

SPAR 

GRILLPARTY

NEKED

GRILLEZZ
TE IS
PROFIN!



Wossala
Rozina

TIPPEK & RECEPTEK
ROZINÁTÓL





SZIASZTOK!

Sokan azt hiszik rólam, hogy az ízek vagy az ételek vezették az életemet a gasztronómia felé. Mára valóban imádom minden csínját-bínját, kutatni újabb technikák után, de nem így kezdődött. Fiatalkorom nagy részét édesanyámmal kettesben töltöttem. Attól függetlenül, hogy csodás évek voltak ezek, valahogy hiányzott a nagy családi bandázás. Aztán egyszer, olyan tizennégy éves lehettem, áthívtam a barátaimat és csináltam egy salátát. Ott dőlt el minden. Egy hatalmas asztalnál találtam magam, ahol ettek-ittak, nevettek és hálálkodtak az ételért. Akkor éreztem meg az étkezés közösségteremtő erejét, amit azóta is csodálok. A grillezés a műfaj magasiskolája, és a SPAR újonnan kapható eszközeinek és elsőosztályú hozzávalóinak köszönhetően ma már bárkiből profi grillező válhat. Szabadban grillezni roppant egyszerű és nincs hálásabb környezet partit adni. Szóljon ez a nyár a füstölgő húsokról, sístergő zöldségekről, de legfőképp a családról és a barátokról.

Üdv, Wossala Rozina és a SPAR-csapata



SÖRÖN CSIRKE

„GARANTÁLOM,
HA LÉPÉSRŐL-LÉPÉSRE
KÖVETED EZT A RECEPTET,
NYÁR VÉGÉIG TÉGED FOGNAK
EMLEGETNI A BARÁTOKI
MÉGÉRI AZ A KIS MELŐI”

1 egész csirke (tanyasi)

1 dobozos sör

2 l víz

120 g só

40 g cukor

1 rúd fahéj

1 citrom héja

6 gerezd zúzott fokhagyma

4 babérlevél

100 gramm olvasztott vaj

5 ek. méz

fűszerkeverék:

friss kakukkfű

chilipehely, egész kömény

citrom

A vízzel addig keverem a sót és a cukrot, amíg azok el nem olvadnak (ha van botmixered, használd azt). Hozzáadom a 3/4 citrom héját, a fahéjat, 4 gerezd fokhagymát, 3 babérlevelet. Mellével lefelé beleteszem a csirkét egy olyan tálba, ami alig nagyobb, mint a csirke, de a víz lepje el a csirkét. Mehet éjszakára a hűtőbe! A sörösdoboz tetejét egy konzervnyitóval felnyitom, leöntök a sörből, beledobálom a maradék fokhagymát, citromhéjat, babérlevelet és pár szál kakukkfűvet. Ráhúdom a levajazott csirkét a dobozra, és mehet a 160 °C-ra előmelegített grillbe. 80 percnél átkenem mézzel, sütöm további 10 percet, majd kiviszem. Hagyom hűlni, leveszem a sörösdobozról, majd megszórom a fűszerkeverékkel. Legalább 10 percet pihentetem fogyasztás előtt.



FELEJTHETETLEN GRILLPARTY KÖRETEK I.

DÉL-OLASZ SÜLT PAPRIKASALÁTA

2 kg kápia paprika
fél csokor snidling
5 ek. olívaolaj

2-3 ek. balsamecet (fekete)
só



A paprikákat közepes erősségű parázon, a grillező fedelét lecsukva addig sütöm párszor forgatva, amíg meg nem szottyad minden oldaluk. Ne süssük túl, a húsuk maradjon harapható! A grillezőből egy tálba teszem, amit lefedek, és megvárom, amíg kihűl, hogy szépen egy kés hátuljával kimagozzam és leszedjem a héját. A tálban megmaradt levet összekeverem az olívaolajjal, balsameccel és sóval, majd a paprikára öntöm. Aprított snidlinggel tálalom.

„A GRILLPARTIKON
JAVARÉSzt SALÁTÁKKAL
TÁLALJÁK A GRILLEZT
ÉTELEKET. SZERINTEM
MENŐZZ EGY KICSIT, ÉS TE
GRILLEZD A KÖRETEKET IS!”



KÖZEL-KELETI TÖRT BURGONYA



500 g kis méretű sütnivaló burgonya
3 ek. olívaolaj
250 g tejföl
1 db lime
1 db gránátalma

fél marék fekete olívbogyó
fél marék zöld olívbogyó
1 csokor friss koriander
frissen őrölt fekete bors
só

A burgonyákat héjastól bemasszírozom az olívaolajjal, sóval, borssal, és közepes erősségű parázs fölé teszem. Néha forgatgatva sütöm, amíg belül puha, kívül ropogós nem lesz. Közben a tejfölt kikeverem a lime héjával, pici levével, fél csokor korianderrel, sóval, borssal. Amikor a burgonyák átsültek, a tenyeremet használva kicsit megtöröm őket egy deszkán, meglocsolom a tejjel, majd ízlésesen megszórom a szintén megtört olívákkal, korianderrel és a gránátalma kiütögetett magjával.

„SZERINTEM A HAMBURGER AZ AZ ÉTEL, AMIRE NEM KELL ODAFIGYELNI EVÉS KÖZBEN, TEHÁT TÖKÉLETES PL. MECCSNÉZÉSHEZ. HA JÓL ELŐKÉSZÜLSZ ÉS MINDENT ELŐRE BEKÉSZÍTESZ, MÉG ARRÁ IS ELÉG LESZ A SZÜNET, HOGY MEGEGYÉTEK.”

A TÖKÉLETES HAMBURGER

4 db hamburgerbuci
50 g vaj
4 db marhahúspogácsa
4 szelet cheddar sajt
4 szelet bacon
madársaláta
3 db paradicsom pici ecettel
és cukorral meghintve
1 lila hagyma karikákra vágva,
enyhén sós vízben áztatva
1 tk. cukor

Remulád:
100 ml tejföl
200 g majonéz
2 ek. mustár
100 g csemegeuborka apró
kockákra vágva
½ fej vöröshagyma finomra vágva
1 db citrom leve
fehér bors ízlés szerint
só ízlés szerint



A paradicsomot felszelelem, ecetezem, cukrozom. A lila hagymát karikázom, sós vízbe áztatom. A remuládhoz összekeverem a tejfölt, a majonézt, a mustárt, az uborkát, a hagymát, a citromot, a borsot és a sót. Ez a remulád. Ha begyújtottam a tüzet, a legenyhébben parázsló rész fölé teszem a baconöket, és forgatom, amíg ropogós nem lesz. Közben megkenem vajjal a bucit, és enyhén „megsíkozom” szintén a kevésbé forró terület fölé. Ha a buci kész, egy rongyba tekerem, amíg nem használom (így marad puha). Közben felrakom a húst is, ez már mehet erősebb parázs fölé. Sózom, borsozom és oldalanként 2-3 percet sütöm ízlés szerint. Javaslok a kevesebbet. Az első fordítás után ráteszem a sajtot, hagyom megolvadni. Közben bekenem a remuláddal a buci alsó részét, majd jöhet rá a hús, a bacon, a paradicsom, a lila hagyma, a madársaláta és a buci felső része előtt még egy kanál remulád. GÓÓÓÓÓÓÓÓ!

„A FÜSTÖLŐFA NAGYON JÓ JÁTÉK,
SOK ALAPANYAGGAL
LEHET RAJTA PRÓBÁLKOZNI,
DE NEKEM A KEDVENCEM A LAZAC.”



LAZACFILÉ FÜSTÖLŐFÁN FÜSZERKRÉMMEL ÍZESÍTVE

BBQ füstölőfa
4 lazacsteak
kis marék olajbogyó
3 ek. olívaolaj
100 g mustár

600 g méz
15 ml balsamecetkrém
fél narancs héja, kis leve
kakukkfű
só, bors



A füstölőfát víz alá teszem. Összedolgozom az alapanyagokat az olajbogyóval együtt, de a kakukkfűvet kivéve! Használjunk mozsarat, ha nincs, botmixert. Mikor összedolgoztam a masszát, tépkedek bele jó sok kakukkfűvet, és megkóstolom. Ha édesebbet vagy savasabbat szeretnék, adok még hozzá megfelelő alapanyagot. A fát kiviszem a vízből, megtörölgetem, olajozom, és bőrével lefelé ráteszem a lazacot. Bekenem a szósszal, tetejére kakukkfűvet és narancsszeletet teszek. Kb. 10-15 percet sütöm a rácson, erős parázs felett.

A LEGSZAFTOSABB CSIRKESASLIK TACOBAN, PAPRIKASALÁTÁVAL

5 db csirkemellfilé
250 g görög joghurt
egy ujjnyi hosszú lereszelt gyömbér
kinyomkodott leve
3 tk. őrölt fűszerpaprika
2 tk. őrölt római kömény
1 tk. őrölt koriandermag
1 tk. őrölt currypor
1 tk. süritett paradicsom
egy csipet őrölt szerecsendió
fél tk. őrölt fahéj

fél tk. chilipaprika
só
1 gerezd reszelt fokhagyma
2-3 db színes paprika
1 nagyobb méretű chilipaprika vagy
jalapeno
270 g tejföl
kis marok kapribogyó
1 csokor petrezselyem
3 db lime
1 csomag taco vagy pita

A csirkepáchoz a joghurtot kikeverem a gyömbérrel, száraz fűszerekkel, süritett paradicsommal, fokhagymával, fél lime levével és sóval. Belekockázom a csirkemellet (kb. 3×3 cm-es kockákra), éjszakára hűtőbe teszem. Kikeverem a tejfölt sóval, 3 lime héjával és egy lime levével. A paprikákat vékonyra karikázom, és a petrezselyemmel, kaprival, egy kis olívaolajjal és limelével salátát készítek. A csirkesaslikot rács nélkül sütöm a tűz felett, kicsit elkezdhet feketedni. Közben a tacot is átmelegítem, ahogy kész a csirke, mehet rá a tacora, követheti a tejföl, majd a saláta. A bátrabbak még valamilyen csípős szósszal extrázzhatják.



**„EGY GRILLPARTIBA MINDIG JÓ BECSEMPÉSZNI
A STREET FOOD FANTASZTIKUS
KÉZBŐL EHEŐ TULAJDONSÁGÁT,
ERRE FEJLESZTETTEM KI A PITASASLIKOTI
ÉRDEMES TÉNYLEG EGY ÉJSZAKÁRA
BEPÁCOLNI A HÚST, ILLETVE NYUGODTAN
JÁTSSZATOK A FÜSZEREKKELI
SEMMI SINCS KŐBE VÉSVEI”**





BOGRÁCSGULYÁS – GRILLEZVE, ZELLERFRISSÍTŐVEL

1 kg marhahús vagy -lábszár
350 g vörshagyma, aprítva
4 gerezd fokhagyma, aprítva
1 db paradicsom, aprítva
fél hegyes erős paprika
200 g zsír
1,5 ek. őrölt kömény
70 g sűrített paradicsom
1,5 ek. pirospaprika ízlés szerint
(csípős/csemege)

2,5 l zöldségleves
300 g sütnivaló burgonya, tisztítva
300 g sárgarépa, tisztítva
só
frissítő:
1 fej sonkahagyma aprítva
1 szál angol zeller szára aprítva
1 citrom héja
marék petrezselyem aprítva
opcionális: kapribogyó



A marhahúst egészben olajozom, majd grillrácsom meggrillezem a tűzön. A bográcsban a zsíron elkezdem a hagymát és a fokhagymát dinsztelni. Minimum 45 percet, de ha lehet, dupla ideig sütöm zsíron a hagymákat, folyamatos kevergetés mellett, nem túl erős tűzön. Ha teljesen megpuhultak, rádobok a tűzre, erősebb lángon folytatom. Hozzáadom a hegyes erőt, a paradicsomokat, a köményt és a húst. Ha lepirult és levet eresztett a hús, akkor sózok először. Ha elfőtt a leve, jöhet a pirospaprika, és megint lepirítom kisebb lángon. Felöntöm alaplével, amíg el nem lepi, és innentől mindig öntök hozzá, ha párologna a leve. 2-3 órát rotyogtatom, nem lobogtatom! A répát és a burgonyát az utolsó fél órában adom hozzá. Ízesíthetek utána sóval, borssal, leveszem ha teljesen megpuhult a marhahús. A frissítőt összekeverem, és azzal szórom meg tálalásnál.

