 0,5 ч. л., сухая горчица – 0,5 ч. л., измельченный репчатый лук – 0,5 стакана, измельченный чеснок – 1 зубчик, растительное масло – 2 ст. л.*

Заполнить поддон для воды жидкостью на 3/4. Промыть цыплят, дать им просохнуть, а затем нарезать на части.

Смешать все остальные ингредиенты в миске. Поместить цыплят в пластиковый мешок или в большую кастрюлю, залить их маринадом и оставить в холодильнике на 3–4 часа.

Вынуть цыплят из маринада и положить на решетку гриля. Вылить часть оставшегося маринада на мясо. Остальной маринад можно вскипятить и подавать к цыпленку.

### Цыпленок на гриле

*Цыплята – 2–3 шт.*

*Для маринада: пиво – 2 стакана, лимонад – 2 стакана, имбирный эль – 2 стакана, белое вино – 2 стакана.*

Наполнить поддон для воды жидкостью на 3/4. Положить цыплят в большой и прочный пластиковый пакет или в глубокую миску и залить маринадом. Закрыть пакет или накрыть миску крышкой и оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь, время от времени переворачивая мясо в маринаде.

Положить цыплят на решетку гриля. Добавить в поддон для воды маринад и готовить до тех пор, пока ножки цыплят не будут свободно двигаться в суставах.

В качестве соуса или подливки использовать жидкость из поддона.

### Индейка с апельсинами

*Шницели из индейки – 3 шт. (по 70 г), бекон – 3 ломтика, тертый сыр – 2 ст. л., тимьян – 2 веточки, мякоть 1 апельсина, черный молотый перец, соль, зелень – по вкусу.*

Шницели слегка отбить ножом, посолить и поперчить. Каждый шницель смазать тонким слоем сыра и посыпать зеленью, а затем равномерно распределить по кусочкам индейки мякоть апельсина и листики тимьяна. Скатать мясо в рулетики. Каждый рулетик обернуть беконом и скотать деревянной зубочисткой или обвязать нитью.

Обжарить каждый рулетик на гриле в течение 15 минут.

### Филе индейки с арахисом

*Стейки из индейки (0,5 см толщиной) – 6 шт., растительное масло – 1 ст. л., репчатый лук – 1 шт., морковь – 2 шт., арахисовое масло – 2 ст. л., рис – 1,5 стакана, грибы – 100 г, соль – 1 ч. л., сахар – 2 ст. л., соевый соус – 3 ст. л., молотый имбирь – 1 ч. л., красный винный уксус – 3 ст. л.*

В большой кастрюле на среднем огне разогреть растительное масло, положить в него нарезанный лук, нашинкованную кубиками морковь и готовить до мягкости. Добавить нарезанные грибы, увеличить огонь до максимума и готовить, пока вся жидкость не испарится. Затем засыпать рис,

посолить, добавить 3 стакана воды, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 40–45 минут, пока рис не станет мягким. Снять кастрюлю с огня.

В миске вилкой смешать сахар, соевый соус, красный винный уксус, арахисовое масло и имбирь.

При необходимости отбить мясо до нужной (0,5 см) толщины. Разрезать его вдоль на ломтики шириной приблизительно 4 см, положить мясо в смесь из соевого соуса и перемешать.

На 12 шампуров длиной 20 см нанизать ломтики индейки. Нанести оставшийся соевый соус на кусочки индейки и готовить блюдо на гриле. Пока мясо не подрумянится. 1 раз повернуть шампуры, смазывая кусочки мяса соевым соусом.

Перед подачей на стол разложить шампуры и приготовленный рис на большое блюдо. Полить рис соусом от индейки.

### Индюшачьи грудки с курагой

*Индюшачья грудка с косточкой – 1 шт. (800–900 г), панировочные сухари – 1,5 стакана, курага – 0,5 стакана, орехи – 0,25 стакана, яблочный сок – 2 ст. л., сливочное масло – 1 ст. л., сухой розмарин – 0,25 ч. л., чесночная соль – 0,25 ч. л., сладкая горчица – 1 ст. л., вода – 1 ст. л.*

В миске смешать панировочные сухари, измельченную курагу, легкие поджаренные и измельченные орехи, яблочный сок, сливочное масло, мелко истолченный розмарин и чесночную соль. Затем при помощи ложки положить полученную смесь в «карман» (надрез сбоку грудки) и закрепить края деревянными шпажками или зубочистками.

Положить мясо на решетку гриля и запекать его до готовности. Последние 15 минут приготовления время от времени смазывать мясо горчицей, для которой смешать горчицу с водой.

Вынуть индейку и дать ей постоять 15 минут, завернув в фольгу, а затем подавать.

### Утка в коньяке

*Утиные грудки (по 175 г) – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., чеснок – 2 зубчика, коньяк – 5 ст. л., лавровый лист, соль, черный молотый перец, петрушка, кинза – по вкусу.*

Снять с грудок кожу, натереть их солью и выложить в стеклянный лоток.

Приготовить маринад. Для этого измельчить лук и чеснок, соединить массу с коньяком, кусочками лаврового листа, мелко нарезанной зеленью и черным перцем. В этой массе промариновать грудки в течение 1 часа. Выложить промаринованные грудки на решетку гриля. Запекать в течение 25–30 минут.

Перед подачей на стол утиные грудки тонко нарезать, выложить их на блюдо и посыпать рубленой зеленью.

### Сосиски на гриле

*Сосиски – 1,5 кг, репчатый лук – 2 шт., острый стручковый перец – 2 шт., оливковое масло – 50 мл, яблочный уксус – 100 г, коричневый сахар – 0,25 стакана, горчица – 70 г, тмин – 0,25 ст. л., куркума – 0,25 ст. л., вода – 2 ст. л.*

Лук, порезанный на кружочки толщиной 1 см, смазать оливковым маслом, острым перцем и обжарить на гриле до образования корки – приблизительно 10 минут. Снять лук с гриля и измельчить. Обжаривать сосиски на гриле на среднем огне 10–12 минут.

В неглубокой кастрюле смешать воду, яблочный уксус с сахаром, горчицей, тмином и куркумой и немного нагреть. Добавить лук и варить в течение 10–12 минут.

Сосиски подавать с приготовленным маринадом.

### Колбаски в луковом соусе

*Копченые колбаски (сардельки, сосиски) – 900 г, сливочное масло – 50 г, репчатый лук – 900 г, красное вино – 200 мл, винный уксус – 50 мл, сахар – 1 ст. л., соль, черный молотый перец, тимьян – по вкусу, зелень для украшения.*

В сковороде на сливочном масле обжарить до мягкости нарезанный полукольцами лук. В сковороду, где жарится лук, влить вино и уксус, приправить тимьяном, посолить, поперчить и добавить сахар. Все компоненты перемешать и довести до кипения.

Колбаски поджарить на гриле до хрустящей корочки, время от времени переворачивая их.

Подавать колбаски с соусом, украсив зеленью.

### Ветчина с портвейном на гриле

*Ветчина – 2–2,5 кг.*

*Для маринада: портвейн – 1 стакан, толченая корица – 0,5 ст. л., абрикосовый нектар – 350 мл.*

Проткнуть ветчину в нескольких местах вилкой для мяса и поместить ее в стеклянную миску.

Смешать все ингредиенты маринада и залить им ветчину. Мариновать 2–3 часа, часто переворачивая. Наполнить поддон для воды наполовину. Готовить ветчину на гриле до образования румяной корочки.

### Пирожки с мясом

*Яичный белок (взбитый) – 1 шт., панировочные сухари – 0,5 стакана, соль – 0,25 ч. л., приправа для птицы – 0,25 ч. л., курица или индейка (мелко нарезанная) – 360 г, кисло-сладкий соус – 2 ст. л.,*

*растительное масло – 2 ст. л., черный молотый перец, молотый имбирь – по вкусу.*

В миске смешать взбитый яичный белок, панировочные сухари, соль, приправу для птицы и черный перец. Добавить измельченное мясо птицы и перемешать. Затем слепить из полученной массы 4 пирожка толщиной приблизительно 2 см.

Решетку гриля смазать растительным маслом и на нее положить пирожки. Поджаривать их 10–12 минут, перевернув 1 раз.

Смешать имбирь и кисло-сладкий соус.

Перед подачей на стол положить соус с имбирем на каждый пирожок или подать его отдельно.

## РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ НА ГРИЛЕ

### Копченая рыба на гриле

*Филе рыбы (тонкие рыбные полоски, потрошенные целые рыбки) – 1–1,5 кг, молотые сушеные листья эстрагона – 1 ст. л., соль – 0,25 стакана, вода – 1 литр, растительное масло – 2 ст. л.*

Смешивать воду с солью до тех пор, пока соль не растворится. Вылить соленую воду в большой стеклянный противень или в низкую кастрюлю. Сложить в рассол филе (рыбные полоски или целых распластанных потрошенных рыб), накрыть посуду крышкой и оставить в холодильнике на несколько часов или на ночь.

Вынуть рыбу из рассола и разложить ее на проволочной сетке, чтобы она просушилась в течение 20–30 минут.

Смазать или сбрызнуть растительным маслом решетку гриля, на которой будет коптиться рыба. Выложить ее на решетку в один слой, оставляя промежуток между кусками или целыми рыбками. В заполненный примерно на 2/3 поддон для воды добавить эстрагон. Коптить до тех пор, пока кусочки рыбы не будут легко отделяться вилкой.

### Судак, зажаренный на решетке

*Филе судака – 300 г, сливочное масло – 2 ч. л., крошки белого хлеба – 4 ст. л., лимон – 0,5 шт., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Филе судака с кожей разрезать на небольшие куски, посыпать солью и перцем, сбрызнуть лимонным соком, смочить растопленным сливочным маслом, запанировать в крошках белого хлеба, сбрызнуть маслом и жарить на гриле по 2–3 минуты с каждой стороны при температуре 190°C.

### Камбала, жаренная на решетке гриля

*Камбала – 4 шт., растительное масло – 2 ст. л., рубленая зелень петрушки – 1 ст. л., помидоры – 2 шт., черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Очищенную, промытую и высушенную рыбу натереть солью, черным перцем и сбрызнуть растительным маслом. Запекать ее на гриле по 6 минут с каждой стороны при температуре 190°C.

При подаче украсить кружочками помидора и зеленью.

### Камбала на гриле

*Филе камбалы – 800 г, сало – 100 г, сок 1 лимона, сок 0,5 апельсина, белый вермут – 50 г, банан – 2 шт., растительное масло – 2 ст. л., черный молотый перец, соль – по вкусу.*

Филе камбалы промыть холодной водой, обсушить полотенцем, нарезать тонкими кусочками, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить, полить вермутом и поставить на 1 час пропитываться в прохладное место.

Бананы очистить и порезать на небольшие кусочки, сало нарезать тонкими ломтиками. Бананы облить апельсиновым соком и завернуть каждый кусочек в ломтик сала.

Нанизать куски рыбы и банана на шампуры, сверху полить их растительным маслом. Жарить на гриле, периодически поворачивая и поливая растительным маслом, до готовности.

### Карп, фаршированный орехами

*Карп – 2 шт., репчатый лук – 2 шт., очищенные орехи – 200 г, молотые сухари – 2 ст. л., яйца – 2 шт., сливочное или растительное масло – 4 ст. л., рубленая зелень петрушки – 1 ст. л., рубленая зелень укропа – 1 ст. л., черный молотый перец или мускатный орех, соль – по вкусу.*

Карпа очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Рыбу тщательно промыть, полость живота вытереть чистой марлей, а затем нафаршировать его.

Для приготовления фарша орехи слегка поджарить и измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить на растительном или сливочном масле. Орехи, сухари, лук и измельченные вареные яйца перемешать, посолить, добавить мускатный орех или черный перец, а также рубленую зелень.

Фаршированную рыбу завернуть в фольгу и запекать на гриле в течение 20–25 минут при температуре 190°C до готовности.

### Семга на гриле

*Филе семги с кожей (толщиной приблизительно 2 см) – 800 г, острый стручковый перец – 2 шт., лайм – 1 шт., корень имбиря – 1 шт., базилик, соль – по вкусу.*

Нарезать рыбу на порционные куски длиной приблизительно 10 см.

На мелкой терке натереть имбирь и цедру лайма. Нарезать небольшими кубиками острый перец. Перемешать цедру лайма, очищенный корень имбиря, острый перец, листья зеленого базилика и щепотку соли.

Полученной смесью натереть семгу. Затем сложить каждый кусок рыбы пополам, скрепить зубочисткой и жарить на гриле 5–8 минут.

### **Норвежская семга с картофелем и салатом, запеченная в фольге на гриле**

*Филе семги – 1 кг.*

*Для маринада: соевый соус, черный молотый перец, растительное масло – по вкусу.*

*Для соуса: вода – 1 л, сахар – 1 стакан, соевый соус – 1 стакан, тертый корень имбиря – 1 ч. л., белое вино – 1 стакан, крахмал – 2 ст. л.*

*Для гарнира: картофель – 5–8 шт., сливочное масло – 3 ст. л., чеснок – 3–4 зубчика, розмарин, соль – по вкусу.*

*Для салата: огурцы – 1 кг, сахар – 4 ст. л., уксус – 2 ст. л., черный молотый перец – по вкусу.*

Филе семги промыть и положить его на 20 минут в маринад, для которого смешать компоненты, указанные в рецепте по вкусу.

