

jíme zdravě

grilovací speciál



Užijte si každé kousnutí. A to bez výčitek!
65 šťavnatých zdravých receptů, se kterými zazáříte na každé grilovačce

**Vydalo nakladatelství – © VERDON CAPITE s. r. o., Praha 2021
jako svou 13. publikaci,**

96 stran

Sídlo společnosti: Bělehradská 858/23, 120 00, Praha 2

www.jimezdrave.cz

ISBN 978-80-88387-21-3

jak používat tuto kuchařku

U receptů najdete tyto důležité informace:

Všechny recepty jsou určené pro začátečníky. **Obtížnost** tak spíše naznačuje, kolik kroků a zašpiněného nádobí můžete čekat.

Jídlo je zdravé jen ve zdravém množství – tím jsme se řídili při určování **porcí**. Přizpůsobte si je ale tak, ať jsou pro vás akorát a po jídle se cítíte dobře.

Odhady **času** říkají, jak dlouho nám trvala příprava a tepelná úprava. Berte je spíš jako orientační údaje.

Možná vás potěší informace o **nutričních hodnotách** pro každou porci či kus.

V **TIPU** se dozvíte, jak můžete recept ozvláštnit nebo upravit.

K **hvězdíčce** přepisujeme nejruznější doporučení, vysvětlení kulinářských pojmů nebo zajímavosti o méně známých surovinách.

Pro větší přehlednost používáme u receptů následující symboly:

-  – symbol pro označování všech **VEGANSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **VEGETARIÁNSKÝCH** receptů
-  – symbol pro označování všech **BEZLEPKOVÝCH** receptů

K přípravě našich pokrmů obecně nebudete potřebovat nic speciálního. Pokud si ale chcete usnadnit práci, doporučujeme vám investovat do kvalitního mixéru a digitální kuchyňské váhy pro přesnější měření.

Před začátkem vaření se vždy ujistěte, že produkty, které jste nakoupili, neobsahují stopy potravin, na které jste citliví nebo alergičtí.

Předmluva

Jak grilovat zdravě? S naší novou publikací z edice Jíme zdravě vám ukážeme, jak snadné to je. Grilovací speciál přináší **65 receptů**, díky kterým u grilu zazáří opravdu každý. Oblíbené hity grilovaček jsme upravili tak, abyste se nemuseli obávat, že přes léto přiberete. Trik spočívá ve **výběru ingrediencí** a správném množství. Kdy jindy než na grilování se množství jídla zvrhne v obří hodování, po kterém jen ztěžka oddychujeme? Není to soutěž v počtu chodů. Udělejte si pauzu a odpoledne proložte pohybem.

Mezi recepty si vyberou začátečníci i zkušení pořadatelé grilovaček. V kapitole **Masa a ryby** se naučíte zdravěji připravit grilovací pecky jako burger, kuřecí paličky nebo krkovičku. Středomořskou atmosféru vykouzlíte s chorvatskou pljeskavicí. Nejen vegetariány potěší skvělý recept na grilované papriky plněné balkánským sýrem. Nechybí ani tolik milovaný hermelín, který se po rozbalení a rozkrojení pomalu rozteče.

Žádná grilovačka se neobejde bez **Dipů a zálivek**. Vyhněte se kupovaným omáčkám a věnujte čas vlastní přípravě. Vyměňte majonézu za bílý jogurt a místo kečupu vyzkoušejte poctivý rajčatový dip.

A protože vám tu velkou grilovací párty chceme dopřát se vším všudy, v kategorii **Saláty**

a kanapky získáte 13 nápadů na párty jídla ve zdravějším kabátku. Klasické chlebičky s pomazánkou doplňují zajímavé saláty - třeba olivový s pečeným chlebem. Pokud pokaždé rádi zkoušíte na grilu něco nového, v kapitole **Vychytávky** budete jako doma.

Jako v každé naší kuchařce klademe důraz na rychlou a snadnou přípravu. Všechny recepty poskládáte z pár ingrediencí. Jídla z Grilovacího speciálu jsme připravovali na **elektrickém kontaktním grilu** a v **Big Green Egg**. Čas přípravy a postup způsobte proto grilu, který máte doma.

Tipy na zdravé grilování od šéfkuchaře

1. Zdravé grilování začíná u **výběru grilu**. Tam, kde tuk odkapává na rozžhavené uhlíky, vznikají karcinogenní látky. Vhodnější jsou proto elektrické a plynové grily. Dbejte na kvalitní dřevěné uhlí a používejte alobalové misky, které kapání tuku zabraňují.

2. Při otáčení grilovaného jídla zapomeňte na vidličku. Pořídte si **kleště**. Pícháním do masa vidličkou z něj totiž uvolníte šťávu, která se bude připékat a kouřit.

3. Bagety a chleba vyměňte za svěží letní salát nebo lehkou grilovanou zeleninu.

Upečenou zeleninu navíc můžete zpracovat do dipů, salátů nebo burgerů.

4. Místo špekáčků, párků a klobásek dejte přednost kvalitnímu libovému masu, jako je krůtí, kuřecí nebo rybí.

5. Vždy solte až hotové jídlo. Maximálně zapojte **bylinky**, díky své úžasné chuti vás naučí používat méně soli.

6. Marinování urychluje pečení. Chuť ingrediencí vynikne s **domácí marinádou bez oleje**. V jednoduchosti je krása. Zkuste to s limetkovou šťávou, pivem, vínem nebo bylinkami.