BBQ PULLED PORK SZENDVICS, COLESLAW SALÁTÁVAL

kb. 2 kg tarja
császárszemle
1 csomag sertés-fűszerkeverék
só, bors
BBQ szósz

AlmamiX:
3 rész almalé
1 rész almaecet
opcionális: gyümölcsfaapríték

Begyűjtöm a smokert, a szén közé keverek két marék gyümölcsfaaprítékot, beállítom a hőmérsékletet 110 °C-ra. A tarját csomagolópapír nélkül tárolok a hűtőben, hogy száradjon. Ha kivettem, olajozom és jól bedörzsölöm a kedvenc BBQ fűszerkeverékemmel. Ilyet otthon is szoktam csinálni, kömény, paprika, só, bors és cukor felhasználásával. Ha stabil a hő, a rácsra teszem a tarját. Nagyon fontos, hogy nem piszkálom, csak arra figyelek, hogy a hőmérséklet stabil legyen. Hat óra múlva, mikor úgy látom kialakult a BARK (kéreg), vagy ha van maghőmérőm 82-85 °C maghőmérsékletnél, meglocsolom az almamiXszel és becsomagolom egy réteg zsírpapírba, illetve egy réteg alufóliába. További 2-3 órát sütöm füstön. Érezni lehet tapintásra, ha már készen van, ez 91-92 °C-on következik be. Kiveszem, betekerem egy törölközőbe, és szélvédett helyen pihentetem legalább 30 percet. Szálakra bontom, BBQ szósszal elkeverem. Salátalevelekkel, paradicsommal, vagy kedvenc zöldségköretemmel tálalom.



„A JALAPENOT CSAK ERŐS
IDEGZETŰEKNEK AJÁNLOM,
DE AKI SZERETI A CSÍPŐSET,
AZ NEM BÍRJA MAJD
ABBAHAGYNI!”



FELEJTHETETLEN GRILLPARTY KÖRETEK II.

ABBAHAGYHATATLAN SAJTTAL TÖLTÖTT JALAPENO BACONBE TEKERVE

16 db jalapeno paprika
200 g vörös cheddar sajt (reszelve)

160 g bacon (1 darabra egy fél)
fél csokor snidling

A jalapenoknak levágom a végét, és óvatosan kicsumázom őket, vigyázva, hogy ne törjenek. A sajtot összekeverem a snidlinggel (bazsalikom vagy petrezselyem is jó lehet). Elkezdem visszatölteni a sajtkeveréket a jalapenokba, majd kiterítem a vágódeszkán a bacont, és szépen belecsavarom a paprikákat. Nem közvetlen láng fölött sütöm, először kiizzasztom a bacon zsíráját, majd a végén egy picit rápirítok. Vigyázzunk, hogy a paprikák vágott fele kicsit felfele nézzen mindig, nehogy kifolyjon belőlük a sajt!





GRILLEZETT PARADICSOMSALÁTA

10 db keményebb paradicsom
1 dl olívaolaj
2 kk. őrölt babérlevél
10 szál kakukkfű

50 ml balsamecet
1 kk. barna cukor
pár szál bazsalikom

A paradicsomokat vízszintesen félbevágom, és egy kiskanállal kikaparom a belsejüket. A kikapart részhez keverem az összes többi hozzávalót a bazsalikom kivételével. A paradicsomokat vágott felükkel lefelé, közepes erősségű parázszen elkezdem grillezni, majd egy perc múlva megfordítom őket, és rájuk kanalazom az egyveleget. Hagyom, hogy picit átsüljenek pár perc alatt, és bazsalikomlevelekkel tálalom.



