

ТОП 20 РЕЦЕПТІВ ДЛЯ СОЛЯНОГО ГРИЛЯ

М'ясо · Риба · Морепродукти · Овочі · Десерти



ТОП 20 РЕЦЕПТІВ

для соляного гриля

М'ясо · Риба · Морепродукти · Овочі · Десерти

Цей розділ є продовженням вашого гайду по соляному грилю. Тут зібрані 20 найкращих рецептів для різних категорій продуктів – від стейків та морепродуктів до овочів і десертів. Кожен рецепт враховує унікальні властивості соляної плити: природне підсолення, рівномірний розподіл тепла та антибактеріальні властивості гімалайської солі.



Огляд на Соляний гриль



1. СТЕЙК РІБАЙ

🕒 15 хв | 🔥 Висока температура

Класичний стейк, приготований на розпеченій соляній плиті — отримує хрустку скоринку та насичений солоний смак.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Стейк рібай	300 г (2,5 см завтовшки)
Оливкова олія	1 ст. л.
Чорний перець мелений	за смаком
Розмарин свіжий	2 гілочки
Часник	2 зубці

Приготування:

1. Розігрійте соляну плиту до температури близько 300°C. На грилі це зазвичай займає 30-40 хвилин.
2. Злегка змастіть стейк оливковою олією та додайте чорний перець. Додатково солити м'ясо не потрібно, адже соляна плита природно надасть йому потрібного смаку.
3. Викладіть стейк на гарячу плиту та обсмажуйте приблизно по 3-4 хвилини з кожного боку до ступеня просмаження medium rare.
4. Для більш насиченого аромату додайте поруч зі стейком гілочку розмарину та кілька роздавлених зубчиків часнику.
5. Після приготування зніміть стейк із плити та залиште відпочити на 3-5 хвилин перед подачею.

2. ЛОСОСЬ З ЛИМОНОМ ТА КРОПОМ

🕒 12 хв | 🌡️ Середня температура

Ніжне філе лосося набуває делікатного солоного смаку та апетитних рум'яних смужок від соляної плити.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Філе лосося	200 г
Лимон	½ шт.
Кріп свіжий	кілька гілочок
Вершкове масло	10 г
Білий перець	щіпка

Приготування:

1. Розігрійте соляну плитку до 200–230°C.
2. Змастіть поверхню плити тонким шаром вершкового масла.
3. Покладіть філе шкірою донизу та смажте 5–6 хвилин.
4. Переверніть, выдавіть сік лимона та смажте ще 3–4 хвилини.
5. Подавайте зі свіжим кропом та скибочками лимона.





3. КРЕВЕТКИ ТИГРОВІ В ЧАСНИКОВОМУ МАСЛІ

🕒 8 хв | 🔥 Висока температура

Соковиті тигрові креветки з ароматом часнику — швидка страва з яскравим морським смаком.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Тигрові креветки (очищені)	300 г
Вершкове масло	30 г
Часник	4 зубці
Петрушка свіжа	пучок
Лимонний сік	1 ст. л.

Приготування:

1. Розігрійте соляну плиту до температури близько 280°C.
2. Розтопіть вершкове масло на плиті та додайте подрібнений часник.
3. Викладіть креветки в один шар та смажте 2 хвилини.
4. Переверніть креветки, додайте лимонний сік та готуйте ще 1,5–2 хвилини, доки вони не набудуть ніжнього рожевого кольору.
5. Перед подачею посипте страву свіжою петрушкою та подавайте одразу, поки креветки гарячі.

4. КУРЯЧЕ ФІЛЕ З ПРОВАНСЬКИМИ ТРАВАМИ

🕒 20 хв | 🌡️ Середня температура

Ніжна куряча грудка з ароматом середземноморських трав — соковита всередині з апетитною скоринкою.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Куряча грудка	250 г
Прованські трави	1 ч. л.
Оливкова олія	1 ст. л.
Часниковий порошок	½ ч. л.
Паприка солодка	½ ч. л.

Приготування:

1. Відбийте куряче філе до товщини приблизно 1,5 см для рівномірного приготування.
2. Змішайте оливкову олію з травами, паприкою та часниковим порошком.
3. Замаринуйте філе у підготовленій суміші на 15–20 хвилин.
4. Розігрійте соляну плиту до температури близько 220°C та обсмажуйте курку приблизно по 6-7 хвилин з кожного боку до золотистої скоринки.
5. Подавайте готове філе з овочами гриль або свіжим зеленим салатом.





