

**Colecția
GASTRONOMICA**



House of Guides PG

PREPARATE LA GRĂȚAR

80 DE REȚETE CU
AROMĂ DE FUM

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Preparate la grătar

80 de rețete cu
aromă de fum



House of Candles PC

Autor: **Ioana Irimiea**
Coordonator editorial: **Cătălin Pena**
Corectură: **Daniel Vocea**
Art director: **Daniela Nae**
Tehnoredactare: **Florin Curăvane**

Credit foto: www.dreamstime.com



House of Guides PG

Editură specializată în ghiduri turistice și tematice.
Titlurile beneficiază de consiliere de specialitate.

©Toate drepturile aparțin în exclusivitate Editurii House of Guides Publishing Grup. Este interzisă reproducerea integrală sau parțială a lucrării sub orice formă, fără permisiunea scrisă a Editurii House of Guides Publishing Grup.

©2013 House of Guides Publishing Grup
Tel.: (0040)21-317 91 31, Fax: 021-224 31 86
E-mail: office@houseofguides.ro, distributie@houseofguides.ro

ISBN 978-606-8403-46-5

Cuprins

Carne de pui	4
Carne de porc, vită și miel	42
Pește și fructe de mare	78
Legume și fructe la grătar	114
Index rețete	144

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

Carne de pui



Satay de pui

(Foto în paginile anterioare)

Respect pentru oameni și cărți

Pentru 4-6 porții:	4 linguri ulei
2 piepti mari de pui, fără oase și piele	1 linguriță boia iute
Pastă de mirodenii:	2 lingurițe pudră de turmeric (kunyit)
1 linguriță pudră de coriandru	4 lingurițe Kecap Manis (sos de soia dulce)
2 tije lemon grass	1 lingură sos de stridii
1 ceapă eșalotă (sau o ceapă galbenă mică	țepușe de bambus
2 căței de usturoi	

Puneți țepușele la înmuiat în apă cel puțin 2 ore, ca să nu se ardă. Taiati carnea în cuburi mici. Tocați ceapa. Puneți într-un blender toate ingredientele pentru pasta de mirodenii și procesați până obțineți o cremă groasă. Adăugați puțină apă, dacă e prea uscată. Marinați carnea în pasta obținută, cca 10-12 ore. Însirați bucățile de carne pe țepușele de bambus. Frigeți pe grătar, cam 2-3 min pe fiecare parte. Serviți-le fierbinți.

Satay sunt frigărurile asiatice, servite deseori cu castraveți cruzi și sosuri picante. În mod tradițional, în loc de țepușele metalice sau de bambus, se folosesc nervurile centrale ale frunzelor de palmier.

Aripi în sos picant

Pentru 6-7 porții:	2-3 lingurițe pastă de ardei iute (în funcție de cât de iute vă place)
30 aripi	3 linguri ulei
ulei	100 g unt
sare, piper proaspăt măcinat	1 lingură boia iute sau dulce, după gust
Sos:	
1 cană oțet din vin roșu	
3 linguri muștar de Dijon	
3 linguri miere	

Pudrați aripile cu sare și piper, amestecați-le cu 2-3 linguri de ulei. Frigeți-le pe grătar, până se pătrund și se rumenesc pe ambele fețe.

Preparați sosul. Întâi frecați într-un castron oțetul, muștarul, pasta de ardei iute, mierea și uleiul. Topiți untul într-o tigaie sau o cratiță mare, pusă pe grătar. Turnați în unt amestecul din castron. Când dă în clocot, puneți boiaua, adăugați sare după gust, apoi puneți aripile fripte, imediat ce le-ați luat de pe grătar. Lăsați să clocotească 2-3 min, amestecând mereu. Serviți imediat, cu salata sau garnitura preferată.

