

АНТИШАШЛЫЧНЫЙ МАРАФОН МАРИНАДЫ И СОУСЫ

Menu



@dunaevskaya_

МАРИНАДЫ



ИМБИРНО-ЙОГУРТОВЫЙ МАРИНАД ДЛЯ ПТИЦЫ

- *натуральный йогурт 5% - 200 г*
- *корень имбиря - 2-3 см*
- *зеленый лук (перья) - 3 стебля*
- *семена горчицы - 1 ч л*
- *карри - 0,5 ч л*
- *соль - 1 ч л*

Маринад рассчитан на средний размер курицы, индейки или другой птицы (1-1,5 кг)

Имбирь очищаем и натираем на мелкой терке. Зеленый лук мелко режем. На раскаленной сухой сковороде обжариваем семена горчицы в течение минуты, а затем измельчаем их ложкой. Смешиваем все ингредиенты в глубокой миске, добавляем целую птицу или порубленную на куски и хорошо обмазываем. Оставляем мариноваться на 1-2 часа при комнатной температуре или убираем в холодильник на ночь.



МАРИНАД ДЛЯ РЫБЫ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ

- апельсин - 2 шт
- лимон - 2 шт
- грейпфрут - 0,5 шт или по вкусу
- мята - 2 веточки
- чеснок - 2 зубчика
- оливковое масло - 4 ст л
- соль - 0,5 ч л

Маринад рассчитан на 1 кг любой рыбы/ рыбного филе.

Теркой снимаем цедру с апельсинов и грейпфрута. В отдельную емкость выжимаем сок с апельсинов, лимонов и грейпфрута. Отрываем листья с мяты, чеснок нарезаем на тонкие полоски. Смешиваем все ингредиенты в удобной миске, погружаем и обмазываем со всех сторон рыбу. Оставляем мариноваться на полчаса-час при комнатной температуре (если рыба с кожей). Рыбное филе достаточно мариновать 10-20 минут.



МАРИНАД ДЛЯ ГОВЯДИНЫ ИЗ ЧЕСНОКА И ЛИМОНА

- чеснок - 1 шт
- петрушка - 1 пучок (30-50 г)
- цедра лимона - 1 шт
- семена зиры - 0,5 ч л
- крупная соль - 0,5 ч л
- перец - по вкусу

Маринад рассчитан на 1-1,2 кг говядины.

Чеснок очищаем и мелко рубим ножом. Петрушка также измельчаем. Смешиваем все ингредиенты для маринада в удобной миске и добавляем говядину, нарезанную на порционные куски. Для небольших кусков достаточно 1 часа при комнатной температуре. Чем больше куски – тем дольше мясу нужно мариноваться. Можно убрать в холодильник на ночь.

КЕФИРНЫЙ МАРИНАД С ЛУКОМ



- репчатый лук - 1 кг
- кефир 2,5% - 1 литр
- хмели-сунели - 1 ст л
- соль - по вкусу
- молотый черный перец - по вкусу

Маринад рассчитан на 1,5 кг любого мяса.

Лук мелко рубим, перекладываем в глубокую миску и слегка отжимаем руками (чтобы появился сок). Добавляем к луку хмели-сунели, соль и перец и хорошо перемешиваем. Выкладываем сверху мясо, перемешиваем и только потом добавляем кефир. Накрываем миску крышкой и хорошо трясем, чтобы мясо полностью покрылось маринадом. Оставляем мариноваться на 1-2 часа при комнатной температуре или убираем в холодильник на ночь.

ТОМАТНЫЙ МАРИНАД СО СПЕЦИЯМИ



- репчатый лук - 250 г
- томатный сок - 750 мл
- чеснок - 4 зубчика
- шалфей - 0,5 ч л
- орегано - 0,5 ч л
- розмарин - 0,5 ч л
- соль - по вкусу
- молотый черный перец - по вкусу

Маринад рассчитан на 1-1,2 кг любого мяса.

Лук очищаем и нарезаем кольцами. Свежие или сухие специи измельчаем, чеснок пропускаем через пресс. В глубокую миску выкладываем мясо, добавляем подготовленные специи, лук и заливаем томатным соком. Перемешиваем, накрываем крышкой и оставляем мариноваться в холодильнике до 12 часов.

