Informacja prasowa 29.04.2023 r.

**Majówka bez grilla? To możliwe! Sprawdź przepisy, które skradną serca miłośników dań z rusztu**

**Wielkimi krokami zbliża się majówka – czas spotkań towarzyskich w gronie rodziny, przyjaciół czy znajomych. Niekwestionowanym królem imprez w tym okresie są potrawy z grilla, ale nieprzewidywalna pogoda lub po prostu brak możliwości jego zorganizowania, mogą pokrzyżować plany. Czy jest to jednak powód, aby zrezygnować z kulinarnej uczty? Oczywiście, że nie! Równie pyszną jak grillowane kiełbaski opcją, będą chociażby żeberka w sosie barbecue, szaszłyki tikka masala czy ziemniaki zapiekane z bekonem i serem. Zdradzamy przepisy na dania, które warto przygotować w majowy weekend.**

Majówkowy urlop to nie tylko doskonała okazja do wypoczynku i chwili relaksu, ale także czas, który warto wykorzystać do eksperymentów w kuchni, szczególnie jeśli spodziewamy się gości. Jak podbić ich kubki smakowe? Najlepiej postawić na proste w przygotowaniu, ale pyszne i efektowne dania, które wynagrodzą wszystkim brak grillowanych smakołyków. Wyjątkowe przepisy wybrał Tomasz Strzelczyk (ODDASZFARTUCHA), twórca kanału YouTube, autor książek kulinarnych oraz ekspert marki Instant Pot, produkującej m.in. multicookery i frytkownice powietrzne.

**Żeberka barbecue – palce lizać!**

Pierwszą propozycją jest danie rodem z USA, które w oryginalnej wersji przyrządzane jest właśnie na grillu. Mowa o żeberkach wieprzowych w sosie barbecue **–** idealnie odchodzące od kości mięso i słodkawy sos, to prosty przepis na sukces. Jak przygotować je w domowych warunkach?

**Składniki**

* ok. 2,5 kg żeberek wieprzowych, pokrojonych na mniejsze części o szerokości ok. 5 cm,
* 3 szklanki coli,
* 2 szklanki sosu BBQ.

**Przyprawy**

* 2 łyżki soli,
* 2 łyżki papryki wędzonej,
* 2 łyżeczki mielonego pieprzu,
* 2 łyżeczki ostrej papryki.

Rozpocznij od umycia podzielonych na części żeberek i osuszenia ich ręcznikiem papierowym. Następnie połącz w miseczce przyprawy i dokładnie oprósz nimi mięso z każdej strony. Jeśli korzystasz z piekarnika, rozgrzej go do 180 stopni, przełóż żeberka do naczynia żaroodpornego, zalej miksturą z coli oraz sosu barbecue i piecz przez ok. 1,5 godziny. W przypadku multicookera na dno jego naczynia wlej colę połączoną z sosem, umieść w nim mięso, a następnie ustaw program gotowania pod ciśnieniem na 30 minut. Po tym czasie automatycznie uwolnij parę i… gotowe! Mięso smakuje pysznie samodzielnie, ale można też je wykorzystać do nadziewania bułeczek bao czy jako dodatek do tacosów.

**Szaszłyki z orientalną nutą**

Szaszłyki to niezaprzeczalny must-have każdej majówkowej imprezy – smakują doskonale zarówno w wersji mięsnej, jak i wege. Okazuje się, że do ich przygotowania grill nie jest wcale niezbędny – można je przyrządzić także w piekarniku, a nawet frytkownicy powietrznej! Nasza propozycja inspirowana jest kuchnią orientu – pierwsze skrzypce gra w niej kurczak w intensywnej mieszczance indyjskich przypraw, którego w wersji wegańskiej można zamienić na tofu.

**Składniki**

* ok. 0,5 kg piersi z kurczaka lub tofu,
* 1 duża czerwona cebula,
* 1 papryka czerwona,
* 1 papryka żółta,
* 1 cukinia.

**Przyprawy**

* 3 ząbki czosnku,
* 1 łyżka imbiru (świeżego lub suszonego),
* 1 łyżka soku z cytryny,
* 1 łyżka brązowego cukru,
* 1 łyżka mielonego kminku,
* 1 łyżka kurkumy,
* 1 łyżka łagodnej papryki,
* 1 łyżka soli,
* 2 łyżki mielonej kolendry,
* 1/2 łyżeczki mielonego czarnego pieprzu.

