Sosy do grilla

data aktualizacji: 2019.05.31 autor: Redakcja

Nie ma grilla bez sosu. Poniżej nasze propozycje – międzynarodowe, tak, by kuchnia w plenerze miała swój smak.

Amerykański sos barbecue (BBQ)

Stworzony jako dodatek do potraw z grilla. Zgodnie z tradycją jest dodatkiem do wieprzowiny,

żeberek wołowych i kurczaka.

Składniki:

- 1 duża cebula
- 2-4 duże ząbki czosnku
- 2 czubate łyżki brązowego cukru
- 1 łyżeczka wędzonej papryki
- 1 łyżka octu winnego
- 2/3 szklanki dobrej jakości keczupu
- 2 łyżki sosu Worcester
- 1/2 łyżeczki soli (do smaku)
- oliwa z oliwek lub olej do smażenia

Przygotowanie:

Na niedużej patelni podsmażamy obraną, jak najdrobniej posiekaną cebulę z obranym, drobno posiekanym czosnkiem, aż będzie złota. Dodajemy brązowy cukier i smażymy, aż cukier zacznie się karmelizować. Następnie dodajemy wędzoną paprykę i smażymy jeszcze kilka chwil, mieszając. Pilnujemy, by nie przypalić karmelu. Wlewamy ocet, keczup i sos Worcester. Gotujemy, mieszając od czasu do czasu, aż sos zgęstnieje (do pożądanej przez nas gęstości).

Gotowy sos możemy przelać do słoika i pasteryzować. Bez pasteryzacji przechowujemy sos w lodowce do 2 tygodni.

Argentyński sos chimichurri

Podstawowy dodatek przede wszystkim do argentyńskiej, grillowanej wołowiny.

Składniki:

- 1 pęczek pietruszki,
- ½ pęczka kolendry,
- 1-2 łyżki listków oregano (można pominąć),
- 4-6 ząbków czosnku,
- ½ czerwonej cebuli (można pominąć),
- 1 mała papryczka chilli (lub suszone płatki chilli, do smaku),
- otarta skórka z limonki lub cytryny,
- ok. 3 łyżki czerwonego octu winnego lub sok z limonki/cytryny, do smaku,
- ok. pół szklanki oleju/oliwy,
- sól, pieprz.

Przygotowanie:

Umyte i osuszone zioła siekamy bardzo drobno z czosnkiem (czosnek możemy też dodać przetarty przez praskę). Cebulę i chilli drobno szatkujemy. Mieszamy wszystkie składniki dodając tyle oleju / oliwy, by otrzymać odpowiednią dla nas konsystencję (niektórzy dodają również nieco wody), a następnie doprawiamy do smaku octem / sokiem z cytryny, solą i pieprzem. Odstawiamy sos w chłodne miejsce na minimum kilka godzin (często odstawia się go na całą noc, a nawet dłużej, by smaki dobrze się 'przegryzły').

Duńska remulada

Idealny dodatek do grillowanych warzyw.

Składniki:

- 3 łyżki jogurtu greckiego lub naturalnego,
- 2 łyżki majonezu,
- 2 łyżeczki przyprawy curry,
- 1/2 cebuli,
- mała garść kapusty kiszonej,
- 2 korniszony,
- 1 łyżka posiekanego koperku,
- sól, pieprz do smaku,
- łyżeczka soku wyciśniętego z cytryny (opcjonalnie, jeśli chcesz, aby sos był bardziej kwaśny).

Przygotowanie:

Kiszoną kapustę odsącz dokładnie z nadmiaru soku. Cebulę, kapustę oraz korniszony pokrój jak najdrobniej i przełóż do niewielkiej miseczki. Dodaj jogurt, majonez, posiekany koperek, curry i wymieszaj dokładnie wszystkie składniki ze sobą. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw sos na

godzinę do lodówki.

Grecki sos tzatziki

Znakomicie sprawdzi się z grillowanymi i smażonymi warzywami czy też jako dodatek do mięs.

Składniki:

- 200 ml jogurtu greckiego,
- 1 nieduży ogórek,
- 1 ząbek czosnku,
- 1 łyżeczka soku z cytryny (do smaku),
- 1 łyżka oliwy z oliwek,
- sól,
- koperek lub mięta (opcjonalnie).

Przygotowanie:

Nieobranego ogórka ścieramy na tarce o grubych oczkach, solimy i pozostawiamy na około 20 minut. Po tym czasie odciskamy sok i przekładamy ogórka do jogurtu. Czosnek ucieramy z solą i dodajemy do jogurtu a następnie mieszając dodajemy sok z cytryny oraz oliwę. Do sosu można dodać kilka łodyżek posiekanego koperku lub listków mięty. Całość mieszamy, a następnie wstawiamy do lodówki na około godzinę.