Piept și ciocănele cu sos jamaican

Respect pentru oameni și cărți

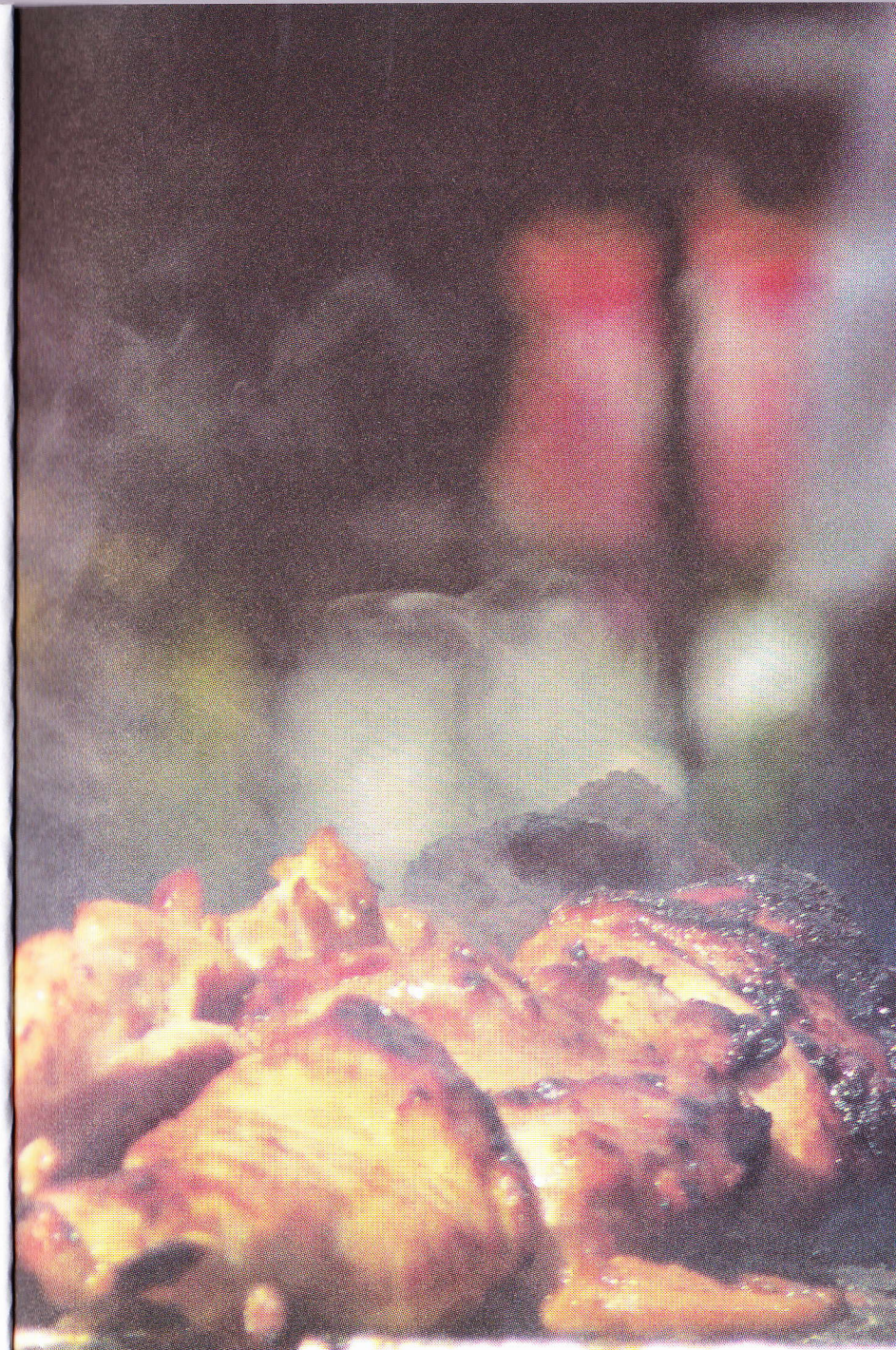
Pentru 6 porții:

4 jumătăți de piept de pui cu os,
fără piele
4 ciocănele, fără piele
1/2 ceașcă sos jamaican
1 ceașcă ceapă tăiată rondele
subțiri
1/4 ceașcă zeamă de lămâie
1/4 linguriță sare
1/4 linguriță piper măcinat
3 căței de usturoi tocați
1/2 ceașcă bere blondă
3 linguri ketchup
1 lingură hot sauce

Sos jamaican:

1/2 ceașcă boabe de coriandru
și piper de diverse culori,
măcinate mare
1 1/2 cești zahăr brun
8 căței de usturoi
4-5 ardei iuți mici, roșii
1 linguriță cimbru uscat
2 legături medii de ceapă verde
1 linguriță praf de scortîșoară
1/2 linguriță nucșoară măcinată
sare după gust
sos de soia

Pregătiți întâi sosul. Puneți în blender toate ingredientele; turnați „din ochi” sos de soia, atât cât e necesar să umezească un pic ingredientele. Procesați cu viteză mare, până devine o pastă omogenă, destul de groasă. Amestecați într-o pungă mare de plastic cu „fermoar” 1/4 ceașcă sos jamaican cu ceapa, lămâia, sarea, piperul și usturoiul. Puneți înăuntru carnea și închideți punga. Agitați punga, să se ungă bine carnea, și lăsați în frigider peste noapte. Amestecați 1/4 ceașcă sos jamaican cu berea, ketchupul și hot sauce. Frigeți carnea cca 20 min, întorcând-o și ungând-o frecvent cu sosul cu bere.



Pui fript în folie, cu legume

Respect pentru oameni și cărți

Pentru 4 porții:

4 bucăți de pui (pulpe fără spate, jumătăți de piept)	4 cartofi medii
1 ceapă medie	1 lingură ulei
1 ardei gras roșu, mare	sos barbecue
1 ardei gras portocaliu	pudră de usturoi
	sare, piper proaspăt măcinat

Pudrați carnea cu sare, piper și un pic de praf de usturoi, desprindeți parțial pielea și puneți sub ea puțin sos barbecue. Tăiați ardeii fâșii, ceapa peștișori și cartofii în rondelle de cca 1 cm grosime. Încingeți uleiul, prăjiți legumele împreună, la foc iute, amestecând mereu, 5-6 min. Luați de pe foc, sărați și piperați, pudrați un pic de boia iute, dacă vă place. Tăiați 4 bucăți mari de folie de aluminiu alimentară, groasă (sau pusă în două). Puneți un pic de sos pe mijlocul fiecărei folii, apoi așezați o bucată de pui, acoperiți-o cu 1/4 din legume și turnați iar sos. Împăturiți bine totul și strângeți capetele foliei. Puneți pe grătar încă o bucată mare de folie, la 15 cm deasupra jarului. Așezați pachetele pe ea. Întoarceți-le după 20-25 min și mai lăsați încă 25 min. Desfaceți cu grijă pachetele, căci vă puteți opări cu aburul care iese din ele.

Pui piri-piri

Pentru 6 porții:

6 bucăți de pui

Marinată:

3 linguri ulei

1 linguriță piper alb măcinat

1 lingură piper de cayenne sau paprika

1 linguriță ghimbir ras

1 cățel de usturoi, bine zdrobit

sare

Amestecați foarte bine ingredientele de marinată. Frecați carnea cu amestecul și lăsați la marinat peste noapte.

Frigeți carnea la foc mediu, ungând-o de câteva ori cu marinată.

Este o rețetă foarte picantă, de origine africană. În mod tradițional, se prepară din pui întreg, tăiat pe de-a lungul spatelui și aplatizat.