



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 2. 9. 2021 | Coolinářka - Svatava Vašková

Grilování trochu jinak. I bez masa budou burgery chutnat skvěle

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Grilovani-trochu-jinak.-I-bez-masa-budou-burgery-chutnat-skvele__s10010x20084.html

Grilovat lze i jinak – můžeme vynechat prorostlé krkovičky, masové špízy a hamburgery. I na bezmasém grilování si pochutnáme. Tajemstvím skvělé chuti jsou kvalitní suroviny a rafinovaně zvolené koření a dochucovadla.



Ne každá zelenina se dá dobře ugrilovat

- Ideální ke grilování jsou například cuketa, chřest, lilek, papriky, cherry

rajčata nebo kukuřice, ale i česnek a cibule, které tepelnou úpravou zesládnou.

- Lilek a cuketu nechte před grilováním **osolené vypotit** a poté otřete ubrouskem - zbavíte se přebytečné vody a případné hořké chuti.
- Keříčková **rajčata grilujte v alobalu** nebo papilotě, osolte je a lehce pocukrujte - zvýrazníte tak jejich chuť.
- Papriky můžete grilovat naplněné třeba krémovým sýrem.
- A podobně jako maso, **můžete na zeleninu použít chutnou marinádu** z olivového oleje, česneku a bylinek.

Již si můžeme vhodné sýry vybrat

Na trhu je v současnosti i velké množství druhů sýrů určených právě ke grilování. Ať už řecké halloumi nebo oblíbený hermelín. Halloumi je polotvrdý sýr z kozího a ovčího mléka, má jemně slanou chuť a bývá **dochucen mátou, chilli nebo bazalkou**. Halloumi je zajímavý v tom, že se na rozdíl od jiných sýrů při tepelné úpravě neroztéká. Hermelín je nutné grilovat v alobalu společně s kořením nebo brusinkami. Sýry vhodné ke grilování uvádějí na trh i někteří lokální výrobci.

I bez masa - budou chutnat skvěle

Oblíbené burgery můžete připravit i bez masa. Nahradit ho můžete právě třeba sýrem halloumi nebo jiným vhodným a grilovanou zeleninou. I rostlinnými náhražkami masa, ať luštěninovými nebo z červené řepy.

- Výbornou náhradou masa v hamburgeru je i grilovaná hlava žampionu Portobello. Ty můžete i plnit sýrem.
- Další možností je grilovat tofu, tempeh či seitan, které si přímo říkají o výraznou marinádu.

„Vhodným výběrem surovin si můžeme připravit nutričně vyvážený pokrm s vyšším podílem vlákniny, obsahující méně nasycených mastných kyselin a soli“ doporučuje doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Jak na skvělý burger se sýrem a zeleninou?

1. Nejprve si připravte marinádu z nadrcených stroužků česneku, nasekanou čerstvou petržekou a 2 lžic olivového oleje.
2. Cuketu a lilek nakrájejte na plátky, papriku na větší kousky a osolte je.
3. Plátky cukety namočte z obou stran do marinády a pokladte je na

rozpálený gril.

4. Sýr "na pánev", nebo jiný vhodný ke grilování, položte k zelenině na gril. Větvičku rajčátek osolte a lehce ocukrujte a dejte péct na gril v alobalu nebo hliníkovém grilovacím tácku.
5. Sýr i zeleninu grilujte z obou stran.
6. Krátce před podáváním rozkrojte bulku na půl, potřete ji olivovým olejem a také ji krátce opečte na grilu.
7. Pečivo naplňte opečenými plátky cukety, lilku a papriky, přidejte grilovaný sýr a podávejte s grilovanými rajčátky.

Grilované ovoce - skvělý dezert

Ugrilovat můžete zkusit i broskve, banány nebo ananas, které pak poslouží jako skvělý dezert. Ty pak servírujte třeba s krémovým mascarpone, čokoládou nebo vanilkovou zmrzlinou.

Copyright © 2023

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz