



Kad pajustumėte dar didesnį malonumą, prisiminkite ilgus žiemos vakarus, kai svajodavote apie pavasario orą, pakvopusį salstelėjusiu deginamų malkų dūmeliu, kažkur lakstančių vaikų juoką, saulėje ant pirmosios žolės sugulusių draugių pokalbius ir vyrų triūsą prie kepsninės... Dabar visa tai – realybė.

Netrukus jūsų gausus būrys patrauks prie laužavietės ir su stebėtinu apetitu imsis sultingos apkepusios mėsos, aštrių vištos sparnelių ar švelnių, prieskoniais kvepiančių žuvų. Maistas, pagamintas gamtoje, prisigėręs dūmų ir žalumynų aromato, yra ypač skanus!

Svarbiausia – nepamiršti, ko būtinai reikia norint sėkmingai užmarinuoti mėsą: rūgštis, kad mėsa suminkštėtų (tiks citrinų sultys, vynuogių actas, sausas vinas); riebalų, kad mėsa būtų sultinga (tiks bet kokie augaliniai aliejai: saulėgrąžų, alyvuogių, riešutų ir t. t.); prieskonių, kad mėsa būtų ypatingo skonio ir aromato (galite rinktis visus, kokie tik patinka).

* Marinato pagrindą sudaro tam tikras kiekis augalinių aliejų ir maistinių rūgščių – vyno, acto ar daržovių ir vaisių sulčių. Aliejus mėsą padaro sultingą, o rūgštys suminkština ir sušvelnina skonį.

Šis pagrindas papildomas kvapiosiomis medžiagomis – prieskoniais. Į marinatą galima įdėti mėgstamo padažo, taip pat adžikos ar garstyčių. Vištienai marinuoti puikiai tinka medaus ir citrusinių vaisių sulčių derinys. Kiaulieną geriau marinuoti su sojų padažo, rudojo cukraus ir imbiero mišiniu.

* Marinata mėsa paprastai laikoma parą iki kepat. Per tokį laiką baltymų pokyčių procesas būna visiškai baigtas, o mėsa prisisotina sulčių. Teoriškai – kuo mėsą ilgiau marinuosite, tuo sodresnis bus jos skonis. Tačiau praktiškai užtenka, kad mėsa marinate pabūtų per naktį.

* Jeigu norite marinuoti klasikiniu būdu, t. y. su actu, su daug druskos, pipirais ir svogūnų griežinėliais, žinokite, kad taip labiau tiks senų avių mėsa, tačiau šviežiai kiaulienai actas ir druska – mirtini priešai. Druska iš mėsos išspaus visas sultis. Taigi kiaulieną sūdykite jau iškeptą lėkštėje arba apibarstykite druska prieš pat verdami ant iešmo ar sudėję ant grotelių.

* Vietoje acto galima naudoti granatų sultis, rūgpienį, sausą vyną. Jei mėsa labai riebi, naudokite actą, skiestą per pusę su vandeniu. Svogūnų negailėkite – kuo daugiau, tuo kepsnys skanesnis. Juos supjaustykite gan stambiai. Gabaliukų grožių nesirūpinkite: jie vis tiek bus išmesti.

Populiariausių mėsos marinatų sudedamosios dalys:

Granatų sultys, kmynai, kalendra, supjaustyti svogūnai.

Sausas vynas, svogūnai, druska, žalumynai.

Vynuogių actas, druska, laurų lapai, gvazdikėliai, muskatai, petražolių šaknys, morkos, česnakai.

Baltasis ar raudonasis sausas vynas, vynuogių actas, morkos, gvazdikėliai, laurų lapai, česnakai, čiobreliai, kvapieji pipirai.

Svogūnai ir persirpę pomidorai.

Raudonasis sausas vynas, laurų lapai, kadagiai, juodieji pipirai.

Kefyras, balta duona, svogūnai, druska, pipirai.

Smulkiai supjaustyti svogūnai, citrina, laurų lapai, pipirai, pomidorai, žalumynai (mėsą ir prieskonius sudėkite sluoksniais).

Svogūnai, petražolės, krapai, pomidorai, druska, pipirai – tai žuvų marinatas.

Toliau – nacionaliniai marinatų ypatumai ir patarimai, kaip geriausia marinuoti įvairią mėsą.

* Smulkiai sutarkuoti svogūnai ar net jų sultys su kitais įvairiais prieskoniais gali būti puikus marinatas.

* Uzbekai marinatui pagaminti naudoja mineralinį vandenį, tačiau šiuo atveju reikia nepagailėti įvairių prieskonių, kitaip mėsa bus prėska.

