

Co i jak grillować w folii aluminiowej?



# Opis wskazówki

Sezon grillowy już w pełni, a grillowanie to już chyba nasza tradycja narodowa

Grillujemy wszędzie, gdzie tylko się da. Kiedy nadchodzą ciepłe dni nabieramy ochoty na pyszne dania z rusztu.

Jednak podczas nieumiejętnego pieczenia na tradycyjnym grillu powstają szkodliwe nitrozaminy. Wytapiający się tłuszcz spada na rozżarzone węgle, a spalając się, wytwarza związki, które z dymem osiadają na grillującym się mięsie. Dlatego zalecane jest używanie aluminiowych tacek lub folii.

Jak używać folii do grillowania?

Folia aluminiowa jest doskonała zarówno do pieczenia i podgrzewania potraw. Zawinięte w folię produkty nie spalają się, zachowują smak, powodują, że mięso czy ryby nie są wysuszone. W dodatku folia umożliwia pieczenie większej liczby porcji czy skomponowania dania z dodatkami.

Tutaj ważne jest właściwe jej użycie, gdyż folia ma dwie strony: matową i błyszczącą. Strona lśniąca izoluje ciepło, natomiast matowa je przepuszcza. Do grillowania produkty owiń stroną lśniącą do wewnątrz. Ciepło przejdzie wówczas z rusztu do potrawy. Produkty do grillowania zawiń w folię, dokładnie łącząc jej brzegi. Przygotowując dania w folii aluminiowej, nie piecz ich na ogniu, tylko ogrzewaj nad żarzącymi się węglami. Temperatura grilla nie może być zbyt wysoka. Folia sprawdzi się także jeśli chcesz, by upieczone mięso dłużej zachowało ciepło. Zawiń je jeszcze gorące i połóż z boku grilla.

Co grillować w folii?

Ryba zyska na smaku, gdy upieczesz ją w folii z dodatkiem oliwy czy masła oraz świeżych ziół, np. natki pietruszki czy rozmarynu.

Mięso po wcześniejszym zamarynowaniu (np. karkówka czy kurczak), po upieczeniu w folii będzie miękkie, kruche i smaczne.

Kaszanka z grilla z cebulą to klasyka grillowania. Do przygotowania jej na grillu niezbędna będzie folia aluminiowa.

Ulubione warzywa (papryka, cukinia, bakłażan, ziemniaki) z przyprawami, przeciśniętymi przez praskę ząbkami czosnku, oliwą zawinięte w folię i upieczone na ruszcie będą chrupiące, soczyste i bardzo aromatyczne.