



i tylko gotuj



# Idealne Przepisy **GRILL**





Smak przygotowanych dań z grilla będzie wyjątkowy,  
jeśli sięgniesz po produkty Vegeta i Podravka!

Pasty warzywne Podravka to pyszne dodatki do dań, bez konserwantów. Idealnie smakują do pieczonego mięsa, kiełbasek i wielu dań z grilla.

**AJVAR** to pasta warzywna stworzona wyłącznie na bazie naturalnych składników: papryki, bakłażanów i przypraw.

**RELISH** to idealny dodatek do dań na bazie ogórków z czerwoną papryką, pomidorami, cebulą i przyprawami.

**PINDŽUR** to doskonałe połączenie czerwonej papryki, pomidorów, bakłażanów, cebuli i starannie dobranych przypraw.



i tylko gotuj



## Pasty warzywne to:

produkty bez konserwantów

produkty, które **nie zawierają glutenu**

produkty odpowiednie dla **wegetarian i wegan**

**oryginalna** receptura i **chorwackie** pochodzenie

**wysoka jakość** warzyw dojrzewających w słońcu południowej Europy

**idealne uzupełnienie dań** o każdej porze roku,  
a w szczególności **w sezonie grillowym**

**doskonałe dodatki** do potraw mięsnych i warzywnych, dań z grilla,  
zapiekanek, gulaszów, sosów, kanapek, tostów i sałatek





## Grillowany łosoś z Pindzurem



### Składniki:

- 2 filety z łososia (ok. 300 g)
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka **Vegety Natur do dań z ziemniaków**
- 1 łyżeczka **Vegety Natur do grilla**
- 1 cytryna 4 duże ziemniaki
- 1 stoik **Pindzura Podravka**

### Przygotowanie:

1. Ziemniaki pokroić w ćwiartki i gotować w wodzie z dodatkiem **Vegety** przez 15 minut. Odcedzić, skropić 1 łyżką oliwy. Wyłożyć na tackę i grillować na rozgrzanym ruszcie, aż będą miękkie.

2. Pozostałą oliwę wymieszać

z **Vegetą Natur do grilla** i startą skórką z cytryny, a następnie posmarować filety z łososia. Rybę grillować 4-5 minut z każdej strony.

3. Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.  
Podawać z **Pindzurem Podravka**.

i tylko gotuj



# Ćevapi z grilla po chorwacku

## Składniki:

- mielona wołowina lub baranina 750 g
- 2 cebule czerwone 1 jajko
- 1 kromka chleba lub 1 butka
- 2 duże butki ciabatta
- 1 łyżka **Vegety Natur do grilla**
- Ajvar BBQ Podravka**

## Przygotowanie:

- Jedną cebulę drobno posiekać. Kromkę chleba lub butkę namoczyć w 50 ml wody.
- Mięso włożyć do miski, dodać cebulę, jajko i wyciśniętą z wody kromkę chleba lub butkę. Całość wymieszać i przyprawić **Vegetą**.
- Z mięsa formować ćevapi, czyli podłużne klopsiki o długości ok. 5-7cm.
- Mięso grillować 10-15 min., co jakiś czas obracając. Dla wygody grillowania ćevapi można nadziewać na patyczki do szaszłyków.
- Ciabatty podgrzać krótko w piekarniku, a następnie przekroić wzdłuż i ułożyć na talerzu. Podawać z **Ajvarem** i cebulą pokrojoną w talarki.





## Sałatka z grillowanym kurczakiem i Ajvarem



### Składniki:

- 4 piersi kurczaka
- 140 g fasolki szparagowej
- 4 garście liści szpinaku baby
- 1 łyżka białego octu winnego
- 2 łyżki Ajvaru łagodnego Podravka
- 1 łyżeczka Miodu lipowego Podravka
- 1 łyżka Vegety Natur do grilla
- 6 łyżek oliwy z oliwek

### Przygotowanie:

1. 4 łyżki oliwy wymieszać z **Vegetą Natur do grilla** i połać mięso, następnie grillować około 10 minut, obracając co jakiś czas.
2. Fasolkę szparagową ugotować, odcedzić i ostudzić. Następnie przełożyć do miski i wymieszać z liśćmi szpinaku.
3. Przygotować dressing: oliwę z oliwek wymieszać z octem, **Miodem** i **Ajvarem łagodnym Podravka**.
4. Warzywa połać dresingiem i podawać z kurczakiem w plastrach oraz z **Ajvarem łagodnym Podravka**.



i tylko gotuj



# Szaszłyki z nutą rozmarynu

## Składniki:

- 250 g rostbefu
- 2 piersi kurczaka
- 1 cukinia
- 1 zielona, 1 czerwona, 1 żółta papryka
- 2 czerwone cebule

**Ajvar BBQ Podravka**

**Pindzur Podravka**

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki **Miodu wielokwiatowego Podravka**

2 łyżki **Vegety Natur do grilla**

gałązki rozmarynu lub patyczki

## Przygotowanie:

1. W miseczce wymieszać oliwę, **Miód** i **Vegetę Natur do grilla**. Warzywa oraz mięso pokroić na kawałki.
2. Z gałązek rozmarynu usunąć część liści, a następnie nadziewać na przemian mięso i warzywa.
3. Każdy szaszłyk polać marynatą i grillować 10-15 minut, obracając co jakiś czas.
4. Szaszłyki podawać z **Pindzurem** lub **Ajvarem Podravka**.