5. БАКЛАЖАНИ З МІСО-ПАСТОЮ

🕒 15 хв | 🌡️ Середня температура

Японський стиль приготування — карамелізовані баклажани з уамі смаком місо.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Баклажан	1 великий
Місо-паста (біла)	2 ст. л.
Мед	1 ст. л.
Саке або рисовий оцет	1 ст. л.
Кунжут	1 ч. л.

Приготування:

1. Розріжте баклажан навпіл уздовж та зробіть на м'якоті неглибокі надрізи у вигляді сітки.
2. Змішайте місо-пасту, мед та саке до однорідності.
3. Рівномірно нанесіть підготовлену глазур на баклажани.
4. Розігрійте соляну плиту до температури близько 200°C та обсмажуйте баклажани м'якоттю донизу приблизно 5-6 хвилин.
5. Переверніть баклажани, нанесіть ще один шар глазури та готуйте ще 4-5 хвилин до легкої карамелізації. Перед подачею посипте кунжутом.

6. СВИНЯЧІ РЕБЕРЦЯ З МЕДОВО-ГІРЧИЧНИМ СОУСОМ

🕒 25 хв | 🌡️ Середня температура

М'ясисті реберця з карамельною скоринкою та пряним соусом — справжній хіт для компанії.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Свинячі реберця	500 г
Мед	2 ст. л.
Діжонська гірчиця	1 ст. л.
Соевий соус	2 ст. л.
Яблучний оцет	1 ст. л.

Приготування:

1. Відваріть реберця до напівготовності (20 хвилин у підсоленій воді).
2. Окремо змішайте мед, гірчицю, соєвий соус та оцет до однорідної глазурі.
3. Ретельно обмажте реберця підготовленим соусом та залиште маринуватися на 10 хвилин.
4. Розігрійте соляну плиту до температури близько 240°C та обсмажуйте реберця приблизно по 4-5 хвилин з кожного боку.
5. Під час смаження періодично змащуйте реберця соусом, щоб утворилася апетитна карамелізована глазур.





7. КАЛЬМАРИ ГРИЛЬ З ЧАСНИКОВИМ СОУСОМ

🕒 6 хв | 🔥 Висока температура

Швидкий рецепт — ніжні кальмари з хрусткими краями та пікантним соусом.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Тушки кальмарів	400 г
Оливкова олія	2 ст. л.
Часник	3 зубці
Лимонний сік	2 ст. л.
Чилі пластівці	за смаком

Приготування:

1. Зробіть неглибокі надрізи на тушках кальмарів у вигляді сітки — це допоможе їм рівномірно готуватися та запобігатиме скручуванню.
2. Злегка змастіть кальмари оливковою олією та додайте дрібку чилі для пікантного смаку.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 290°C — поверхня має бути дуже гарячою.
4. Обсмажуйте кальмарів приблизно по 1,5-2 хвилини з кожного боку до легкої золотистої скоринки.
5. Одразу після приготування полийте кальмари лимонним соком та часниковою олією, після чого подавайте гарячими.

8. ЯЛОВИЧИЙ БУРГЕР

🕒 12 хв | 🔥 Висока температура

Соляна плита надає котлеті рівномірну карамелізацію та природне підсолання.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Яловичий фарш (20% жиру)	200 г
Цибуля ріпчаста	¼ шт.
Вустерський соус	1 ч. л.
Чорний перець	за смаком
Сир чеддер	1 скибочка

Приготування:

1. Змішайте фарш з дрібно нарізаною цибулею та вустерським соусом.
2. Сформуйте котлету товщиною приблизно 2 см, не ущільнюючи фарш занадто сильно, щоб бургер залишився соковитим.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 280°C.
4. Обсмажуйте котлету приблизно 4 хвилини з одного боку, не притискаючи її до поверхні, після чого акуратно переверніть.
5. Додайте сир та готуйте ще 3-4 хвилини до бажаного ступеня готовності. Подавайте бургер у булочці з улюбленими топінгами та соусами.





