



МАРИНАД для ШАШЛЫКА



Классические рецепты и оригинальные прочтения
маринадов к мясу, рыбе и овощам









МАРИНАД для ШАШЛЫКА



- Классические рецепты •
и оригинальные прочтения
маринадов к мясу, рыбе
и овощам

ХЛЕБ*СОЛЬ

Москва 2024

Содержание

Введение	7
----------------	---

1 часть. ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОТОВИТЬ

Необходимое оборудование	12
Необходимые продукты	14
Лайфхаки	17

2 часть. РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ

МЯСО	21
Томатный маринад для свинины	23
Греческий маринад для свинины	24
Пивной маринад для свинины	25
Маринад для свинины с айраном	26
Маринад для свинины с гранатовым соком	27
Экспресс-маринад для свинины	29
Соево-медовый маринад для свиных ребрышек	30
Острый маринад для свиной вырезки	31
Свиная вырезка в китайском стиле	33
Сухой маринад для стейка в техасском стиле	34
Острый маринад для баранины и ягнятины	35
Медово-горчичный маринад для стейка из говядины	36
Ароматный маринад с розмарином для ягнятины	37
Средиземноморский маринад с зеленью для баранины	38
ПТИЦА	39
Соленад для птицы	40
Острый маринад для куриных бедер, голеней или окорочков	41
Сухой маринад для куриных крылышек и бедер барбекю	43
Тайский остро-сладкий маринад для курицы	44
Маринад с гранатовым соусом для курицы	45
Маринад-глазурь для куриных крылышек	46
Китайский маринад для перепелки	46
Кефирный маринад для куриных бедер или голеней	47
Йогуртовый маринад в стиле карри для птицы	49
Маринад в индийском стиле для индейки	50

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ	51
Японский маринад для лосося	53
Маринад для белой рыбы	53
Пикантный маринад с зеленью для тунца	55
Маринад для шашлычков из морепродуктов	57
Азиатский маринад для скумбрии	58
Маринад для кальмара на гриле	59
Маринад-заправка для мидий на гриле	60
ОВОЩИ	61
Маринад для овощей гриль	62
Сухой грузинский маринад для овощей гриль	63
Сухой маринад для запеченной целиком цветной капусты	65
Бальзамическая глазурь для стейков из капусты	67
Баклажаны в итальянском маринаде	69
Маринад для баклажанов на гриле	70
ФРУКТЫ И ЯГОДЫ	71
Сладкая глазурь для персиков на гриле	73
Медово-бальзамическая глазурь для печеных груш	75
Острый маринад для ананаса на гриле	76
Маринад для фруктового салата	77
Быстрый маринад для клубники	78
УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ	79
Соус-маринад терияки	81
Японский маринад на основе мисо	82
Китайский маринад	83
Универсальный соус барбекю	84
Аргентинский зеленый соус-маринад чимичурри	85
Медово-горчичный маринад	87
Универсальная сухая смесь	88

3 часть. ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ

Свинные отбивные на гриле	92
Шашлычки из куриного филе	92
Рулетки из куриной печени в беконе	93
Целая рыба на гриле	93
Креветки на гриле в чесночном соусе	94
Сливочное масло с добавками для овощей на гриле и стейка	95





Введение

Мало что сравнится со вкусом поджаренного над углями на решетке мангала или гриля сочного шашлыка, румяных колбасок, аппетитных крылышек в липкой остро-сладкой глазури или мягких, с темными подпалинами, свежих овощей... Насладиться всем этим в полной мере можно где угодно, хоть во время пикника на лесной полянке или берегу речки, хоть на даче или в загородном доме. Но для того, чтобы получить настоящий гастрономический шедевр, нужно правильно замариновать и приправить те продукты, которые вы будете готовить. И книга вам в этом поможет!

Еще каких-нибудь десять-пятнадцать лет назад в любой книге, посвященной грилю, вы бы нашли примеры маринадов на основе кислоты, а их авторы повторяли друг за другом, как мантры: «лимонный сок или уксус помогают размягчить мясо», «сделайте пюре из киви, замаринуйте в нем даже самое жесткое мясо, и оно будет таять во рту»... Увы, вынуждены развеять этот кулинарный миф: кислота, в каком бы виде она ни выступала, не размягчает мясо! И этому есть научные подтверждения.

Дело в том, что кислота, вопреки распространенному убеждению, не проникает вглубь мяса. Профессиональные повара, которые занимаются молекулярной кухней, такие как Хестон Блюменталь, даже проводили особые опыты, чтобы развенчать этот миф. Мясо мариновали в течение разного времени и проверяли затем результат проникновения кислоты в мышечную ткань с помощью МРТ. Выяснилось, что даже за несколько часов (а мясо выдерживали в кислом маринаде до суток) кислота проникает в мясо всего на несколько миллиметров. То есть, с одной стороны, процедура маринования с помощью кислоты абсолютно бесполезная, а с другой — даже вредная, так как кислота разъедает поверхность мяса, делая ее рыхлой, «ватной» и невкусной. Поэтому, если вы хотите замариновать мясо с кислотой, чтобы сделать его мягким, прием не сработает: это одна из самых распространенных кулинарных ошибок. Мясо маринуют, чтобы придать ему дополнительный вкус, и вовсе не с помощью кислоты, а за счет соли и специй. Некоторым белковым продуктам легкая кислинка идет на пользу, поэтому совсем исключать из темы маринадов сок цитрусов, вино и другие кислые продукты не нужно, но по описанной причине выдерживать их в маринаде долго не рекомендуется, максимум пару часов, в крайнем случае — ночь. Если в маринаде нет кислоты, можно выдержать продукт дольше, до двух суток, — разумеется, в холодильнике.

Совсем другое дело — соль. У нее есть интересное свойство: в отличие от кислоты, она способна проникать глубоко внутрь белковых продуктов. Проведите эксперимент: посолите стейк и наблюдайте за ним какое-то время. Сначала соль вытянет из поверхностного слоя мяса влагу — вот



ВВЕДЕНИЕ

почему солить стейки непосредственно перед жаркой не рекомендуется. Но если подождать, произойдет удивительное: выделившаяся влага, став соленой, впитается обратно и со временем равномерно распределится внутри стейка, сделав его сочнее и вкуснее. По-научному это называется обратным осмосом. Зная такое свойство соли, вы можете использовать ее как основу множества маринадов, точнее, «соленадов», которые улучшат блюдо. Кстати, мы по привычке называем любые смеси, в которых выдерживается продукт перед готовкой, маринадами, хотя точнее было бы называть так только смеси, включающие в состав кислоты.

Все маринады условно можно разделить на три категории:

Сухие смеси — обсыпки или натирки без добавления жидких ингредиентов. Ими, как видно из названия, натирают кусок мяса, рыбу или птицу, и они равномерно покрывают всю поверхность. Удобство сухих маринадов заключается в том, что их количество определяется самим основным продуктом — он обваливается в такой смеси, и к влажной поверхности прилипает как раз необходимое количество специй. При использовании сухого маринада белковый продукт, как правило, дополнительно смазывают жидким маслом, чтобы сохранить сочность при готовке.

Влажные маринады — густые, обволакивающие или совсем жидкие. Таким маринадом обмазывают и большой кусок, и маленькие, порционные, его легко втереть в поверхность мяса, а в жидкий маринад продукт может быть погружен целиком. Эта группа самая обширная, дающая максимальный простор для творчества: можно использовать разные основы — от соевого соуса до греческого йогурта, сочетать различные специи, получая каждый раз новый вкус, добавлять разные акценты и ароматические ингредиенты, получая вкусы от тайского до итальянского.

Глазури — их еще называют финишными маринадами. Как правило, это густые соусы, которыми смазывают продукт незадолго до готовности. Самые, пожалуй, известные примеры — соус барбекю в западной культуре и терияки в восточной.

Для вашего удобства эта книга делится на главы в соответствии с типом продукта, который вы будете мариновать: мясо, птица, рыба и морепродукты, овощи, фрукты и ягоды, а также универсальные маринады, подходящие для нескольких типов продуктов. Бонусом мы приводим рецепты нескольких потрясающе вкусных блюд, которые вы можете приготовить на гриле.

В рецептах вы найдете значок, отмечающий тип маринада:



С — сухой



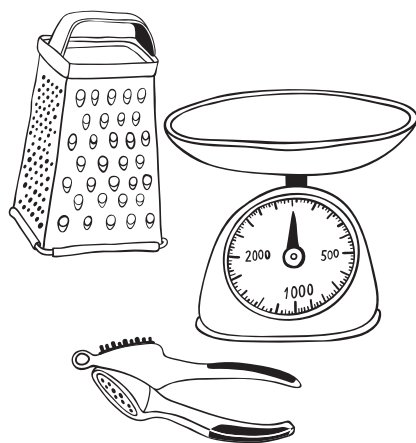
Вл — Влажный



Гл — глазури

1 часть

ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОТОВИТЬ





ПРЕЖДЕ ЧЕМ ГОТОВИТЬ

Необходимое оборудование

Для успешного маринования и вашего удобства рекомендуем присмотреться к этому списку полезных и доступных предметов.

ВЕСЫ

Если количество ингредиентов в рецепте указано в граммах, пригодятся точные электронные кухонные весы. Это вообще полезный кухонный девайс, он не раз выручит вас, особенно если вы увлекаетесь выпечкой, где без точных мер никак.