Przygotowanie szaszłyków rozpocznij od pokrojenia kurczaka i warzyw na kawałki podobnej wielkości. Jeśli przyrządzasz je w wersji wege z tofu, nie zapomnij odcisnąć go z nadmiaru wody. Następnie połącz ze sobą wszystkie przyprawy i wetrzyj w mięso (lub tofu) – możesz też zamarynować je w mieszance przypraw kilka godzin wcześniej. Wszystkie składniki nadziewaj w dowolnej kolejności na patyczki – dobrze jest namoczyć je wcześniej w wodzie, dzięki czemu nie będą się przypalać. Pozostaje tylko upiec szaszłyki – w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni z funkcją grill powinny spędzić ok. 25 minut. W przypadku korzystania z air fryera nastaw urządzenie na taką samą temperaturę i „smaż” gorącym powietrzem przez 10 minut – w połowie czasu obróć je na drugą stronę. Gotowe szaszłyki podawaj z sosem na bazie jogurtu naturalnego i czosnku.

**Pieczone ziemniaki lepsze niż z ogniska**

Ziemniaki pieczone w ognisku to dla wielu przekąska o sentymentalnym charakterze, przywodząca na myśl czasy dzieciństwa. Tego wyjątkowego, lekko dymnego smaku nie da się powtórzyć bez użycia ognia, dlatego w naszej ostatniej propozycji stawiamy na przyrządzenie ich w innej, choć równie pysznej, odsłonie. Jak przygotować pieczone połówki ziemniaków z rozpływającym się w ustach serem cheddar i chrupiącym bekonem?

**Składniki**

* 8 nieobranych ziemniaków, dokładnie wyszorowanych,
* 4 łyżki oliwy z oliwek,
* 2 gałązki rozmarynu,
* 2 łyżki roztopionego masła,
* 1 szklanka startego sera cheddar,
* 6 pokrojonych w kostkę plasterków bekonu,
* 1 szklanka kwaśnej śmietany,
* 2 zielone cebulki posiekane.

Na początek przekrój ziemniaki na połówki, posmaruj oliwą i upiecz w piekarniku lub air fryerze do miękkości. W przypadku korzystania z tego pierwszego zajmie to ok. 30 minut w 180 stopniach, natomiast przy użyciu frytkownicy powietrznej będzie to ok. 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Gdy ziemniaki ostygną, wydrąż z nich łyżką ok. połowę miąższu (możesz go wykorzystać do obiadu jako puree), posmaruj oliwą i dodaj nadzienie, czyli ser i pokrojony bekon. Pozostaje już tylko ponownie je zapiec w 180 stopniach – przez ok. 3 minuty, aż ser się roztopi. Ziemniaczki przed podaniem posyp posiekaną dymką i serwuj z kleksem z kwaśnej śmietany.

Spotkania w gronie znajomych lub rodziny w majówkę to doskonały moment na wypróbowanie nowych przepisów. Dzięki naszym propozycjom, brzydka pogoda czy po prostu brak grilla Ci niestraszne – przy ich użyciu w domowych warunkach przygotujesz smakołyki, które doskonale zastąpią dania z rusztu!

**O marce**

Instant Pot to założona w 2010 roku amerykańska marka elektrycznych multicookerów, która szturmem podbiła globalne rynki. Urządzenie pozwala na wyeliminowanie większości sprzętów kuchennych i akcesoriów jak garnki czy patelnie. W zależności od modelu posiada takie funkcje jak m.in.: gotowanie pod ciśnieniem, powolne gotowanie, przyrządzanie dań na parze lub metodą sous vide, pieczenie, obróbka termiczna ryżu i zbóż, smażenie, a nawet suszenie oraz frytkownica powietrzna (Air Fry). Dzięki Instant Pot można przygotować pyszne i zdrowe posiłki w łatwy sposób, nawet o 70% szybciej niż gotując tradycyjnymi metodami, oszczędzając przy tym energię elektryczną. Wyłącznym dystrybutorem w Polsce urządzeń Instant Pot jest spółka Top Concept. Więcej informacji <https://instant-pot.pl/>.

**Kontakt dla mediów:**

Katarzyna Zawadzka   
Tel.: + 48 796 996 240  
E-mail: [katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl](mailto:katarzyna.zawadzka@goodonepr.pl)

Ilona Rutkowska   
Tel.: + 48 796 996 259  
E-mail: [ilona.rutkowska@goodonepr.pl](mailto:ilona.rutkowska@goodonepr.pl)