9. СПАРЖА З ПАРМЕЗАНОМ ТА ЛИМОННОЮ ЦЕДРОЮ

🕒 8 хв | 🌡️ Середня температура

Елегантний гарнір — хрустка спаржа з солоним пармезаном та цитрусовим ароматом.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Спаржа зелена	300 г
Пармезан тертий	30 г
Цедра лимона	1 ч. л.
Оливкова олія	1 ст. л.
Чорний перець крупний	за смаком

Приготування:

1. Видаліть жорсткі нижні частини спаржі, акуратно зламавши їх у природному місці згину.
2. Злегка змастіть спаржу оливковою олією для рівномірного обсмажування.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 210°C та викладіть спаржу поперек поверхні.
4. Обсмажуйте спаржу приблизно 3-4 хвилини, один раз перевернувши під час приготування.
5. Зніміть готову спаржу з плити та одразу посипте тертим пармезаном і цедрою лимона для яскравого смаку та аромату.

10. ТУНЕЦЬ АНІ РІДКІСНОГО ПРОСМАЖЕННЯ

🕒 4 хв | 🌡️ Максимальна температура

Ресторанна страва — тунець з хрусткою поверхнею та ніжною серединою.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Стейк тунця Ahi	200 г (3 см завтовшки)
Кунжутна олія	1 ч. л.
Кунжут чорний та білий	по 1 ст. л.
Соєвий соус для подачі	2 ст. л.
Імбир маринований	за смаком

Приготування:

1. Розігрійте плиту до максимальної температури (300–320°C).
2. Обваляйте стейк тунця в суміші кунжуту.
3. Змастіть плиту невеликою кількістю кунжутної олії.
4. Обсмажуйте тунець лише 60-90 секунд з кожного боку, щоб зовні утворилася ароматна скоринка, а центр залишився ніжним і рожевим.
5. Наріжте готовий стейк тонкими скибочками та подавайте із соєвим соусом і маринованим імбиром.





11. КАЧИНА ГРУДКА З АПЕЛЬСИНОВОЮ ГЛАЗУР'Ю

🕒 20 хв | 💧 Середня температура

Розкішна страва з хрусткою шкіркою качки та солодко-кислою апельсиновою нотою.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Качина грудка	250 г
Апельсиновий сік	50 мл
Мед	1 ст. л.
Бальзамічний оцет	1 ст. л.
Чебрець	2 гілочки

Приготування:

1. Зробіть на шкірці качиної грудки неглибокі надрізи у вигляді сітки.
2. Змішайте апельсиновий сік, мед та бальзамічний оцет для глазури.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 200°C та викладіть качину грудку шкіркою донизу.
4. Обсмажуйте приблизно 8 хвилин, щоб шкірка стала золотистою та хрусткою, після чого переверніть грудку і нанесіть шар глазури.
5. Готуйте ще 6-7 хвилин, змащуючи глазур'ю кожні 2 хвилини для утворення апетитної карамелізованої скоринки. Перед подачею дайте м'ясу відпочити 5 хвилин.

12. ВОСЬМИНІГ ГРИЛЬ

🕒 10 хв | 💧 Висока температура

Попередньо відварений восьминіг на соляній плиті набуває хрусткої текстури та морського смаку.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Щупальця восьминога (відварені)	300 г
Оливкова олія	2 ст. л.
Паприка копчена	1 ч. л.
Лимон	½ шт.
Петрушка	пучок

Приготування:

1. Попередньо відваріть восьминога приблизно 45 хвилин до м'якості, після чого повністю охолодіть.
2. Змастіть щупальця оливковою олією та посипте копченою паприкою для насиченого аромату.
3. Розігрійте соляну плитку до температури близько 270°C.
4. Обсмажуйте щупальця приблизно по 3-4 хвилини з кожного боку до появи апетитної підсмаженої скоринки.
5. Подавайте готового восьминога з часточками лимона та свіжою петрушкою.





13. ХАЛУМІ З ТОМАТАМИ ЧЕРРІ

🕒 8 хв | 🌡️ Середня температура

Солоний сир халумі ідеально підходить для приготування на соляній плиті – він апетитно карамелізується зовні, зберігаючи пружну текстуру та не розплавляючись.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Сир халумі	200 г
Томати черрі	150 г
Оливкова олія	1 ст. л.
Орегано сушений	1 ч. л.
М'ята свіжа	кілька листків

Приготування:

1. Наріжте сир халумі скибочками товщиною приблизно 1 см.
2. Розігрійте соляну плиту до температури близько 220°C та злегка змастіть поверхню оливковою олією.
3. Обсмажуйте халумі приблизно по 2-3 хвилини з кожного боку до утворення золотистої скоринки.
4. На вільній частині плити підсмажте томати черрі протягом 2-3 хвилин, поки вони не стануть м'якими та соковитими.
5. Подавайте халумі разом із томатами, посипавши орегано та свіжою м'ятою.