ИМБИРНО-СОЕВЫЙ МАРИНАД



- соевый соус - 100 мл
- кориандр молотый - 0,5 ч л
- имбирь молотый - 0,5 ч л
- перец черный молотый - 0,5 ч л
- чеснок - 5 зубчиков
- растительное масло - 50 мл
- соль - по вкусу

Маринад рассчитан на 1-1,2 кг любого мяса.

Чеснок очищаем и мелко рубим. Соединяем специи (имбирь, кориандр, перец, соль) и чеснок. Добавляем к ним соевый соус и растительное масло. Хорошо перемешиваем. В глубокую миску выкладываем мясо и заливаем маринадом. Убираем в холодильник на 1-2 часа.

МАРИНАД ДЛЯ ИНДЕЙКИ ИЛИ ГОВЯДИНЫ



- помидоры - 2 шт
- лук репчатый или красный - 1 шт
- чеснок - 2 зубчика
- сухой шалфей - 0,5 ч л
- оливковое масло - 50 мл
- соль - по вкусу
- свежемолотый черный перец - по вкусу

Маринад рассчитан на 1-1,5 кг мяса. Можно увеличить пропорционально весу.

Помидоры моем и мелко режем. Лук очищаем и также мелко режем. Чеснок пропускаем через пресс. Смешиваем все подготовленные ингредиенты в удобной миске и добавляем мясо, хорошо перемешиваем. Оставляем мариноваться на 1-2 часа при комнатной температуре или убираем в холодильник на ночь.

СОУСЫ



ПРИПРАВА ПО-АЗИАТСКИ

- свежий корень имбиря - 2-3 см
- чеснок - 4 зубчика
- красный перец чили - 1 шт
- зеленый лук - 2 стебля
- зира - 0,5 ч л
- кориандр - 0,5 ч л
- горчица - 0,5 ч л
- черный перец - 0,5 ч л
- соль - 0,5 ч л
- растительное масло - 130 мл

Соус рассчитан на 6 порций.

Все сухие специи (зиру, кориандр, горчицу и черный перец) смешиваем и поджариваем на сухой сковороде пару минут. Затем измельчаем в ступке или ложкой. Перец чили, чеснок, свежий имбирь и зеленый лук мелко режем. Соединяем подготовленные ингредиенты в небольшой миске, добавляем соль и перемешиваем. Масло нагреваем в сковороде практически до кипения, а затем аккуратно вливаем в миску. Подаем приправу охлажденной к любым продуктам, приготовленным на гриле – мясу, овощам или птице.

ДОМАШНИЙ СОУС ПЕСТО



- руккола - 200 г
- зеленый базилик - 100 г
- пармезан - 30 г
- кедровые орехи или миндаль - 30 г
- оливковое масло - 80 мл
- соль - по вкусу
- свежемолотый черный перец - по вкусу

Соус рассчитан на 6 порций.

Рукколу смешиваем с листьями базилика, посыпаем солью и мелко рубим ножом. Затем кладем зелень в стакан погружного блендера и хорошо измельчаем. Добавляем орехи и масло, снова измельчаем. Пармезан натираем на мелкой терке или крошим руками. Добавляем в полученную массу вместе с солью, перцем и специями по вкусу. Перемешиваем и сразу подаем к столу.

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ БЕЛЫЙ СОУС СО СПЕЦИЯМИ



- натуральный йогурт 4% - 400 г
- свежая мята (по желанию) - 30 г
- петрушка - 10 г
- кинза - 10 г
- семена зиры - 1 ч л
- семена кориандра - 0,5 ч л
- оливковое масло - 30 мл
- лимон - 0,5 шт
- соль - по вкусу
- свежемолотый черный перец - по вкусу

Соус рассчитан на 6 порций.

