

Jarmila Mandžuková

GRILOVÁNÍ

*zajímavé recepty
z masa, ryb,
zeleniny a ovoce*

285 receptů

© Jarmila Mandžuková, 2010

ISBN 978-80-7429-047-3

Obsah

ÚVOD	
Úspěch grilování začíná výběrem grilu	10
Je dobré mít po ruce!	13
Desatero zdravého grilování	14
Tipy a triky pro perfektní grilování	15
Bez koření není grilování	16
Červená směs	16
Exotická směs	17
Ohnivě koření	17
Marináda je klíčem k úspěchu	
Základní marináda	19
Milenina marináda	19
Venkovská marináda	20
Pikantní marináda	20
Citronová marináda	20
Plzeňská marináda	20
Svíčková marináda	21
Italská marináda	21
Thajská marináda	21
Čínská marináda	21
Orientální marináda	21
Marináda s koriandrem	22
Jogurtová marináda	22
Smetanová marináda	22
Majonézová marináda	22
Na potírání při grilování	23
Česnekový olej	23
Paprikový olej	23
Bazalkový olej	23
Hořčičná pasta	23
Křenová pasta	24
Česneková pasta	24
Pivo	24
Maličkosti, které povzbudí chuť	25
Ochucená másla	25
Bylinkové máslo a další varianty	26
Rafinované omáčky ke grilovaným pokrmům	28
Krémová omáčka	28
Jogurtová omáčka s mátou	29
Bylinková omáčka	29
Tvarohová omáčka s ořechy	29
Sýrová omáčka	29
Olivová omáčka	29
Americká omáčka	30
Indická omáčka	30
Hořčičná omáčka	30
Dijonská smetanová omáčka	30
Česnekovo-zázvorová omáčka	31
Smetanový křen	31
Pažitková omáčka	31
Česneková omáčka	31
Petrželová omáčka	32
Domácí majonézová bylinková omáčka	32
Sójová majonézová omáčka	32
Tzatziki	33
Guacamole	33
Česneková omáčka all-i-oli	34
Ajvar – pikantní papriková pasta	34
Kiopolou	35
Grilované dobroty podáváme s	36

RECEPTÁŘ

Maso

Hovězí maso

Steaky pro pořádné chlapy	39
Moravské steaky	40
Niva biftečky	40
Roštěnky z lesa	41
Opilý steak	41
Hovězí kapsy s nivou	42
Chalupářské hovězí závitky	42
Hovězí rožeň	43
Letní hovězí špíz	43
Cikánský špíz	44
Přírodní telecí řízky	44
Italské telecí kapsy	44

Vepřové maso

Panenka s hořčičnou kůrkou	45
Vepřové steaky „na divoko“	46
Vepřové steaky po provensálsku	46
Vepřové plátky „naostro“	46
Přírodní vepřové plátky	47
Vepřové plátky namodro	47
Tymiánové vepřové plátky	48
„Uzené“ vepřové kotlety	48
Bazalkové vepřové kotlety	49
Vepřové kotlety po italsku	49
Vepřové plátky po staročesku	50
Zálesácké vepřové kotlety	50
Hořčičné vepřové kotlety	51
Pálivé vepřové kapsy v balíčku	51
Labužnické vepřové kotlety s náplní	52
Tvarůžkové vepřové kotlety	52
Vepřové paprikové závitky	53
Vepřové klobásové závitky	53
Šneci z vepřové panenky s překvapením	54
Šneci z vepřového masa s bylinkami	54

Šneci z vepřového masa se šalvějí	55
Marinovaná bazalková krkovice	55
Krkovice na hořčici	56
Staročeská krkovice plněná zelím	56
Marinovaná vepřová pečeně	57
Opilý vepřový bůček	57
Kořeněný vepřový bůček	58
Vepřová „harmonika“	58
Marinovaný špíz z panenky	59
Špíz ananasová panenka	59
Polský vepřový špíz	60
Špíz všehochoť	60
Vepřový špíz s jablky	61
Asijský vepřový špíz	61
Houbařská jehla	62
Vepřové ražniči	62
Rumcajsův špíz	63
Středomořský špíz	63
Kouzelné balíčky	64
Zlatavá vepřová žebírka	64
Grilované vepřové koleno	65
Lahůdkový uzený bůček	65
Přírodní vepřová játra	65
Játrové jehly	66
<i>Drůbeží maso</i>	
Kuře s jablečnou náplní	67
Placaté kuře	68
Kořeněný kuřecí steak	68
Bazalkové kuřecí plátky	69
Jogurtové kuřecí plátky	69
Špikovaná krutí prsa	70
Kachní prsa na pepři	70
Kuřecí zatočence	70
Kuřecí tortilla	71
Plněné kuřecí (krutí) rolky na jehle	71
Chorizo kuřecí rolky	72
Labužnické špízy se slaninovou švestkou	72