Промаринованное филе завернуть в фольгу и держать на прогретой решетке на гриле приблизительно 15 минут.

Для приготовления соуса в воду добавить сахар, соевый соус и тертый имбирный корень. Довести массу до кипения и, как только она начнет закипать, добавить смесь из белого вина с крахмалом. Сразу же снять с огня.

Для приготовления гарнира картофель отварить до полуготовности, остудить и положить его в фольгу. Добавить сливочное масло, неочищенный раздавленный чеснок, розмарин, немного посолить. Картофель в фольге держать на решетке гриля 30–40 минут.

Для приготовления салата огурцы нарезать тонкими пластинками.

Приготовить рассол. Для этого смешать сахар и уксус – сахар сбрызнуть водой и растопить на огне до жидкого состояния, добавить уксус и перемешать.

Остудить рассол, добавить в огурцы и поперчить их. Заправленный салат накрыть гнетом и поставить минимум на 2 часа в холодильник.

### **Норвежская семга на гриле**

*Норвежская семга – 180–200 г, лук-порей – 200 г, ростки гороха – 100 г, оливковое масло – 15 г, лимон – 0,25 шт., лайм – 0,25 шт., укроп – 1 пучок, петрушка – 1 пучок, соль, черный молотый перец – по вкусу.*



*Для соуса: лук-шалот – 1 шт., белое вино – 100 мл, сливочное масло – 500 г, черный молотый перец – 5 г, рубленая зелень петрушки – 1 ст. л.*

Филе норвежской семги мариновать в соли и черном перце в течение 15–20 минут. После этого полить соком лимона, оливковым маслом и запекать на гриле до полуготовности.

Ростки гороха полить оливковым маслом, посолить и поперчить.

Приготовить соус. Для этого лук покрошить мелкими кубиками, добавить черный перец и залить белым вином. Полученную смесь выпаривать на огне, пока вся жидкость не испарится.

Сливочное масло осветлить на огне, не доводя до кипения. Добавить в него немного холодной воды и взбить на водяной бане. Затем тонкой струйкой влить в приготовленную смесь из белого вина. По вкусу добавить соль, черный перец, сок лимона и рубленую петрушку.

Соус подавать в отдельной посуде.

#### Лосось с тимьяном

*Стейки из лосося (по 200 г) – 4 шт., оливковое масло – 6 ст. л., тимьян – 1 пучок, сок 1 лимона, лимон – 1 шт., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

В неглубокой тарелке смешать сок лимона, оливковое масло, соль, черный перец и листики тимьяна. Полученной смесью залить стейки из лосося на 1 час.

Промаринованный лосось жарить на гриле по 5 минут с каждой стороны – в конце жарки положить на ломтики лосося кусочки лимона.

#### Лосось с базиликом

*Стейки из лосося (по 175 г) – 4 шт., соевый соус – 10 мл, винный уксус или сок лимона – 30 мл.*

*Для гарнира: помидоры – 8 шт. зеленый лук, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

*Для соуса: оливковое масло – 90 мл, зелень базилика – 40 г.*

Соединить уксус или сок лимона с соевым соусом. Выложить лосось в эмалированную миску, залить его приготовленным маринадом, накрыть крышкой и оставить на 30 минут.

Приготовить овощной гарнир. Для этого удалить кожицу с помидоров, нарезать их кубиками и выложить в миску. Добавить зеленый лук, приправить солью и черным перцем. Накрыть крышкой и отставить.

В комбайне смешать базилик и оливковое масло, чтобы получилось пюре.

Готовить промаринованную рыбу на решетке гриля до золотистой корочки по 4–5 минут с каждой стороны. Время от времени поливать маринадом.

Разделить помидоры на 4 порции. Сверху положить лосось и полить его соусом с базиликом.

### Скумбрия, запеченная на решетке

*Скумбрия – 1 шт., лимон – 1 шт., петрушка – 1 пучок, укроп – 1 пучок, приправа к рыбе – по вкусу.*

Рыбу выпотрошить, тщательно промыть, натереть приправой снаружи и изнутри. Лимон (с цедрой) и зелень мелко нарубить и приготовленной смесью нафаршировать скумбрию.

Каждую рыбку завернуть в фольгу и запекать на решетке гриля 40 минут.