ЕМКОСТИ ДЛЯ ХРАНЕНИЯ

Готовые маринады лучше всего хранить в закрытых закручивающимися крышками банках. Жидкие маринады следует держать в холодильнике, сухие хранятся при комнатной температуре.

КОНТЕЙНЕРЫ ДЛЯ МАРИНОВАНИЯ И ТРАНСПОРТИРОВКИ

Они должны быть из химически нейтральных материалов, например из качественного пластика.

МЕЛЬНИЦА ДЛЯ СПЕЦИЙ

Чтобы добиться сильного измельчения специй, в тонкий порошок, ступки с пестиком может быть недостаточно. И лучший выбор здесь — мельница для специй. Некоторые используют кофемолку, но это только если вы не против того, что ваш кофе потом будет благоухать карри или отдавать острыми нотами перца чили.

МЕРНЫЕ ЛОЖКИ И СТАКАНЫ

Самый распространенный способ отмеривания продуктов — ложки (чайная, столовая, реже десертная; стандартных размеров и форм) и стаканы (здесь тоже нужен стандартный стакан, лучше советского образца, граненый, в котором четко 200 мл до нижней границы ободка и 250 мл до края).

МИСКИ ИЗ ХИМИЧЕСКИ НЕЙТРАЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Для маринадов, включающих в состав кислые ингредиенты, такие как уксус, сок цитрусовых или кисломолочные продукты, важно использовать миски, не вступающие в химические реакции, лучше всего стеклянные или из пищевого пластика.

НОЖИ

Острый нож — предмет первой необходимости на кухне, причем не один, так как при использовании различных кулинарных техник требуется разная форма и длина ножа. Так, например, рубить зелень удобнее всего большим шефским ножом, очищать овощи и фрукты — маленьким, а помидоры резать специальным узким ножом с зазубренным лезвием.

ПАКЕТЫ ДЛЯ МАРИНОВАНИЯ

Очень практичны плотные и прочные пакеты с zip-локом или большие пакеты для вакуумного запаивания. В них можно использовать меньшее количество маринада, удобно массировать мясо, а также транспортировать замаринованные продукты.

ПРЕСС ДЛЯ ЧЕСНОКА

Быстрее всего зубчики чеснока измельчить с помощью пресса, но, если его нет, можно натереть их на мелкой терке или нарубить и растереть со щепоткой соли плоской стороной большого ножа.

РАЗДЕЛОЧНЫЕ ДОСКИ

Еще одна вещь первой необходимости. Лучшие разделочные доски — из дерева твердых сортов или качественные пластиковые. А вот стеклянные категорически не рекомендуем, так как они моментально тупят любые ножи.

СТУПКА С ПЕСТИКОМ

Самый простой способ измельчить целые специи — растереть их в ступке пестиком. Ступка должна быть массивной, тяжелой и устойчивой, в идеале из мрамора или другого камня, с шершавой поверхностью внутри. Деревянные и фарфоровые ступки очень неудобны.

ТЕРКА

Для натирания овощей и некоторых свежих специй типа корня имбиря потребуется терка. Вовсе не обязательно использовать навороченные девайсы, обычная многогранная отлично подойдет. Но лучше выбрать качественную, не слишком дешевую, чтобы металл был химически инертным, не ржавел и не гнулся.



Необходимые продукты

ВИНО

Если используете для маринада вино, выбирайте напиток среднего качества, не слишком дешевый, но и не супердорогой — такой, который вы бы с удовольствием выпили в неформальной обстановке. Если вам не нравится вкус вина, маринад на его основе тоже получится невкусным.

ЗЕЛЕНЬ

Свежую зелень перед использованием в маринадах нужно промыть и хорошо обсушить с помощью бумажных полотенец или — в идеале — в сушилке-центрифуге для салата. Если не удалить оставшуюся после мытья воду, она разбавит маринад и он получится менее насыщенным по вкусу.

МАЙОНЕЗ

Живучий кулинарный миф связан с тем, что майонез категорически не подходит для блюд с термической обработкой. Да, если выложить его поверх мяса по-французски и запечь, может получиться не особо аппетитно, но как компонент маринада он вполне имеет право на существование. Конечно, лучше использовать домашний майонез, тем более что готовится он просто (см. стр. 17, раздел с лайфхаками) и будет с гарантией без «химии».

МАСЛО

В готовке мы рекомендуем использовать оливковое и другие растительные масла холодного отжима, а рафинированные — лишь для майонеза и в блюдах азиатской кухни, так как у нерафинированных масел выраженный собственный вкус, который может не совпадать со вкусовым профилем соуса или маринада.

КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Для маринования продуктов часто используются кефир, йогурт, молочная сыворотка, сметана. Не стоит забывать, что, как явствует из названия этой группы продуктов, все они содержат кислоту, поэтому долго выдерживать продукты в маринаде на их основе не рекомендуется.

ПЕРЕЦ

Черный перец должен быть только свежемолотым, и точка. Если у вас нет мельницы для него, срочно приобретите. Аромат и вкус только что смолотого перца и трухи из пакетика — небо и земля. Впрочем, другие виды перца можно использовать молотые: острый красный, паприку и так далее.

СОЛЬ

В идеале в готовке нужно использовать морскую, гималайскую (розовую) или каменную, то есть натуральную, соль. Привычная многим «экстра» получается химическим путем, она горчит и способна испортить вкус любой еды. Еще один продукт, о котором лучше забыть навсегда.

Обычно для маринования бескостного мяса используется 1,3% соли (то есть на 1 кг мяса 13 г соли), для мяса на косточке (ребрышки, крылья) — 1% (на 1 кг крылышек или ребер 10 г соли), но это с учетом того, что в маринаде нет других соленых ингредиентов. В 1 ч. л. без горки около 6 г соли, с горкой — 10 г, в столовой ложке без горки — 15 г соли, а с горкой — 20 г, но это довольно условно, поэтому лучше использовать точные веса.

СОУСЫ

Многие соусы можно готовить самостоятельно (томатный, кетчуп), но некоторые невозможно, так как либо у них секретная формула, либо они состоят из слишком большого количества ингредиентов или включают экзотические. Выбирая готовые соусы, непременно читайте их состав на этикетке: минимальное количество ингредиентов (за исключением соусов со сложным составом, таких как вустерский), без красителей, загустителей, усилителей вкуса и прочей «химии». Например, качественный соевый соус должен состоять только из соевых бобов, пшеницы, воды и соли.

СПЕЦИИ

Любые специи по возможности лучше использовать свежемолотые. Не покупайте специи на развес на рынках, их часто фальсифицируют, используют дешевые наполнители. Лучше выбирать фабрично упакованные специи от надежных производителей.

УКСУС

Некачественный уксус может безвозвратно испортить вкус любого маринада, поэтому выбирайте натуральный уксус без добавок в стеклянной таре от проверенного поставщика. Отдельная история — бальзамический уксус. Настоящий бальзамик должен быть густым, слабокислым, сладковатым и очень вкусным. Жидкие эрзацы для готовки не подходят.

ЦИТРУСЫ

По возможности выбирайте лимоны, лаймы и другие цитрусы с не обработанной воском кожурой. Если покупаете их в обычном супермаркете, перед снятием цедры хорошо промойте под теплой водой со щеткой и обсушите.





Лайфхаки

КАК БЫСТРО СДЕЛАТЬ ЭМУЛЬСИЮ

Если вам нужен однородный маринад в виде эмульсии, вовсе не обязательно расчехлять для этого блендер или яростно орудовать венчиком. Есть гораздо более простой способ: соедините все ингредиенты маринада в стеклянной баночке или бутылочке с закручивающейся пробкой, плотно закройте и энергично потрясите (как бармен встряхивает шейкер с коктейлем). Минута — и эмульсия готова!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ПЛАКАТЬ ПРИ НАРЕЗАНИИ ЛУКА

Каких только хитростей не предлагает интернет: держать зубами спичку, дышать ртом, а не носом, набрать в рот воды, нюхать кофе, насыпать на разделочную доску соль, свистеть и даже петь. Но это все не работает, проверено. Единственный действенный способ — плотно прилегающие к лицу очки, например для плавания. Или специальные очки для нарезания лука — есть в продаже и такие, поглотите.

КАК ПРАВИЛЬНО ОБРАЩАТЬСЯ СО СВЕЖИМ ПЕРЦЕМ ЧИЛИ

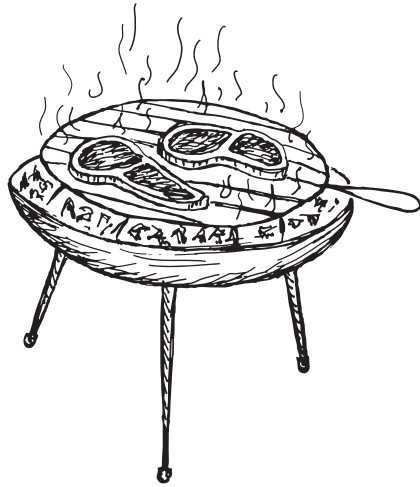
Если вы нарежете даже всего один стручок для своего маринада и вымое-те руки с мылом, а потом рефлекторно потрете глаза, сильное жжение вам обеспечено. Выход простой: перец резать обязательно в перчатках. Поберегите свои слизистые. Кстати, если не слишком жалуете остроту, тщательно удалите из перца все перегородки и семена, именно в них наивысшее содержание капсаицина, придающего перцу жгучесть. Или вообще замените его красным сладким перцем, желательного сорта «рамиро», у которого более насыщенный вкус.

КАК СДЕЛАТЬ ДОМАШНИЙ МАЙОНЕЗ

Смешать в высокой узкой посуде (идеально подходит специальный стакан для погружного блендера) 1 свежее яйцо, 1 ч. л. неострой горчицы, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. сахара и 1,5 ст. л. белого винного уксуса. Взбить погружным блендером с насадкой в виде венчика до состояния пены. Постепенно, сначала по капле, начать вливать легкое оливковое масло (светлое, без выраженной горчинки; всего от 150 до 200 мл), не прекращая взбивание. Когда соус загустеет, можно вливать тонкой струйкой. Количество масла регулировать по вкусу. Если майонез получился слишком густой, слегка развести его холодной кипяченой водой.

2 часть

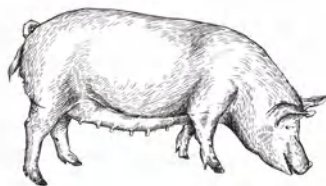
РЕЦЕПТЫ МАРИНАДОВ





МЯСО

Лучше всего для маринования и приготовления на гриле подходит свинина, так как у нее мягкий, почти нейтральный вкус, который отлично дополняют специи. Легкое маринование часто идет на пользу и баранине, особенно если это мясо взрослого барашка, у которого есть характерный запах — специи отлично его маскируют. Говядина для жарки, те же стейки, как правило, в мариновании не нуждается, у нее отличный натуральный вкус, поэтому достаточно соли и перца. Вот почему в этом разделе в основном представлены маринады для свинины, хотя для любителей экспериментов мы включили и пару маринадов для стейков.





Томатный маринад для свинины

Благодаря натуральному сахару в мякоти помидора мясо приобретает очень аппетитную корочку, а содержащиеся в нем же кислоты отлично уравнивают жирность этой части свинины. Кроме того, сахар помогает создать корочку, сохраняющую сочность мяса, поэтому данный маринад подойдет и к антрекотам на кости.

Вл



на 1 кг свиной шеи

300 г лука

1 очень спелый крупный помидор

3–4 зубчика чеснока

1 ст. л. хорошего томатного кетчупа

небольшой пучок свежего базилика
(или 1 ст. л. сухого)

1 ст. л. растительного масла

1 ч. л. с небольшой горкой крупной
соли

1 ч. л. свежемолотого черного перца

½–1 ч. л. хлопьев перца чили
(по желанию)

- 1** Шею нарезать стейками толщиной 2–3 см (для приготовления на решетке) или крупными кусками (для приготовления на шампурах).
- 2** Лук и помидор нарезать крупными кусками. В чаше кухонного комбайна соединить все компоненты маринада и измельчить до состояния кашицы.
- 3** В большую миску налить часть маринада, выложить слой мяса, сверху еще маринад и так далее, повторяя слои. Также можно уложить мясо в большой пакет с зиплоком, вылить туда маринад и распределить равномерно, делая при этом мясу «массаж».
- 4** Мариновать 1 час при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике.

Греческий маринад для свинины

Вл

на 1 кг мякоти свинины (шея или окорок)

1 лимон

4 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. соли или 2 ч. л. соевого соуса

1 ч. л. орегано

1 ч. л. свежемолотого черного
перца

½ ч. л. молотой паприки

½ ч. л. гранулированного чеснока

- 1** Из лимона выжать сок (можно натереть немного цедры и добавить к маринаду).
- 2** К соку в миске влить оливковое масло, добавить соль, орегано, свежемолотый перец, паприку, чеснок. Перемешать.
- 3** Замариновать нарезанную крупно свинину на 1-2 часа, максимум на ночь.



Пивной маринад для свинины

Вл

на 1 кг свиной шеи

1 ст. л. черного перца горошком

1 ст. л. семян кориандра

500 г лука

1 ч. л. с небольшой горкой соли

250 мл (1 стакан) безалкогольного
темного пива

- 1** Шею нарезать стейками толщиной 2–3 см (для приготовления на решетке) или крупными кусками (для приготовления на шампурах).
- 2** Перец и кориандр растереть в ступке.
- 3** Лук нарезать тонкими перьями или полукольцами, добавить к нему соль, хорошо помять руками. Всыпать сухие специи и влить пиво.
- 4** Уложить в маринад куски свинины, чтобы они все были покрыты жидкостью.
- 5** Мариновать 1 час при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике.



Маринад для свинины с айраном

Так как айран уже имеет в своем составе соль, в маринад ее добавляется меньше обычного.

Вл

на 1 кг мякоти свинины (шея или окорок)

500 г лука

1 ч. л. свежемолотого черного перца

1 ч. л. без горки соли

500–750 мл (2–3 стакана) айрана

- 1** Нарезать свинину согласно методу приготовления.
- 2** Нашинковать лук тонкими кольцами, посолить, хорошо помять руками, чтобы он дал сок.
- 3** Добавить к луку перец и айран, хорошо перемешать.
- 4** Залить маринадом мясо, перемешать.
- 5** Мариновать 1 час при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.

Маринад для свинины с гранатовым соком

Гранатовый сок в этом маринаде придает мясу и цвет, и вкус, поэтому другие специи используются минимально — только соль и перец.

Вл

на 1 кг мякоти свинины (шея или окорок)

500 г лука

1 ч. л. свежемолотого черного перца

500 мл (2 стакана) гранатового
сока

1 ч. л. с небольшой горкой соли

- 1** Мясо нарезать согласно дальнейшему способу приготовления.
- 2** Лук нарезать тонкими полукольцами, посолить, хорошо помять с солью.
- 3** Добавить к луку черный перец и гранатовый сок, перемешать.
- 4** Залить маринадом нарезанное мясо, мариновать не дольше 12 часов в холодильнике или 1 час при комнатной температуре.





Экспресс-маринад для свинины

Яйцо и горчица в данном случае помогают маринаду быстрее проникнуть вглубь мяса, а при жарке создают аппетитную корочку. Чтобы процесс пошел еще быстрее, лучше нарезать мясо некрупными кусками и готовить на шампурах.

Вл

на 1 кг свиной шеи

500 г лука

1 куриное яйцо

1 ст. л. не слишком острой горчицы

2–3 ст. л. растительного масла
или майонеза

3–4 ст. л. соевого соуса

щепотка свежемолотого черного
перца

1 ч. л. соли или больше, по вкусу
щепотка хлопьев перца чили
(по желанию)

- 1** Мясо нарезать некрупными кусками, размером с небольшое яйцо.
- 2** Лук произвольно нарезать и измельчить в кухонном комбайне или натереть на крупной терке.
- 3** Яйцо слегка взбить с горчицей, маслом или майонезом и соевым соусом до однородности.
- 4** Смешать все компоненты маринада и поместить в него мясо. Мариновать минимум 30 минут, несколько раз перемешав.

Соево-медовый маринад для свиных ребрышек

Этот маринад в азиатском стиле прекрасно подойдет и к ребрышкам или антрекотам на косточке, и к куриным крылышкам, и даже к тофу, если требуется вегетарианская версия барбекю. Так как в маринаде присутствует мед, готовить мясо на косточке лучше на среднем огне, начиная с непрямого жара и завершая прямым. Остатками маринада можно смазывать ребрышки в процессе жарки на гриле.

Вл

на 2 кг свиных ребрышек

4 ст. л. растительного масла

3 ч. л. жидкого меда

2 ч. л. тертого свежего имбиря

2 ч. л. не слишком острой горчицы

3–4 зубчика чеснока

1 ч. л. белого винного, рисового или яблочного уксуса

8 ст. л. соевого соуса

- 1** Смешать все компоненты маринада в блендере и тщательно взбить.
- 2** Ребра нарезать по одному, уложить в глубокую миску и равномерно залить маринадом.
- 3** Мариновать 12–24 часа в холодильнике.
- 4** Выложить ребра на решетку, готовить на гриле в зоне непрямого жара, часто переворачивая.



Острый маринад для свиной вырезки

Вырезка нуждается в маринадах, так как у нее очень мягкий вкус и совсем нет жира.

Для этого маринада потребуется классическая аджика, которая состоит только из перца (без добавления помидоров) и представляет собой густую острую пасту, а не жидкий соус.

Вл

на 1 кг свиной вырезки

3 ст. л. протертых томатов
(пассаты)

3–4 зубчика чеснока

1 ч. л. соли

1–2 ст. л. острой аджики

- 1** Вырезку зачистить от пленок, нарезать не слишком тонкими медальонами (2,5–3 см) поперек волокон.
- 2** Чеснок измельчить, смешать с аджикой, томатами и солью.
- 3** Уложить медальоны вырезки в маринад и тщательно перемешать.
- 4** Мариновать минимум 30 минут и до 6 часов в холодильнике.





Свиная вырезка в китайском стиле

Смесь «5 специй» — одна из самых характерных приправ китайской кухни, это готовый продукт, который можно купить онлайн или в магазинах азиатских продуктов.

Вл

на 1 кг свиной вырезки

3 ст. л. устричного соуса

1 ч. л. сахара

2 ст. л. растительного масла

1 ч. л. сухой смеси «5 специй»

2 ст. л. соевого соуса

- 1** Вырезку зачистить от пленок, нарезать не слишком тонкими медальонами (2,5–3 см) поперек волокон.
- 2** Смешать все компоненты маринада и тщательно обмазать медальоны вырезки.
- 3** Мариновать 1 час при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике.
- 4** Жарить на среднем огне, насадив на шампуры, или на решетке.

Сухой маринад для стейка в тexasском стиле

С



на 1 кг говяжьих стейков

$\frac{1}{2}$ ч. л. чесночного порошка

$\frac{1}{4}$ ч. л. лукового порошка

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотой куркумы

$\frac{1}{2}$ ч. л. сладкой или копченой паприки

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого острого красного перца

1 ч. л. свежемолотого черного перца

2 ч. л. соли

2 ч. л. коричневого сахара

- 1** Смешать в миске все ингредиенты сухого маринада.
- 2** Щедро натереть стейки толщиной не менее 2 см сухим маринадом и оставить мариноваться на 40–60 минут или до 24 часов в холодильнике.
- 3** Стряхнуть излишки маринада и пожарить стейки на гриле или сковороде до желаемой степени прожарки.

МЯСО

Острый маринад для баранины и ягнятины

С

на 500 г мякоти баранины

$\frac{1}{2}$ средней красной луковицы

1 зубчик чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотой зиры (кумина)

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого кориандра

$\frac{2}{3}$ ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного
перца

1 ч. л. молотого острого красного
перца

1 ст. л. растительного масла

- 1** Лук очистить и мелко нарубить или натереть на терке. Чеснок пропустить через пресс или мелко нарубить и растереть плоской стороной ножа.
- 2** Смешать в миске лук, чеснок, специи и соль.
- 3** Натереть мясо со всех сторон сухим маринадом, затем растительным маслом.
- 4** Мариновать при комнатной температуре 2 часа или до 8 часов в холодильнике.



Медово-горчичный маринад для стейка из говядины

Соевый соус в этом маринаде работает и как рассол, и как очень сильный усилитель вкуса.

Вл

на 1 кг говядины, нарезанной на стейки

8 ст. л. соевого соуса

5 ст. л. растительного масла

4 ч. л. жидкого меда

3–4 зубчика чеснока

3 ст. л. дижонской или баварской

горчицы

1,5 ч. л. свежемолотого черного

перца

- 1** Соединить все ингредиенты маринада в глубокой миске, перемешать.
- 2** Уложить стейки в пакет с zip-локом, залить маринадом, убедиться, чтобы все стейки были хорошо им покрыты, поместить в холодильник на 1 час, перевернув через 30 минут.
- 3** Достать стейки из пакета, тщательно стряхнуть весь маринад.
- 4** Готовить стейки на гриле до желаемой степени прожарки.



Ароматный маринад с розмарином для ягнятины

С

на 1 кг ягнятины (нога или каре)

несколько веточек розмарина	1 ч. л. свежемолотого черного
2 зубчика чеснока	перца
1 ч. л. семян кориандра	1 ч. л. соли
щепотка молотого перца чили	4 ст. л. оливкового масла
или острой паприки	

- 1** Обработать мясо, зачистив от лишнего жира и пленок.
- 2** Отделить листочки розмарина от веточек, мелко нарубить. Чеснок измельчить. Семена кориандра растереть в ступке пестиком.
- 3** Смешать розмарин, чеснок, сухие специи и соль.
- 4** Тщательно натереть сухой смесью мясо, затем полить оливковым маслом и аккуратно его втереть.
- 5** Мариновать 1–2 часа в холодильнике.



Средиземноморский маринад с зеленью для баранины

С

на 1 кг молодой баранины

небольшой пучок петрушки

1-2 зубчика чеснока

1-2 веточки свежего розмарина

или 3 веточки тимьяна

щепотка хлопьев перца чили
(по желанию)

1 ч. л. крупной соли

1/2 ч. л. свежемолотого перца

4 ст. л. оливкового масла

- 1** Баранину зачистить от лишнего жира и пленок.
- 2** Зелень и чеснок измельчить. Листочки розмарина оборвать со стеблей и мелко нарубить.
- 3** Смешать все компоненты маринада, кроме масла, натереть смесью баранину.
- 4** Тщательно обмазать баранину оливковым маслом и оставить минимум на 1 час в холодильнике.



ПТИЦА

Курица, без сомнения, самый популярный, быстро готовящийся и легкодоступный вариант барбекю. Сочные и аппетитные окорочка, бедра или голени, покрытые хрустящей золотистой корочкой, липкие от глазури крылышки – возбуждающая аппетит классика гриля и барбекю. Куриную грудку также можно готовить на гриле, но имейте в виду, что ее легко пересушить, особенно когда вы не имеете возможности контролировать температуру, как на кухне, и здесь вам на помощь придут кисломолочные маринады (с кефиром, йогуртом), создающие на поверхности мяса корочку и сохраняющие его сочность. Дополнительно мы приводим рецепты маринадов для индейки и перепелки, потому что иногда хочется разнообразия...



Соленад для птицы

Подойдет для целой курицы, бедра индейки, а также при желании и для крупного куска свинины (1,5–2 кг).

Вл

на 1 курицу весом 1,5–2 кг

1 л (4 стакана) воды

60 г соли

30 г сахара

10–15 горошин черного перца

4–5 горошин душистого перца

2–3 лавровых листа

1 головка чеснока

цедра и сок ½ лимона

- 1** Довести до кипения воду с солью, сахаром и сухими специями.
- 2** Слегка остудить, добавить измельченный чеснок, цедру и сок лимона.
- 3** Целую курицу разрезать вдоль по позвоночнику (его можно вырезать и оставить для бульона).
- 4** Погрузить курицу в соленад, оставить на 12–24 часа в холодильнике.
- 5** Готовить на среднем огне в гриле с крышкой.



Острый маринад для куриных бедер, голеней или окорочков

С

на 500 г куриных бедер

$\frac{1}{3}$ ч. л. копченой паприки

$\frac{1}{3}$ ч. л. сладкой паприки

$\frac{1}{3}$ ч. л. молотого острого красного
перца

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кориандра

$\frac{1}{3}$ ч. л. гранулированного чеснока

2 ст. л. оливкового масла

- 1** Смешать специи в миске.
- 2** Натереть куски курицы сухим маринадом со всех сторон.
- 3** Смазать курицу оливковым маслом.
- 4** Мариновать при комнатной температуре 1,5–2 часа или до 8 часов в холодильнике.





Сухой маринад для куриных крылышек и бедер барбекю

Такой маринад на основе молотых специй удобен в тех случаях, когда планируется птицу в процессе готовки смазывать глазурью на основе меда или сладких соусов.

С

на 1 кг куриных крылышек или бедер

1 ч. л. молотой паприки

$\frac{1}{4}$ ч. л. свежемолотого черного

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого острого красного
перца

перца

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотого кориандра

1 ч. л. гранулированного чеснока

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотой куркумы

1 ч. л. лукового порошка

1 ч. л. соли

- 1** Смешать все сухие специи с солью, можно растереть в ступке для получения более однородной мелкой фракции.
- 2** Натереть смесью куриные крылышки или бедра. Мариновать от 1 часа до 2 суток.

Тайский остро-сладкий маринад для курицы

Очень простой маринад на основе острого сладкого соуса чили (всегда полезно иметь его дома!). Можно использовать как маринад (например, для крылышек), можно добавлять в салат как заправку (например, в салаты на основе фунчозы с овощами и птицей).

Вл

на 1 кг курицы

1 см свежего корня имбиря

3 ст. л. рыбного или соевого соуса

120 мл остро-сладкого соуса чили

1 ч. л. лаймового сока

- 1** Имбирь натереть или очень мелко порубить.
- 2** Смешать имбирь с соусом чили, рыбным соусом и соком лайма.
- 3** Замариновать курицу в смеси на 1–2 часа, до 1 суток.



Маринад с гранатовым соусом для курицы

Вместо сока можно использовать качественный винный уксус.

Вл

на 1 кг курицы

50 мл гранатового соуса наршараб
1 ст. л. растительного масла
1 ч. л. жидкого меда или
натурального сиропа
(кленового, из агавы, топинамбура)
1 ч. л. лимонного или яблочного
сока

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного тимьяна
или орегано
 $\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного
перца
 $\frac{1}{2}$ ч. л. кайенского перца
1 ч. л. соли

- 1 Смешать гранатовый соус с маслом, медом и соком.
- 2 Добавить сухие ингредиенты, еще раз все перемешать.
- 3 Залить маринадом курицу, чтобы мясо было полностью им покрыто. Мариновать от 2 часов до 1 суток.



Маринад-глазурь для куриных крылышек

Гл

на 1 кг куриных крыльев

150 мл соевого соуса

1 ч. л. сладкой паприки

1 ст. л. чесночного порошка

1 ст. л. жидкого меда

- 1** Смешать все компоненты маринада.
- 2** Тщательно обмазать маринадом куриные крылышки за 5–7 минут до готовности.
- 3** Можно замариновать крылья в этой глазури минимум на 1 час при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике, но готовить аккуратно, на непрямом жаре, потому что глазурь с медом в составе может быстро подгореть.

Китайский маринад для перепелки

Вл

на 4 перепелки

1 зубчик чеснока

2 ч. л. китайской смеси «5 специй»

щепотка соли

сок ½ лимона

1 ч. л. молотого острого красного
перца

2 ст. л. растительного масла
без запаха

- 1** Чеснок очистить, мелко нарубить и растереть со щепоткой соли в пасту.
- 2** Смешать в миске чесночную пасту с сухими специями, выжать сок лимона, влить масло, перемешать.
- 3** Натереть маринадом распластанные тушки перепелок и оставить мариноваться при комнатной температуре на 1 час или в холодильнике до 4 часов.