Zahradní kuřecí špíz	73	Karbanátky na špejli	91
Kuřecí špízy v rumové marinádě .	73	<i>Mleté vepřové maso</i>	
Krůtí špízy po řecku	74	Cibulové vepřenky	92
Kuřecí hadí	74	Mandlové placičky	
Medová kuřecí stehna	75	z vepřového masa	92
Zlatavá kuřecí stehýnka	75	<i>Mleté drůběží maso</i>	
Plněné kuřecí paličky po italsku .	76	Drůběží kebaby	93
Kuřecí paličky v jogurtu	76	Pašerácký špíz	93
Medové kuřecí paličky	77	<i>Mleté maso (hovězí a vepřové)</i>	
Kuřecí křídélka „na červeno“ . . .	77	Čevapčiči	94
Marinovaná krůtí křídla	78	Plněné karbanátky	94
Samoobslužné kuřecí balíčky . . .	78	Karbanátky s houbami	95
Kuře na houbách	79	Masové šišky na grilu	95
Syté kuřecí balíčky	79	Sekaná na jehlách	96
Kuřecí játra na slanině	80	Masovo-hermelínové kuličky . . .	96
Kuřecí játra na jehlách	80		
Gurmánský játrový špíz	81	Ryby	
Více druhů masa		Kapr nadívaný citronem	98
Živáňská	81	Steaky z kapra s křenem	99
Pestrý rožeň	82	Kapr na česneku	99
Koloniální špíz	82	Pstruh na másle	100
Grilovaná bašta	83	Bylinkový pstruzí v alobalu	100
Jehněčí maso		Pstruh po mlynářsku	101
Jehněčí steaky na česneku	84	Česneková makrela	101
Jehněčí plátky na kmíně	84	Makrelové filety na roštu	101
Jehněčí kotlety	85	Bylinkový hejk	102
Turecký šiš kebab	85	Grilovaný tuňák	102
Arabská jehla	86	Tuňákové tymiánové steaky	103
Zbojnická jehla	86	Kořeněné žraločí steaky	103
Jehněčí frikadely	86	Fish and chips	103
Králík		Ryba v papíru	104
Křupavý králík na grilu	87	Přírodní losos	104
Králičí ražniči	88	Marinovaný losos s citronem . . .	105
Mleté maso		Lososový špíz po italsku	105
<i>Mleté hovězí maso</i>		Křupavý lososový špíz s prštem	106
Hamburgery na grilu	89	Mořské filety na grilu	106
Masové klobásové kuličky	90	Pikantní rybí filé v balíčku	107
Pikantní špízy na grilu	90	Uzená makrela na grilu	107
Karbanátky po italsku	91	Lososovo-krevetový špíz	108
		Krevetové špízy s ananasem	108

Uzeniny	
Špekáčky v kabátku	110
Plněné klobásy	110
Plněný kabanos	110
Pikador	111
Labužnický hot dog	111
Klobásovní šneci	112
Vídeňské párky na špejli	112
Tábornický špíz	112
Český špekáčkový špíz	113
Labužnický špíz „Chorizo“	113
Maďarský salámový špíz	114
Šťavnaté kofty na jehlách	114
Slaninová chuťovka	115
Rychlobalíček	115
Sýry	
Grilovaný „Pepa“	116
Tuplovaný hermelín	116
Sýrové jednohubky	117
Řecký sýr feta v balíčku	117
Tvarůžky v balíčku	118
Sýrové špízy	118
Špíz z koliby	118
Brambory	
Bylinkové brambory	119
Americké brambory	120
Pečené brambory	120
Plněné brambory	121
Bramborové máslové špízy	121
Bramborové špízy se slaninou	122
Bramborové balíčky	122
Zelenina	
Tymiánové cukety	124
Plněné cukety	124
Cuketové závitky	125
Pikantní cuketová směs	125
Česnekové lilky	126
Plněné lilky	126
Marinované papriky	127
Plněné papriky	127
Grilovaná rajčata	128
Grilovaná rajčata po italsku	128
Středomořský vege špíz	129
Jarní cibulky na grilu	129
Labužnická cibule	130
Chatařský celer	130
Selská kedlubna	131
Grilovaná kukuřice	131
Máslové kukuřičné špalíčky	132
Zelenina v misce	132
Grilovaná zelenina „natur“	133
Zeleninový špíz	134
Houby	
Utajené žampiony	135
Žampionové špízy	136
Bedly na kmíně	136
Přírodní houby	136
Kořeněná hlíva ústřičná	137
Houbová směs	137
Houbový špíz	138
Houbové karbanátky	138
Když nás honí mlsná...	
Švestky ve slaninovém kabátku	139
Hermelínová jablka s brusinkami	139
Hrušková pyramida	140
Pikantní topinky	140
Toasty s grilovaným česnekem	141
Plněné toasty	141
Italské bruschetty	142
Plněná bageta	142
Bageta s pestem	143
Kořeněné placky	143
Babiččiny placky	144
Super chlebové špízy	144
Pizza chleba	145
Domácí česnekový chléb	145
Bylinková polenta	146

**Sladká „grilovaná“ tečka
na závěr...**

Jablka po anglicku	148
Skočicová jablka	148
Horká jablka se zmrzlinou	148
Plněné hrušky	149
Hruškové špízy	149
Švestkové špízy	150
Vanilkové broskve	150
Zlatavé broskve a meruňky	151
Grapefruit s citronovou šlehačkou	151
Ananas v rumové lázni	152

Banány „natur“	152
Banány s kávovou čepičkou	153
Marinované banány	153
Banány v balíčku	154
Medové ovocné špízy	154
Ovocné špízy s čokoládovou polevou	155
Horké ovocné balíčky	155
Croissant jako z pece	155

Seznam knih z mého domácího archivu, které jsou pro mě zdrojem „grilovací“ inspirace . . .	156
--	-----

Úvod

Milí kuchaři,

vyrostla jsem na opékaných černých špekáčcích a tehdy jsem vůbec netušila, že se dá opékat, tedy grilovat či rožnit i něco jiného. O to více si to užívám nyní, nakládám, marinuji a zkouším všechny možné recepty. Ale ještě více, než všechny ty grilované dobroty, si vychutnávám úžasnou atmosféru, která grilování vždy doprovází. Snad i proto mám ráda dlouhé letní vlhké večery, na které se po nekonečných zimních měsících tolik těším!

Přeji vám krásné chvíle, dobrou chuť a pohodovou grilovací sezónu!

