



Carne de porc și cârnațiori

Ceafă de porc cu costiță și chili

Pentru 4 porții

250 ml ulei de rapiță
250 ml vin roșu
2 cepe
4 căței de usturoi
6 ardei iuți
3 fire de rozmarin
8 fripturi de ceafă de porc
3 lingurițe de sare
6 linguri de pastă
de tomate
6 linguri de ulei de rapiță
1 linguriță de praf de chili
16 felii de costiță afumată

Timp de preparare:
cca 20 de minute
(plus timpul de marinare
și de rumenire)
Per porție cca 1456 kcal/6087 kJ
43 g P, 138 g G, 3 g CH

1 Pentru marinadă, se toarnă uleiul și vinul roșu într-un vas înalt. Se adaugă ceapa și usturoiul curățate și tocate foarte mărunț. Ardeii iuți se spală, se taie în jumătate, se curăță de semințe și se taie felii subțiri. Rozmarinul se spală, se scutură de apă, se alege doar acele și se toacă, după care se amestecă împreună cu ardeii în marinadă.

2 Fripturile de ceafă de porc se spală cu apă rece și se tamponează cu prosoape de hârtie. Se așează apoi într-o tavă și se toarnă pe deasupra marinada. Tava se acoperă cu folie alimentară, iar fripturile se lasă la marinat în frigider peste noapte.

3 A doua zi, carnea se scoate din marinadă și se scurge sau se șterge cu prosoape de hârtie. Se amestecă sarea, pasta de tomate, uleiul de rapiță și praful de chili și se unge carnea cu acest baț. La final, fripturile se învelesc în câte două felii de costiță afumată.

4 Carnea se așează pe grătarul încins și se rumenește câte 5 minute pe ambele părți. Aceste fripturi se potrivesc bine cu o salată aromată și ușoară de piersici și roșii.



Coaste glasate cu ghimbir

Pentru 8 porții

2 kg coaste tăiate bucăți
sare
piper
5 cm de ghimbir proaspăt
zeama de la o limetă
150 ml sos de soia
75 ml sherry sec
3 linguri de miere
3 linguri de sos kecap manis
1 linguriță de pastă
sambal oelek

Timp de preparare:
cca 10 minute
(plus timpul de marinare
și de rumenire)
Per porție cca 498 kcal/2089 kJ
59 g P, 23 g G, 8 g CH

1 Coastele se spală, se șterg și se azonează cu puțină sare și piper. Ghimbirul se cojește și se zdrobește în presa de usturoi, păstrându-se zeama obținută. Aceasta se amestecă cu zeama de limetă, sosul de soia, sherry-ul, mierea, sosul kecap manis și cu pasta sambal oelek. Mixul rezultat se dă în clo-cot amestecând continuu, după care se lasă să se răcească.

2 Coastele se acoperă cu sosul și se lasă la marinat peste noapte în frigider. Se întorc de mai multe ori.

3 Coastele se așează într-un vas special pentru grătar și se lasă să se pătrundă 3,5–4 ore la foc indirect (160°C). Cu puțin timp înainte de a fi gata, ele pot fi rumenite puțin și la foc direct pentru a deveni crocante. În tot acest răstimp, coastele se ung de mai multe ori cu marinadă.





Medalioane de porc cu salvie și chutney de rubarbă

Pentru 4 porții

cca 800 g mușchiuleț de porc
piper
36 de frunze proaspete de salvie
12 felii de costiță afumată
16 măslin verzi umplute
4 linguri de ulei de măsline

Pentru chutney-ul de rubarbă

1 tijă de rubarbă
½ de linguriță de coajă rasă de la o lămâie netratată
2 cm de ghimbir
45 g zahăr brun
20 ml oțet de vin alb
1 priză de scorțișoară
20 g stafide
sare

TimP de preparare:
cca 30 de minute
(plus timpul de fierbere și de rumenire)
Per porție cca 862 kcal/3603 kJ
54 g P, 68 g G, 20 g CH

1 Pentru chutney, se spală rubarba, se șterge, se curăță și se taie bucățele. Se așează într-o oală împreună cu coaja de lămâie. Ghimbirul se curăță, se toacă foarte mărunt și se adaugă în oală laolaltă cu celelalte ingrediente ale sosului, mai puțin stafidele și sarea. Amestecul se aduce la punctul de fierbere și se clocotește la foc mic circa 15 minute.

