



mój ulubiony

LAUREAT KONKURSU



TERAZ POLSKA

Giebnia, 25.04.2023 r.

## Odpalamy POLOmarketowy Klub Przyjaciół Grilla!

Grillowanie to jedna z ulubionych form przygotowywania posiłków w okresie letnim. Nic nie smakuje lepiej niż pyszne mięso, ryby czy warzywa przygotowane na świeżym powietrzu. Z myślą o wszystkich pasjonatach grilla, POLOmarket jak co roku wprowadza szeroką ofertę food oraz non-food, zapraszając do POLOmarketowego Klubu Przyjaciół Grilla, a przy okazji przygotował poniższy poradnik udanego grillowania.

Polacy pokochali grillowanie – w pierwszy naprawdę ciepły weekend tej wiosny, zapach węgla drzewnego, aromatycznej karkówki i podpieczonych warzyw wydobywał się z domowych ogródków, działek i biwaków. I choć wszyscy Polacy na grillu znają się równie dobrze jak na piłce nożnej czy skokach narciarskich, POLOmarketowy Klub Przyjaciół Grilla przygotował poniższy poradnik, dzięki któremu grillowanie będzie bezpieczne, a przygotowane potrawy przepyszne!



program  
współdziałania

POLOmarket Sp. z o.o.  
88-170 Pakość  
Giebnia 20  
NIP: 556-212-51-17

tel. 52 35-99-900  
fax: 52 35-99-999  
[www.polomarket.pl](http://www.polomarket.pl)  
[poczta@polomarket.pl](mailto:poczta@polomarket.pl)

Sąd Rejonowy w Bydgoszczy,  
XIII Wydział Gospodarczy KRS  
Nr KRS: 204601; Nr BDO: 000008895  
Wysokość kapitału zakładowego: 432.000

## Wybierz grill, jakiego potrzebujesz

Grillowanie może być przyjemnością tylko wtedy, gdy korzystamy z odpowiedniego sprzętu. Na rynku znajdziemy wiele różnych rodzajów grilli, a ich wybór zależy przede wszystkim od indywidualnych preferencji i potrzeb. Możemy wybierać spośród grilli gazowych, elektrycznych, węglowych lub na drewno. Przed zakupem warto dokładnie przeanalizować, jakiego rodzaju grill będzie dla nas najlepszy. Ważne jest również, aby wybrać grill o odpowiedniej wielkości, aby zmieściły się na nim wszystkie nasze ulubione składniki.

Dobrym i ekonomicznym wyborem są wszelkiego rodzaju grille na węgiel drzewny – najtańszy nieduży grill okrągły w POLOmarkecie kosztuje 49,99 zł; tym, którzy potrzebują nieco większego grilla polecamy grill wózek za 149,99 zł lub grill beczkowy w tej samej cenie. Jeśli lubisz grillować „on the go”, koniecznie zaopatr się w grill jednorazowy za jedyne 17,99 zł.

Jeśli masz już grill, przed grillowaniem koniecznie wyczyść ruszt specjalnym preparatem do czyszczenia (9,99 zł) i szczotką (14,99 zł).

## Odpowiednie miejsce to podstawa

Grillowanie wymaga odpowiedniej przestrzeni. Upewnij się, że miejsce, w którym grillujesz, jest dobrze wentylowane. Ustaw grill z dala od drewna, suchych liści i innych łatwopalnych materiałów. Dodatkowo, rozważnie wybierz porę grillowania – unikaj grillowania w pełnym słońcu, gdyż w ten sposób nie tylko przegrzejesz mięso, ale możesz też narazić siebie na przegrzanie organizmu.

## Przygotuj akcesoria

Przed przystąpieniem do grillowania upewnij się, że masz wszystkie niezbędne akcesoria – szcypce, łopatkę, pędzel do smarowania mięsa, termometr, rękawice kuchenne oraz odpowiednie naczynia do przechowywania i podawania potraw. Zestaw niezbędnych akcesoriów do grillowania kupisz w POLOmarkecie w supercenie 49,99 zł. Nie zapomnij o szpikulcach do szaszłyków za 9,99 zł. Pamiętaj również o zaopatrzeniu się w wystarczającą ilość brykietu (od 16,99 zł) oraz podpałki (od 3,99 zł).

Pełną ofertę produktów non-food znajdziesz w poniższym linku do aktualnego katalogu POLOmarketu, który obowiązuje do 15.06.2023 r.:

<https://gazetki.polomarket.pl/gazetki/katalog-non-food-4-2023/>

## Wybierz, co chcesz grillować

Na grilla równie często, jak kielbasy, trafia mięso – dlatego przygotowując je, pamiętaj o odpowiednim marynowaniu. Najlepiej, jeśli mięso będzie marynowane przez kilka godzin, aby zyskało odpowiedni smak i aromat. Zanim rzucisz je na grill, dokładnie odsącz je z nadmiaru marynaty i osusz papierowym ręcznikiem. To zapewni lepsze i równomierne opieczienie.



program  
współdziałania

POLOmarket Sp. z o. o  
88-170 Pakość  
Giebnia 20  
NIP: 556-212-51-17

tel. 52 35-99-900  
fax: 52 35-99-999  
[www.polomarket.pl](http://www.polomarket.pl)  
[poczta@polomarket.pl](mailto:poczta@polomarket.pl)