В сковороду наливаем оливковое масло и добавляем в него семена зиры и кориандра. Как только масло начнет закипать, а семена – потрескивать, выливаем масло с семенами в удобную миску (до кипения не доводим). Добавляем в миску йогурт, измельченную свежую зелень. С лимона снимаем цедру и добавляем в миску. Выжимаем лимонный сок, процеживаем через сито и также добавляем к соусу. Солим и перчим по вкусу, перемешиваем и убираем в холодильник на час. Подаем соус охлажденным к любым продуктам, приготовленным на гриле – мясу, рыбе или овощам.



СЫРНО-ОГУРЕЧНЫЙ СОУС

- сыр фета - 50 г
- йогурт натуральный - 220 мл
- огурец - 1 шт
- укроп - 10 г
- болгарский перец - ½ шт
- соль, перец - по вкусу

Все ингредиенты помещаем в чашу блендера и измельчаем до однородности. По желанию, можно добавить чуть больше йогурта, если любите более жидкие соусы. Затем перекладываем охлажденный до комнатной температуры соус в удобный контейнер и храним в холодильнике. Соус хорошо подходит к мясу и овощам, приготовленным на гриле.



МЕДОВО-ГОРЧИЧНЫЙ СОУС

- горчица - 2 ст л
- мед - 2 ст л
- оливковое масло - 2 ст л
- лимонный сок - 1 ст л
- соль - по вкусу
- перец черный - по вкусу

Соединяем мед, оливковое масло, горчицу, лимонный сок и взбиваем до однородности с помощью миксера или венчика. Добавляем в соус соль и перец по вкусу и снова взбиваем. Оставляем на один час при комнатной температуре, затем убираем в холодильник. Подаем соус к любым мясным или рыбным блюдам.



ГРИБНОЙ СОУС

- шампиньоны - 200 г
- натуральный йогурт - 300 г
- вода - 30 мл
- лук репчатый - 2 шт
- кинза - 30 г
- соль - по вкусу
- перец черный - по вкусу

Лук и шампиньоны мелко нарезаем. Добавляем в сковороду воду, лук, шампиньоны и обжариваем под крышкой около 15 минут на среднем огне. Добавляем к овощам натуральный йогурт и специи. Тщательно перемешиваем. Добавляем измельченную кинзу и готовим еще 5-7 минут. Затем перекладываем соус в блендер и измельчаем до однородности. Подавать соус можно как теплым, так и охлажденным.



КИСЛО-СЛАДКИЙ СОУС С АНАНАСОМ

- ананасовый сок - 200 мл
- томатная паста - 3 ст л
- соевый соус - 1 ст л
- уксус - 2 ст л
- кукурузный крахмал - 1 ст л
- вода - 60 мл
- горячая вода (для крахмала) - 2 ст л

Смешиваем воду, ананасовый сок, уксус, соевый и томатный соусы в удобной миске и переливаем в сотейник. Нагреваем будущий соус на среднем огне 5-7 минут, регулярно помешивая. Крахмал отдельно разводим горячей водой. После закипания добавляем крахмал и готовим до загустения.

ДОМАШНИЙ КИСЛО- СЛАДКИЙ СОУС ЧАТНИ



- лимон - 6 шт
- чеснок - 6 зубчиков
- имбирь - 6 см
- коричневый сахар - 200 г
- лимонный сок - 50 мл
- яблочный уксус - 2 ст л
- соль - 1 ч л или по вкусу
- кориандр молотый - 0,25 ч л
- молотый перец чили - 0,25 ч л

Соус рассчитан на 6 порций.

Теркой снимаем с лимонов цедру. Лимоны очищаем от белой пленки и нарезаем небольшими кубиками. Соединяем нарезанные лимоны с цедрой и добавляем соль. Накрываем миску пленкой и убираем лимоны в холодильник минимум на 6 часов (удобно подготовить лимоны вечером и убрать на ночь). Чеснок пропускаем через пресс. Имбирь натираем на мелкой терке. Разогреваем сковороду и добавляем в нее лимоны, сахар, чеснок, лимонный сок, кориандр, перец чили и имбирь. Готовим на среднем огне, регулярно помешивая, около получаса – до загустения соуса. Затем перекладываем охлажденный до комнатной температуры соус в удобный контейнер и храним в холодильнике. Соус хорошо подходит к мясу.