Jarmila Mandžuková
info@jmandzukova.cz

Úspěch grilování začíná výběrem grilu

Slovo „gril“ pochází z angličtiny a znamená „rošt“. Grilování je tedy vlastně vaření na roštu. Rošt může být rozpálen na potřebnou teplotu pomocí dřeva, dřevěného uhlí, elektrického proudu nebo plynu. Američani to nazývají „barbecue“ nebo krátce „BBQ“ a toto slovo značí všechnu tu radost okolo grilování pod širým nebem.

GRILUJEME ■ ■ ■

■ ■ ■ NA OTEVŘENÉM OHNIŠTI V PŘÍRODĚ

Velmi romantický způsob grilování, kdy na ohništi se spaluje dřevo a nad žhavé uhlíky se ukládá rošt. Žár však nelze kontrolovat a tento způsob vyžaduje značné zkušenosti.

■ ■ ■ NA DŘEVĚNÉM UHLÍ

Atmosféra žhnoucích uhlíků a vůně čerstvě upečeného masa je nezaměnitelná. Ale k tomu, aby se maso důkladně propeklo, musí být žár dostatečně velký. Pouze v takovém případě se totiž na mase rychle vytvoří křusta, která zabrání vytékání šťávy a s ní i živin. Dřevěné uhlí musí být dobře rozžhavené a rovnoměrně rozložené. Správného žáru je dosaženo tehdy, když kousky dřevěného uhlí nebo brikety jsou pokryty slabým bílým popraškem popela. Takového stavu bývá obvykle dosaženo po půl hodině. Jakmile začne žár slábnout, měli bychom uhlíky shrnout ke středu grilu a po okrajích doplnit nové dřevěné uhlí. Hlavní výhodou těchto grilů je jejich příznivá cena a snadná manipulace. Velkou nevýhodou ale je, že odkapávající tuk se dostává do ohně a spalováním tak vznikají toxické látky. Tomu se ale dá předejít použitím tácku či alobalu. Paleta modelů grilů na dřevěné uhlí je velmi široká a sahá od jednoduchých grilů přes kvalitní litinové grily a luxusní grily pro velké grilovací párty. Kultovním přístrojem z Ameriky je kulatý gril.

■ ■ ■ NA PLYNOVÉM GRILU

Plynové grily mají výhodu v tom, že jsou kdykoliv připraveny k použití, není třeba shánět a spalovat dřevěné uhlí a jedna plynová bomba vydrží na několik grilovacích večerů. U kvalitních grilů lze teplotu citlivě regulovat, podobně jako u plynového sporáku. K výhodám patří i jednoduché čištění. Manipulace s plynem je mnohem snazší než s dřevěným uhlím a při dodržení bezpečnostních podmínek je i méně nebezpečná. Špičkové grily jsou vybaveny piezoelektrickým zapalováním, odkládacími plochami nebo víkem pro nepřímé grilování. Speciálním druhem plynového grilu jsou tzv. lávové grily.

■ ■ ■ NA LÁVOVÉM GRILU

Lávové kameny jsou přírodním materiálem, který pochází z vyhaslých sopek. Kameny umístěné v grilu na spodním grilovacím roštu nad plynovým hořákem jsou zahřívány na vysokou teplotu a velice rychle absorbují teplo. Výsledkem je žár, který vyzařují na grilovací rošt. Kameny se používají opakovaně a mají samočisticí schopnost. Výhodou je rychlá příprava jídla, lávové kameny jsou nažhavené asi za deset minut. Porézní povrch vstřebává velké množství tuku, který při grilování odkapává, a tím brání nežádoucímu hoření a vzniku škodlivin.

■ ■ ■ NA ELEKTRICKÉM GRILU

Na grilované dobroty nemusíme čekat až na léto, ale v pohodě můžeme grilovat i doma. Elektrické grily lze použít kdykoli, jejich obsluha je velice snadná, můžeme je postavit přímo na stůl a grilovat v klidu svého domova bez ohledu na počasí, po celý rok. Je nutno mít nablízku zásuvku, takže v létě jsou vhodné zejména na terasy a balkony. Nevýhodou je většinou malá grilovací plocha a dostatečný žár vyvinou pouze výkonné, a tedy i dražší grily. Navíc se musíme zříci typické vůně kouře.

■ ■ ■ TROUBY S GRILEM

Možná také ani netušíte, co vše zvládne vaše trouba, neboť gril mají skoro všechny novější elektrické trouby. Tato funkce bývá označena. Grilovat se dá, pokud má termostat 250 °C, neboť právě při téhle teplotě se stává pečení grilováním.

■ ■ ■ GRILOVÁNÍ NA SPORÁKU

Kromě celé řady speciálních pánví na grilování lze koupit i litinový gril k použití přímo na vašem sporáku, který dodá pokrmům autentickou příchutí venkovního grilování.

Je dobré mít po ruce!

- Nejdůležitějším nástrojem při grilování jsou dlouhé grilovací kleště, které usnadní ukládání i obracení grilovaných pochoutek. Nezbytný je i štětec s delší rukojetí, který je vhodný k potírání grilovaných potravin.
- Skvělým pomocníkem při grilování je speciální grilovací rošt na steaky, mleté maso, kusy kuřete a uzeniny. Vložené maso, případně i další suroviny, se obrací celou mřížkou. Pro snadné grilování ryb lze koupit i tzv. rybí košíček, do kterého se choulostivé maso vkládá. Lze koupit i grilovací košík na párky a klobásy, košík určený ke grilování zeleniny a brambor. Příslušenství je zpravidla vybaveno dlouhou rukojetí, která chrání ruce před žářem.
- Skvělým pomocníkem jsou i různé tácky a misky z aluminia (hliníku), které lze koupit.
- Dřevěné špejle jsou na grilování ideální, neboť na rozdíl od kovových jehel nebývají tak horké na dotyk a dají se snadno uchopit a otočit. Na rozpáleném roštu však mohou chytit. Abychom tomu zabránili, necháme špejle máčet třicet minut před grilováním ve vodě. Pak zůstanou na grilu mokré a nechytanou. K dostání jsou i bambusové špízy. Do vody předem namočíme i párátko, která použijeme při grilování.
- Pro přípravu špízů jsou vhodné dlouhé jehly opatřené dřevěným nebo plastovým držadlem. Účelné jsou i dvojité špízy, na které se suroviny dobře napichují.