2 Se adaugă apoi stafidele și puțină sare, se mai clocotește totul încă 4 minute, apoi sosul se toarnă într-un vas sau un borcan și se lasă să se răcească.

3 Mușchiulețul de porc se curăță de piele, se spală cu apă rece și se tamponează cu prosoape de hârtie. Se taie 12 felii cu o grosime de circa 2 cm și se piperează.

4 Salvia se spală și se șterge de apă. Medalioanele de porc se acoperă cu câte 3 frunze de salvie, după care se învelesc cu câte o felie de costiță afumată. Pe fiecare frigăruie se înșiră alternativ câte 4 măslin și 3 medalioane de porc.

5 Frigăruile se ung cu ulei, se așează pe grătarul încins și se rumenesc aproximativ 15 minute. Se întorc o dată. Când sunt gata, se servesc cu chutney-ul de rubarbă.



Frigărui germane cu roșii condimentate

Pentru 4 porții

20 de cârnăciori de Nürnberg
20 de ciuperci champignon mici
250 g costiță afumată (bucată)
2 zucchini mici
3 linguri de zeamă de lămâie
8 linguri de ulei de măsline sare, piper
1 linguriță de turmeric măcinat
8 frigărui de lemn înmuiate în apă

Pentru roșiile condimentate

4 roșii medii
sare
piper
1 cățel de usturoi
2 linguri de ulei de măsline
1 lingură de cimbru mărunțit
2 linguri de busuioc mărunțit

Timp de preparare:
cca 20 de minute
(plus timpul de rumenire)
Per porție cca 536 kcal/2239 kJ
11 g P, 54 g G, 2 g CH

1 Cârnăciorii de Nürnberg se taie în două, astfel încât să aveți la dispoziție 40 de bucăți. Ciupercile se curăță, se freacă cu o cârpă umedă și se taie în jumătate. Costița se taie felii groase de circa jumătate de centimetru. Zucchini se spală, li se îndepărtează capetele, apoi se taie felii de aceeași grosime (0,5 cm). Pe fiecare frigăruie se înșiră alternativ câte 5 jumătăți de cârnăcior, ciuperci, costiță și zucchini.

2 Pentru baiț, se amestecă zeama de lămâie, uleiul, sarea, piperul și turmericul. Se ung frigăruiile cu acest mix.

3 Se spală roșiile, se șterg, li se îndepărtează cotorul și se taie în jumătate. Se azonează cu sare și piper. Usturoiul se cojește și se toacă foarte mărunț, apoi se amestecă cu uleiul de măsline și cu verdeța tocată.

4 Roșiile și frigăruiile se așează pe grătar. Roșiile se ung pe partea tăiată cu ulei condimentat, după care se rumenesc împreună cu carnea circa 8 minute, întorcându-se de mai multe ori.

Fleică de porc cu salată de varză albă

Pentru 4 porții

1 kg felii subțiri de fleică de porc
3 linguri de muștar
½ de linguriță de pastă sambal oelek
1 linguriță de zahăr brun
2 linguri de zeamă de lămâie
3 linguri de ketchup
3 linguri de frunze tocate de maghiran

Pentru salata de varză albă

1 varză albă mică
3 fire de ceapă verde
câte un ardei gras verde și roșu
2 morcovi
200 ml oțet slab de vin alb
150 ml ulei de rapiță
75 g zahăr
1 linguriță de sare
1 linguriță de muștar

Temp de preparare:

cca 45 de minute
(plus timpul de marinare, de rumenire și de impregnare)
Per porție cca 1211 kcal/5056 kJ
38 g P, 99 g G, 30 g CH

1 Feliile de carne se spală și se tamponează cu prosoape de hârtie. Șoriciul se crestează în mai multe locuri, pentru ca feliile să nu se curbeze la prăjit. Pentru marinadă, se amestecă muștarul, pasta sambal oelek, zahărul brun, zeama de lămâie și ketchupul. Carnea se freacă bine cu marinada, se așează într-un vas și se acoperă cu folie alimentară. Se marinează minim 4 ore la frigider.