Кефирный маринад для куриных бедер или голеней

Вл

на 1 кг куриных бедер

250 мл (1 стакан) кефира	1 ст. л. копченой паприки
2 ст. л. майонеза	(или 2 ст. л. сладкой)
1 ст. л. чесночного порошка	1 ч. л. соли
1 ст. л. не слишком острой горчицы	1 ч. л. свежемолотого черного перца

- 1** Смешать кефир и майонез со всеми остальными компонентами маринада.
- 2** Выложить куриные бедра в большой пакет с zip-локом, влить маринад, закрыть и распределить равномерно.
- 3** Мариновать в холодильнике не дольше 6 часов, время от времени переворачивая пакет.
- 4** Перед жаркой тщательно счистить маринад с курицы.



Йогуртовый маринад в стиле карри для птицы

Вл

на 1 кг филе птицы

1 крупный зубчик чеснока

1 см свежего корня имбиря

1 маленький пучок кинзы

200 мл (1 стакан) густого йогурта

сок и цедра $\frac{1}{4}$ лимона

1 ч. л. соли

1 ч. л. молотого кумина (зиры)

1 ч. л. молотого кориандра

$\frac{1}{4}$ ч. л. молотой куркумы или
порошка карри

$\frac{1}{4}$ ч. л. кайенского перца

2 ст. л. оливкового масла

- 1** Чеснок и имбирь измельчить или натереть на очень мелкой терке. Листья кинзы нарубить.
- 2** Смешать йогурт, сок и цедру лимона, чеснок, имбирь, кинзу, соль, специи и оливковое масло.
- 3** Замариновать нарезанное крупно филе птицы на 1-2 часа, максимум на ночь.



Маринад в индийском стиле для индейки

Вл

1 кг филе бедра индейки без кости и кожи

200 г йогурта без добавок

1 ч. л. молотого кориандра

1 ст. л. лимонного сока

1 ч. л. молотого сухого имбиря

1 ч. л. крупной соли

1 ч. л. сладкой паприки

1 ч. л. свежемолотого черного перца

1/2–1 ч. л. острого соуса чили

1 ч. л. молотой куркумы

(по желанию)

- 1** Соединить в большой емкости йогурт, лимонный сок и все сухие ингредиенты маринада, тщательно перемешать.
- 2** Филе индейки нарезать на куски, поместить в маринад, перемешать и оставить в холодильнике минимум на 2, максимум — на 12 часов.
- 3** Готовить на шампурах или на решетке, тщательно стряхнув остатки маринада.



РЫБА И МОРЕ- ПРОДУКТЫ

Хотя все продукты на гриле готовятся достаточно быстро (за исключения мяса целым большим куском, но это не слишком частая история), дары моря требуют минимального времени над углями или на сковороде, так как доходят до готовности в считанные минуты. Помните, что стейк лосося готовится максимум по 2-3 минуты с каждой стороны, а филе тунца – вообще не дольше минуты! Абсолютно то же самое можно сказать и о нежных кальмарах, креветках, морских гребешках и других морепродуктах. Минимальное время жарки – главное правило.





Японский маринад для лосося

Вл

на 500 г лосося, стейков или филе на коже

1 ст. л. соуса терияки

1 ч. л. растительного масла

2 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. острого соуса чили

1 ч. л. чесночного порошка

(по желанию)

- 1** Смешать все компоненты маринада в миске.
- 2** Уложить стейки или филе лосося в контейнер, хорошо смазать маринадом со всех сторон.
- 3** Мариновать минимум 30 минут при комнатной температуре или до 24 часов в холодильнике.

Маринад для белой рыбы

Вл

на 500 г рыбного филе на коже

1 ч. л. сладкой паприки

щепотка хлопьев перца чили

¼ ч. л. чесночного порошка

¼ ч. л. сухой петрушки

¼ ч. л. лукового порошка

1 ст. л. оливкового масла

¼ ч. л. свежемолотого черного

2 ст. л. лимонного сока

перца

1 ст. л. соевого соуса

- 1** Смешать в миске сухие ингредиенты.
- 2** Влить масло, лимонный сок и соевый соус, перемешать.
- 3** Обвалять филе рыбы в маринаде, мариновать от 20 минут до 4 часов.



Пикантный маринад с зеленью для тунца

Вл

на 700 г филе тунца

2 зубчика чеснока

2 веточки петрушки

2 веточки кинзы

½ ч. л. семян кумина (зиры)

½ ч. л. черного перца горошком

4 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. жидкого меда

сок ½ лимона

½ ч. л. копченой паприки

1 ч. л. соли

- 1** Чеснок очистить и измельчить. Оборвать листочки зелени, мелко нарубить.
- 2** Растереть кумин и черный перец в ступке пестиком, но не в порошок.
- 3** Смешать все ингредиенты маринада, выложить в контейнер филе тунца, обильно смазать маринадом со всех сторон.
- 4** Оставить мариноваться в холодильнике на 30 минут, максимум — на 40 минут.
- 5** Пожарить филе тунца на гриле, очень быстро, по 1 минуте с каждой стороны (внутри филе должно остаться темно-красным, сырым).



Маринад для шашлычков из морепродуктов

Шашлычки можно готовить из креветок, морских гребешков, кальмаров. Лучше нанизывать на одну шпажку один вид, потому что, хотя морепродукты готовятся быстро, все-таки время приготовления у них незначительно варьируется.

Вл

на 500 г морепродуктов

1 зубчик чеснока

или ½ ч. л. гранулированного

щепотка листочков орегано

(можно сухого)

¼ ч. л. соли

¼ ч. л. копченой паприки

½ ч. л. хлопьев перца чили

(по желанию)

несколько ломтиков лимона

или ¼ лайма

1 ст. л. растительного масла

- 1** Если используется свежий чеснок, очистить его, пропустить через пресс или растереть плоской стороной ножа. Листочки орегано, если они свежие, мелко порубить.
- 2** Смешать в миске чеснок, орегано, паприку, хлопья чили и соль, выжать сок лайма или лимона, влить масло.
- 3** Обваливать морепродукты в маринаде и сразу готовить. Можно хранить в холодильнике до 2 часов.

Азиатский маринад для скумбрии

Вл

на 600 г филе скумбрии

2 ст. л. соевого соуса

сок 1,5 лайма

1 ч. л. тертого свежего имбиря

1 крупный зубчик чеснока

или 2 маленьких

2 ст. л. жидкого меда

- 1** Смешать все ингредиенты маринада.
- 2** Выложить в контейнер филе скумбрии, обильно смазать маринадом со всех сторон.
- 3** Оставить мариноваться в холодильнике на 30 минут, максимум — на 40 минут.
- 4** Пожарить филе скумбрии на гриле, смазывая оставшимся маринадом.



Маринад для кальмара на гриле

Будучи морским обитателем, кальмар обычно соленый даже в сыром виде, поэтому важно его не пересолить. Приготовление на гриле предполагает довольно сильное испарение влаги, поэтому безопаснее всего досолить уже готового кальмара.



на 500 г очищенного кальмара

3 зубчика чеснока

1 ст. л. лимонного сока

2 ст. л. оливкового масла

1 ч. л. сладкой паприки

- 1** Чеснок натереть на мелкой терке.
- 2** Смешать чеснок с оливковым маслом и лимонным соком, добавить паприку.
- 3** Смазать кальмара маринадом со всех сторон, оставить мариноваться на 20–30 минут (или на 1–2 часа в холодильнике).
- 4** Жарить на решетке, часто переворачивая, по 1–2 минуты с каждой стороны.

Маринад-заправка для мидий на гриле

Вл

на 1 кг мидий в раковинах

3 зубчика чеснока

маленький пучок петрушки

80 мл оливкового масла

1 ч. л. без горки соли (или по вкусу)

1,5 ст. л. лимонного сока

или 3 ст. л. сухого белого вина

½ ч. л. свежемолотого черного

перца

- 1** Почистить мидии, удалив «бороды», сложить в жаропрочную форму или в лоток, сделанный из нескольких слоев фольги.
- 2** Чеснок мелко нарубить. Оборвать листочки с веточек петрушки и мелко нарубить.
- 3** Смешать в миске чеснок и петрушку с остальными ингредиентами маринада.
- 4** Готовить мидии либо в барбекю под крышкой, либо, накрыв форму плотно фольгой, на решетке гриля, около 5 минут.
- 5** Снять крышку или фольгу, влить к мидиям маринад, аккуратно перемешать. Готовить без крышки еще 1 минуту.
- 6** Выбросить нераскрывшиеся раковины и подавать мидии со свежим хлебом, чтобы собирать им вкуснейшую заправку.

ОВОЩИ

Приготовленные на гриле овощи часто воспринимаются лишь как необязательный гарнир к шашлыкам или колбаскам, а это несправедливо, потому что, правильно приготовленные, они могут стать самостоятельным угощением, вкусным, сытным и, конечно же, полезным. В этом разделе вы узнаете, как сделать их особенно ароматными, а еще – как эффектно запечь цветную капусту целиком, сделать стейки из белокочанной капусты или замариновать баклажаны по-итальянски.



Маринад для овощей гриль

Это универсальный маринад для любых овощей, которые вы собираетесь готовить на гриле. Так как в его составе есть кленовый сироп, рекомендуется жарить овощи на непрямом жаре при сравнительно невысокой температуре и постоянно следить за процессом, так как маринады со сладкими ингредиентами могут быстро подгореть.

