

Grillowanie - praktyczne wskazówki



1. ROZPAL DOBRZE GRILLA

Rozpocznij grillowanie w chwili, gdy ogień nie będzie już widoczny i pozostanie sam żar.

Nie polewaj węgla płynną podpałką w trakcie grillowania, gdyż mogą wówczas wnikać do żywności toksyczne związki unoszące się wraz z dymem.

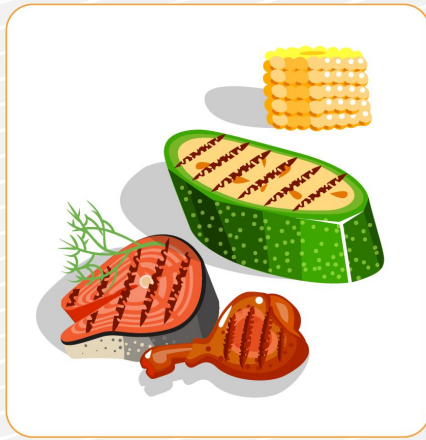


2. UŻYWAJ SPECJALNYCH TACEK

Tacki zapobiegają skapywaniu tłuszczu z grillowanego mięsa do żaru i ograniczają powstawanie dymu zawierającego szkodliwe dla zdrowia związki (m.in. wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne – WWA, uznane za substancje rakotwórcze).

Wykorzystaj tacki wykonane ze stali szlachetnej lub żeliwne.

Grillowanie - praktyczne wskazówki



3. WYBIERAJ CHUDE MIĘSA, RYBY I WARZYWA

Zamiast tłustej karkówki lub podrobów wybierz polędwicę, kurczaka, indyka, rybę lub tofu. Dodawaj różnorodne warzywa np. cukinię, paprykę, bakłażan, kukurydzę i grzyby np. pieczarki czy boczniki.



4. STOSUJ ZIOŁOWE MARYNATY I ZYSKAJ WSPANIAŁY SMAK ORAZ AROMAT

Składniki zamarynuj wcześniej w oleju (np. rzepakowym lub oliwie z oliwek) czy jogurcie naturalnym. Ogranicz dodatek soli – do marynaty dodaj ulubione zioła np. oregano, rozmaryn, majeranek.



5. CZYŚĆ GRILL REGULARNIE

Przed każdym użyciem, usuń spalony tłuszcz, który osadza się podczas grillowania.