### Лососевый стейк на гриле

*Лосось (1,5–2 кг) – 1 шт., оливковое масло – 2 ст. л., лимонная приправа для рыбы – 2 ч. л., замороженная зеленая фасоль – 200 г. Для масла с травами: сливочное масло – 180 г, кинза – 1 пучок, чеснок – 1 зубчик, лимон – 1 шт., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Рыбу промыть, очистить, удалить голову, хвост и плавники, разрезать на порционные куски толщиной приблизительно 2,5 см. На противень, выстеленный пергаментом, выложить лососевые стейки, смазать их 1 ст. л. оливкового масла и присыпать лимонной приправой для рыбы. Оставить лосось мариноваться на 10 минут.

Замороженную фасоль сбрызнуть оставшимся оливковым маслом и обжарить на гриле 7–9 минут. Переложить ее на тарелку и накрыть фольгой. Из оставшейся половины лимона выжать сок на теплую фасоль.

Обжарить на гриле каждый кусок лосося по 4–5 минут с каждой стороны. Переложить на тарелку и накрыть фольгой.

Приготовить масло. Для этого лимон вымыть, разрезать пополам, из половины выжать сок. Зелень промыть и порубить. Чеснок очистить и измельчить. К размягченному сливочному маслу добавить лимонный сок, чеснок, зелень, соль, черный перец. Тщательно перемешать компоненты до образования однородной массы. Переложить в кондитерский мешок и слегка охладить (5–7 минут).

Украсить готовую рыбу «розочками» из масла, выдавленными из кондитерского мешка и подавать ее с фасолью.

### Креветки на гриле

*Креветки – 250 г, бекон – 125 г, помидоры или кетчуп – 500 г, репчатый лук – 1 шт., чеснок – 1 зубчик, растительное масло – 1 ст. л., красный винный уксус – 2 ст. л., ром – 1 ст. л., молотый острый стручковый перец – 1 ч. л., сахар – 1–2 ч. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

В сковороде обжарить на растительном масле лук и чеснок, туда же добавить 50 мл воды, тертые помидоры или кетчуп, острый перец, сахар, соль, ром, уксус, черный перец. Довести до кипения и уваривать в течение 10 минут без крышки, постоянно помешивая, а затем остудить.

Креветки залить полученным соусом и дать настояться 30 минут. Затем креветки вынуть и обернуть каждую ломтиком бекона, скрепить деревянными зубочистками или шпажками. Жарить на гриле по 4–5 минут с каждой стороны.

### Форель на гриле

*Форель – 800 г, растительное масло – 0,3 стакана, рубленая зелень кинзы – 2 ст. л., лимонный сок – 2 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовить маринад. Для этого смешать лимонный сок, растительное масло и рубленую зелень кинзы. Рыбу промыть, обсушить снаружи и внутри, облить маринадом и выдержать в нем 30 минут.

Затем форель посолить, поперчить, положить на решетку гриля и жарить до готовности, периодически поливая ее маринадом.

### Кебаб из лосося со спаржей

*Филе лосося без кожи – 550 г, верхушки спаржи – 200 г, соус чили или кисло-сладкий соус – 3 ст. л., растительное масло – 1 ст. л., специи – по вкусу.*

Положить лосось, нарезанный кубиками приблизительно по 2,5 см, и спаржу в миску. Залить их соусом чили или кисло-сладким соусом и растительным маслом. Накрывать посуду крышкой и мариновать в холодильнике в течение 30 минут.

Попеременно насаживать на шампур кусочки лосося и спаржу. Приправить их специями и запекать на решетке гриля по 3 минуты с каждой стороны.

### Тунец, запеченный с овощами в фольге

*Тунец – 1 кг, репчатый лук – 2 шт., соленый огурец – 1 шт., помидоры – 2 шт., растительное масло – 0,25 стакана, винный уксус – 2 ст. л., майонез – 3 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Тушки тунца разрезать на порционные куски, сложить в эмалированную посуду, сбрызнуть уксусом, засыпать нарезанным кольцами луком и поставить в холодильник на 1–2 часа.

Промаринованную рыбу вынуть, посолить, поперчить и выложить на смазанную растительным маслом фольгу, сверху на рыбу положить нарезанные дольками помидоры и соленые огурцы, а затем полить майонезом и растительным маслом. Фольгу с рыбой и овощами завернуть и положить на решетку гриля. Запечь блюдо до готовности.

