



## Fűszerezünk, grillezzünk, mártogassunk!

Élvezetes, egészséges és finom, s társaságban esik igazán jól – ezt állítják a gyakorló grillezők. Egy kellemes nyáresti kerti partin, ahol finom fűszerek illatával vegyül a szaftos húсок és pikáns zöldségek aromája, pár kortyintás bor csak oldottabbá teszi a hangulatot. Ehhez adunk néhány tippet.

Aki a farsztó hét könnyed levezetéseként hívja meg a barátait egy szombati grillezésre, nem fut ki az időből, ha készen kapható páccal dolgozik, amikor a húst egy nappal korábban előkészíti. Ám aki a szabadsága alatt szervez kerti partit, több ideje lévén, bátran bevetheti egyéni rafinériáját.

Olívaolajban leggyakrabban fokhagyma, bors, mustár és némi citromlé vagy száraz fehérbor keveréke használatos, de aki szereti, őrölt köménymaggal is gazdagíthatja a fűszer-harmóniát. A csípős nyelvűek chilit vagy darált-sós paprikát is tehetnek bele. Fontos azonban, hogy előre ne sózzuk be a húsokat, csak közvetlenül a grillezés előtt, különben megkeményedik, s nemcsak vendégeink rágódhatnak rajta, hanem mi is azon, hogyan tegyük jóvá a baklövést.

Különböző húsokhoz más-más fűszer illik: sertéshez általában mézet, mustárt, bazsalikomot és tört borsot ajánlanak; a marhához az olajba fokhagymát és mustárt mindenképp tegyünk; a csirke ugyancsak a mézes, mustáros, citromos, fokhagymás olajat kedveli; a bányához paprika, édeskömény vagy rozmaryn is illik, a halak pedig a chilis, fokhagymás, petrezselymes, citromos páctól lesznek igazán pikánsak.

Vegetárius vendégeinknek tofut grillezhetünk, csak hagyjuk, hogy a szeletek egy órán át magukba szívják a következő páclé fenséges ízét-zamatát: olívaolajba keverjünk aprított bazsalikomot, mentát, kakukkfűvet és rozmaryngot, bolondítsuk meg egy-két lötytenet citromlével, majd sózzuk-borsozzuk. Beolajozott alufóliára karikázzunk hagymát, tegyük rá a pácléből kivett tofuszeleteket, zárjuk össze a fóliát, és nagyjából negyed óráig grillezzük.

A zöldségek közül leginkább a padlizsán, a cukkini, a paprika és a paradicsom alkalmas a grillezésre, de félig megfőtt burgonyát és kukoricát is tehetünk a rácsra. A fokhagymát nem kell előtte megpucolnunk, s a kaliforniai paprikának is a grillezés végén húzzuk le a héját. Van, aki csak olajba mártja a zöldségszeleteket, más darált paprikás-borsos-mustáros olívát ken el rajtuk ecsettel. Olyan recept is létezik, amely szerint az olívába rozmaryn- és kakukkfűágat, finomra aprított fokhagymát és egy babérlevelet kell tenni, s ebben egy órán át pácolni a zöldségeket.

Fontos, hogy a finom falatokhoz illő italok kerüljenek az asztalra: markáns, fűszeres páccokra karakteres, száraz bor csúszik jobban, a fehér húsokhoz fehérbor dukál, esetleg egy könnyű rozé, a vörös húsokhoz pedig testes vörösbor. Gyerekeknek remek szomjoltó a limonádé. Ha sajtfondüvel is megörvendeztetjük vendégeinket, meleg teát is kínálunk, a selymes sajt ugyanis megdermed a gyomorban, ha hideg folyadékot kortyolunk rá.

Márpedig mártogatni mindenki imád! A sajtmártogatáshoz célszerű kétféle sajtot használnunk, s lehetőleg ne lágyat és semmiképpen se füstöltet. A legtöbb recept üvegesre párolt vöröshagymával, vajjal, petrezselyemmel, tejszínnel, fehérborral és sóval-borssal ajánlja, de kerülhet bele fokhagyma, gomba, kapor, s ha felnőtteknek szánjuk, egy kupica zamatos gyümölcs-pálinka is. Pálcikánk végére kiflikarikát, kenyérkockát, füstölt húst, zöldséget, de főtt krumplit is tűzhetünk. Salátával falatozzuk.

A gyermekek körében roppant népszerű a desszertként fogyasztott fondü. Jó móka számukra, ha egy szem epret, szőlőt, kivikarikát, banánt vagy kockára vágott ananászt, aszalt barackot és szilvát, esetleg marcipánt vagy babapiskótát csokoládé- vagy karamellmasszába mártogathatnak. A legegyszerűbb recept szerint 2 dl felmelegített tejszínben olvassunk föl 25 dkg csokit (tej és ét mehet bele vegyesen), ehhez jön 3-4 dkg vaj és annyi tej (kb. fél dl), hogy krémes állagú legyen. Egy narancs vagy citrom lereszelt héjával még pikánsabb, s ha kevés koriandert is szórunk bele, elbűvöljük a csöppségeket, annyi szent!

Az esti mosogatáshoz nincs más vigaszom, mint hogy a piszkos, de üres tányér valójában az elismerés jele.

LEJEGYZTE: CSATÓ ANDREA

