Informacja prasowa Białystok, 26.04.2022 r.

**Majówka czas start! Inspiracje na dania z grilla, które zachwycą Twoich gości**

**Nieodłącznym elementem majówki jest ucztowanie w gronie znajomych lub rodziny, a na większości polskich stołów w tym czasie królują dania z grilla. Wiosenna aura wzmaga apetyt i sprzyja pichceniu na świeżym powietrzu, pozostaje jednak pytanie - co przygotować? Nie może zabraknąć klasyków jak kiełbaski i karkówka, ale warto też urozmaicić majówkowe menu o nowe, niebanalne potrawy. Sprawdź nasze pomysły!**

Orientalne szaszłyki, roślinne zamienniki mięsa i warzywa w postaci sałatek czy dań z rusztu to kulinarne przeboje tego sezonu. Majówkowy grill to także świetna okazja do eksperymentów z marynatami do mięs i sosami – keczup i musztarda to zdecydowanie za mało! W menu nie może zabraknąć również opcji dla gości na diecie roślinnej. Pamiętaj jednak, że wegańskie przysmaki często podbijają też kubki smakowe mięsożerców i znikają w oka mgnieniu, dlatego przygotuj ich więcej. Podpowiadamy, co wrzucić na ruszt i zachwycić gości.

**Szaszłyki na milion sposobów**

Szaszłyki należą do „grillowej klasyki”, ale w zależności od tego, co do nich dodasz, za każdym razem możesz cieszyć się niepowtarzalnym smakiem. Z pewnością znasz przepis na te w wersji podstawowej, czyli z kurczakiem, cebulą i papryką, ale czy słyszałaś o szaszłykach po indyjsku? Wystarczy, że zamienisz białą cebulę na czerwoną, dodasz paprykę w różnych kolorach, a zamiast piersi z kurczaka wykorzystasz udka bez kości. Kluczem do otrzymania orientalnego aromatu jest marynata składająca się z pasty tikka masala, jogurtu, czosnku i imbiru – pokrój składniki na mniejsze kawałki i przerzuć do miski z przyprawami oraz jogurtem. Po 20 minutach możesz rozpocząć nadziewanie warzyw i mięsa na patyczki, ale im więcej czasu spędzą w marynacie, tym bardziej wyrazisty będą miały smak.

– *Szaszłyki smakują wyśmienicie nie tylko w wersji indyjskiej – dla osób wege można przygotować te z serem halloumi, pomidorkami cherry i kawałkami bagietki pociętymi w kostkę, które po ugrillowaniu zamienią się w grzanki. Dobrym rozwiązaniem są też jednoskładnikowe szaszłyki – wystarczy pokroić w kostkę wybrane warzywo, skropić je oliwą z oliwek i posypać ulubionymi przyprawami. Ciekawą opcją jest również nadzianie na patyczki owoców jak arbuz, melon, brzoskwinia, banan czy gruszka i posmarowanie miodem wymieszanym z odrobiną pieprzu cayenne. Miód pod wpływem temperatury delikatnie się skarmelizuje, a ostra papryka zapewni dodatkowe doznania smakowe. Pamiętajmy, aby przed przygotowaniem szaszłyków namoczyć wykałaczki w wodzie przez pół godziny – dzięki temu unikniemy ich przypalania się na grillu. Warto też przyrządzać je na specjalnych tackach, co zminimalizuje zabrudzenie rusztu marynatą* – mówi Joanna Bruszewska, ekspertka ze sklepu Bee.pl, z szerokim asortymentem produktów do gotowania i grillowania.

**Dla każdego coś (bez)mięsnego**

Różnego rodzaju mięsiwa to must-have każdego grilla – o ile kiełbaski nie wymagają umiejętności kulinarnych, aby smakować wyśmienicie, to karkówka, boczek czy kurczak potrzebują odpowiedniego przygotowania. Najprościej będzie przyprószyć je gotową, grillową mieszanką przypraw, ale jeśli chcesz uniknąć takiego samego aromatu każdej z potraw, skomponuj mix samodzielnie. Do tego typu dań świetnie sprawdzi się rozmaryn, tymianek, zioła prowansalskie, oregano, papryka – zarówno słodka, jak i ostra oraz czosnek i cebula granulowana. Możesz też wykorzystać gotowe sosy – np. barbecue lub teriyaki, którym posmarujesz kawałki mięsa przed włożeniem na ruszt. Tego typu produkty świetnie pasują też do ryb, a szczególnie łososia, który będzie miłą i zdrową odmianą od mięsnych propozycji.