2 Verzei i se îndepărtează cotorul și frunzele exterioare, după care se taie în sferturi, apoi fâșii fine. Ceapa verde se spală, se șterge, se curăță și se taie rondele. Ardeii grași se taie în jumătate, se curăță de cotor și de semințe, se spală, se șterg și se taie fâșii subțiri. Morcovii se curăță, se cojesc și se rad.

3 Varza, ceapa, ardeii grași și morcovii se așează într-un bol de salată. Se prepară un dressing din oțet, ulei, zahăr, sare și muștar și se amestecă cu legumele. Salata se acoperă și se lasă să se aromatizeze câteva ore.

4 Carnea se scoate din marinadă și se tamponează cu prosoape de hârtie. Se așează apoi pe grătarul încins și se rumenește 10–15 minute până când devine crocantă, întorcând-o de mai multe ori. La final, se presară cu maghiran și se servește cu salata de varză albă.





Cârnăciori creoli cu mango relish

Pentru 4 porții

4 șnițele lungi și subțiri
de porc (a cca 200 g)
2 căței de usturoi
8 linguri de ulei de rapiță
zeama de la o limetă
½ de linguriță de sare
1 vârf de cuțit de piper
Cayenne
1 vârf de cuțit de nucșoară
măcinată
1 vârf de cuțit de cuișoare
1 vârf de cuțit de chimion
1 vârf de cuțit de scorțișoară
1 lingură de cimbru mărunțit
8 frigărui de lemn înmuiate
în apă

Pentru relish

1 mango copt
2 ardei iuți roșii
2 cm de ghimbir
2 fire de mentă
2 linguri de zeamă de limetă
sare, piper
miere

Timp de preparare:
cca 30 de minute
(plus timpul de marinare
și de rumenire)
Per porție cca 554 kcal/2318 kJ
35 g P, 34 g G, 51 g CH

1 Șnițelele de porc se spală, se tamponează cu prosoape de hârtie și se taie pe lungime. Se așează într-o pungă. Pentru marinadă, se cojește usturoiul și se toacă mărunt. Se amestecă cu restul ingredientelor, apoi baițul se toarnă în pungă peste carne. Carnea se masează pentru a se impregna cu marinada, după care se închide punga ermetic și se păstrează minim 3 ore la frigider, pentru a se aromatiza.

2 Pentru relish, se curăță mangoul, sâmburele se aruncă, iar pulpa se taie mărunt. Ardeii iuți se taie pe lungime, li se îndepărtează cotorul și se toacă. Ghimbirul se curăță și se toacă. Menta se spală, se scutură de apă și se aleg doar frunzulițele. Se pasează totul în blender împreună cu zeama de limetă. Sosul se azonează cu sare, piper și miere.

3 Șnițelele se scot din marinadă și se lasă să se scurgă, apoi se înfășoară în jurul frigăruilor. Grătarul se unge cu puțin ulei. Frigăruile se așează pe grătarul încins, se ung cu marinadă și se rumesc la foc mediu timp de 10–12 minute. Se întorc de mai multe ori. Când sunt gata, se servesc imediat cu relish-ul de mango.

Smochine și prune învelite în costiță afumată

Pentru 4 porții

16 prune uscate
16 smochine uscate
70 g cremă de brânză de capră
de capră
16 felii subțiri de costiță
afumată
piper
8 frigărui de lemn lungi

Timp de preparare:
cca 20 de minute
(plus timpul de rumenire)
Per porție cca 249 kcal/1041 kJ
5 g P, 12 g G, 30 g CH

1 Frigăruile de lemn se înmoaie timp de circa 20 de minute în apă rece. Prunele nu au, de regulă, sâmbure. Smochinele se crestează pe mijloc și se curăță de sâmburi.

