

GRILLOWANE FILETY Z KURCZAKA Z MOZZARELLĄ I GUACAMOLE

Z sosem balsamicznym

Składniki na 3 porcje :

500 g filetów z kurczaka

oregano

2 ząbki czosnku

oliwa

starta skórka z cytryny

ok. 125 g sera mozzarella (plastry)

1 awokado

1 pomidor

1/4 czerwonej cebuli

TABASCO® Green Sauce

liście świeżej kolendry

zagęszczony ocet balsamiczny

PRZYGOTOWANIE

Filety z kurczaka opłukać, osuszyć, odciąć błonki i kostki. Pokroić na mniejsze filety .

Doprawić oregano , startym czosnkiem i startą skórka z cytryny . Następnie obtoczyć w 3 łyżkach oliwy. Odłożyć do zamarynowania na minimum ok. 1,5h.

W międzyczasie przygotować salsę na wierzch:

Awokado obrać i pokroić w kostkę. Dodać pokrojonego w kostkę pomidora, drobno posiekaną cebulę, doprawić TABASCO® Green Sauce i skropić łyżeczką oliwy. Posypać posiekaną kolendrą i wymieszać.

Rozgrzać patelnię grillową (lub zwykłą patelnię). Kłaść partiami kurczaka i smażyć przez około 3 minuty, aż mięso wysmaży się do połowy filetów. Wówczas przewrócić na drugą stronę i powtórzyć grillowanie przez kolejne 3 minuty.

Zmniejszyć ogień, przewrócić jeszcze raz filety i położyć na nich ser mozzarella. Podgrzewać jeszcze przez około pół minuty, aż ser się roztopi.

Na wierzchu filetów położyć salsę pomidorową z awokado i skropić zagęszczonym octem balsamicznym.

SZASZŁYKI ZE SZPARAGAMI I SEREM

z miętą i sosem pomarańczowym

Składniki na 2 porcje

1 pęczek zielonych szparagów

200 g sera do grillowania (np. halloumi lub oscypka)

świeżo zmielony pieprz

TABASCO® Habanero Sauce

PRZYGOTOWANIE

Zagotować wodę w szerszym garnku. Odlamać i odrzucić twarde końce szparagów (same złamią się w odpowiednim miejscu). Łodyżki opłukać pod bieżącą wodą. Wrzucić na wrzątek i gotować przez 1,5 minuty, odcedzić na sitku i przelać zimną wodą.

Ser pokroić na około 4 cm prostokątne kawałki, na taką samą długość pokroić szparagi. Szparagi i ser nadziewać na patyczki. Przygotować sos pomarańczowy podgrzewając w garnuszku przez ok. 1 min. dżem i sok pomarańczowy doprawiony **TABASCO® Habanero Sauce**.

Szaszłyki położyć na rozgrzanej zwykłej patelni z nieprzywierającą powłoką i smażyć na większym ogniu przez około 2 min. lub do czasu aż ser lekko się zrumieni, wówczas przełożyć szaszłyki na drugą stronę i smażyć jeszcze przez kolejne 1 - 2 min. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem, na talerzach posypać świeżą miętą i polać sosem pomarańczowym.

PROPOZYCJA PODANIA

świeża mięta / szybki sos pomarańczowy: 4 łyżki dżemu pomarańczowego, 2 łyżki soku z cytryny/ **TABASCO® Habanero Sauce**

SAŁATKA Z GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI I ANANASEM

Z limonkowo-imbirowym dressingiem i świeżą miętą

Składniki na 2 porcje

ok. 250 g sera halloumi

1/3 ananasa

garść orzechów włoskich

sałata roszponka i rukola

1/4 owocu granatu

kawałek imbiru

1 łyżeczka miodu

1/2 szklanki listków mięty

2 łyżki oliwy extra

sok z 1 limonki

TABASCO® SIRACHA SAUCE

PRZYGOTOWANIE

Ser halloumi pokroić na plasterki. Ananasa obrać ze skóry, pokroić na kawałki i wyciąć twardy głąb ze środka. Miąższ pokroić na plastry.

Rozgrzać patelnię grillową, włożyć orzechy i lekko je zrumienić.

Patelnię posmarować oliwą i położyć plasterki sera halloumi. Grillować przez ok. 3,5 minuty do czasu aż ser od spodu pokryje się ciemnymi paskami i zacznie łatwo odchodzić od patelni. W międzyczasie skropić go dodatkową oliwą. Ser przewrócić na drugą stronę, powtórzyć grillowanie tylko trochę krócej. Odłożyć na talerz.

