**Jajko w grillowej odsłonie – pomysły na dodatki
do grillowego menu**

**Grill kojarzy się przede wszystkim z mięsem. Na ruszt wrzucamy różnego rodzaju kiełbasy, kaszankę, karkówkę czy kurczaka. Warto jednak urozmaicić menu na imprezie pod chmurką. Dlatego oprócz mięsa i warzyw, przygotuj jajka. Przydadzą się zarówno jako dodatek do klasycznych grillowych potraw, jak i samodzielne danie dla osób, które mięsa nie jedzą.**

Czy można przygotować jajko na grillu? Oczywiście! Grillowane jaja to hit wietnamskiego street foodu. Azjaci radzą, aby nakłóć skorupkę surowego jajka (podobnie jak przy robieniu wydmuszek). Pozwoli to uniknąć pękania pod wpływem zmiany ciśnienia w czasie podgrzewania. Wystarczy już tylko położyć jajka na brzegu rusztu i od czasu do czasu je obrócić.

- Aby uzyskać na grillu jajko na miękko, podgrzewamy je przez ok. 6 minut, na twardo będą gotowe po ok. 10-15 minutach – radzi Tomasz Jokiel, ekspert marki Fermy Drobiu Jokiel.

Ale na tym nie koniec. Wolisz jajko sadzone? Takie również możesz przyrządzić na grillu. Najlepiej, jeśli grill wyposażony jest w żeliwną płaską płytę lub tzw. planchę. To również rodzaj żeliwnej płyty na grilla, ma ona jednak po bokach wyższe ranty, które zapobiegają spadaniu jedzenia i ułatwiają zdejmowanie go przy pomocy łopatki, a także specjalny odpływ, który odprowadza nadmiar tłuszczu.

**Grillowy english breakfast**

Smażąc jajka na grillu, wrzuć obok ulubione warzywa. Doskonale sprawdzą się tu np. cukinia, bakłażan, papryka, pieczarki, cebula, pomidor, ale też brokuł, marchewka, pietruszka, szparagi czy kolby kukurydzy. Wystarczy dodać trochę oliwy i przyprawy (np. sól, pieprz, tymianek, paprykę czy odrobinę chilli). Warzywa grillować można na żeliwnej płycie, ale też na ruszcie, wykorzystując tacki lub folię aluminiową.

– Świetnym dodatkiem do jajek z grilla będą też pieczone ziemniaki – podpowiada Tomasz Jokiel z Ferm Drobiu Jokiel. – Surowe ziemniaki kroimy je w plasterki, dodajemy masło, ulubione przyprawy i zawijamy w folię aluminiową. Trzeba piec je około 20 minut, dlatego należy rozpocząć to wcześniej niż przygotowywanie jajek.

Nie zapomnij też o pieczywie. Chrupiące kromki z rusztu to niezbędny dodatek do grillowych dań!

Dla miłośników śniadań w angielskim stylu mamy dobrą wiadomość. Nic nie stoi na przeszkodzie, żeby przygotować tzw. *English Breakfast* na grillu. Bez problemu upieczemy kiełbaski, plastry boczku i jajka, do tego zarumienione tosty oraz podpieczone warzywa, np. pomidory. Fasolkę w sosie pomidorowym możemy odgrzać w kociołku.

**Jajko w dziurce, czyli pyszne tosty z grilla**

*Egg in a hole* to znana opiekana kanapka z jajkiem. Jak sama nazwa wskazuje, najważniejsze jest tu jajko, które umieszcza się wydrążonej kromce chleba. Występuje z różnymi dodatkami i pod różnymi nazwami, m.in. *cowboy’s eggs, frog in a hole* i *moon eggs, egg in basket.* Wystarczy przygotować dwie kromki białego pieczywa, jajko i odrobinę masła. Smarujemy masłem jedną stronę kromki i podpiekamy ją na grillu. W drugiej kromce wycinamy na środku otwór np. przy użyciu szklanki lub dużego kieliszka. Również smarujemy z jednej strony i podpiekamy. W otwór wlewamy jajko i przykrywamy całą kromką. Smażymy 2-3 minuty i przekładamy na drugą stronę za pomocą łopatki.

Takie zapiekane w chlebie jajko doskonale smakuje np. z żółtym serem. Możemy więc połączyć *egg in hole* z tostem *grilled cheese.* Możemy w tym celu wykorzystać tarkowany żółty ser lub włożyć plasterek sera pomiędzy kromki. Kanapkę wzbogacić możemy też szynką lub plastrami grillowanego boczku.

**Sałatka z fasolką szparagową i jajkiem**

Na imprezie grillowej nie może też zabraknąć sałatki. Będzie ona wspaniałym uzupełnieniem grillowanych mięs. Warto jednak zdecydować się na taką, która może stanowić samodzielne, sycące danie dla osób, które mięsa nie jedzą. Proponujemy sałatkę z fasolką szparagową
i jajkiem na twardo. Jest ona nie tylko smaczna, ale i zdrowa. To źródłem witaminy A, kwasu foliowego, a także witaminy C i K oraz witamin z grupy B.

Składniki:

15 dkg fasolki szparagowej zielonej lub żółtej

2 jaja Fermy Drobiu Jokiel rozmiar M lub L

1 mała czerwona cebula

2 pomidory

1 ziemniak

kilka kropli oliwy

nać pietruszki

sól i pieprz do smaku

Fasolkę oczyszczamy wykrawając ogonki, a następnie wrzucamy do osolonego wrzątku i gotujemy na półmiękko. Jaja gotujemy na twardo, obieramy ze skorupki i bardzo drobno kroimy. To samo robimy z cebulą i ugotowanym ziemniakiem. Wszystko mieszamy. Następnie myjemy pomidory, każdego przekrajamy na osiem części i dorzucamy do sałatki. Dodajemy kilka kropli oliwy, doprawiamy solą, pieprzem i posypujemy natką pietruszki.

Smacznego i udanego grillowania!

**Fermy Drobiu Jokiel** to rodzinna polska firma od ponad 30 lat zajmująca się profesjonalną produkcją jaj konsumpcyjnych, mająca swoją siedzibę we Wroniawach koło Wolsztyna w woj. wielkopolskim. Jakość jaj z Ferm Drobiu Jokiel jest zagwarantowana przez kompleksową kontrolę na wszystkich etapach produkcji. Cały proces od początku do końca przebiega wewnątrz firmy, począwszy od wyhodowania kur niosek, przez produkcję jaj, do ich pakowania i dystrybucji. Na Fermach Drobiu Jokiel każdego dnia 190 tys. kur znosi ponad 170 tys. jaj. Nioski karmione są pełnowartościowymi ziarnami zbóż i piją wodę z czystego, lokalnego ujęcia. Producent działa zgodnie ze standardami GMP (Good Manufacturing Practice).

www.fdjokiel.pl