Desatero zdravého grilování

1. Před i po použití gril i ostatní příslušenství důkladně očistíme. Grilovací mřížku nebo rošt po grilování očistíme drátěným kartáčem.
2. Potraviny podléhající zkáze nikdy nenecháváme vystavené přímému slunci!
3. Dodržujeme obecné hygienické zásady. Po manipulaci se syrovým masem, zvláště nebezpečné je drůbeží, si důkladně umyjeme ruce. Nepoužíváme stejné talíře a příbory, pokud jsme na nich před tím připravovali syrové maso. Také nože, prkénka a další pomůcky používáme jen výhradně k přípravě masa!
4. Při grilování preferujeme méně tučné maso, drůbež, králíka, ryby a hovězí maso. Grilované uzeniny konzumujeme jen kvalitní s vyšším podílem masa.
5. Používáme kvalitní dřevěné uhlí, ze kterého se neuvolňují nebezpečné zplodiny a neulpívají tak na jídle. Grilovat začneme až ve chvíli, kdy je gril rozpálený, uhlíky dřevěného uhlí musí žhnout, ne z nich šlehat plameny. Nevystavujeme grilované pokrmy přímému plameni!
6. Při použití bylinek a koření nemusíme tolik solit, což má příznivý vliv na naše zdraví.
7. Důležité je i používání kvalitního oleje, výborný je olivový či řepkový, který se nepřepaluje. Objevte i balsamikový ocet a sáhněte po netradičních bylinkách.
8. Z grilovaných potravin nesmějí odpadávat kousky či odkapávat šťáva, neboť jejich spalováním vznikají zdraví škodlivé látky. Pokud máte v oblibě grilované tučnější maso, doporučuje se grilovat je v alobalové misce, aby tuk nemohl odkapávat.
9. Maso musí být dobře propečené do hloubky, až ke kosti, ne jen na povrchu. Při nedokonalém propečení zůstanou na potravina, případně uvnitř ní, choroboplodné mikroorganismy.
10. Správně grilované potraviny jsou ze všech stran nahnědlé, šťavnaté a dobře propečené. Černé nebo dokonce spálené části jsou zdraví škodlivé. Připálené potraviny nejíme!

Tipy a triky pro perfektní grilování

- Větším kusům masa prospěje, když je shora přiklopíme, budou rovnoměrněji a rychleji propečené. Pokud nemáte gril s víkem, pomůže vám obrácená nerezová miska nebo pekáček přiměřené velikosti.
- Abychom kousky masa a zeleniny lépe nabodli a sejmuli z kovové jehly nebo špejle, potřeme je před použitím olejem.
- Při přípravě špízů se řídíme pravidlem, že potraviny s delší dobou přípravy krájíme na menší kousky a potraviny, které se propékají rychle, by měly být o něco větší.
- Při přípravě špízů cibuli pokrájíme na čtvrtky či osminky a rozebereme na měsíčky. Ty budou na jehlách či špejlích lépe držet než klasické plátky cibule.
- Grilovací mřížku nebo rošt před grilováním potřeme olejem, aby se grilované kusy nepřichytily.
- Ploché kousky potravin potřebují krátkou dobu tepelné úpravy a silnější žár, silné kusy vyžadují střední dlouhotrvající žár.
- Slanina by měla být prorostlá, dobrou volbou může být i použití uzeného bůčku, anglické slaniny, italské pancetty a podobně.
- Grilovaný pokrm potřebuje jen velmi málo soli a dalšího koření, aby měl výbornou chuť. Sůl přidáváme co nejpозději, nejlépe až před tepelnou úpravou anebo solíme až hotový pokrm, neboť sůl vysušuje a „vyžene“ šťávu z masa i zeleniny.
- Poslední minutu grilování lze pro zlepšení chuti vhodit na uhlíky jalovec, česnek, rozmarýn, či jiné aromatické přírodní látky. Zkuste posypat dřevěné uhlí větvičkami rozmarýnu a zvýrazníme tak chuť masa.
- Při přípravě pokrmů v alobalu – balíčků, použijeme raději dvojitý alobal, čímž zabráníme jeho protržení. Alobalové balíčky vždy položíme na okraj roštu, do míst, kde je nižší teplota.
- Časy doporučené v receptu berte pouze jako orientační. **Dobu grilování** je velmi těžké určit, protože závisí na kvalitě a velikosti masa, na jeho odležení a i na druhu grilu. Řídíme se postupně získanými zkušenostmi.
- Pokud není uvedeno jinak, jsou použité suroviny rozpočítány na **čtyři porce**.

RYBY

Grilované ryby patří na celém světě k vyhlášeným delikatesám, jejich jedinečná a vynikající chuť určitě každého nadchne. Maso, osmahnuté na povrchu prudkým žárem, zůstane šťavnaté a lahodné. Navíc jejich příprava je velice jednoduchá a rychlá.