14. ЯГНЯЧА КОТЛЕТА З М'ЯТНИМ ЧАТНІ

🕒 14 хв | 💧 Висока температура

Соковиті котлети з ягняти з яскравим м'ятним соусом — елегантна святкова страва.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Котлети ягняти (з кісткою)	4 шт.
Розмарин та чебрець	по 2 гілочки
Часник	3 зубці
М'ята свіжа для чатні	великий пучок
Грецький йогурт	100 г

Приготування:

1. Замаринуйте ягнячі котлети з роздавленим часником, розмарином та чебрецем на 30 хвилин.
2. Для м'ятого чатні дрібно подрібніть свіжу м'яту та змішайте її з натуральним йогуртом до однорідної консистенції.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 260°C.
4. Обсмажуйте котлети приблизно по 3-4 хвилини з кожного боку до ступеня просмаження medium.
5. Після приготування дайте м'ясу відпочити 3 хвилини та подавайте разом із м'ятним чатні.





15. КУКУРУДЗА З ЧІЛІ-МАСЛОМ ТА ЛАЙМОМ

🕒 15 хв | 🌡️ Середня температура

Мексиканський стиль — солодка кукурудза з пікантним маслом та освіжаючим лаймом.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Кукурудза (качани)	2 шт.
Вершкове масло	40 г
Чилі порошок	1 ч. л.
Лайм	1 шт.
Кінза або петрушка	за бажанням

Приготування:

1. Розріжте качани кукурудзи навпіл або залиште цілими – залежно від розміру соляної плити.
2. Розігрійте плиту до температури близько 220°C та злегка змастіть поверхню вершковим або оливковим маслом.
3. Обсмажуйте кукурудзу приблизно 12-15 хвилин, повертаючи качани кожні 3 хвилини для рівномірного підрум'янення.
4. Окремо змішайте м'яке вершкове масло з порошком чилі до однорідної ароматної суміші.
5. Змастіть гарячу кукурудзу чилі-маслом, одразу полийте соком лайма та подавайте гарячою.

16. ГРЕБІНЦІ З ВЕРШКОВО-ТРЮФЕЛЬНИМ СОУСОМ

🕒 6 хв | 💧 Максимальна температура

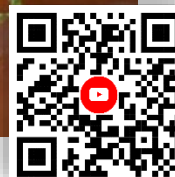
Делікатесні гребінці з ідеальною карамелізованою скоринкою та розкішним трюфельним ароматом.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Морські гребінці (великі)	8 шт.
Вершкове масло	30 г
Трюфельна олія	кілька крапель
Мікрозелень для подачі	за бажанням
Чорний перець	за смаком

Приготування:

1. Ретельно обсушіть морські гребінці паперовим рушником – це важливо для утворення красивої карамелізованої скоринки.
2. Розігрійте плиту до максимальної температури.
3. Нанесіть на поверхню плити мінімальну кількість олії.
4. Обсмажуйте гребінці рівно по 90 секунд з кожного боку, не рухаючи їх під час приготування.
5. Після смаження злегка полийте гребінці трюфельною олією та подавайте з мікрозеленню.





17. ВЕПРОВІ ЩОКИ В ПИВІ

🕒 18 хв + маринад | 🔥 Середня температура

Попередньо томлені вепрові щоки на соляній плиті набувають апетитної рум'яної скоринки, зберігаючи всередині ніжну та соковиту текстуру.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Вепрові щоки (томлені)	300 г
Темне пиво	100 мл
Коричневий цукор	1 ст. л.
Кмин мелений	½ ч. л.
Чорний перець грубого помелу	за смаком

Приготування:

1. Попередньо потоміть вепрові щоки у пиві з цибулею та морквою протягом 2-2,5 годин до м'якості..
2. Після приготування охолодіть м'ясо та наріжте порційними шматками товщиною приблизно 1,5 см.
3. Злегка обмажте шматки сумішшю цукру та кмину для ароматної карамелізації.
4. Розігрійте соляну плитку до температури близько 230°C та обсмажуйте щоки приблизно по 4-5 хвилин з кожного боку.
5. Подавайте страву з капустяним салатом та хріном для яскравого контрасту смаків.