* Rytuose populiarūs marinatai, kurių pagrindas – rūgusio pieno produktai. Paukštienos šašlykam paruošti labai tinka kefyras, citrinų gabaliukai, mėtos, ciberžolės, pipirų, imbiero ir kario mišinys.

* Citrinų sultys su daug svogūnų ir įvairiais prieskoniais – puikus acto pakaitalas. Taip tinka marinuoti ir gana kietą mėsą.

* Alyvuogių pirmo spaudimo aliejus su citrinų sultimis ir prieskoniais – taip pat puikus marinatas. Skonį lemia pasirinkti prieskoniai.

* Jeigu patinka kinų virtuvė, pamėginkite marinuoti mėsą su sojų padažo, sauso vyno, česnako, imbiero, pipirų ir medaus mišiniu.

* Originalus receptas iš Graikijos: mėsą užmerkite granatų sulčių ir degtinės mišinyje (4 :1).

* Siūlomas ir toks mišinys: sausas vynas, tarkuoti obuoliai, cukrus, svogūnai, druska, pipirai ir šiek tiek augalinio aliejaus.

* Pietų kraštuose mėsa dažnai marinuojama prarūgusiuose vaisių kompotuose ar vandeniu

praskiestose uogienėse.

* Australijoje rekomenduojama avieną mirkyti 5–6 valandas stiprioje arbatoje, tada mėsą reikia subadyti šakute, nuplauti ir marinuoti su smulkiai supjaustytais svogūnais.

* Marinuoti tinka ir majonezas: jo sudėtyje pakankamai maistinių rūgščių (200 g majonezo – 1 kg mėsos).

* Geras marinatas – pomidorų sultys. Į jas dėl aštrumo įdėkite kečupo.

* Marinato pagrindas gali būti duonos gira – ji puikiai dera su medumi ir svogūnais.

* Garstyčias sumaišykite su alumi, galite įberti druskos ir pipirų. Tokiame marinate mėsą laikykite keletą valandų.

* Jei galite, mėsą marinuokite su šaltalankių sultimis ir daug prieskonių.

* Puikus mėsos marinatas – šviežiai išspaustos vynuogių sultys. Galima naudoti ir sultis iš pakelio.

* Armėnijoje į marinatą dedama daug svogūnų, krapų, ciberžolių ir gvazdikėlių, vienos citrinos sultys, žievelė ir minkštimas. Mišinys užpilamas 2 šaukštais konjako ir 2 šaukštais vynuogių acto.

* Kai kuriuose receptuose patariama mėsą iš pradžių išmirkyti arbatoje, vėliau – citrinų sultyse arba majoneze.

Kiauliena ir jautiena – raudonasis vynas ir konjakas

Daugiausia sukurta mėsos marinatų. Tai natūralu, nes būtent iš jos gaminama daugybė ant žarijų kepamų patiekalų. Mėsa marinuojama labai įvairiai: su vynu, svogūnais, majonezu, kefyru, mineraliniu vandeniu, granatų sultimis, sojų padažu su imbieru ir t. t.

Tačiau, kad ir koks būtų marinato pagrindas, svarbiausia – žalumynai ir prieskoniai. Jautieną, pavyzdžiui, galima skaniai užmarinuoti šitaip: 1 stiklinė raudonojo sauso vyno, 4 šaukštai alyvuogių aliejaus, 2 griežinėliais supjaustyti svogūnai, 2 laurų lapai, po 1 šaukštelį rozmarinų ir čiobrelių, druskos pagal skonį (bet nedaug). Po 3–4 valandų jautieną galima kepti.

O štai kiaulieną tinka marinuoti su stipresniu alkoholiu. Švelnus marinatas su konjaku gaminamas šitaip: sumaišykite 3–4 šaukštus alyvuogių aliejaus, išspauskite 1 citrinos sultis, įpilkite 2–3 šaukštus konjako, pasūdykite ir įberkite maltų juodųjų pipirų. Po poros valandų jau galite verti ant iešmų.

Medus – vištienai, vynas – žuvims

Paukštienos marinatai švelnesni, nes mėsa „jautresnė“ ir nuo stiprių sudedamųjų dalių tampa kietesnė, todėl dedama medaus ir citrusinių vaisių – jie mėsai suteikia puikų aromatą. O štai žuvis visiškai asketė – joms tereikia šiek tiek citrinų arba baltojo sauso vyno, alyvuogių aliejaus ir prieskonių.

Paruoškite paprastą vištienos marinatą: sumaišykite 3–4 šaukštus augalinio aliejaus, pusę stiklinės baltojo sauso vyno, po žiupsnelį mairūnų, ciberžolių, rozmarinų ir aitriosios paprikos miltelių. Jau po valandos šiame mišinyje išmirkusią vištieną galima kepti.

