Hurá, jde se grilovat!

Až počasí zavelí do venkovní kuchyně, nezaskočí vás? Máte očištěné grilovací jehly, vymetený komín a vycíděnou opékací mřížku? Budou vám stačit zásoby dřevěného uhlí, udicích pilin nebo vysušeného ovocného dřeva? Už vás přestaneme zasypávat otázkami a podíváme se na to z praktického hlediska.

Kvalitní suroviny jsou základ

Ať fandíte klasickému grilu na dřevěné uhlí nebo držíte krok s dobou a pokukujete po jeho plynovém kolegovi,**jedno určitě nesmíte podcenit – kvalitní suroviny**. Všude je k dostání široký výběr čerstvé zeleniny i ovoce, chybět samozřejmě nesmí ani uleželé maso a masné výrobky.

Máte-li rádi masové pochoutky, dopřejte jim čas. Ideálně už v obchodě **sáhněte po uleželém kousku**, který doma jenom opatříte správným kořením a šup s ním nad oheň. Výborné jsou vakuově balené kusy, které si můžete připravit i doma. Investice do vakuovacího přístroje není nijak závratná, ale právě v grilovací sezóně jeho přínos pro domácnost doceníte. Vakuované maso vydrží v lednici déle než týden, můžete ho naložit do marinády nebo nechat zkřehnout jen tak.

Váháte už při samotném nákupu u řezníka? **Nebojte se vybrat maso s rovnoměrným tukovým krytím.** Tuk je nositelem chuti, při správném grilování se pomalu vypeče, ale dodá masu křehkost i šťavnatost. Pokud prorostlému masu nefandíte nebo se bojíte o linii, odkrojte tuk stranou až na talíři. **Jestliže připravujete například kotletu, grilujte ji i s kostí.** Maso u kosti lehce nařízněte, aby se dobře propeklo. Chuť bude rozhodně intenzivnější. Pokud ze zásady nechcete opouštět kuřecí řízky, vepřovou panenku nebo pečeni, dodejte jim tuk „kabátkem“ ze slaniny nebo je prošpikujte.

Grilovací zásady

Před grilováním nechte maso i ostatní suroviny aklimatizovat na pokojovou teplotu. Díky tomu se upraví rovnoměrněji. Abyste nepřišli o drahocennou šťávu, používejte kleště nebo obracečky. **Za žádnou cenu do masa nepíchejte vidličkou ani nožem.** Krájejte ho až na talíři.

Doba, kdy se maso nakládalo do marinády, mizí především u grilů na dřevěné uhlí do nenávratna. Odkapávající olej se totiž připaluje a vznikají karcinogenní látky. Místo toho se doporučuje do masa vetřít koření, bylinky, sůl a pepř nasucho a následně nechat krátce uležet. Pokud byste maso osolili ve větším předstihu a nechali ho například přes noc odležet, sůl z něj vytáhne šťávu.

Pokud si nechcete marinádu odříct, vyzkoušejte tentokrát úplně odlišný recept oproti olejovému či jogurtovému základu. Vynikající základ pro naložení masa i sýrů vykouzlíte z červených paprik. Zprudka je opečete na tále nebo nad ohněm, oloupejte a rozmixujte. Do směsi přidejte česnek, olivový olej, sůl, pepř a provensálské koření. Maso bude šťavnaté a po upečení získá křupavou kůrčičku.

Čerstvé suroviny

Pokud máte vlastní zahrádku nebo alespoň balkón, **neměly by** na nich **chybět čerstvé bylinky**. Ty oceníte při přípravě grilovaného masa, zeleniny i sýrů. Prim hrají tymián, oregano, medvědí česnek, petržel, koriandr a rozmarýn. **Jejich směs nádherně provoní každý druh masa, připravit z nich můžete i vynikající domácí bylinkové máslo.** Stačí nechat změknout kostku másla, utřít stroužek česneku s bylinkami nasekanými najemno, lehce dosolit, vše dobře promíchat a z hotové směsi utvořit váleček. Po ztuhnutí v lednici vydrží i několik dní, pokud ho tedy mezi tím nezkonzumujete. Podávat ho můžete na maso, teplé pečivo i brambory.

