**Marynować czy nie? Oto jest pytanie… na które marka Appetita i Ewa Wachowicz odpowiadają: TAK!**

**Marynowane składniki są po prostu smaczniejsze, zachowują także soczystość i nabierają bogatego, apetycznego aromatu. Jak przygotować najlepszą marynatę do mięs, ryb i warzyw, podpowie marka Appetita, od lat inspirująca Polaków do gotowania stylowo i jedzenia smacznie, oraz jej ambasadorka, Ewa Wachowicz.**

Marynata składa się z bazy oraz dodatków. Jako bazy najczęściej używa się oliwy, oleju, soku z cytryny, naturalnego jogurtu czy sosu sojowego. Najpopularniejszymi dodatkami do nich są oczywiście różne zioła i przyprawy, ale także ocet (jabłkowy, winny, balsamiczny), alkohol (czysty, wino, piwo), majonez, musztarda, keczup, tabasco, a także miód, cukier i napoje typu cola.

**Składniki kwaśne,** jak jogurt, ocet, sok z cytryny czy musztarda oraz alkohole są bardzo wskazanymi składnikami marynat do mięs, ponieważ je zmiękczają i ułatwiają przeniknięcie zalewy do środka.

**Tłuste składniki,** jak oliwa, oleje czy majonez, należy stosować do chudych mięs – drobiowych filetów, polędwiczki wieprzowej, szynki – uchronią je przed przesuszeniem.

**Po co dodawać do marynat słodkie składniki?** Ponieważ sprawiają, że pokryte nimi mięso lub warzywa pięknie się karmelizują podczas pieczenia czy grillowania. Ich powierzchnia zamyka się wtedy w chrupiącej skorupce, a środek pozostaje miękki i soczysty. Marynaty ze słodkimi składnikami są najlepsze do drobiu ze skórką i wieprzowiny, zwłaszcza karkówki i boczku. Niestety, łatwo się przypalają, można jednak tego uniknąć – składniki przed obróbką cieplną należy osuszyć i smarować zachowaną zalewą, często obracając, na 10–20 minut przed końcem przyrządzania.

**Nie każde mięso potrzebuje marynowania** – należą do nich steki, cielęcina i polędwica wołowa, z ryb – tuńczyk. Są to kawałki tak wysokiej jakości i unikalnym naturalnym smaku, że do ich przyrządzenia wystarczą sól i świeżo mielony pieprz.

**Jak długo należy marynować?** Warzywa i ryby wystarczy zmieszać z marynatą na 15–20 minut. Pokrojone na nieduże kawałki mięso potrzebuje ok. godziny, takie w kawałku najlepiej ponakłuwać i odstawić w zalewie na 12 godzin. Zamarynowane produkty powinny być zawsze całkowicie zanurzone, jeśli z jakichś przyczyn nie są, należy je regularnie obracać. Mięso i ryby należy marynować w lodówce, warzywa – w temperaturze otoczenia.

**Przygotowując marynatę, należy pamiętać, że ma ona podkreślić naturalny smak mięsa, ryby czy warzyw, a nie go zabić, dlatego nie warto przesadzać z ilością składników. I jeszcze jedno – nawet najlepsza zalewa na nic się nie zda, jeśli składniki do zamarynowania nie będą idealnie świeże lub świeżo rozmrożone i odsączone z soków.**

**Przepisy na swoje sprawdzone marynaty do drobiu, wieprzowiny i ryb zdradza ambasadorka marki Appetita, Ewa Wachowicz.**

**Marynata cytrynowo-miodowa do piersi z kurczaka na ruszt**

**Składniki** (na ok. 600 –800 g piersi z kurczaka):

5 łyżek sosu sojowego ponzu lemon (można zastąpić sosem sojowym jasnym)

1 łyżka soku z cytryny

1 łyżka miodu

**1/2 łyżeczki Chili mielonego Appetita**

**1–2 łyżeczki Przyprawy do kurczaka Appetita**

3 łyżki oleju

2 ząbki czosnku

**Wykonanie:** Sos ponzu lemon wymieszać z sokiem z cytryny, miodem i przyprawami. Dodać przeciśnięte ząbki czosnku. Na samym końcu wlać olej.

**Marynata do karkówki lub schabu**

**Składniki** (na ok. 600 g karkówki):

5 łyżek oleju (może być rzepakowy)

1–2 łyżki octu balsamicznego

**1 łyżeczka Przyprawy do mięs Appetita lub Przyprawy do karkówki Appetita**

**1/2 łyżeczki Papryki słodkiej Appetia**

**1/2 łyżeczki Papryki ostrej Appetita**

**1 łyżeczka Oregano Appetita**

3 ząbki czosnku

1 łyżeczka miodu

1/3 łyżeczki soli

**Wykonanie:** Czosnek przecisnąć przez praskę. Składniki połączyć, dobrze wymieszać. Powstałą marynatą natrzeć plastry mięsa. Najlepiej zostawić mięso w marynacie na całą noc.

**Marynata do ryb (pstrąga, łososia)**

**Składniki:**

3 łyżki soku z cytryny

5 łyżek oliwy z oliwek

**1 łyżka Przyprawy do ryb Appetita**

1 łyżka musztardy miodowej

1/2 łyżeczki imbiru

**Wykonanie:** Musztardę wymieszać z sokiem z cytryny i przyprawami. Na końcu wlać oliwę z oliwek. Filety rybne posmarować marynatą i zostawić w lodówce na 2–3 godziny.