

Idealne burgery z grilla – sekrety soczystego mięsa i przygotowania

Podstawą doskonałego burgera z grilla jest odpowiednio dobrane mięso. **Wołowina z zawartością tłuszczu 20-25%** zapewnia idealną soczystość i smak. Najlepsze partie to:

- Antrykot (ribeye) – bogaty w tłuszcz międzymięśniowy
- Łopatka – zrównoważona zawartość tłuszczu
- Karkówka – soczysta i aromatyczna

Świeżo zmielone mięso zawsze przewyższa jakością paczkowane produkty sklepowe. Dla wyjątkowego smaku warto rozważyć mieszankę 70% wołowiny i 30% wieprzowiny z karkówki. Temperatura mięsa przed formowaniem powinna wynosić 4-6°C – zbyt ciepłe traci strukturę, zbyt zimne nie łączy się prawidłowo.

Mięso należy mielić jednokrotnie, na średnich oczkach. Dwukrotne mielenie niszczy strukturę włókien i powoduje, że [burger](#) będzie zbyt zbity.

Proporcje i techniki formowania

Optymalna waga surowego burgera to **150-180g** dla standardowej porcji. Podczas formowania należy przestrzegać kilku zasad:

Technika formowania:

- Delikatnie formuj mięso, nie ugniataj zbyt mocno
- Utwórz wgłębienie w środku kotleta (zapobiega wybrzuszaniu podczas grillowania)
- Formuj burgery o średnicy o 2cm większej niż bułka (kurczą się podczas smażenia)

- Grubość powinna wynosić około 2-2,5cm dla równomiernego wysmażenia

Do mięsa warto dodać jedynie **sól morską i świeżo mielony pieprz** – około 5g soli na 500g mięsa. Przyprawy najlepiej wcierać w zewnętrzną warstwę uformowanego burgera, nie mieszać z mięsem.

Temperatura grillowania ma kluczowe znaczenie – rozgrzany do 200-230°C grill zapewnia idealną karmelizację powierzchni. Czas grillowania zależy od preferowanego wysmażenia:

- Medium rare: 3-4 minuty z każdej strony
- Medium: 4-5 minut z każdej strony
- Well done: 6-7 minut z każdej strony

W Multi Cook specjalizujemy się w produkcji najwyższej jakości mrożonych półproduktów, w tym burgerów przygotowanych według tradycyjnych receptur, z wyselekcjonowanych składników, bez sztucznych dodatków.

Kreatywne warianty burgerów z grilla

Klasyczny burger wołowy z grilla – przepis krok po kroku

Idealny burger wołowy zaczyna się od odpowiedniego mięsa. Wybierz wołowinę z zawartością tłuszczu około 20% (antrykot lub łopatka) i zmiel ją samodzielnie lub poproś o to swojego rzeźnika. Do 500g mięsa dodaj jedynie:

- 1 łyżeczkę soli morskiej
- 1/2 łyżeczki świeżo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżkę oliwy z oliwek

Formuj [kotlety](#) delikatnie, bez nadmiernego ugniatania, nadając im średnicę większą niż bułka (podczas grillowania mięso się

kurczy). Przed grillowaniem zrób kciukiem wgłębienie w środku każdego kotleta – zapobiegnie to wybrzuszeniu się podczas obróbki termicznej.

Rozgrzej grill do temperatury około 230°C. Grilluj burgery po 3-4 minuty z każdej strony dla średnio wysmażonego kotleta. *Pamiętaj, aby nie przyciskać kotletów podczas grillowania – spowoduje to utratę soków i suchość mięsa.*

Wegańskie burgery z grilla – przepisy na kotlety roślinne

Podstawą **doskonałego burgera roślinnego** jest odpowiednia tekstura i głębia smaku. Sprawdzony przepis bazuje na połączeniu:

- 1 puszki czarnej fasoli (odsączonej i przepłukanej)
- 100g ugotowanej komosy ryżowej
- 50g orzechów włoskich
- 2 łyżek sosu sojowego
- 1 łyżki wędzonej papryki
- 2 łyżek płatków drożdżowych (nadają serowy posmak)

Fasolę rozgnieć widelcem, pozostawiając część całych ziaren dla tekstury. Połącz z pozostałymi składnikami, dodaj odrobinę bułki tartej dla związania masy. Uformowane kotlety schłódź w lodówce przez minimum 30 minut przed grillowaniem.

Na rozgrzanym grillu posmaruj ruszt olejem i grilluj kotlety roślinne po 4-5 minut z każdej strony. *Wegańskie burgery wymagają delikatniejszego obchodzenia się niż mięsne odpowiedniki – używaj szerokiej szpatułki do obracania.*

Dla wzbogacenia smaku, przed podaniem posmaruj kotlety marynatą z oliwy, syropu klonowego i sosu sojowego, co nada im karmelizowaną, lekko słodkawą nutę.