Indyjski sos jogurtowy raita

Orzeźwiający i aromatyczny dodatek do warzyw i mięs.

Składniki:

- 2 ogórki,
- płaska łyżeczka soli,
- 300 ml gęstego jogurtu naturalnego,
- 20 listków kolendry,
- 4 ząbki czosnku,
- szczypta chili w proszku,
- szczypta świeżo zmielonego pieprzu,
- szczypta kminu rzymskiego,

Przygotowanie:

Ogórki obieramy, przekrawamy wzdłuż, łyżeczką wydrążamy pestki, ścieramy miąższ na tarce, solimy. Do jogurtu dodajemy dobrze odciśnięte ogórki, drobno pokrojoną kolendrę, przeciśnięty przez praskę czosnek, chili, pieprz i kmin rzymski. Wszystko mieszamy i odstawiamy do lodówki na 30 minut.

Japoński sos teriyaki

Idealnie sprawdzający się w roli dipu i glazury, pozwalający orientalnie wykończyć potrawę i oryginalnie ją udekorować. Używany głównie do ryb.

Składniki:

- 60 ml sosu sojowego,
- 50 g cukru brązowego,
- 30 ml wody,
- alkohol (opcjonalnie! 25 ml mirinu, sake lub białego wina),
- mielony imbir (szczypta),
- mielony czosnek (ćwierć łyżeczki),
- ocet ryżowy (ćwierć łyżki stołowej),
- mąka kukurydziana (pół łyżki stołowej).

Przygotowanie:

W rondelku łączymy mąkę kukurydzianą z wodą (tak, by nie było grudek), następnie dodajemy wszystkie płynne składniki oraz sypkie przyprawy. Po doprowadzeniu do wrzenia gotujemy jeszcze przez chwilę, cały czas mieszając, aż sos zgęstnieje. Wystudzony sos możemy przelać do butelki i przechowywać w lodówce nawet kilka tygodni.

Karaibski sos kreolski

Sos do mięs i ryb.

Składniki:

- 6 pomidorów,
- 1 cebula,

- 4 łyżki oliwy do smażenia,
- 4 ząbki czosnku,
- 15 g imbiru świeżego,
- pęczek tymianku,
- pęczek pietruszki,
- 2 zielone papryczki chili,
- sól,
- pieprz.

Przygotowanie:

Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażyć na oliwie. Dodać zmiażdżony czosnek oraz starty na drobnych oczkach imbir (jeśli ma twarde włókna to należy je wyrzucić). Następnie dołożyć posiekane drobno świeże pęczki ziela tymianku i natki pietruszki oraz chili. Wszystko mieszając, smażyć na wolnym ogniu około dwóch minut. Następnie dodać sześć pokrojonych pomidorów, doprawić solą z pieprzem i gotować jeszcze pięć minut, stale mieszając.

Meksykańska salsa mango

Dobrze komponuje się z rybami, kurczakiem i ostrymi potrawami.

Składniki:

- 1 mango obrane i pokrojone w kostkę,
- 1 cebula czerwona pokrojona w kostkę,
- sok z limonki,
- klika kropel sosu smoked chipotle (opcjonalnie),
- ząbek czosnku drobno pokrojony w kosteczkę,
- świeża kolendra do posypania.

Przygotowanie:

Wymieszaj wszystkie pokrojone składniki w miseczce i włóż do lodówki do schłodzenia.

Tajski sos nam chim kai

Słodki sos chilli. Używa się go zazwyczaj do grillowanego kurczaka.

Składniki:

- 3 duże ząbki czosnku, posiekane,
- 1 łyżka płatków chilli,
- 1/2 szklanki octu,
- 2 łyżki cukru,
- 1/2 szklanki wody,
- 1/2 łyżki soli,
- 1 1/2 łyżki skrobi kukurydzianej rozpuszczonej w 4 łyżkach zimnej wody.

Przygotowanie:

Wszystkie składniki, oprócz mieszanki wody ze skrobią kukurydzianą, dodaj do garnka i zagotuj. Zmniejsz temperaturę i gotuj przez 5-6 minut, do zredukowania objętości o połowę. Dodaj skrobię kukurydzianą i mieszaninę wody. Gotuj, aż sos zgęstnieje. Zdejmij z ognia i spróbuj. Sos powinien być słodki, kwaśny i pikantny.

Źródło: https://gotuj.eglos.pl/aktualnosci/item/32218-sosy-do-grilla