Děláme grilovací omáčky a marinády



Léto nás nutí nepřidělávat si teplo vařením v kuchyni, takže je nejlepší dát si od vaření přes den pauzu a připravit si jídlo až večer venku – nejlépe na grilu. Věděli jste, jak moc je důležitá pro grilování dobrá marináda či omáčka?

Grilované maso, uzeniny a zelenina by zdaleka neměly takový úspěch, kdybychom je nejprve na tu přeměnu ze syrových potravin na propečenou lahůdku řádně nepřipravili. **Pomůže nám k tomu nejrůznější koření či zelené bylinky, ze kterých si uděláme svou vlastní bylinkovou marinádu.**

Bylinky můžeme použít čerstvé (těm dáváme přednost) nebo i sušené. Čerstvé je potřeba nejdříve rozdrtit, pak přelít několika lžícemi oleje, aby neztratily chuť a vůni a poté přidat další přísady. Sušené, najemno rozemnuté bylinky smícháme rovnou s ostatními přísadami.

Směs koření se vtírá do masa, které je **dostatečně tučné,** popř. libové maso můžeme před rožněním **obalit kromě marinády i slaninou.** Ale pozor, na povrchu grilovaných potravin by nemělo zůstat suché koření. Proto, pokud není dostatečně tučné nebo jsme jej neobalili slaninou, do něj ještě **vetřeme olej**.

Co můžeme grilovat s bylinkami?

Grilovat můžeme nejrůznější masa, kvalitní uzeniny, ryby, brambory a houby, mladé cukety, lilky, papriky, rajčata, cibule a výborný je i v alobalu grilovaný **česnek**. Podle nálady a fantazie pak jistě dokážete připravit nejrůznější **špízy z masa a zeleniny**.

Maso nakládáme do marinády nejlépe den dopředu. Zeleninu, brambory a houby několik hodin předem. Lilky a cukety nejprve osolíme a necháme je „vypotit“. Pak osušíme a rovněž naložíme do marinády.

Vyzkoušejte naše marinády na maso:

Pikantní marináda s bylinkami

4 lžíce oleje, citrónová šťáva, čerstvá petrželová nať, bazalka, kopr, oregáno, 2 najemno nasekané chilli papričky, 3 prolisované stroužky česneku, případně i bílý jogurt

Petrželková marináda

4 lžíce oleje, pepř mletý, najemno nakrájená cibule, 2 lžíce sojové omáčky, 2 stroužky prolisovaného česneku, čerstvá petrželová nať a pažitka, sůl

Česnekovo-bylinková marináda

3 stroužky prolisovaného česneku, špetka soli, špetka pepře, několik snítek čerstvého tymiánu, rozmarýnu, majoránky, bazalky a petrželové nati nebo 1/2 lžičky sušených od každého, 5 lžic oleje

Barbecue marináda

3 dl kečupu, 2 lžíce oleje, 1 lžíci sojové omáčky, 2 lžičky mleté papriky, 3 stroužky česneku a sůl a pepř podle chuti. Máte-li rádi ostřejší jídla, přidejte chilli koření. Příznivci sladších chutí mohou pro změnu přidat brusinkovou zavařeninu (cca jednu lžíci).

Pivní marináda

Vytvoří se ze 4 lžic tmavého piva, 1 lžíce oleje, 1/2 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžíce sojové omáčky, 1 cibule a soli a cukru podle chuti. Opět platí, že máte-li rádi pálivější chuť, můžete přidat chilli.

Hořčicová marináda nasladko

Smíchejte 1 lžíci dijonské hořčice, 1 lžíci medu (máte-li rádi sladké marinády, přidejte ještě 1/2 lžíce), 1 lžíci jablečného octa, 1 lžíci cukru a 1 lžíci oleje.

Marináda z červeného vína

Budete na ni potřebovat 100 ml červeného vína, stejné množství oleje, sojové omáčky, 1 lžíci cukru a 3 – 4 stroužky česneku.

Jogurtová marináda

Hodí se především na kuře. Připravíte ji z kelímku bílého jogurtu, přidejte 3 lžíce oleje, 1-2 lžíce sladké papriky a kari, soli a pepře podle chuti.

Vyzkoušejte naše marinády na ryby:

Koprová marináda

4 lžíce oleje, citrónová šťáva, bílý pepř, čerstvý kopr, sůl

Bylinková marináda s česnekem

4 lžíce oleje, 2 stroužky prolisovaného česneku, čerstvá petrželová nať a bazalka, mladá najemno nasekaná cibulka, bílý pepř, sůl

Marináda z tymiánu a máty

Několik snítek čerstvého nebo 1 lžička sušeného tymiánu, několik lístků čerstvé nebo ½ lžičky sušené máty, na špičku nože drceného kmínu, trochu citrónové šťávy, špetka soli, 5 lžic oleje

Marináda na zeleninu:

Česneková marináda s bazalkou a petrželí

3 lžíce oleje, 5 stroužků prolisovaného česneku, čerstvá bazalka a petrželová nať, nadrobno nakrájená cibule, citrónová šťáva, sůl

Studená omáčka ke grilovanému masu či zelenině:

Labužnická omáčka

1 plechovka sterilovaných rajčat,1 najemno nakrájená chilli paprička, l lžička červené papriky, 1 lžička kari nebo kurkumy, 2 lžičky cukru, 1 lžíce švestkových povidel, čerstvá nadrobno nasekaná petrželová nať a bazalka, sůl