### Треска в сухарях

*Треска – 800 г, лимонный сок – 2 ст. л., сливочное масло – 3 ст. л., молотые сухари – 3 ст. л., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Треску разрезать на порционные куски, каждый кусок посолить, поперчить, смазать растопленным маслом и сбрызнуть лимонным соком, а затем обвалить в сухарях и выложить на смазанную растительным маслом фольгу. Фольгу с рыбой завернуть и положить на решетку гриля. Жарить рыбу до готовности.

### Креветки с помидорами черри на шпажках

*Креветки – 500 г, помидоры черри – 300 г, оливковое масло – 1 ст. л. Для соуса терияки: соевый соус – 150 мл, чеснок – 1 зубчик, сухое белое вино – 500 мл, корень имбиря – 50 г, сахар – 1 ст. л., цедра 1 лайма.*

Тонкие бамбуковые шпажки замочить в холодной воде на 20–25 минут. Помидоры черри вымыть.

Сырые креветки промыть, очистить от панциря, удалить головы и кишечную вену, а затем тщательно обсушить. Корень имбиря очистить и натереть на мелкой терке. Чеснок очистить и измельчить.

Приготовить соус. Для этого вино довести до кипения и выпаривать его в течение 3–5 минут. Добавить соевый соус, тертый имбирь, измельченный чеснок и готовить 3 минуты, а затем процедить. Добавить сахар, перемешать и слегка охладить.

Перелить 2/3 соуса в миску, добавить цедру лайма, положить креветки и оставить их в теплом месте на 10–15 минут.

Маринованные креветки нанизать на шпажки, чередуя их с помидорами черри, сбрызнуть оливковым маслом и обжарить на гриле 3–4 минуты.

Готовые креветки подавать на шпажках с приготовленным соусом.

## ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА ГРИЛЕ

### Цуккини на гриле

*Цуккини – 2 шт., острый стручковый перец – 2 шт., сок 0,5 лимона, оливковое масло – 5–6 ст. л., листья мяты – 2 ст. л., морская соль – по вкусу.*

Нарезать цуккини вдоль тонкими и широкими полосками. Обжарить их с обеих сторон на гриле.

Сделать заправку из сока лимона, оливкового масла и соли.

Уложить готовые цуккини на большое блюдо, посыпать листьями мяты и измельченным острым перцем. Полить приготовленной заправкой.

### Картофель-гриль с сыром

*Картофель – 200 г, растительное масло – 5 мл, мягкий тертый сыр – 5 г.*

Картофель очистить, разрезать пополам, смазать растительным маслом и обжарить на решетке гриля до образования золотистой корочки. В конце жарки обсыпать картофель тертым сыром и обжаривать его до тех пор, пока сыр не расплавится.

Картофель использовать в качестве гарнира к мясному блюду.

### Молодой картофель-гриль

*Молодой картофель – 120 г, растительное масло – 5 мл, сливочное масло – 10 г, соль, красный молотый перец – по вкусу.*

Картофель средней величины тщательно промыть, обсушить, завернуть в промасленную фольгу и обжарить на решетке гриля, периодически поворачивая его.

Готовый картофель вынуть из фольги, сделать надрез, в который положить кусочек сливочного масла, а сверху посолить и посыпать красным перцем.

### Помидоры-гриль с сыром

*Помидоры – 60 г, твердый сыр – 5 г, сливочное масло – 10 г, красный молотый перец – 0,1 г.*

Помидоры надрезать сверху крестообразно и полученные четыре конца слегка растянуть. В прорезь заложить кусочек сыра и посыпать красным перцем. Помидоры положить на решетку гриля, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и обжаривать до тех пор, пока сыр не расплавится.

### Кукуруза в початке

*Кукуруза – 10 шт., сливочное масло, соль – по вкусу.*

Осторожно очистить кукурузные початки от оболочек и удалить волоски. Натереть кукурузу растопленным сливочным маслом и посыпать солью. Снова завернуть початки в оболочку и завязать бечевкой или проволокой. Положить на решетку гриля и коптить приблизительно 1,5 часа до готовности.

### Ананас на гриле

*Ананас – 1 шт.*

*Для сиропа: корень имбиря (2 см) – 1 шт., вода – 4 ст. л., мед – 2 ст. л.*

Ананас промыть и разрезать на 8 продольных частей.

Приготовить сироп. Для этого корень имбиря очистить и натереть на терке. В горячую воду добавить мед, тщательно перемешать, положить

тертый имбирь и дать сиропу настояться 5–10 минут, а затем процедить его.