TIPY A TRIKY:

- Mnohem více si pochutnáme, pokud koupíme ryby čerstvé. Při koupi poznáte čerstvé ryby podle kovově lesklých šupin, jasných očí, napnuté kůže a červených záber.
- V našich podmínkách je lze nahradit zmrazenými rybami. Ryby rozmrazujeme pomalu v chladničce, jen tak se zachová konzistence a chuť. Rozmrzlé rybí maso pustí mnoho vody, před další úpravou je musíme důkladně osušit.
- Grilovat můžeme celé ryby, rybí filety, steaky či podkovy. Nejvhodnější jsou ryby s pevným masem – makrela, treska, tuňák, platýs, kambala, mečoun, halibut a rybí filé.
- Sladkovodní ryby před kuchyňskou úpravou vykucháme, omyjeme a osušíme. Podle vlastních zvyklostí je stáhneme nebo oškrábe-me. Nejčastěji používáme kapra, cejna, pstruhu a úhoře.
- Celé ryby musí být dokonale zbavené šupin, jinak šupiny zuhel-natí a dodají tak rybě nepříjemnou pachů.
- Při přípravě ryb nezapomínejte na kouzelnou formulku – očistit, okyselit, osolit.
- Pro lepší chuť se doporučuje rybí maso před zpracováním osolit a nechat odpočinout. Sůl má schopnost vytáhnout z masa část vody a maso nebude tolik „blátivé“.
- Pro zvýraznění chuti a potlačení specifického aroma očištěnou rybu pokapeme citronovou šťávou a osolíme nejen zvenku, ale i zevnitř.
- Celé ryby před grilováním k páteři několikrát nařízneme, aby se propekly stejnoměrně.

- Ryby grilujeme i s kůží – ochrání maso a vypeče se krásně do křupava. Netrapte se s vykostováním, s kostí bude maso vláčnější.
- Aby jemné rybí maso při grilování neutrpělo, můžeme ho zabalit do alobalu, použít alobalové misky nebo speciální grilovací košíky, ve kterých je možno celou rybu bezproblémově obracet.
- Pro lepší chuť můžeme postupovat i tak, že rybu nejdříve zabalíme do alobalu potřeného tukem. A těsně před tím, než bude maso upečené, položíme je na krátkou chvíli na gril bez fólie, aby ryba získala ještě lepší chuť a barvu.
- Také můžeme na rošt položit tácek z alobalu pokrytý plátký citronu a na ně položíme rybu.
- Při kořenění ryb jsme opatrní, a také marinujeme jen krátce. Mějte na paměti, že rybí maso vstřebává marinádu velmi rychle, v nálevu by nemělo zůstat déle než dvě hodiny. Musíme si dát pozor, abychom jemnou a decentní chuť masa nezastínili příliš výrazným kořením. Než maso chuťově zahltní vyráběnými směsi koření, stačí použít česnek, bylinky a sůl.
- Zda je ryba upečená, zjistíme tak, že do nejsilnější vrstvy masa vpíchneme nůž. Je-li špička nože po vytažení horká, ryba je upečená.
- Určitě se vyhneme příliš dlouhé době přípravy, jemné rybí maso připravíme za pár minut.
- Chuť grilované ryby zvýšíme, když ji ještě horkou pokapeme rozehrátým máslem nebo na ni dáme ochucené máslo (recepty na straně 26 a 27), které se teplem roztaví.
- Grilované plody moře jsou vrcholným požítkem. Znamé a oblíbené jsou především grilované garnáty a chobotnice či mušle sv. Jakuba.

Kapr nadívaný citronem

Všechny ryby milují citrusy, tedy citron nebo limetku, které dokážou zvýraznit chuť jemného masa.

4 porce kapra, 1 citron, mletý bílý pepř, kmín, sůl, olej na potřeni

Do porcí kapra nařizneme kapsu, do které vložíme dílek citronu. Osolíme, potřeme olejem a necháme asi půl hodiny odpočinout. Poté osušíme, okořeníme, položíme na rošt a grilujeme po obou stranách 8–10 minut. Hotové pokapeme citronovou šťávou.

Steaky z kapra s křenem

Máme-li čas a chuť si trochu pohrát, můžeme porce kapra naplnit – do masa uděláme hlubší zářez, který vyplníme drobně pokrájenou slaninou smíchanou s pokrájenou cibulí a petrželkou.

4 porce kapra, citronová šťáva, olej na potřetí, sůl, rozešřáté máslo, čerstvě nastrouhaný křen na posypání, citron na ozdobení

Porce kapra zakapeme citronovou šťávou, osolíme a necháme asi hodinu v chladnu odležet. Pak osušíme, potřeme olejem a vložíme na rošt. Grilujeme po každé straně asi 8 minut. Během pečení obrátíme a potřeme olejem. Hotovou rybu posypeme čerstvě nastrouhaným křenem, přelijeme horkým rozešřátým máslem a zdobíme citronem.

Kapr na česneku

Pokrm lze připravit i tak, že maso prošpikujeme slaninou a nudličkami česneku nebo do porcí kapra uděláme zářezy, které vyplníme máslem smíchaným s prolisovaným česnekem, mletým pepřem a solí.

4 porce kapra, asi 30 g slaniny, 2 stroužky česneku, mletý bílý pepř, citronová šťáva, sůl, olej a bílé víno nebo citronová šťáva na potírání

Vychlazenou slaninu nakrájíme na klínky a protkneme jimi porce kapra. Potřeme je prolisovaným česnekem, opeříme, pokapeme citronovou šťávou, osolíme a necháme asi půl hodiny odležet. Před grilováním osušíme a položíme na rošt. Grilujeme po každé straně asi 5–8 minut, podle velikosti porcí. Během grilování potíráme střídavě olejem s bílým vínem nebo citronovou šťávou.