2 Fructele se umplu cu crema de brânză de capră și se închid. Costița afumată se întinde pe un tocător și se taie pe jumătate. Fiecare prune și smochină se înfășoară în câte o jumătate de felie de costiță.

3 Pe fiecare frigăruie se înșiră câte 4 fructe, care se rumenesc apoi la foc indirect mediu câte 10 minute pe fiecare parte. Costița trebuie să fie crocantă, iar grăsimea trebuie să se fi topit. La final, frigăruile se iau de pe grătar, se presară cu piper măcinat grosier și se servesc imediat.





Cârânăciori în stil spaniol

Pentru 4 porții

4 cârnați mari
câte o ½ de ardei gras roșu,
verde și galben
12 căței de usturoi
½ de legătură de ceapă
verde
500 ml vin alb
3 linguri de ulei de măsline
1 lingură de mix de
verdețuri uscate

Timp de preparare:
cca 15 minute
(plus timpul de întrepătrundere
a aromelor și de rumenire)
Per porție cca 682 kcal/2864 kJ
29 g P, 60 g G, 44 g CH

1 Cârânăciorii se străpung de jur împrejur cu o scobitoare. Ardeii se spală, se curăță și se taie în bucăți de 3 cm.

2 Usturoiul se coajește. Ceapa verde se curăță și se taie în bucăți lungi de 3 cm.

3 Vinul se dă în clocot împreună cu 500 ml de apă. Se adaugă în acest lichid cârnații, usturoiul, bucățile de ceapă verde și de ardei și se lasă să clocotească totul la foc minim timp de 5 minute. După aceea, se scot din apă și se lasă la scurs.

4 Cârânăciorii se taie în trei și se montează pe frigărui de lemn alternativ cu legumele. Se unguie cu ulei și se presară cu verdețură.

5 Frigăruiile se rumenesc aproximativ 10 minute pe grătar, până când devin crocante. Se servesc cu un dip picant.

Chiftele

umplute cu brânză de oaie

Pentru cca 10 bucăți

3 linguri de pesmet
½ de linguriță de praf
de cuișoare
1 roșie
2 cepe
2 căței de usturoi
500 g amestec de carne
tocată
1 ou
1 lingură de oregano
uscăt
sare, piper
50 g brânză feta

Timp de preparare:
cca 20 de minute
(plus timpul de rumenire)
Per bucată cca 415 kcal/1743 kJ
28 g P, 31 g G, 5 g CH

1 Pesmetul se amestecă cu praful de cuișoare și se prăjește într-o tigaie fără grăsime, după care se lasă să se răcească.

2 Roșia se crestează în cruce, se opărește, se curăță de piele, cotor și semințe, iar pulpa se taie cubulețe. Ceapa și usturoiul se cojesc și se toacă mărunt.

3 Carnea tocată se amestecă cu ceapa, usturoiul, oul, roșiile și pesmetul. Compoziția rezultată se condimentează puternic cu oregano, sare și piper. Se formează apoi chifteluțe mici.

4 Feta se sfărâmă și se folosește pentru a umple chifteluțele. Acestea se prăjesc pe fiecare parte circa 8 minute (pe grătarul încins), până când s-au pătruns bine. Când sunt gata, chifteluțele se servesc cu lipie proaspătă și cu tzatziki.





Saté de carne de porc cu dip de arahide

Pentru 4 porții

600 g mușchiuleț de porc
zeama și coaja rasă de la
o limetă netratată
2 linguri de sos de soia
3 linguri de ulei de susan
4 tije de lemongrass

Pentru dipul de arahide

2 șalote
1 ardei iute
150 g arahide
2 linguri de ulei de arahide
3 linguri de zahăr brun
3 linguri de oțet de sherry
3 linguri de sos de soia
400 ml lapte de cocos

Timp de preparare:

cca 40 de minute

(plus timpul de marinare
și de rumenire)

Per bucată cca 485 kcal/2073 kJ
45 g P, 27 g G, 12 g CH

1 Carnea se spală, se șterge și se taie cuburi. Jumătate din coaja și zeama de limetă se amestecă cu sosul de soia și cu uleiul de susan. În acest baie se marinează carnea timp de aproximativ 30 de minute.

