

Jak správně grilovat?



Při grilování dodržujeme tyto zásady:

- 1. Grilujeme pouze v žáru** sálajícího dřevěného uhlí nebo dřeva, **nikdy přímo v plameni**.
- 2. Teplota na mřížce**, na které potraviny grilujeme, by se měla pohybovat mezi **90° - 120° C**. Pokud je teplota vyšší, maso na povrchu zčerná, zatímco uvnitř je syrové.
- 3. Maso nerozklepáváme paličkou**, pouze poklepeme lehkým tlakem dlaně.
- 4. Grilovací mřížku před použitím očistíme a naolejujeme**.
- 5. Studené maso se připravuje déle**. Nechte proto **maso nějaký čas před přípravou v pokojové teplotě**. Výjimkou je mleté maso. Ryby naopak nechte v lednici až do posledního okamžiku.
- 6. Snažíme se zabránit odkapávání tuku** z opékaného masa nebo uzenin **do ohně**. Je proto dobré před grilováním ořezat z masa tuk. Dobrým pomocníkem jsou speciální **alobalové misky nebo tácy s otvory** – maso či uzenina se na nich dobře ugriluje a zároveň tuk nekape do plamenů.
- 7. Při otáčení masa či uzenin dáváme pozor, abychom je nepropíchli**. Dírkami chutná šťáva rychle uteče. Nejlepší je proto **používat speciální kleště nebo lopatku**.
- 8. Pokud nemáme kovové jehly na špízy, můžeme použít špejle**. Musíme je však předem řádně **namočit ve vodě**, aby se nad žhnoucími uhlíky tak rychle nespálily.

9. Solit se doporučuje vždy **až na konci grilování**, neboť sůl vytahuje ze syrového masa šťávu.

10. Grilovat můžeme také v alobalu, což ocení zejména ti, kteří musí dodržovat nějakou dietu. V tom případě pokrm osolíme předem.