Pstruh na másle

Nejnámější sladkovodní ryba vyniká jemnou chutí a je cenným rybářským úlovkem. Vyhledávaný způsob její přípravy je zcela jednoduchý, a to na másle. Hotové pstruhy můžeme posypat nakrájeným koprem.

4 pstruzi, máslo podle potřeby, drcený kmín, citron, sůl

Pstruhy očistíme a osušíme. Rozpůlíme je po délce, osolíme, pokapeme rozehrátým máslem a posypeme kmínem. Pstruhy narovnáme na rošt, a to vnitřní stranou nahoru. Po každé straně grilujeme asi 4 minuty. Hotové pstruhy upravíme na táč a ještě pokapeme rozehrátým máslem a ozdobíme plátky citronu.

Bylinkoví pstruzi v alobalu

Připravit pstruha netrvá příliš dlouho a výsledek je vždy přímo lahůdkový. Jemnou chuť rybího masa skvěle doplní koření. Pusťte se do toho!

4 pstruzi po 300 g, sůl, mletý pepř, 3–4 lžičce oleje, sušený rozmarýn, tymián a dobromysl

Pstruhy očistíme a osušíme papírovou utěrkou. Po obou stranách pstruhy několikrát šikmo nařízneme, osolíme a opeříme. Připravíme si 4 velké kusy alobalu a potřeme je olejem. Na potřenou stranu položíme rybu, posypeme bylinkami, pokapeme zbývajícím olejem a alobal důkladně uzavřeme. Pstruhy grilujeme na středním žáru z každé strany asi 10–12 minut. Obložíme pokrájeným citro- nem nebo limetkami.

Pstruh po mlynářsku

Pro grilování celých ryb jsou vhodné speciální drátěné košíčky, v nichž je lze bez problémů grilovat.

4 očištění a vykuchání pstruzi, 1 lžíce hladké mouky, mletá paprika a pepř, sůl, delší plátky libové uzené slaniny, olej na potřetí, citronová šťáva na přelití

Pstruha osušíme a obalíme ve směsi z mouky, mleté papriky, pepře a soli. Pomocí delších plátků slaniny pstruha obalíme, potřeme olejem, dáme do speciálního drátěného košíčku a grilujeme na středně horkém grilu asi 10–15 minut. Během této doby několikrát otočíme. Hotové pstruhy pokapeme citronovou šťávou.

Česneková makrela

Čerstvě grilované ryby chutnají obzvlášť lahodně a kromě toho jsou bohatým zdrojem mnoha cenných látek. Masité tučné makrely snadno připravíme ve speciálních drátěných košíčkách na přípravu ryb.

4 makrely, 2–4 stroužky česneku, mletá sladká a pálivá paprika, mletý pepř, sůl, olej na potřetí

Vykuchané a řádně omyté makrely potřeme uvnitř i na povrchu prolisovaným česnekem, kořením a osolíme. Necháme v chladnu asi hodinu odležet. Ryby osušíme, potřeme olejem, položíme na rošt potřený olejem a grilujeme, dokud se maso nezačíná oddělovat od kostí.

Makrelové filety na roštu

V jednoduchosti je krása, o čemž svědčí jednoduchá úprava makrely na roštu. K přípravě potřebujeme jen citronovou šťávu a sůl a celé filety napichujeme na kovové jehly tak, aby se vytvořila vlnovka.

4 plátky filé z makrely, citronová šťáva, mletá paprika, sůl

Očištěné rybí maso pokapeme citronovou šťávou, osolíme a poprášíme paprikou. Kovovou jehlou propíchneme filety. Grilujeme asi 3 minuty, nejdříve po straně s kůží, poté obrátíme.

Bylinkový hejk

Možná nevíte, že název této ryby je správně štikozubec obecný, anglicky Hake, vžil se fonetický název hejk. Je to nejčastější treskovitá ryba, kterou lze u nás dostat.

4 porce hejka nebo jiné ryby, olej na potřeni

Bylinková směs: 4 lžíce oleje, 3 lžíce citronové šťávy, po 1 lžici pokrájené petrželky, libečku a bazalky

Olej smícháme s citronovou šťávou, přidáme pokrájené bylinky a vzniklou směsí potřeme porce ryby. Necháme 2–3 hodiny v chladnu odležet. Poté je osolíme, pokapeme olejem, položíme na rošt a grilujeme z každé strany asi 8 minut. Během grilování potřeme olejem. Horké porce masa obložíme bylinkovým máslem (recept na straně 26) a podáváme.

Grilovaný tuňák

Tuňák má vynikající, tmavší maso a je ideální na grilování. Přírodní tuk udržuje rybu šťavnatou a chutnou. Snadno se kombinuje s různými příchutěmi, ale i tento jednoduchý recept s citronem nechává vyniknout jeho chuť.

4 steaky z tuňáka po 100–150 g, jemně nastrouhaná kůra a šťáva z limetky nebo citronu, 2 lžíce oleje (nejlépe olivového), mletý pepř, sůl

Steaky rozložíme do širší misky, přidáme nastrouhanou kůru a šťávu z limetky nebo citronu, přelijeme olejem, opeříme, osolíme a zakryjeme. Vložíme do chladna a necháme nejméně hodinu odležet. Tuňáka vyndáme z marinády, osušíme a na horkém grilu grilujeme asi 8 minut, dokud nebude dobře propečený. Během této doby steaky otočíme a potřeme zbylou marinádou.

Tuňákové tymiánové steaky

Tuňák je výborná ryba pro grilování, ale při dlouhém pečení se snadno vysuší. A protože maso z tuňáků nemá vůbec žádné jemné svalové kůstky, je výborné hlavně pro děti.

4 steaky z tuňáka po 100–150 g, ½ lžičky sušeného tymiánu, 1 lžice olivového nebo kukuřičného oleje, 1 stroužek česneku, čerstvě rozemletý pepř, sůl

V malé misce smícháme tymián, olej, prolisovaný stroužek česneku, pepř a sůl. Touto pastou potřeme plátky ryby, vložíme je na rošt a grilujeme 8–10 minut.

Kořeněné žraločí steaky

Maso žraloka je jemné, bílé a má všestranné využití. Pro lepší chuť se doporučuje maso před přípravou krátce marinovat v oleji a koření.

4 žraločí steaky po 100–150 g, mletý pepř, sůl

Na marinádu: 3 lžice oleje, 1 lžička dobromysli, ½ lžičky bazalky, petrželka, šťáva z jednoho citronu

Nejdříve připravíme marinádu: do oleje vmícháme koření, pokrájenou petrželku a citronovou šťávu. Porce žraloka opepříme, lehce osolíme a potřeme marinádou. Necháme asi hodinu v chladnu odležet, poté osušíme a zvolna grilujeme asi 20 minut. Podle potřeby potřeme zbylou marinádou.

Fish and chips

Známou anglickou specialitu v odlehčené formě si můžete připravit i na grilu. Aby byl pokrm opravdu dokonalý, vyplatí se nešetřit na rybě, výborný je třeba halibut. Brambory lze připravit podle receptu na straně 120 nebo si doma připravíme bramborové hranolky.

4 filety z bělomasé ryby s kůží po 150–200 g, rozehřáté máslo, nastrohaná citronová kůra, mletý pepř, sůl

Filety potřeme rozehřátým máslem, posypeme citronovou kůrou, pepřem a osolíme. Grilujeme po každé straně dozlatova, nejlépe na tácku z alobalu položeném na roštu. Horké filety pokapeme rozehřátým máslem a ozdobíme plátkem citronu.

Ryba v papíru

Tenhle efektní trik používá vyhlášený televizní kuchař Jamie Oliver. Na první pohled to sice může vypadat neuvěřitelně, ale vtip spočívá v tom, že než noviny shoří, bude ryba hotová.

Asi 2 kg lososa nebo jiné mořské ryby, bylinky (petrželka, kopr, pažitka, bazalka, libeček), 5 stroužků česneku, mletý pepř, sůl

Očištěnou rybu naplníme větší částí pokrájených bylinek, celou ji potřeme prolisovaným česnekem, opepříme a osolíme. Na povrch přidáme ještě bylinky a plátky citronu. Rybu dobře zabalíme do papíru na pečení, do navlhčených novin a omotáme lýkem. Položíme na rošt a grilujeme 15–20 minut.

Přírodní losos

Losos je oblíbená a velmi hodnotná ryba, ale lépe se griluje, pokud je alespoň 2,5 cm silný. Maso lososa má podle toho, čím se ryby živí, jemně růžové až oranžově červené zbarvení a pevnou konzistenci.

4 steaky z lososa po 150 g, 4–5 lžic oleje (i olivového) na potřeni, mletý bílý pepř, sůl, koprové bylinkové máslo (recept na straně 26) na ozdobení

Filé z lososa pokapeme olejem, osolíme, opepříme a odložíme asi na půl hodiny do chladna. Filé osušíme, potřeme olejem, položíme na grilovací mřížku a na středně horkém až prudkém žáru grilujeme z každé strany 2–3 minuty. Filé obracíme opatrně, aby se nerozpadlo. Horké steaky poklademe plátkem koprového nebo bylinkového másla a ihned podáváme.

Marinovaný losos s citronem

Losos má kromě skvělé chuti ještě tři velké přednosti – krásnou růžovou barvu, maso bez kosti a značné množství zdraví prospěšných omega-3 mastných kyselin. Pokud se chystáte připravovat pokrm ze zmražené ryby, nechte ji pomalu povolít v lednici, nejlépe přes noc. Mražené filety jsou cenově dostupné, čerstvý losos je o něco dražší.

4 filátka z lososa po 100–150 g, alobal, olej na potřeni

Marináda: 1 citron, 1–2 stroužky česneku, 1 lžíce oleje, mletý pepř, špetka soli

Strouhanou kůru se šťávou dáme do misky, přidáme jemně pokrájený česnek, olej a umícháme. Vložíme filátka z lososa, promícháme je, aby byla pokryta marinádou a necháme čtvrt hodiny stát. Rybu osolíme, zabalíme do alobalu potřeného olejem a 5–8 minut grilujeme.

■ Marinádu na lososa, ale i na jiné ryby lze připravit i ze 100 ml oleje, prolisovaného stroužku česneku, lžičky dijonské hořčice, citronové šťávy a mletého bílého pepře. Filátka ryby marinujeme 2–3 hodiny.

Lososový špíz po italsku

Je chutný, zdravý a dostupný a má velmi jemné a pevné maso. Chuťově k němu bude ladit i prorostlá slanina a plátky limetky, kterými ještě obohatíme špízy.

4 porce lososa (400–500 g), 2 menší cibule, 6 mini rajčátek, sůl

Marináda: 3 lžíce olivového oleje, 3 lžíce citronové šťávy, trochu kopru

Na kostky pokrájeného lososa osolíme a vložíme na několik hodin do marinády z olivového oleje, citronové šťávy a jemně posekaného kopru. Rajčátka i cibule pokrájíme na čtvrtky. Poté kostky lososa společně s rajčátky a cibulí napícháme na špejle nebo grilovací jehly a zvolna pečeme na pánvi s trochou oleje nebo grilujeme. Jako přílohu podáváme vařené těstoviny nebo bílé pečivo.