Дольки ананаса обжарить на гриле, поливая соусом, по 3–4 минуты с каждой стороны.

### **Баклажаны на гриле со сметаной и оливковым соусом**

*Баклажаны – 6 шт., 15%-ная сметана – 300 г, оливковое масло – 3 ст. л., соль – по вкусу.*

*Для оливкового соуса: маслины без косточек – 150 г, оливковое масло – 4 ст. л., чеснок – 2 зубчика, петрушка – 4 веточки.*

Баклажаны промыть и испечь на гриле в духовке до мягкости.

Для приготовления соуса все компоненты поместить в комбайн и смешивать их до получения однородной массы.

Перед подачей к столу выложить горячие баклажаны на тарелку, на каждом из них сбоку сделать продольный надрез и приоткрыть так, чтобы была видна мякоть. Слегка посолить и полить мякоть оливковым маслом (по 0,5 ст. л. на 1 баклажан), а затем украсить холмиком сметаны. Сверху выложить соус (по 1 ч. л. на 1 баклажан).

### **Салат «Барбекю»**

*Молодой картофель – 900 г, яйца – 4 шт., консервированная стручковая фасоль – 450 г, помидоры черри – 300 г, консервированная белая фасоль – 200 г, бекон – 155 г, шпинат или салат-латук – 150 г, маслины без косточек – 50 г, чеснок – 2 зубчика, винный уксус – 2 ст. л., оливковое масло – 150 мл, тимьян (чабрец), соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Приготовить заправку для салата. Для этого в глубокой миске соединить предварительно измельченный чеснок, уксус и тимьян. Слегка взбить их с 6 ст. л. оливкового масла и приправить по вкусу.

Промыть картофель, завернуть его в фольгу, приправив и сбрызнув оставшимся оливковым маслом. Приготовить его на гриле до готовности.

Отварить яйца в течение 2–3 минут. Очистить и разрезать их пополам или на 4 части. Порезать на половинки помидоры. Откинуть на дуршлаг белую и стручковую фасоль и дать стечь жидкости. Бекон нарезать тонкими полосками, а затем поджарить его на решетке гриля до золотистой корочки.

Готовый картофель остудить и разрезать пополам. Соединить все ингредиенты со шпинатом или салатом. Добавить маслины, тщательно перемешать и полить заправкой.

### **Замороженные овощи на гриле**

*Замороженные овощи (300–500 г) – 1 пакет, вода – 2–3 ст. л., сливочное масло, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Оторвать от толстой алюминиевой фольги кусок длиной 30–50 см и выложить на него овощи из пакета. Положить сверху маленькие кусочки сливочного масла, посыпать черным перцем, солью и сбрызнуть их водой. Сдвинуть края фольги к центру и полностью запаковать овощи в фольгу а затем поместить их на решетку гриля и жарить до готовности.

#### **Жареные овощи с заправкой**

*Зеленый лук – 4 пучка, кабачки (по 300 г) – 2 шт., яблоки – 2 шт., оливковое масло – 6 ст. л., лимонный сок – 3 ст. л., соевый соус – 6 ст. л., тимьян – 2 веточки, черный молотый перец – по вкусу.*

Удалить с промытого зеленого лука потемневшие части и корни, а более толстые пучки разделить вдоль пополам. Порезать кабачки по диагонали ломтиками по 0,5 см. Разрезать яблоки на 4 части, удалить сердцевину и порезать каждую четвертинку на 3 части. Смешать овощи и яблоки в миске с половиной оливкового масла.

Для приготовления соевой заправки смешать лимонный сок, соевый соус и 3 ст. л. оливкового масла. Приправить черным перцем. Оборвать листья тимьяна и добавить их в соус.

Готовить овощи на гриле по 4 минуты с каждой стороны.

Подавать готовые овощи на стол с соевой заправкой.

#### **Овощи с грибами**

*Кукуруза – 3 початка, растительное масло – 0,5 стакана, рубленая зелень – 0,25 стакана, цуккини – 5 шт., шампиньоны – 300 г, сладкий перец – 3 шт., соль – по вкусу.*

Кукурузу замочить в воде на 10–15 минут. Обсушить. Соединить растительное масло, рубленую зелень и соль. Цуккини разрезать вдоль пополам. Смазать цуккини, сладкий перец, грибы и початки кукурузы смесью растительного масла и зелени.

Выложить грибы и овощи на гриль и запекать до мягкости.

Подавать на листьях салата.

