O výživě 12. 8. 2022 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Čas grilování je tu! Vyzkoušejte naši marinádu, salsu i dip

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cas-grilovani-je-tu!-Vyzkousejte-nasi-marinadu,-salsu-i-dip__s10010x20354.html

Příjemné letní podvečery na zahradě či terase přímo vybízí ke grilování s přáteli či rodinou. Co všechno se dá grilovat a jaký dip či dresink si vybrat? Přečtěte si naše tipy a zpestřete si své příští letní posezení. Už se vám sbíhají sliny?

Na grilu si můžete připravit leccos, záleží tak jen na vás, na co zrovna dostanete chuť. A nebojte se ani různých kombinací.

# Na gril hoďte maso, ryby, sýry, zeleninu i ovoce

Patříte-li k milovníkům **masa**, pak můžete zvolit klasiku v podobně plátků různých druhů mas, masových špízů, mletého masa jako burger, filetů ryb, celých ryb nebo krevet. Pokud se chystáte grilovat bez masa, určitě sáhněte po sýrech. Hodí se tvrdé bločky **sýra** (gouda či eidam), tvrdý kozí sýr, oštěpek, tvarůžky, hermelín či camembert a také feta a halloumi.

Na grilu můžete upravit i tofu a nezapomeňte vaše grilovací menu obohatit i o **zeleninu**. Cuketa, lilek, kukuřice v klasech, rajčata, paprika, fazolkové lusky, mrkev, muškátová dýně, fenykl, celer a také česnek i cibuli. Skvělé jsou také brambory, které se připravují v alobalu.

Z **hub** se hodí zejména žampiony portobello. Ty můžete také plnit směsí masa či zeleniny a zapéct se sýrem.

Kdo má rád sladký dezert, může dát na gril **ovoce**. Skvěle se hodí ananas, broskve, banány, hrušky, ale třeba i jablka, mango či vodní meloun.

Lepší je volit plody, které nejsou přezrálé, aby se na grilu nerozpadaly. Plody lze i pokrájet na menší kousky a připravit **ve formě špízu na špejli**. Ovoce buď jen pokapete citronovou šťávou a posypete skořicí a při servírování pak doplníte meduňkou či mátou, nebo je můžete předem naložit do marinády z medu a citronové šťávy, kterou můžete doplnit skořicí nebo vanilkou. Na grilu mu stačí pobýt jen velmi krátce a jeho chuť si skvěle rozumí se sýry.

- Výbornou **přílohou ke grilovaným slaným pochutinám** je čerstvý kváskový chléb, focaccia s rozmarýnem nebo celozrnný kuskus míchaný s čerstvou zeleninou.

## Jak na marinování a tipy na zdravé dipy

Abyste doladili lahodnou chuť, je **maso vhodné marinovat**. Skvělou kombinací je malé množství rostlinného oleje – např. rýžového, rafinovaného olivového oleje, šťávy z citronu nebo limetky a zvolených bylinek. Oblíbený je

nasekaný česnek, cibule, ale také kombinace zázvoru nebo hořčice a medu. S množstvím oleje to není třeba přehánět. Další možností je využít zakysanou smetanu nebo jogurt v kombinaci s citronovou šťávou a bylinkami.

Marinování nemusí probíhat jen přes noc, **stačí i pár hodin nebo marinádou před pečením maso jen lehce potřít** – opravdu není nutné, aby maso v marinádě plavalo. **Marinádu ani maso před grilováním nesolte, aby nepouštělo šťávu.** Nepřidávejte do marinády ani sójovou omáčku, která je výrazně slaná. Pro dochucení volte raději směsi **koření bez soli a bez zvýrazňovačů chutí** jako je např. glutamát sodný. Můžete si také namíchat vlastní směs z jednodruhových koření, a nezapomeňte také na **čerstvé bylinky**.

Při konzumaci je prima mít po ruce **lahodný dip**.

- Skvělou variantou je h**ustější jogurt, ricotta či cottage sýr nebo**

**zakysaná smetana** doplněná vašimi oblíbenými bylinkami a kořením. Hodí se také třeba tzatziki.
- Ti, co mají rádi trochu exotičtější chuť, si mohou připravit **guacamole anebo salsu z rajčat z chilli papričkami**.
- Využijete i **ovocná či zeleninová čatní, pesta z různých druhů ořechů** (u nich to ovšem nepřehánějte s množstvím) nebo dipy připravené z rozmixovaných vařených fazolí či cizrny dochucených kořením a bylinkami.

Záleží jen na vás, jaké chutě vás zlákají. Recepty na naše oblíbené najdete níže.

## Na co při grilování nezapomenout

- Nikdy **nekonzumujte syrové nebo nedostatečně propečené maso** (teplota ve středu masa by měla být 70 ºC alespoň po dobu 10 minut).
- **Nekonzumujte ani nepoužívejte zbytek marinády z masa** – vždy si připravte čerstvou.
- Všechny pomůcky, které používáte při přípravě syrového masa, nepoužívejte pro přípravu dalších pochutin.
- Na gril by mělo jít maso pokojové teploty, nikoliv přímo z chladničky.
- Nenechávejte šťávu z grilovaných potravin odkapávat přímo na uhlíky

nebo do ohně, raději pod ně vložte aluminiový tácek.
  - Pokud zůstane potravina na grilu až příliš dlouho a je připálená, **připálenou část nekonzumujte** a odkrojte ji.

# Oblíbený recept na marinádu, salsu a dip

## Marináda s hořčicí a medem

- 2-3 stroužky česneku
- 4 lžíce oleje
- šťáva z citronu nebo limetky
- 2 čajové lžičky medu
- malý kousek čerstvého zázvoru
- 2 lžičky hořčice nebo hořčice v prášku
- pepř

Zázvor i česnek oloupeme a najemno nastrouháme, smícháme s hořčicí, šťávou z citronu, medem, olejem a lehce opepříme.

## Salsa roja

- 250 g čerstvých rajčat nasekaných najemno nebo krátce promixovaných
- 1 malá cibule nasekaná nadrobno

- 3 malé lehce pálivé chilli papričky nasekané nadrobno
- pár snítek čerstvého koriandru nasekané nadrobno
- šťáva z limetky
- sůl a malé množství pepře

Smíchejte všechny uvedené suroviny a dochuťte solí a malým množstvím pepře. Pro úpravu konzistence lze v případě potřeby přidat malé množství vody.

## Cizrnový dip

- 200 g konzervované nebo vařené cizrny
- 2 menší stroužky česneku
- 2 malé cibule šalotky
- 2 lžíce olivového oleje
- 4 lžíce zakysané smetany
- pár snítek čerstvého koriandru
- šťáva z citronu či limetky
- sůl a pepř, malé množství římského kmínu a případně i chilli papričky

Cizrnu z konzervy necháme okapat. Česnek a šalotku zbavíme slupky a nakrájíme na menší kousky. Vše vložíme do mixéru a rozmixujeme dohladka. Přidáme zakysanou smetanu, šťávu z citronu, nasekáme a přidáme koriandr a

dochutíme kořením a případně též i chilli papričkami.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**
**Zdroj informací: autorský článek**

cizrnový dip grilovaná zelenina grilované ovoce grilování letní jídelníček marináda na maso ovoce rajčatová salsa recept s cizrnou recept s masem recept z rajčat ryby sýry tofu zelenina

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz