

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 praszkę, 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.