# Grillowane warzywa z ziołami



## Składniki:

- 1 żółta, 1 czerwona, 1 zielona papryka
- pęczek szparagów
- 2 łyżki **Vegety do pieczonych warzyw**
- 1 por 1 cukinia 3 łyżki oliwy z oliwek

## Przygotowanie:

1. Z papryk usunąć gniazda nasienne i pokroić w paski. Ze szparagów usunąć końce. Por i cukinię pokroić w 1 cm talarki.
2. Warzywa przełożyć do miski. Wymieszać oliwę z oliwek z **Vegetą do pieczonych warzyw**. Marynatą poleć warzywa i wymieszać. Warzywa przełożyć na tackę do grillowania lub na folię aluminiową.
3. Grillować około 10-15 minut, przewracając co jakiś czas, aby się nie przypaliły. Warzywa można też upiec w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C – wystarczy ułożyć je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i piec 15 minut.
4. Warzywa grillowane przed podaniem można posypać startym serem.



i tylko gotuj



# Salatka ze świeżych warzyw z sezamem

## Składniki:

- 200 g szpinaku baby 3 łyżki sezamu
- 1 czerwona, 1 żółta papryka
- 2 pęczki rzodkiewek 1/2 pora

## Marynata:

- 1 łyżka **Vegety do sałatek i dipów**
- 1 łyżeczka **Miodu wielokwiatowego Podravka**
- 1 łyżeczka cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek

## Przygotowanie:

1. W miseczce połączyć wszystkie składniki marynaty i odstawić.
2. Na patelni podprażyć sezam, aż stanie się złoty (około 3 minuty).
3. Do miski przełożyć umyty szpinak i pokrojoną w talarki paprykę (należy usunąć gniazda nasienne), por oraz przekrojone na pół rzodkiewki.
4. Warzywa połączyć przygotowaną marynatą oraz sezamem. Delikatnie wymieszać.
5. Podawać jako przystawkę lub dodatek do dań grillowych.





## Pałki kurczaka w cytrynowej marynacie



### Składniki:

- 5 pałek kurczaka
- 200 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek 2 cytryny
- 1½ łyżki **Vegety Natur do złocistego kurczaka**
- Ajvar ostry Podravka**
- świeża melisa

### Przygotowanie:

1. Kurczaka umyć i osuszyć.
2. Przygotować marynatę. Wymieszać jogurt, **Vegetę Natur do złocistego kurczaka**, startą skórkę z cytryny oraz sok z połowy cytryny.
3. Mięso zamarynować i wstawić do lodówki na minimum godzinę (pamiętając aby wyjąć je na godzinę przed pieczeniem).
4. Mięso grillować ok. 30 minut. Pałki kurczaka również można przygotować w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C i piec 20 minut, aż się zarumienią.
5. Gotowe danie podawać posypane posiekaną melisą i skórką z cytryny. Podawać z **Ajvarem Podravka**.

i tylko gotuj



# Grillowana karkówka z imbirem i Ajvarem

## Składniki:

- 4 plastry karkówki
- 2 łyżki **Vegety Natur do karkówki**
- Ajvar łagodny Podravka**
- 2 łyżki świeżego imbiru
- 3 ząbki czosnku 2 łyżeczki miodu
- 3 łyżki oliwy z oliwek

## Przygotowanie:

1. Mięso umyć i osuszyć.
2. Przygotować marynatę poprzez zmieszanie ze sobą oliwy z oliwek, **Vegety Natur do karkówki**, miodu, świeżo startego imbiru oraz wyciśniętego przez praskę czosnku. Karkówkę umieścić w marynacie i włożyć na noc do lodówki. Co najmniej 30 minut przed planowaniem grillowania, wyjąć mięso z lodówki.
3. Ułożyć karkówkę na grillu nad obszarem bezpośredniego ciepła i przysmażyć przez około 2 do 3 minut z każdej strony. Przesunąć mięso do obszaru pośredniego ogrzewania i przykryć grill. Grillować około 15 minut.
4. Podawać z pieczonymi ziemniakami, **Ajvarem** i ulubioną sałatką z sezonowych warzyw.





i tylko gotuj



Sięgnij po nasze produkty  
idealne na grilla!



 /SekretyMojejKuchni  
[www.vegeta.pl](http://www.vegeta.pl) [www.podravka.pl](http://www.podravka.pl)