Žuvims marinuoti tiks mišinys iš pusės stiklinės baltojo sauso vyno, pusės citrinos sulčių,

šaukštelio tarkuotos citrinų žievelės, nedidelio sukapoto svogūno ir 8 šaukštų alyvuogių aliejaus. Po valandos žuvis dėkite ant įkaitintų grotelių.

Nevirti marinatai

Visus toliau aprašomus marinatus reikia ruošti vienodai: sumaišykite produktus, užpilkite ant mėsos ar žuvų ir porą valandų laikykite gan vėsioje vietoje.

Atkreipkite dėmesį, kad kambario temperatūroje marinas įsigeria dvigubai greičiau.

Kiekis pateiktas maždaug 1 kg mėsos:

Paprastas žuvų, mėsos ar vištienos marinas

150 ml baltojo sauso vyno,
5 šaukštai alyvuogių aliejaus,
1 šaukštas citrinų sulčių,
2 šaukštai susmulkintų šviežių žolelių, pvz., petražolių, čiobrelių,
česnakų laiškų ar bazilikų,
žiupsnelis maltų juodųjų pipirų.

Paprastas sojų marinas

50 ml aliejaus,
2 šaukštai tamsaus sojų padažo,
žiupsnelis maltų juodųjų pipirų,
1 šaukštelis džiovintų raudonėlių,
1 šaukštas citrinų sulčių.

Rytietiškas jogurtinis žuvų, mėsos ir paukštienos marinas

150 ml natūralaus jogurto,
1 susmulkintas mažas svogūnas,
1 smulkiai sukapota česnakų skiltelė,
1 šaukštas susmulkintos imbiero šaknies,
1 šaukštelis maltų kalendrų sėklų,
1 šaukštelis maltų kmynų,
0,5 šaukštelio maltos ciberžolės.

Tamsios ir laukinių gyvūnų mėsos marinas su raudonoju vynu

150 ml raudonojo sauso vyno,
1 šaukštas aliejaus,
1 šaukštas raudonojo vyno acto,
2 smulkiai sukapotos česnakų skiltelės,
2 rankomis susmulkinti laurų lapai,
žiupsnelis maltų juodųjų pipirų.

Paprastas alaus šašlykas

Sudėtinės dalys:

Kiaulienos sprandinė, 600 gramų

Svogūnai, 140 gramų

Alus, 150 mililitrų

Paprika, 50 gramų

Citrinos, 50 gramų

Prieskoniai, 15 gramų

Gaminimas:

Kiaulienos sprandinę supjaustome 2-3 cm gabaliukais, kubeliais supjaustome papriką bei susmulkiname svogūną. Suberiame šašlykams skirtus prieskonius ir viską gerai išmaišome.

Ant viršaus užklojame keletą riekelių citrinos ir užpilame alumi, kad apsemtų šašlyką iki viršaus. Marinuojame ne mažiau 5 val.

Kepdami šašlyką, šlakstome tik alumi

Avienos šonkauliai

Reikės:

1 kg avienos šonkaulių.

Marinatu paruošti:

150 g pomidorų padažo,

150 g raudonojo sauso vyno,

2–3 sutrintų česnako skiltelių,

1 šaukštelio rupios druskos,

1 šaukštelio maltų juodųjų pipirų.

Iš pomidorų padažo, vyno, česnakų, pipirų ir druskos paruoškite prieskonių mišinį. Juo aptepkite šonkaulius ir parą laikykite šaldytuve. Kepkite įkaitintoje kepsninėje, neprideginkite.

Apšlakstykite prieskonių mišiniu.

Kiaulienos šašlykas su sausu marinatu

Reikės:

800 g kiaulienos sprandinės arba nugarinės,

3–4 sukapotų svogūnų,

4–6 sutrintų česnako skiltelių,

ryšelio kalendrų,

2 citrinų sulčių,

1 šaukšto maltų juodųjų pipirų,

0,5 šaukštelio kajano pipirų,

50 ml aliejaus,

druskos.

Mėsą supjaustykite 4 x 4 cm dydžio gabaliukais, sudėkite į rūgščiai atsparų indą, pagardinkite pipirais, prieskoninėmis žolelėmis, citrinų sultimis ir aliejumi. Gerai paminkykite rankomis, kad įsigertų visi skoniai. 3–4 valandas marinuokite šaldytuve. Mėsos gabaliukus suverkite ant išmelio ir lengvai pakepinkite.

Kepsniai su dūmų ir žalumynų aromatu (RECEPTAI)

Ketvirtadienis, 25 Gegužė 2017 13:17

moteris.lt