W kontekście alternatyw nie można pominąć też zamienników mięsa – postaw na gotowe produkty w wersji wege jak kaszanka, kiełbaski lub burgery – z fasoli czy buraka. Pysznym rozwiązaniem jest też grillowane tofu – najlepiej to w wersji wędzonej lub z przyprawami albo roślinne kabanosy zawinięte w cienkie plastry zamarynowanego w sosie sojowym i papryce wędzonej bakłażana. Podawaj je z różnymi dipami – meksykańską salsą, zielonym pesto lub wegańskim majonezem wymieszanym z odrobiną sosu sriracha.

**Warzywa nie tylko w sałatce**

Potrawy z grilla bywają tłuste i ciężkostrawne, dlatego dobrze, jeśli na stole pojawią się także bogate w błonnik warzywa – zarówno w wersji surowej jak i na ciepło. Z daniami z grilla świetnie będą się komponować lekkie sałatki, skropione zwykłą oliwą z oliwek lub smakową np. z chili lub czosnkiem – dzięki temu nie będziesz tracić czasu na przygotowywanie oddzielnych dressingów. Na majówkową imprezę doskonale sprawdzi się sałatka grecka (koniecznie dodaj do niej arbuza!), rukola z pomidorami, czerwoną cebulą i odrobiną octu balsamicznego albo… pokrojone w kostkę ogórek i ananas, skropione sokiem z cytryny i posypane miętą.

– *Grillowane warzywa są niesamowicie pyszne i proste w przygotowaniu – potrzebują odrobiny oliwy, soli i pieprzu. Te większe, jak bakłażan czy papryka, wymagają przekrojenia na pół lub ćwiartki, natomiast marchewkę, kukurydzę, szparagi czy pieczarki kładziemy na ruszt w całości. Podajemy je z jogurtowo-czosnkowym sosem, hummusem lub chimichurri, czyli oliwą z drobno posiekaną natką pietruszki, czosnkiem, chili i sokiem z cytryny. Jeśli chcemy zrobić coś ekstra, warto nadziać pieczarki małymi kostkami sera camembert, zawinąć szparagi w boczek lub zgrillować połówki sałaty rzymskiej i polać sosem cezar* – dodaje Joanna Bruszewska z Bee.pl.

Majówka to doskonała okazja do spędzenia czasu w gronie najbliższych i wspólnego delektowania się smakołykami. Jedzenie na świeżym powietrzu smakuje o wiele lepiej, a jeśli zdecydujesz się na przygotowanie któregoś z naszych przepisów z pewnością zachwycisz swoich gości. Po wielogodzinnej biesiadzie możesz nie mieć siły na sprzątanie, dlatego postaw na jednorazowe sztućce i talerzyki – najlepiej te w wersji eko, wykonane z drewna, które można kompostować!

**O sklepie Bee.pl**

[**Bee.pl**](https://www.bee.pl/)to sklep internetowy oferujący szeroki asortyment z kategorii FMCG. Założona w 2018 roku marka należy do spółki Glosel, której siedziba mieści się w Białymstoku. Wyróżnikiem Bee.pl jest bogata oferta ekologicznych i prozdrowotnych produktów spożywczych oraz naturalnych kosmetyków. W asortymencie sklepu znajdują się także suplementy diety, produkty dla dzieci, artykuły do domu i książki. Misją Bee.pl jest inspirowanie do zmiany nawyków żywieniowych oraz próbowania nowych smaków.

**O spółce Glosel**

[**Glosel**](https://hurtownia.glosel.pl/)to firma specjalizująca się głównie w obszarach sprzedaży książek oraz produktów FMCG w internecie. Pod jej parasolem działają marki, takie jak TaniaKsiazka.pl i Bee.pl. Siedziba firmy mieści się w industrialnie urządzonym biurze w Białymstoku. Dodatkowo, spółka posiada ponad 8 tys. mkw. powierzchni magazynów w nowoczesnym kompleksie Panattoni Park, z którego realizuje zamówienia. Glosel zarządza także 5 księgarniami zlokalizowanymi w północno-wschodniej Polsce.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](about:blank)