Křupavý lososový špíz s pršutem

V našich podmínkách je losos považován za lahůdku. Syrové maso je krásně růžové až červené, neobsahuje jemné svalové kůstky. Kousky masa obalené pršutem v kombinaci s křupavými kousky bagety jsou vynikající. Vyzkoušejte a dáte mi za pravdu!

400 g lososa, asi 12 tenkých plátků sušené šunky (pršutu), 2–3 ciabatty, mletý bílý pepř, olivový olej na potřeni

Lososa pokrájíme na stejně velké kousky, které opepříme, osolíme a zabalíme do plátků sušené šunky. Ciabattu pokrájíme na kostičky a společně s kousky lososa napichujeme na kovové špízy nebo špejle. Potřeme olejem a zvolna grilujeme.

Mořské filety na grilu

Jednoduchá kombinace mořského masa s citronovou marinádou je ten nejlepší způsob úpravy. Podáváme s bylinkovým máslem a nepostradatelným doplňkem je křupavý čerstvý chléb.

Dva větší filety z mořské ryby po 300 g, sůl, bylinkové máslo (recept na straně 26) a rozmarýn na ozdobení

Na marinádu: *1 citron, 1 stroužek česneku, 1 lžičce kvalitního oleje, kmín*

Strouhanou kůru s citronovou šťávou dáme do misky, přidáme prolisovaný česnek, olej, kmín a umícháme. Filet dáme na táč, přelijeme marinádou a necháme půl hodiny marinovat. Během této doby filet obrátíme, případně ještě potřeme marinádou. Rybu dáme do alobalové misky a grilujeme podle síly filetů 5–10 minut, pak otočíme a grilujeme doměkka. Během této doby potíráme zbylou marinádou. Horké filety ozdobíme bylinkovým máslem a rozmarýnem.

Pikantní rybí filé v balíčku

Maso z tresek patří vedle sledů k hospodářsky nejcennějším rybám na celém světě. I v naší kuchyni se velmi často používá, nejchutnější jsou porce přírodního filé, které tvoří podlouhlé bílé zmrazené pláty masa.

4 filety z tresky po 150–200 g, 2–3 rajčata, 1 pórek, 2 lžíce másla, 2 lžíce citronové šťávy, 2 stroužky česneku, ¼ lžičky sušené bazalky, mletý bílý pepř, sůl, 4 kusy alobalu, máslo na potřetí alobalu

Porce rybího filé necháme trochu povolit a osušíme. Osolíme je a rozložíme na máslem potřené kusy alobalu. Poklademe plátky rajčete a posypeme nadrobno nakrájeným pórkem a doplníme lupínky másla. Citronovou šťávu smícháme s prolisovaným česnekem, ostatními přísadami a rovnoměrně rozdělíme na filé. Alobal dobře uzavřeme a každý balíček lehce špičkou nože propíchneme. Položíme na rošt a grilujeme 10–12 minut.

■ Pro změnu můžeme ryby zakapat worcesterskou či sójovou omáčkou.

■ Pro změnu filety posypeme nahrubo pokrájenou cibulí, nasekaným česnekem, na nudličky pokrájenými sušenými rajčaty a černými olivami.

Uzená makrela na grilu

Po chvíli si pochutnáte na skvělé rybě, jakoby právě vytažené z udírny.

4 uzené filety z makrely, rozehřáté máslo, nahrubo podrcený pepř, citronová šťáva, petrželka na ozdobení

Uzené filety potřeme rozehřátým máslem smíchaným s podrceným pepřem a grilujeme na středně teplém grilu několik minut, dokud nebudou filety propečené s křupavou kůrkou. Makrelu pokapeme citronovou šťávou, ozdobíme petrželkou a ihned podáváme.

Lososovo-krevetový špíz

Krevet je celá řada druhů, jsou vděčnou surovinou, bez které si již dnešní moderní kuchyni nedokážeme představit. Svoje místo mají i při grilování.

Asi 400 g filetů z lososa, 200 g zmrazených vyloupaných větších krevet, mletý bílý pepř, sůl

Na marinádu: 4 lžíce oleje, 2 stroužky česneku, kopr, citronová šťáva

Nejdříve připravíme marinádu: kopr najemno pokrájíme, přidáme prolisovaný česnek, citronovou šťávu, olej, mletý pepř a promícháme. Krevety rozmrazíme, opláchneme, necháme okapat a osušíme. Filety z lososa nakrájíme na kostky a střídavě s krevetami je napichujeme na malé špejle či jehly a potřeme marinádou. Necháme asi hodinu v chladnu odležet. Špízy osolíme, vložíme do misky z alobalu a za stálého otáčení grilujeme 8–10 minut. Během grilování je potíráme zbylou marinádou.

Krevetové špízy s ananasem

Po rozmrazení krevety nevaříme, pouze je opláchneme v teplé vodě. Jejich ideálním chuťovým partnerem bude výrazná chuť kompotovaného ananasu.

200–300 g zmrazených vyloupaných větších krevet, sůl, mletý bílý pepř, citronová šťáva, kompotovaný ananas

Krevety rozmrazíme, opláchneme, necháme okapat a osušíme. Osolíme je, opepříme a zakapeme citronovou šťávou. Promícháme a necháme krátce proležet v chladničce. Na malé kovové jehly nebo špejle napichujeme krevety společně s kousky kompotovaného ananasu a grilujeme 8–10 minut.

Jarmila Mandžuková

GRILOVÁNÍ
zajímavé recepty
z masa, ryb,
zeleniny a ovoce

Fotografie Isifa Image Service s. r. o.
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2010 jako svou 942. publikaci
Vydání první. AA 6,06. Stran 160
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla tiskárna Ekon, Jihlava
Doporučená cena 148 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-047-3