Вл

на 1 кг овощей

2 зубчика чеснока

(или 1 ч. л. чесночного порошка)

2–3 веточки петрушки (по желанию)

80 мл лимонного сока

100 мл оливкового масла

1 ч. л. меда или кленового сиропа

1 ч. л. сушеного орегано

(или тимьяна, розмарина,

прованской смеси по вкусу)

½ ч. л. соли

½ ч. л. свежемолотого черного

перца

- 1** Измельчить чеснок и листья петрушки.
- 2** Смешать все ингредиенты в миске.
- 3** Обваливать в маринаде подготовленные для жарки на гриле овощи и дать постоять 15–20 минут.
- 4** При жарке можно дополнительно смазывать овощи оставшимся маринадом с помощью кисточки.

Сухой грузинский маринад для овощей гриль

С

на 1 кг овощей

½ ч. л. молотого кориандра

½ ч. л. сушеного базилика

½ ч. л. молотого пажитника
(уцхо-сунели)

1 ч. л. соли

щепотка имеретинского шафрана
или куркумы

1 ч. л. молотого острого красного
перца

3 ст. л. оливкового масла

- 1** Смешать в миске сухие специи и соль.
- 2** Посыпать овощи приготовленной смесью и перемешать (можно заранее, до 1 суток).
- 3** Перед жаркой сбрызнуть оливковым маслом.





Сухой маринад для запеченной целиком цветной капусты

С

на 1 небольшую головку (500–600 г) цветной капусты

2 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотой паприки

$\frac{1}{2}$ ч. л. гранулированного чеснока

$\frac{1}{3}$ ч. л. свежемолотого черного

перца

$\frac{1}{2}$ ч. л. соли

$\frac{1}{2}$ ч. л. сушеного орегано

или тимьяна

1 долька лимона

2–3 веточки петрушки

- 1** Смешать оливковое масло с паприкой, чесноком, солью, перцем, орегано или тимьяном.
- 2** Смазать полученной смесью цветную капусту и дать постоять при комнатной температуре 20–30 минут перед запеканием.
- 3** После запекания сбрызнуть цветную капусту лимонным соком и посыпать мелко нарезанной петрушкой.



Бальзамическая глазурь для стейков из капусты

Приготовление капусты в виде стейков — трендовая и эффектная техника. Для этого нужно срезать с кочана капусты, поставленного вертикально, боковую выступающую часть, затем отрезать круглые «стейки» толщиной около 2 см из центральной части кочана, которые держит вместе кочерыжка. (Боковые части капусты использовать в других блюдах.)

Гл

на 4 стейка из белокочанной или савойской капусты

1 веточка тимьяна

$\frac{3}{4}$ ч. л. крупной соли

3 ст. л. оливкового масла

$\frac{1}{2}$ ч. л. свежемолотого черного

2 ст. л. бальзамического уксуса

или белого перца

2 ч. л. жидкого меда

- 1** Оборвать листочки с веточки тимьяна, мелко нарубить.
- 2** Смешать все ингредиенты маринада в миске.
- 3** Выложить стейки капусты на смазанный оливковым маслом противень, посолить, поперчить, смазать приготовленной глазурью и запекать в духовке при 200 °C в течение примерно 25 минут, до мягкости, но не полной — капуста должна сохранять форму и оставаться внутри слегка хрустящей.



Баклажаны

в итальянском маринаде

Вл

на 1 кг баклажанов

4 ст. л. морской соли

500 мл (2 стакана) воды

200 мл (1 стакан) яблочного уксуса

щепотка хлопьев перца чили

(по желанию)

6 зубчиков чеснока

2 веточки свежего розмарина,

орегано или тимьяна

400 мл (2 стакана) оливкового

масла

- 1** Баклажаны очистить, нарезать крупными брусочками, обильно посолить, выложить в дуршлаг, поместить на миску и оставить на 3–4 часа. Затем хорошо отжать баклажаны от остатков выделившейся жидкости.
- 2** Смешать в кастрюле воду и уксус, довести до кипения. Выложить брусочки баклажанов и бланшировать около 6 минут, до мягкости.
- 3** Переложить баклажаны в дуршлаг, поместить на миску, прижать блюдцем и оставить на 3–4 часа. Затем хорошенько отжать от остатков жидкости.
- 4** Смешать баклажаны в миске с очищенными целыми зубчиками чеснока, хлопьями чили и листочками ароматной травы на выбор. Влить 100 мл оливкового масла, перемешать.
- 5** Переложить баклажаны в чистую стеклянную банку, залить оставшимся маслом, закрыть банку крышкой.
- 6** Выдержать баклажаны в масле не менее 12 часов в холодильнике перед подачей. Оставшиеся баклажаны можно хранить в холодильнике до 1 недели.

Маринад для баклажанов на гриле

Вл**на 1 кг баклажанов**

5 зубчиков чеснока

 $\frac{1}{2}$ маленького перчика чили

1,5 ст. л. оливкового масла

4 ст. л. бальзамического уксуса

1 ч. л. соли или по вкусу +

для подготовки баклажанов

1 ч. л. свежемолотого черного перца

- 1** Баклажаны нарезать вдоль ломтиками толщиной 5–6 мм. Выложить в дуршлаг, поместить над миской, хорошо посолить, перемешать и оставить на 1 час. Затем быстро смыть соль, хорошо промокнуть бумажными полотенцами.
- 2** Чеснок очистить и мелко нарубить или пропустить через пресс. Перец чили очистить от семян и перегородок, мелко нарубить.
- 3** Смешать все ингредиенты маринада в миске.
- 4** Выложить ломтики баклажана в большой неглубокий контейнер, обильно смазать маринадом, оставить мариноваться на 15–20 минут или до 2 часов в холодильнике.
- 5** Пожарить баклажаны на решетке гриля или сковороде-гриль до мягкости и темных полосок от решетки, примерно по 3 минуты с каждой стороны.



ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Поджаренные на решетке гриля фрукты, такие как ананас, персики, нектарины, сливы, груши, – великолепный сладкий финал трапезы в стиле барбекю. А наши варианты несложных маринадов и глазурей помогут сделать их потрясающе вкусными!





Сладкая глазурь для персиков на гриле

Для жарки на гриле выбирайте персики не полностью созревшие, а еще твердоватые, которые лишь слегка проминаются при нажатии. При жарке на гриле они станут мягкими, но не развалятся, а сладкая глазурь добавит необходимую глубину вкуса и сгладит кислинку персиков.

Вл

на 8 персиков или нектаринов

80 г сливочного масла

3–4 ст. л. коричневого сахара

щепотка молотой гвоздики

(по желанию)

1 ч. л. молотой корицы

лимонный сок и взбитые сливки

или ванильное мороженое

для подачи

- 1** Персики разделить пополам, удалить косточки.
- 2** Сливочное масло растопить в маленькой кастрюльке.
- 3** Смазать персики со стороны разрезов растопленным маслом и посыпать коричневым сахаром, слегка втирая его.
- 4** Посыпать персики со стороны разрезов корицей и, по желанию, гвоздикой.
- 5** Выложить персики разрезами вниз на решетку гриля или разогретую сковороду-гриль и поджаривать на среднем жаре или средне-сильном огне около 3 минут, до появления темных следов от решетки. Перевернуть и жарить еще около 3 минут.
- 6** Готовые персики подавать горячими, сбрызнув лимонным соком, со взбитыми сливками или шариком мороженого.



Медово-бальзамическая глазурь для печеных груш

Используйте плотные, недозрелые и хрустящие груши, которые хорошо держат форму, например азиатские. По желанию в углубления половинок груш после поджаривания со стороны разрезов можно раскрошить понемногу сыра с голубой плесенью или всыпать крупно нарезанные грецкие орехи или орехи пекан, а потом уже поливать глазурью.

Гл

на 4 крупные груши

50 г сливочного масла

1 густая веточка тимьяна

4 ст. л. жидкого меда

2 ст. л. густого бальзамического
уксуса

щепотка свежемолотого черного
перца

- 1** Сливочное масло растопить. Оборвать листочки с веточки тимьяна, смешать с растопленным маслом и остальными ингредиентами глазури.
- 2** Разрезать груши пополам вдоль, вырезать сердцевину с семенами, смазать со всех сторон растопленным маслом.
- 3** Выложить груши разрезами вниз на решетку гриля или разогретую сковороду-гриль, жарить на среднем жаре или средне-сильном огне около 4 минут, до темных следов от решетки.
- 4** Перевернуть груши и обильно полить глазурью. Запекать еще 2 минуты, чтобы глазурь загустела, а груши стали мягкими, но не потеряли форму. Сразу подавать.

Острый маринад для ананаса на гриле

Вл

на 1 средний ананас

1 ч. л. семян кумина (зиры)

½ ч. л. соли

½ ч. л. хлопьев перца чили

½ ч. л. свежемолотого

черного перца

сок 1 лайма

- 1** Ананас очистить от кожуры и жесткой сердцевины, нарезать кубиками со стороной 2,5–3 см.
- 2** Семена кумина растереть в ступке, смешать с остальными ингредиентами маринада.
- 3** Выложить кусочки ананаса в большой пакет с zip-локом, добавить маринад, закрыть и перемешать, чтобы ананас был равномерно покрыт маринадом.
- 4** Оставить мариноваться при комнатной температуре на 40–60 минут.
- 5** Нанизать кубики ананаса на металлические или деревянные шпажки (деревянные заранее замочить в воде, чтобы не горели) и пожарить на гриле или сковороде-гриль до темных подпалин.

