

# Kurczak z warzywami

## **Składniki:**

(ilość składników uzależniona od ilości osób)

1. pierś z kurczaka
2. pomidorki cherry
3. papryka zielona
4. papryka czerwona
5. cukinia
6. pieczarki
7. oliwa z oliwek
8. ulubione przyprawy (np. sól, pieprz, oregano, rozmaryn, bazylia, słodka papryka itp.)
9. miód

dodatkowo folia aluminiowa –  
pamiętajcie błyszczącą stroną do środka!

## **Instrukcja:**

1. Pierś z kurczaka umyć i pokroić na mniejsze porcje.
2. Zamarynować mięso w oliwie z ziołami i miodem – min. na 2 – 3 godziny przed grillowaniem.
  1. Warzywa kroimy na małe części (papryki na kwadraty lub paski; cukinię na krążki, pieczarki w plastry)
  2. Pierś i warzywa wrzucamy do folii aluminiowej, doprawiamy przyprawami i szczelnie owijamy folią.
  3. Wrzucamy na grilla na ok. 10 min. (ale lepiej kontrolować).
  4. Jemy z sosem czosnkowym.

**Sos:** (sos przygotowujemy min. 2-3 godziny przed podaniem, żeby wszystkie składniki się „przegryzły)

## **Składniki:**

1. jogurt grecki
2. czosnek
3. sól, pieprz, szczypta cukru

## **Instrukcja:**

1. Czosnek przeciskamy przez praskę lub drobno siekamy.
2. Mieszamy jogurt z czosnkiem.
3. Doprawiamy solą, pieprzem i cukrem.

# Szaszłyki

## **Składniki:**

(ilość składników uzależniona od ilości osób)

1. kiełbasa
  2. żółta papryka
  3. czerwona papryka
  4. zielona papryka
  5. pomidorki cherry
  6. sok z cytryny, ulubione przyprawy
  7. oliwa z oliwek
  8. ulubione przyprawy
- dodatkowo patyczki do szaszłyków i tacki aluminiowe na grilla

## **Instrukcja:**

1. Kiełbasę kroimy w grubsze talarki.
2. Papryki kroimy na kawałeczki
3. Nabijamy: pomidorka, paprykę czerwoną, kiełbasę, paprykę żółtą, paprykę zieloną itd...
4. Gotowe szaszłyki kładziemy na tackach, skrapiamy oliwą i posypujemy ziołami
5. Wszystko kładziemy na grilla.

Szaszłyki możemy podawać z sosem czosnkowy z poprzedniego przepisu.

# Sałatka

## **Składniki:**

(ilość składników uzależniona od ilości osób)

1. sałata lodowa
2. ser feta
3. pomidorki koktajlowe
4. papryka żółta
5. papryka czerwona
6. ogórek zielony
7. rzodkiewka

## **Instrukcja:**

1. Sałatę posiekać.
2. Papryki, ogórka i ser pokroić w kosteczkę.
3. Rzodkiewki pokroić w ćwiartki.
4. Wszystko razem wymieszać i połączyć sosem.

**Sos:**(sos przygotowujemy min. 2-3 godziny przed podaniem, żeby wszystkie składniki się „przegryzły)

## **Składniki:**

1. sok z cytryny
2. oliwa z oliwek
3. czosnek
4. musztarda (najlepiej sarepska ale grillowa też się sprawdza)
5. sól
6. pieprz
7. miód

## **Instrukcja:**

1. Miskę, w której będzie się ubijać sos posmarować rozciętym ząbkiem czosnku.
2. Wycisnąć sok z cytryny.
3. Ubijaczką wymieszać sok z cytryny z solą i z musztardą (po dodaniu oliwy sól się nie rozpuści).
4. Cały czas mieszając dodawać oliwę.
5. Na końcu dodać miód do smaku.
6. Mieszać tak długo aż sos będzie gładki.