

## 3 proste marynaty do mięs na grilla



# Opis wskazówki

Trzy proste marynaty, które idealnie nadadzą się do grillowanego mięsa.

## Marynata musztardowa

Prosta w wykonaniu, smaczna i uniwersalna. Do przygotowania marynaty będziesz potrzebował musztardę, najlepiej z całymi ziarnami gorczycy, oliwę z oliwek, czosnek, miód i przyprawy, które możesz uzupełniać wedle uznania; my proponujemy zioła prowansalskie, oregano, majeranek, sól, pieprz i odrobinę ostrej papryki. Obrany czosnek przeciśnij przez prasę, wymieszaj z olejem, musztardą i przyprawami. Dla urozmaicenia smaku możesz dodać odrobinę miodu. Następnie dokładnie umyte mięso osusz papierowym ręcznikiem, natrzyj solą i przygotowaną wcześniej marynatą. Włóż zamarynowane mięso do lodówki na ok. 30 minut. Po upływie tego czasu mięso jest gotowe do wrzucenia na grilla.

## Marynata piwna, na zdrowie

Jak się okazuje, marynata piwna jest nie tylko smaczna, ale może także znacznie zredukować ilość rakotwórczych substancji w grillowanej wieprzowinie. My polecamy marynatę, w której pierwsze skrzypce będzie grać ciemne piwo. Oprócz piwa, do wykonania marynaty, potrzebna nam będzie musztarda Dijon, sok z cytryny oraz grubo zmielony pieprz, sól i świeżo posiekana bazylia. Proporcje są tutaj zależne od tego ile mięsa planujemy zamarynować. Z piwem nie należy przesadzać – ok. 200 ml wystarczy spokojnie na 6-8 sporych kawałków mięsa. Najpierw mieszamy składniki marynaty w osobnej misce, potem zalewamy mięso i wstawiamy do lodówki na 6 godzin, dlatego warto marynatę przygotować z dużym wyprzedzeniem. Następnie zabieramy się za pieczenie mięsa często podlewając go marynatą.

## Marynata piri piri, czyli smak orientu

Ten rodzaj marynaty najlepiej smakuje z filetem z kurczaka i wieprzowiną. Do marynaty będziesz potrzebował czerwoną paprykę (1), chili, czosnek (4-5 ząbków), cytrynę, oregano, kolendrę, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Papryki kroimy na drobne kawałki, wykrajamy białe, wewnętrzne części oraz pozbywamy się nasion. Czosnek również kroimy na niewielkie kawałki, kolendrę siekamy na drobno. Wszystkie składniki miksujemy blenderem. W trakcie blendowania dodajemy oliwę, sól i pieprz. Odstawiamy mięso w marynacie na minimum 4 godziny.