Vegetariánské speciality

Vzpomínat na cuketu, lilek, žampiony, kukuřici nebo brambory je nejspíš zbytečné. Jejich využití na grilu je natolik proslulé, že bychom se jenom opakovali. Místo toho vám **doporučíme zeleninové a luštěninové burgery v čele s cizrnovým, řepným nebo kukuřičným „karbanátkem“**. Přidat do nich můžete koření dle libosti. Určitě byste měli do směsi přidat i drcené oříšky nebo semínka, díky nimž vylepšíte nutriční hodnoty pokrmu a ozvláštníte celkovou chuť.

Co by vám ale v letošní sezóně nemělo uniknout, je sýr halloumi. Původně řecká lahůdka vyráběná z ovčího a kozího mléka je stále častěji nahrazovaná průmyslovou výrobou z mléka kravského. Chutí připomíná jadel či balkánský sýr. **Báječně se hodí pro tepelnou úpravu, protože se neroztéká. Bez obav ho používejte do masových i zeleninových špízů.** Můžete ho marinovat a konzumovat jako samostatné jídlo nebo je ogrilovaný nakrájet do zeleninového salátu.

Ke grilování se hodí také **vyzrálé sýry s plísňovou kůrkou**, které se nejprve marinují v koření a oleji, pokladou zeleninou, česnekem nebo cibulí a zabalí do alobalu. Máte-li rádi hodně výrazné chutě, nebojte se sáhnout ani po aromatických tvarůžcích. Ty můžete upravit stejně jako sýr s bílou plísní, nebo je obalte slaninou, a doveďte tak jejich chuť k dokonalosti.

Ke grilování patří nezbytné omáčky, saláty, pečivo. Jestliže chcete být originální, připravte ze staršího chleba salát panzanella. Potřebujete na něj čerstvá rajčata, chlebové topinky rozkrájené na kostičky, česnek, cibuli, olivový olej, bazalku, sůl a pepř. Není dobré připravovat ho předem, protože pečivo do sebe nasákne tekutinu a salát potom není křupavý.

Sladká tečka

Vyzkoušeli jste na grilu připravovat i závěrečný dezert ke kávě? Mezi nejoblíbenější pochoutky patří **grilovaný ananas lehce oflambovaný rumem nebo pálenkou**. Hlavně v USA a západní Evropě se během barbecue nezapomíná na marshmallow, nadýchané bonbony, které se opékají na přímém ohni stejně jako české špekáčky nebo třeba jablka. Pokud máte chuť na něco zdravějšího, rozpůlte banán, zasypte ho trochou moučkového cukru a po zhruba 4 – 5 minutách grilování na závěr oflambujte rumem. Podávejte s vanilkovou zmrzlinou a šlehačkou.

Vyzkoušejte naše recepty:

Kofta kebab na jehle

500 g mletého masa (mix hovězí a vepřové), 1 středně velká cibule, 3 stroužky česneku, hrst nasekané petržele, ½ lžičky drceného kmínu, ½ lžičky mletého koriandru, asi ¼ lžičky mleté skořice, ¼ lžičky drceného nového koření, špetka kayenského pepře, špetka zázvoru, 1 lžička soli, drcený černý pepř dle chuti

Česnek utřeme se solí, cibuli nasekáme na najemno a vše spolu s kořením přidáme k mletému masu. Dobře promícháme, vytvoříme asi 20 kuliček, které postupně napichujeme na jehlice a rozválíme z nich váleček. Grilujeme z každé strany asi 6 minut. Podáváme s čerstvou zeleninou, tzaziki nebo jogurtovým dresinkem a arabským chlebem.

Cizrnové karbanátky

400 g cizrny ve slaném nálevu, hrst nahrubo nasekané bazalky, hrst nasekané plocholisté petrželky, 1 najemno nasekaná červená cibule, 3 stroužky česneku, 2 lžíce nahrubo nakrájených sušených rajčat naložených v oleji, ½ lžíce kurkumy, šťáva z poloviny citronu, asi 100 g strouhanky, 2 lžíce tahini pasty, sůl, pepř

Cizrnu necháme v cedníku okapat a rozmixujeme ji na hrubou pastu. Přidáme všechny ostatní suroviny kromě strouhanky, kterou přidáváme postupně, aby vznikla pevná, ale nedrobivá hmota. Ze směsi vytváříme malé burgery, které z obou stran potřeme řepkovým olejem. Opékáme z každé strany asi 4 minuty. Podáváme v housce ozdobené čerstvou zeleninou, zakysanou smetanou a cibulí.