Маринад для фруктового салата

Этот маринад-заправку можно использовать как для чисто фруктовых салатов, так и для салатов, в составе которых присутствует сыр, — сюда отлично подойдут халуми или моцарелла. Также его можно добавить к поджаренным на гриле фруктам: половинкам слив, персиков или нектаринов, долькам или кольцам ананаса.

Вл

на 1 кг фруктов

100 мл бальзамического
соуса-крема
½ ст. л. лимонного сока

1 ст. л. меда
1 ст. л. мягкого оливкового масла
или масла из грецкого ореха

- 1** Смешать ингредиенты маринада до однородного состояния. Если мед не растворился, можно прогреть смесь до объединения ингредиентов в кастрюльке и остудить.
- 2** Смешать маринад с фруктовым салатом за 15–20 минут до подачи.



Быстрый маринад для клубники

на 1 кг ягод

4 ст. л. сахара

4 ст. л. густого бальзамического уксуса

- 1** Обработанные ягоды разрезать пополам или на четвертинки, посыпать сахаром, сбрызнуть бальзамическим уксусом.
- 2** Оставить мариноваться при комнатной температуре на 1 час.



УНИВЕРСАЛЬНЫЕ МАРИНАДЫ

Удобство рецептов, собранных в этом разделе, в том, что их можно использовать для разных видов белковых продуктов, и вам не нужно будет тратить лишнее время и силы на несколько различных маринадов, если вы собрались готовить на гриле мясо, птицу, овощи, тофу и так далее. В сезон рекомендуем делать сразу двойной объем, так как большинство из этих маринадов, кроме, пожалуй, соуса чимичурри, отлично хранятся в холодильнике в течение недели, а то и двух, до следующих выходных, когда вы снова соберетесь готовить что-нибудь на свежем воздухе.





Соус-маринад терияки

Универсальный маринад для птицы, свинины, субпродуктов, рыбы и морепродуктов. Можно использовать его как маринад или подать как соус к готовому блюду.

Вл

на 1 кг белкового продукта

1 крупный зубчик чеснока

125 мл соевого соуса

60 г сахара

1 ст. л. меда

1,5 ст. л. рисового уксуса

2 тонких ломтика имбиря

20 г кукурузного крахмала

50 мл воды

1 ст. л. кунжутного масла

- 1** Чеснок разрезать на несколько частей.
- 2** В кастрюльке смешать соевый соус, сахар, мед, уксус, добавить имбирь и чеснок.
- 3** Довести до кипения, убавить огонь, варить несколько минут при слабом кипении до полного растворения сахара и меда.
- 4** Смешать крахмал с водой, добавить к соусу, перемешать, проварить до загустения.
- 5** Снять с огня, дать немного настояться и остыть. Затем удалить имбирь и чеснок, влить масло.
- 6** Дать маринаду полностью остыть, перелить в банку, хранить в холодильнике до 2 недель.

Японский маринад на основе МИСО

Вл

Универсальный маринад подходит
для рыбы, свинины, мяса и тофу.

на 1 кг белкового продукта

100 г светлой пасты мисо

160 мл мирина

2 ст. л. мелкого коричневого сахара

2 ст. л. соевого соуса

- 1** Все ингредиенты смешать в миске до растворения пасты мисо и сахара.
- 2** Замариновать выбранный продукт на 1-2 часа, до 1 суток.

Китайский маринад

Универсальный маринад для курицы, свинины, утки, рыбы, морепродуктов (креветок, гребешков, кальмаров) и овощей.

Вл

на 1 кг продукта

2 крупных зубчика чеснока

2 см свежего корня имбиря

2 ст. л. рисового уксуса

150 г соуса хойсин

2 ч. л. коричневого сахара

или 1 ч. л. меда

$\frac{2}{3}$ ч. л. китайской смеси

«5 специй»

1 Чеснок и имбирь натереть на терке в пасту.

2 Соединить в кастрюльке чеснок, уксус, соус хойсин, сахар или мед, специи.

3 Прогреть до полного растворения сахара или меда, затем поварить еще 1-2 минуты до легкого загустения. Остудить.



Универсальный соус барбекю

Кисло-сладкий, липкий и пикантный, придающий глянцевый блеск даже самому невыразительному мясу – отличное решение как для довольно жирных ребрышек на гриле, так и для более постного куска, например свиной вырезки. Из-за высокого содержания сахара эта глазурь быстро карамелизуется, поэтому наносить ее нужно в последние 5–10 минут готовки и внимательно следить, чтобы не сгорела. Готовый соус можно хранить в холодильнике несколько месяцев.

Гл

на 500 мл

1 луковица

250 мл (1 стакан) куриного

бульона или воды

8 ст. л. томатного кетчупа

4 ст. л. коричневого сахара

4 ст. л. соевого соуса

1 ч. л. копченой паприки

2 ст. л. вустерского соуса

1 ст. л. горчицы

2 ст. л. яблочного уксуса

2 ч. л. острого соуса (шрирача, табаско)

соль по вкусу

- 1** Лук мелко нарезать или натереть на терке.
- 2** Смешать все компоненты соуса в небольшом сотейнике, довести до очень слабого кипения и уварить до консистенции глазури в течение примерно 40 минут на слабом огне. При остывании соус еще загустеет.
- 3** При необходимости добавить немного соли. Остудить, хранить в холодильнике.

Аргентинский зеленый соус-маринад чимичурри

Это один из самых универсальных маринадов-соусов, подходит буквально ко всему: к баранине, говядине, птице, морепродуктам и рыбе. Может быть грубого помола, с крупными частицами, или по желанию измельчите его до нежной однородной массы.

Вл

на 1 кг белкового продукта

20 г петрушки

10 г кинзы, мяты или зеленого базилика

10 г зеленого лука

2 зубчика чеснока

80–100 мл оливкового масла

1 острый перец чили

или 1 ч. л. хлопьев чили

1 ст. л. белого винного уксуса

1 ст. л. сока лайма или лимона

2–3 крупные щепотки соли

свежемолотый черный перец по вкусу

- 1** У зелени оборвать листья, нарубить (если стебли молодые, можно вместе с ними). Чеснок и лук нарубить. Перец чили очистить от семян и перегородок, мелко нарубить.
- 2** Все ингредиенты смешать в миске (грубый помол) или растереть до однородной текстуры пестиком в ступке либо в блендере.
- 3** Замариновать белковый продукт в чимичурри на 30–60 минут перед приготовлением.



Медово-горчичный маринад

Этот сладко-пикантный маринад подойдет для курицы, индейки, свинины и баранины.

Вл

на 1 кг филе птицы или мяса без кости

100 г жидкого меда

100 г зернистой горчицы

2 ст. л. яблочного уксуса

1 ст. л. оливкового масла

1 ст. л. сладкой паприки

$\frac{1}{2}$ ч. л. молотого острого красного
перца

1 ч. л. чесночного порошка

1,5 ч. л. соли или по вкусу

- 1** В миске смешать мед, горчицу, уксус и масло.
- 2** Всыпать паприку, острый перец, чесночный порошок и соль. Перемешать.
- 3** Замариновать птицу или мясо на 1-2 часа в холодильнике. Перед приготовлением довести до комнатной температуры.

Универсальная сухая смесь

Подходит для свинины, курицы, говядины. Ее можно сделать сразу с небольшим запасом, такая смесь хранится в баночке с плотной крышкой 3–4 месяца, но со временем часть аромата выветривается. В среднем на 1 кг мяса требуется 2–3 ст. л. такой смеси.

С

на банку объемом 250–300 мл

5 ст. л. сладкой паприки	2 ч. л. свежемолотого черного
5 ст. л. коричневого сахара (или мусковадо)	перца
4 ст. л. крупной соли	1 ст. л. сухого орегано
4 ч. л. горчичного порошка	1 ст. л. чесночного порошка
2 ч. л. молотого кориандра	1 ст. л. лукового порошка

- 1** Все ингредиенты сухой смеси тщательно перемешать.
- 2** Обваливать мясо со всех сторон.
- 3** Мариновать от 1 часа до 12 часов в холодильнике.



3 часть

ГОТОВИМ НА ГРИЛЕ

Для вдохновения предлагаем вам несколько рецептов и идей простых, быстрых и очень вкусных проверенных блюд на гриле.



Свинные отбивные на гриле

1 кг свиных отбивных на косточке
(4–5 штук)
1 ч. л. соли или больше, по вкусу
2 ст. л. майонеза

2,5 ст. л. не слишком острой
горчицы
1 ст. л. мелко нарубленных
листочков шалфея

- 1** Слегка отбить свинину, сложить в контейнер, посолить и перемешать. Дать постоять 10–15 минут, затем обсушить бумажными полотенцами.
- 2** Смешать в маленькой миске горчицу и майонез с шалфеем, смазать смесью отбивные со всех сторон.
- 3** Плотнo закрыть емкость с отбивными и оставить мариноваться в холодильнике минимум на 3 часа, максимум — на 12 часов.
- 4** Жарить на решетке до золотистого цвета и готовности мяса внутри, примерно по 5 минут с каждой стороны.

Шашлычки из куриного филе

100 мл соевого соуса
1 ч. л. чесночного порошка
½ ч. л. молотого имбиря

½ ч. л. сладкой паприки
1 ст. л. сахара
1 кг филе куриных бедер без кожи

- 1** Приготовить маринад, смешав соевый соус, чесночный порошок, молотый имбирь, паприку и сахар.
- 2** Куриное филе нарезать некрупными кусочками (примерно по 3 см), замариновать в приготовленной смеси на 30 минут при комнатной температуре или до 12 часов в холодильнике.
- 3** Подготовить деревянные шпажки – замочить их минимум на 30 минут в воде.
- 4** Нанизать кусочки курицы на шпажки.
- 5** Готовить на гриле, часто поворачивая, до золотистого цвета и готовности внутри.