#### **Овощи-гриль по-средиземноморски**

*Баклажаны – 500 г, кабачки – 500 г, чеснок – 2 зубчика, красный сладкий перец – 2 шт., шампиньоны – 4 шт., каперсы – 2 ст. л., оливковое масло – 5 ст. л., базилик – 1 пучок, лимонный сок, соль, черный молотый перец – по вкусу.*

Баклажаны и кабачки нарезать по диагонали на тонкие ломтики. Все овощи и грибы слегка смазать оливковым маслом, посыпать солью и черным перцем.

Овощи запечь на гриле, разместить их на большом блюде, сверху посыпать измельченными чесноком, каперсами, базиликом и сбрызнуть лимонным соком.

**Копченое овощное ассорти с грибами**

*Баклажан – 1 шт., тыква – 0,5 шт., кабачок – 1 шт., грибы – 10 шт., черный молотый перец, чесночная соль, оливковое масло – по вкусу.*

Нарезать баклажан в длину ломтиками толщиной 1–1,5 см. Нарезать тыкву и кабачок ломтиками в длину, а затем разрезать каждый ломтик пополам. Натереть овощи и грибы оливковым маслом, посыпать черным перцем и чесночной солью.

Коптить грибы и овощи на решетке гриля в течение 1 часа, пока они не станут мягкими.

**Овощи-гриль, маринованные с чесноком**

*Молодой картофель – 1 шт., морковь – 1 шт., цуккини – 1 шт., лук-шалот – 4 шт., лук-порей – 1 шт., шампиньоны – 10 шт., соль, черный молотый перец – по вкусу.*

*Для маринада: оливковое масло – 100 мл, петрушка – 2 веточки, чеснок – 5 зубчиков.*

Картофель промыть, нарезать кружками толщиной 1 см и отваривать его в подсоленном кипятке 3 минуты, а затем дать остыть и обсушить.

Остальные овощи и грибы тщательно промыть и обсушить. Шалот и морковь очистить. Все компоненты нарезать крупными дольками.

Оливковое масло, рубленую петрушку и очищенный чеснок взбить в блендере до однородной массы.

Положить все овощи и грибы в глубокую миску, залить полученной смесью, накрыть пищевой пленкой и убрать в холодильник на 5 часов. Затем выложить их на решетку и обжарить на открытом гриле с обеих сторон до готовности.

Разложить готовые овощи по тарелкам, приправить солью и черным перцем, полить оставшимся маринадом.

**Овощи-гриль**

*Сладкий перец – 4 шт., помидоры черри – 12 шт., баклажаны – 2 шт., черный молотый перец, соль – по вкусу, рубленая кинза для подачи.*

Баклажаны нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, выдержать 15 минут, а затем промыть их. Сладкий перец нарезать кусочками.

На шампуры нанизать ломтики баклажанов, помидоры целиком и кусочки сладкого перца. Жарить овощи на гриле, переворачивая шампур время от времени, до тех пор, пока кожа у овощей не покроется пузырями (не допускать ее обугливания).

Горячие овощи опустить в холодную воду и очистить. Сразу же подавать, посолив, поперчив и посыпав рубленой кинзой.



# Содержание

<b>ШАШЛЫКИ .....</b>	<b>3</b>
<b>МЯСО-ГРИЛЬ .....</b>	<b>10</b>
<b>РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ НА ГРИЛЕ .....</b>	<b>21</b>
<b>ОВОЩИ И ФРУКТЫ НА ГРИЛЕ .....</b>	<b>21</b>

## «СТРАВИ, ЩО ПРИГОТОВЛЕНІ НА ГРИЛІ»

(російською мовою)

Автор-упорядник Аксакова О.В.

Видавництво «Слово» спільно з ППД

Видавництво «Слово», 49038, м. Дніпропетровськ, вул. Вокзальна, 5

Свідоцтво про внесення до Держресстру ДК № 646 від 26.10.2001р.

Надруковано у ПП «Поліслав», м. Дніпропетровськ

Замовлення №83

ISBN 978-966-334-276-4

© Видавництво «Слово», 2009

Оптова реалізація: (056) 721-93-29

В этой книге представлены традиционные и новые рецепты блюд на гриле (включая гриль духовки и микроволновки) различные способы подготовки мяса, рыбы, морепродуктов и птицы, свежие идеи для вегетарианцев, «дачные варианты» – сосиски и колбаски с интересными гарнирами, а также десертные блюда-гриль, множество рецептов соусов, подливок и маринадов.

Хорошего вам отдыха и приятного аппетита!