2 Pentru dip, se coajesc și se toacă șalotele. Ardeii iute se spală, se curăță și se taie inele subțiri. Arahidele se toacă și se rumenesc într-o tigaie în uleiul de arahide încins.

3 Ardeii iute și zahărul brun se adaugă peste alune, apoi amestecul se călește circa 2 minute, amestecând continuu. Se înglobează și restul ingredientelor, precum și coaja și zeama de limetă rămase. Compoziția se mai fierbe 10 minute, până când rezultă un sos gros. Acesta se azonează după gust și se lasă să se răcească.

4 Tijele de lemongrass se spală, se taie în jumătate și se crestează la unul dintre capete, astfel încât să se formeze vârfuri (ca de săgeată). Carnea se scoate din marinadă și se scurge, după care se înșiră pe frigăruile de lemongrass. Se rumenesc circa 5 minute pe grătarul încins și se servesc cu dipul de arahide.

Coaste de porc cu miere

Pentru 4 porții

1,5 kg coaste de porc

2 căței de usturoi

5 linguri de ulei de măsline

3 linguri de sos de soia

3 linguri de miere

zeama de la o lămâie

2 linguri de zahăr brun
sare

½ de linguriță de piper
Cayenne

Timp de preparare:

cca 20 de minute

(plus timpul de marinare
și de rumenire)

Per bucată cca 920 kcal/3864 kJ

45 g P, 57 g G, 54 g CH

1 Coastele se spală, se tamponează cu prosoape de hârtie, se porționează și se așează într-un vas mare și plat.

2 Usturoiul se cojește și se toacă mărunt, apoi se amestecă cu uleiul, sosul de soia, mierea, zeama de lămâie, zahărul, sarea și piperul Cayenne. Această marinadă se toarnă peste coaste, care se lasă la aromatizat minim 3 ore.

3 Coastele se scot din marinadă și se lasă la scurs. Se rumenesc pe grătarul încins pe ambele părți circa 20 de minute. Se întorc de mai multe ori și se ung cu marinada. Când sunt gata, se servesc cu cartofi copti în folie cu smântână.



Cotlet de porc în folie

Pentru 4 porții

4 cotlete de porc (din zona cefei)

1 legătură de verdețuri de Provence

2 căței de usturoi

100 g șuncă fiartă

200 g hribi

1 lingură de zeamă de lămâie

1 roșie cărnăoasă

50 g măslină neagră

sare

pipер

Timp de preparare:

cca 20 de minute

(plus timpul de călire și de rumenire)

Per porție cca 330 kcal/1386 kJ
40 g P, 18 g G, 2 g CH

1 Cotletele se spală, se șterg, iar marginea grasă se crestează în mai multe locuri. Verdeța se spală și se scutură de apă. Usturoiul se cojește și se taie bastonașe. Șunca se taie cubulețe, iar ciupercile se curăță, se freacă cu o cârpă umedă și se taie mărunț. Se stropesc cu zeamă de lămâie.

2 Roșia se opărește rapid, apoi se scoate din apă, se curăță de piele, cotor și semințe, iar pulpa se taie cubulețe. Se scot sămburii măslinelor, apoi acestea se taie felii.

3 Cotletele se așează pe partea cea mai încinsă a grillului și se prăjesc circa 2 minute pe ambele părți. Apoi se mută pe 4 bucăți de folie de aluminiu pregătite în prealabil, se sarează și se pipează. Restul ingredientelor se repartizează peste carne, apoi folia se închide. Pachețelele se țin pe grătarul încins timp de circa 25 de minute. Când sunt gata, se servesc cu garnitură de cartofi rumeni cu rozmarin.