18. АНАНАС ГРИЛЬ З КОРИЦЕЮ ТА РОМОМ

🕒 8 хв | 🌡️ Середня температура

Десертний рецепт — карамелізований ананас з тропічним ароматом та ноткою рому.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Ананас (кільця 2 см)	6 скибочок
Коричневий цукор	2 ст. л.
Кориця мелена	1 ч. л.
Ром темний (необов'язково)	1 ст. л.
М'ята для подачі	кілька листків

Приготування:

1. Обсушіть скибочки ананаса паперовим рушником.
2. Обваляйте ананас в суміші цукру та кориці.
3. Розігрійте соляну плиту до температури близько 210°C.
4. Обсмажуйте скибочки приблизно по 3-4 хвилини з кожного боку до появи золотистої карамелізованої скоринки.
5. Одразу після приготування злегка збризніть ананас ромом та подавайте з морозивом або збитими вершками.





19. ФОРЕЛЬ ЦІЛА З ФЕНХЕЛЕМ ТА АПЕЛЬСИНОМ

🕒 20 хв | 🌡️ Середня температура

Ціла риба на соляній плиті — соковита, ароматна, з середземноморськими нотами.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Форель ціла (очищена)	400–500 г
Фенхель (насіння та зелень)	1 ч. л. + кілька гілочок
Апельсин	½ шт.
Оливкова олія	2 ст. л.
Часник	3 зубці

Приготування:

1. Зробіть по 3 неглибокі надрізи з кожного боку риби для рівномірного приготування.
2. Покладіть всередину тушки гілочки фенхелю, скибочки апельсина та кілька зубчиків часнику.
3. Злегка натріть рибу зовні оливковою олією та посипте насінням фенхелю.
4. Розігрійте соляну плиту до температури близько 200°C та обсмажуйте рибу приблизно по 8-10 хвилин з кожного боку.
5. Риба готова, коли м'ясо легко відокремлюється від кісток. Подавайте цілою.

20. МІНІ-ПІНЧОС З КОЗЯЧИМ СИРОМ ТА МЕДОМ

🕒 5 хв | 💧 Низька температура

Вишукана закуска з хрустким багетом, ніжним козячим сиром та ароматним золотистим медом.

Інгредієнти:

Інгредієнт	Кількість
Багет (скибочки)	12 шт.
Козячий сир (м'який)	150 г
Мед гречаний або каштановий	2 ст. л.
Волоський горіх	30 г
Чебрець свіжий	кілька гілочок

Приготування:

1. Розігрійте соляну плиту до температури близько 160-170°C – нижчий нагрів ідеально підходить для приготування хліба.
2. Викладіть скибочки багета безпосередньо на плиту та підсмажуйте приблизно по 1,5-2 хвилини з кожного боку до хрусткої золотистої скоринки.
3. Одразу після приготування намажте теплий хліб ніжним козячим сиром.
4. Злегка полийте медом та посипте подрібненими волоськими горіхами.
5. Прикрасьте закуску гілочками свіжого чебрецю та подавайте як елегантне фуршетне частування або легку закуску.



КОРИСНІ ПОРАДИ

- ♦ **Температурний контроль:** Завжди прогрівайте соляну плиту поступово – різкі перепади температур можуть спричинити появу тріщин. Починайте нагрівання з малого вогню та поступово збільшуйте температуру протягом 30-45 хвилин.
 - ♦ **Мінімум олії:** Соляна плита природно зменшує прилипання продуктів до поверхні. Використовуйте олію переважно для смаку та аромату, а не для змащування плити.
 - ♦ **Без додаткової солі:** Більшість страв, приготованих на соляній плиті, не потребують додаткового соління – поверхня сама передає продуктам оптимальну кількість мінеральної солі.
 - ♦ **Відпочинок м'яса:** Після приготування дайте м'ясу відпочити під фольгою 3-5 хвилин. Це допомагає сокам рівномірно розподілитися всередині та зробити страву більш соковитою.
 - ♦ **Догляд після використання:** Перед очищенням дочекайтеся повного охолодження плити. Для догляду використовуйте щітку або губку та невелику кількість води – без мила та агресивних мийних засобів.
-

Смачного та гарних кулінарних відкриттів!