Na tę samą patelnię położyć plasterki ananasa i grillować po ok. 4 minuty z każdej strony, odłożyć na talerz. W międzyczasie wymieszać w miseczce starty imbir, sok z limonki, oliwę i miód, doprawić TABASCO® SIRACHA SAUCE i dodać posiekaną miętę.

Na półmisku rozłożyć opłukaną i osuszoną roszponkę, dodać zgrillowany ser, ananasa i orzechy. Posypać ziarenkami granatu i polać sosem z miętą.

SZASZŁYKI WIEPRZOWE

Szaszłyki z polędwiczki w marynacie teriyaki z boczkiem, ananasem, papryką i cebulą

Składniki na 5 porcji

2 polędwiczki

400 g wędzonego boczku (grubsze plastry)

80 ml sosu-marynaty teriyaki Kikkoman

TABASCO® Chipotle Sauce

1 łyżeczka miodu

2 łyżeczki soku z cytryny

1 papryka

1 cebula czerwona

1 mały ananas

patyczki szaszłykowe

Polędwiczkę opłukać, osuszyć, odciąć białą błonę po zewnętrznej stronie mięsa. Pokroić na plastry o grubości ok. 2 cm a następnie każdy plaster przekroić na pół. Doprawić marynatą teriyaki Kikkoman .

W miseczce połączyć sos-marynatę teriyaki oraz miód i sok z cytryny. Połowę mieszanki dodać do mięsa i wymieszać dodatkowo TABASCO® Chipotle Sauce odłożyć do zamarynowania na ok. 3 godziny.

Plastry boczku pokroić na ok. 3 cm kawałki. Ananasa przekroić na 4 części, grubo obkroić ze skóry, wykroić twardy środek. Mięsz pokroić w nieco większą kostkę. Paprykę pokroić w 2 cm kostkę. Cebulę obrać i również pokroić na kawałki podobnej wielkości.

Wszystkie składniki nadziewać na patyczki szaszłykowe starając się mięso wkładać pomiędzy dwa kawałki boczku. Grillować na grillu lub piec w piekarniku: szaszłyki ułożyć na kratce z wyposażenia piekarnika i wstawić do piekarnika nagrzanego do 220 stopni C na 20 minut.

Szaszłyki podajemy z salsą pomidorowo-paprykową- ananasową :

Ananas

Pomidor pelatti z sokiem

Papryka czerwona i pomarańczowa

Kolendra i mięta

Oliwa z oliwek

Limonka sos

TABASCO® Siracha Sauce

Warzywa pokrój w drobną kostkę razem z ananasem . Dopraw świeżymi ziołami i limonką oraz TABASCO® SIRACHA SAUCE

Grillowane polędwiczki z indyka podane z truskawkami i Tabasco® Habanero Sauce

Składniki na 2 porcje

1 polędwiczka z indyka , ok. 400g

MARYNATA:

2 łyżeczki startego imbiru

1 ząbek czosnku

Kilka kropel **TABASCO® Pepper Sauce**

2 łyżeczki soku z cytryny

2 łyżki oliwy

Do posypania: szczypiorek

TRUSKAWKOWY ostry sos 😊:

2 łyżki oleju lub oliwy

1 łyżka startego imbiru

TABASCO® Habanero Sauce

1 łyżka winnego octu

2 łyżki soku z cytryny i szczypta skórki

1 łyżka miodu

250 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

2 łyżki posiekanej bazylii i mięty

PRZYGOTOWANIE

Polędwiczkę opłukać, osuszyć i pokroić na większe kawałki . Zamarynować w marynacie . Wymieszać i odłożyć na około 1 h do zamarynowania (można też na dłużej). W międzyczasie przygotować sos.

Rozgrzać patelnię grillową na średnim ogniu, następnie ułożyć na patelni grillowej, tak aby płaska strona przylegała do patelni. Grillować przez około 1,5 minuty, przewrócić na drugą stronę i powtórzyć grillowanie przez około minutę. Zdjąć z patelni, ułożyć na półmisku . W środek wstawić miseczkę z sosem.

TRUSKAWKOWY sos z TABASCO® Habanero Sauce

Do rondelka wlać oliwę, dodać imbir, smażyć krótko i od czasu do czasu zamieszać. Wlać ocet i sok z cytryny i gotować na nieco większym ogniu przez minutę, dodać miód i dalej gotować przez minutę. Dodać 200 g pokrojonych truskawek (resztę zostawić na koniec) i gotować na większym ogniu przez około 4-5 minut, w międzyczasie doprawić TABASCO® Habanero Sauce . Zmiksować wszystko blenderem ręcznym i gotować jeszcze przez około 4-5 minut. Na koniec dodać resztę świeżych truskawek pokrojonych w kosteczkę i odstawić z ognia. Posypać świeżymi ziołami jak bazylią i miętą.