„AZAZ HOGYAN SÜSSÜNK
LASSAN, DE BIZTOSAN
INDIREKT MÓDON.
SZÜKSÉGES ESZKÖZ:
GÖMBGRILL VAGY
FASZENES GRILLKOCSI”



FASZÉNEEN SÜLT EGÉSZ CSONTOS KARAJ

kb. 1,5 kg egész csontos karaj
BBQ sertés-fűszerkeverék
gyümölcsfachips

Ez a recept az indirekt (azaz nem közvetlenül parázs fölött) sütési módszert mutatja be. A lényeg, hogy nem kívülről befelé sütünk és először kérgezzük a húst, hanem először átmelegítjük és csak utána adunk neki kérget közvetlenül a faszén fölött. Ehhez a módszerhez parazsat csak a grillező hátsó felébe teszlek, a parázstartó rész első felét szabadon hagyom. A befűszerezett húst nem a parázs fölé, hanem az első, üres rész fölé teszem, és úgy csukom rá a grillező tetejét, hogy a tetőn lévő szelep a hús fölé kerüljön. Mielőtt lecsuknám a grill tetejét, szórok a parázsra egy kis gyümölcsfachips-et. A grillsütő hőmérséklete 130-150 °C közt kell legyen. Ha van maghőmérőm, 55 °C-ig engedem melegedni a húst, ha nincs, akkor kb. egy óra múlva leveszem. Rakok még a tűzre, majd erős parázs fölött hirtelen körbesütöm a húst. Minimum tíz percet pihentetem szeletelés előtt.

„HA EZT A RECEPTET BEADOD, TÁTOTT SZÁJJAL
FOG NÉZNI KÖRÜLÖTTED EGY KISEBB TÖMEG.
CSAK GYŐZD MEGETETNI ŐKET UTÁNAI”

T-BONE STEAK HALADÓKNAK AZ ŐSEMBER BARLANGJÁBÓL, ZÖLDFŰSZEREKKEL

vastag T-BONE steak
50 g vaj
friss kakukkfű vagy rozmaring
só
bors
Zöldfűszeres salsza:
1 citrom héja

friss menta aprítva
petrezselyem aprítva
opcionális: koriander aprítva
sonkahagyma aprítva
chilipehely
olívaolaj
2 kk. fehérborecet



Nagyon fontos, hogy ehhez a recepthez csak és kizárólag természetes faszenet használjak, természetes gyújtóanyaggal. Ha lehet, gyújtókéménnyel dolgozom! A húst már előző este kicsomagolom, besózom és így tárolom a hűtőben. A zöldfűszeres salsát jó előre elkészíthetem, akár előző este. Csak összekeverem az alapanyagokat és felöntöm olívaolajjal. Ezt rakom majd az elkészült steak tetejére frissítőnek. Egy órával használat előtt kivesszem a hűtőből a húst. Begyűjtöm a grilllezőt és megvárom, amíg a lángokból izzó parázs nem lesz. Ha ez megtörtént, rács nélkül a parázs közé dobom a beolajozott húst. Sziszegni fog és lángolni, de kibírok két percet amíg meg nem fordítom. Lesöpörgetem róla a parazsat, borsozom, majd újabb két perc után fordítok rajta megint, de már rácsra teszem! Söpörgetek és megint borsozok. Bizonyos részek feketék lesznek. Ezek nem elégve vannak, hanem hamusak. Ha tényleg tiszta faszénnel dolgozom, ez ízt ad a húsnak és nem is káros. Szóval nem kell félni, hogy elégett. Innentől, hogy meddig sütöm rare, medium vagy wellre, azt már a saját ízlésem határozza meg, de mindenképp pihentetem legalább tíz percet. A pihentetéshez kakukkfűvet és vajat szoktam rárakni a steakre, majd szeletelés után a salsát.

KÖVESD
„GRILLPARTY ROZINÁVAL”
ONLINE RECEPTEINKET
WEBOLDALUNKON
ÉS KÖZÖSSÉGI CSATORNÁINKON!

WWW.SPAR.HU