Рулетики из куриной печени в беконе

500 г куриной печени

180–200 г нарезки подкопченного
соленого бекона

½ ч. л. свежемолотого черного перца

2 ст. л. кленового сиропа
соус наршараб для подачи

- 1** Печень разделить пополам, удаляя из центра жесткие протоки. Сложить в миску, поперчить, перемешать.
- 2** Обернуть каждую половинку печени в половинку длинного ломтика бекона.
- 3** Выложить рулетики на решетку, готовить над углями до подрумянивания бекона, 3–5 минут с каждой стороны, в зависимости от жара. После того как рулетики поджарятся с одной стороны, перевернуть их и смазать с помощью кисточки кленовым сиропом. Когда поджарятся с другой, повторить смазывание, готовить еще 1 минуту.
- 4** Подавать горячими с соусом наршараб.

Целая рыба на гриле

Для этого способа приготовления идеально подходят сибас, дорада, скумбрия, речная форель.

Рекомендуем сбрызнуть готовую рыбу лимонным соком при подаче, так как в составе маринада цитрусовый сок делает нежную рыбную мякоть сухой и «ватной». Чтобы придать рыбе свежий аромат лимона, лучше использовать в составе сухого маринада лимонную цедру.

**на 2 целые выпотрошенные небольшие тушки рыбы
(по 500–600 г каждая)**

1 ст. л. без горки соли

1 ч. л. свежемолотого черного
перца

1 ст. л. цедры лимона

растительное масло

для смазывания

лимонный сок для подачи

(по желанию)

- 1** Перемешать соль с перцем и лимонной цедрой, втирая эфирные масла в соль.
- 2** Выпотрошенную рыбу обсушить, сделать неглубокие надрезы на спинке, посыпать маринадом внутри и снаружи, слегка втирая его в надрезы.
- 3** Оставить на 15 минут при комнатной температуре или на 1-2 часа в холодильнике.
- 4** Готовить на гриле в фольге или на решетке на непрямом жаре, смазав растительным маслом.
- 5** При подаче по желанию полить лимонным соком.

Креветки на гриле в чесночном соусе

В этом рецепте креветки не маринуются заранее, а заправляются в процессе готовки. Самый беспроигрышный вариант — готовить их в два приема: сначала быстро обжарить на гриле, а затем придать им дополнительный вкус с помощью соуса.

1 кг неочищенных крупных аргентинских креветок с головами	2 ст. л. соевого соуса 20–30 г сливочного масла
1 небольшая головка чеснока	2 ч. л. острого соуса чили
1 ч. л. растительного масла	(по желанию)

- 1** Заранее достать креветки из морозилки и медленно разморозить в холодильнике.
- 2** У каждой креветки ножницами разрезать панцирь и часть мяса на «спинке», вытянуть темную кишечную вену, сохранив при этом панцирь.
- 3** Очистить и мелко нарезать чеснок.

- 4** Выложить подготовленные креветки на решетку гриля, готовить по 2 минуты с каждой стороны, переложить в жаропрочную миску.
- 5** На большой сковороде разогреть растительное масло, выложить чеснок и обжаривать около 1 минуты, постоянно помешивая, чтобы он не сгорел, затем влить соевый соус, перемешать и тут же добавить сливочное масло, а также по желанию острый соус чили.
- 6** Как только масло соединится с соусом, сразу же выложить креветки, хорошенько обваливать их в соусе, подавать немедленно.

Сливочное масло с добавками для овощей на гриле и стейка

Если на горячие овощи, например на кукурузу, баклажаны или картофель, или на только что пожаренный стейк выложить сливочное масло с добавками, оно, растаяв, превратится в великолепный соус. Далее несколько идей такого масла:

- копченая паприка, хлопья перца чили, свежемолотый черный перец, соль, соус табаско;
- тертый пармезан или пекорино, свежемолотый черный перец;
- маринованный перец халапеньо;
- зеленые стрелки чеснока или черемша, соль;
- карамелизованный до темно-янтарного цвета лук;
- жареные грибы, тимьян, розмарин, чеснок.

Готовятся все варианты одинаково — ингредиенты, подобранные по вкусу, нужно максимально измельчить (в кухонном комбайне, блендере; специи растереть в ступке), смешать с размягченным маслом, завернуть в пищевую пленку в виде колбаски и охладить (можно заморозить для длительного хранения). Перед использованием нарезать холодное масло кружочками.

M26 Маринад для шашлыка : классические рецепты и оригинальные прочтения маринадов к мясу, рыбе и овощам. — Москва : Эксмо, 2024. — 96 с.: цв. ил. — (Кулинарное открытие).

ISBN 978-5-04-188182-5

Приготовить сочный шашлык или куриные крылышки в глазури, замариновать фрукты на десерт или запечь вкусный стейк из капусты несложно, если знать проверенные рецепты, которые собраны в этой книге!

«Маринад для шашлыка. Классические рецепты и оригинальные прочтения маринадов к мясу, рыбе и овощам» — ваш надежный гид в мире вкусных блюд, приготовленных на огне. Здесь вы найдете 49 рецептов сухих, влажных и глазурных маринадов, 6 рецептов полноценных блюд, кулинарные лайфхаки и полезную информацию о продуктах и инвентаре, которые помогут достичь идеального вкуса и сделают процесс маринования легким.

Эта книга станет лучшим помощником в приготовлении шашлыка из мяса, птицы, рыбы и морепродуктов, фруктов и ягод, овощей.

Приготовьте настоящий гастрономический шедевр на мангале или на гриле с проверенными рецептами самых вкусных маринадов!

УДК 641.55
ББК 36.997

ISBN 978-5-04-188182-5

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КУЛИНАРНОЕ ОТКРЫТИЕ

МАРИНАД ДЛЯ ШАШЛЫКА

КЛАССИЧЕСКИЕ РЕЦЕПТЫ
И ОРИГИНАЛЬНЫЕ ПРОЧТЕНИЯ МАРИНАДОВ
К МЯСУ, РЫБЕ И ОВОЩАМ

Автор-составитель *Ольга Ивенская*
Фотограф *Юлия Спирина*

Фуд-консультанты рецептурной части
Алёна Ериженко, Наталья Петрова
Ответственный редактор *П. Бутузова*
Художественный редактор *В. Терещенко*
Технический редактор *М. Печковская*
Компьютерная верстка *Т. Каменская*
Корректоры *А. Власова, В. Старенькая*

В оформлении обложки использованы
фотографии и иллюстрации:
stockcreations, Sundra / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии
от Shutterstock / FOTODOM;
© clubfoto / E+ / Getty Images Plus / Gettyimages.ru
Во внутреннем оформлении использованы
фотографии: Ryzhkov Photography, Sea Wave,
YARUNIV Studio, hiphoto, Lubov Chipurko,
FoodAndPhoto / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock /
FOTODOM



ЭКСМО

Издательство «Эксмо» — универсальное
издательство №1 в России, является
одним из лидеров книжного рынка Европы.

eksmo.ru



хлеб*соль

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

breadsalt.publisher



ISBN 978-5-04-188182-5



9 785041 881825 >

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 2013. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндіруші: «Издательство «Эксмо» ЖШҚ
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 2013-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Tayar belgici: «Эксмо»

Интернет-магазин : www.book24.ru
Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасына импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар
қабылдау жөніндегі өкіл: «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Домбровский көш., 3 «а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сайкестігін растау
туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации
Ресей Федерациясында өндірілген

Сертификаттауға жатпайды

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

Дата изготовления / Подписано в печать 16.01.2024.
Формат 72х96¹/₁₆. Гарнитура «Intro». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 7,68. Тираж экз. Заказ



Приготовить сочный шашлык или куриные крылышки в глазури, замариновать фрукты на десерт или запечь вкусный стейк из капусты несложно, если знать проверенные рецепты, которые собраны в этой книге!

«Маринад для шашлыка. Классические рецепты и оригинальные прочтения маринадов к мясу, рыбе и овощам» – ваш надежный гид в мире вкусных блюд, приготовленных на огне. Здесь вы найдете **49** рецептов сухих, влажных и глазурных маринадов, **6** рецептов полноценных блюд, кулинарные лайфхаки и полезную информацию о продуктах и инвентаре, которые помогут достичь идеального вкуса и сделают процесс маринования легким.

ЭТА КНИГА СТАНЕТ ЛУЧШИМ ПОМОЩНИКОМ В ПРИГОТОВЛЕНИИ ШАШЛЫКА ИЗ:

- | | | |
|---------|-----------------|------------------|
| ● мяса | ● рыбы | ● фруктов и ягод |
| ● птицы | и морепродуктов | ● овощей |

ОТКРОЙТЕ НОВЫЕ ВКУСЫ И ПРИГОТОВЬТЕ НАСТОЯЩИЙ ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ ШЕДЕВР НА МАНГАЛЕ ИЛИ НА ГРИЛЕ ВМЕСТЕ С КНИГОЙ «МАРИНАД ДЛЯ ШАШЛЫКА»!

ISBN 978-5-04-188182-5



9 785041 881825 >

хлеб*соль
КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

 breadsalt.publisher