Sąd Rejonowy w Bydgoszczy,  
XIII Wydział Gospodarczy KRS  
Nr KRS: 204601; Nr BDO: 000008895  
Wysokość kapitału zakładowego: 432.000

Idealnie sprawdzą się mięsa z dużą ilością tkanki łącznej, takie jak karkówka grillowa (29,99 zł za 1 kg) czy boczek grillowy (również 29,99 zł). Dobrym wyborem będą też kręciołki ze schabu (12,99 zł), czy kurczak w formie podudzi na grilla (9,99 zł) lub skrzydełek na grilla (9,99 zł). Nie może zabraknąć polskiego grillowego klasyka, czyli kiełbasy – do 2 maja w POLOmarkecie pyszna śląska kosztuje jedyne 9,99 zł za kilogram!

Idealnym uzupełnieniem mięsa są grillowane warzywa, które trzeba odpowiednio przygotować. W przypadku warzyw twardych, takich jak papryka czy bakłażan, warto je pokroić na mniejsze kawałki i zamarynować. Warzywa miękkie, takie jak cukinia czy pomidory, najlepiej grillować w całości lub w większych kawałkach. Pamiętajmy również o smarowaniu warzyw oliwą lub innym tłuszczem, aby nie przypaliły się podczas grillowania.

Osobom niejedzącym mięsa polecamy na grilla ryby, kiełbaski z łososia (6,49 zł), sery takie jak haloumi lub oscypek, a także tofu.

Aktualną ofertę grillową POLOmarketu na majówkę znajdziesz w gazetce promocyjnej:

<https://gazetki.polomarket.pl/gazetki/oferta-od-26-04-id-143594/>

Gazetka dostępna jest także w aplikacji mobilnej POLOmarketu oraz w sklepach stacjonarnych.

### **Zaczynamy grillowanie!**

Grill powinien być dobrze rozgrzany zanim cokolwiek na nim położymy - temperatura powinna wynosić około 200-250 stopni Celsjusza.

Grilluj mięso przez kilka minut z każdej strony, unikając przypalania. Po obróceniu mięsa, możesz pokryć je ulubionym sosem lub marynatą. Pamiętaj, aby podczas grillowania używać termometru - wktuj termometr w najgrubszą część mięsa i sprawdź, czy temperatura wewnątrz mięsa wynosi około 70-75 stopni Celsjusza. Pozwól mięsu odpocząć przed podaniem. Odstaw je na kilka minut, aby sok zebrał się wewnątrz mięsa.

Podobnie postępuj w przypadku ryb – ryby o cieńszym mięsie, takie jak łosoś czy pstrąg, grilluj przez około 3-4 minuty z każdej strony. Ryby o grubszych kawałkach, takie jak halibut czy morszczuk, grilluj przez około 5-6 minut z każdej strony.

Użyj specjalnej tacki do grillowania ryb, aby uniknąć klejenia się ryby do rusztu. Tackę posmaruj olejem lub sprayem do smarowania i umieść na niej rybę. Regularnie sprawdzaj temperaturę we wnętrzu ryby – powinna ona wynosić 60-65 stopni Celsjusza.

Warzywa i sery grilluj tak długo, aż będą miękkie i lekko brązowe.

**Smacznego!**



**program  
współdziałania**

POLOmarket Sp. z o. o.  
88-170 Pakość  
Giebnia 20  
NIP: 556-212-51-17

tel. 52 35-99-900  
fax: 52 35-99-999  
[www.polomarket.pl](http://www.polomarket.pl)  
[poczta@polomarket.pl](mailto:poczta@polomarket.pl)

Sąd Rejonowy w Bydgoszczy,  
XIII Wydział Gospodarczy KRS  
Nr KRS: 204601; Nr BDO: 000008895  
Wysokość kapitału zakładowego: 432.000





**Grupa POLOmarket** to największa polska sieć supermarketów. Tworzą ją spółki detaliczne prowadzące sklepy, a także spółka logistyczna dysponująca trzema centrami logistycznymi. Firma rozpoczęła działalność w 1997 roku z 27. sklepami. Dziś jest to już ponad 280 nowoczesnych placówek na terenie całej Polski, z obrotem netto blisko 3 mld złotych rocznie. Sklepy sieci POLOmarket odwiedza miesięcznie blisko 9 mln Klientów. Obecnie POLOmarket daje zatrudnienie 5 500 osobom.

**Kontakt dla mediów:**

Ewa Szul-Skjoeldkrona  
Human Signs  
[e.szulskjoeldkrona@humansigns.pl](mailto:e.szulskjoeldkrona@humansigns.pl)  
Tel. 502 179 440



**program  
współdziałania**

POLOmarket Sp. z o. o  
88-170 Pakość  
Giebnia 20  
NIP: 556-212-51-17

tel. 52 35-99-900  
fax: 52 35-99-999  
[www.polomarket.pl](http://www.polomarket.pl)  
[poczta@polomarket.pl](mailto:poczta@polomarket.pl)

Sąd Rejonowy w Bydgoszczy,  
XIII Wydział Gospodarczy KRS  
Nr KRS: 204601; Nr BDO: 000008895  
Wysokość kapitału zakładowego: 432.000