7. Marinádou bez oleje můžete jídlo potírat i během grilování. Oblíbené **bylinky** svažte a použijte je místo **mašlovačky**.

8. Znáte papiloty? Oblíbené jsou především u grilování ryb. Díky šetrné přípravě v balíčku z pečicího papíru nepřijdete o žádnou šťávu a ryba se nerozsype.

9. Zdravější variaci nabízejí špízy. Malé kousky se rychleji propečou. **Tip:** Špejle namočte 24 hodin před grilováním do vody. Ingredience se tak k dřívku nepřichytí.

10. Při grilování ryb rošt lehce potřete papírovou utěrkou namočenou v oleji, aby se ryba nepřichytla.

11. Steak na grilu není žádná věda. Maso po sundání z grilu jen nezapomeňte zabalit do alobalu a nechat chvíli odpočinout.

12. Místo limonády a alkoholu sáhněte po karafě s vodou a naplňte ji ovocem, bylinkami a citrusy dle vlastní fantazie. Pokud vás láká něco speciálního, připravte si domácí ledový čaj.

13. Koláč jako od babičky bude výborně alternovat **grilované ovoce** s jogurtem. Ať už si vyberete ananas, broskve nebo žlutý meloun, nebudete litovat.

Jdou zdravý životní styl a grilování vůbec k sobě? S naší novou kuchařkou se letních grilovaček vzdávat nemusíte. Trik spočívá ve výběru ingrediencí a především ve správném množství. Ptali jsme se vás, co máte na grilu nejraději a maso vedlo na plné čáře.

Proto se v následující kapitole naučíte zdravěji grilovat oblíbené pecky jako burger, kuřecí paličky, křupavá křidélka nebo šťavnatou krkovičku. Autentickou středomořskou atmosféru vykouzíte grilovanou makrelou nebo typickou chorvatskou pljeskavicí.

Myslete na zdravý tip našeho šéfkuchaře Roberta Lustiga a místo pečiva si k masu ugrilujte zeleninu nebo připravte jeden z našich svěžích letních salátů. Inspiraci najdete v dalších kapitolách kuchařky.

Masa a ryby

Kuřecí prsa v rajčatové marinádě s chilli a bulgurovým salátem s mátou

Příprava: 135 minut

Tepelná úprava: 35 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 4

- 80 g krájených rajčat z konzervy
- 2 lžice medu
- 1 lžička drceného římského kmínu
- 1 lžička sušeného oregana
- 1 lžička sušeného tymiánu
- 1 lžice kaparů (nakrájených najemno)
- 2 stroužky česneku (nastrouhané najemno)
- ½ lžičky chilli koření (můžete vynechat)
- 2 lžice rajčatového protlaku
- 600 g kuřecích prsou
- 160 g bulguru v suchém stavu
- 150 g cherry rajčátek (nakrájených na čtvrtky)
- 150 g okurky hadovky (nakrájené na kostky)
- 100 g červené cibule (nakrájené na tenké plátky)
- 50 g černých oliv (nakrájených najemno)
- kůra a šťáva z 1 citronu
- 2 lžice jablečného octa (můžete nahradit bílým vinným)
- 8 g čerstvé hladkolisté petrželové natě (nasekané najemno)
- 5 g čerstvé máty (nasekané nahrubo)
- sůl
- pepř

Nejprve si připravte větší uzavíratelnou nádobu a vyšší nádobu na mixování.

Do mixovací nádoby vložte rajčata z konzervy, 1 lžici medu, pepř, římský kmín, oregano, tymián, kapary, česnek, chilli a rajčatový protlak a vše pomocí tyčového mixéru rozmixujte dohladka.

Poté si připravte kuřecí prsa: Očistěte je, lehce naklepejte paličkou na maso, vložte do nachystané uzavíratelné nádoby a zalijte připravenou marinádou. Marinádu do masa pomocí rukou vmasírujte, nádobu uzavřete, dejte do lednice a nechte maso marinovat alespoň 2 hodiny.

Mezitím si připravte bulgurový salát: Bulgur uvařte dle instrukcí na obalu a po uvaření jej sceďte a zchladte studenou vodou. Následně si nachystejte větší mísu. Dejte do ní cherry rajčátka, okurku, cibuli, bulgur, olivy, citronovou kůru a šťávu, sůl, pepř, 1 lžici medu a jablečný ocet a vše promíchejte.

Pokud tento salát děláte s předstihem, přikryjte ho potravinovou fólií a vložte do lednice.

Jakmile bude kuřecí maso namarinované, rozpalte si gril. Poté na něj položte kuřecí prsa a zprudka je grilujte 6–7 minut z každé strany. Následně maso přesuňte na okrajovou část grilu, kde není žár intenzivní, a dopékejte 4–5 minut.

Nakonec z lednice vyjměte připravený salát, přidejte petrželovou nať a mátu a podávejte společně s ohrilovaným masem.

Nutriční informace na 1 porci:

399 kcal | 41 g bílkovin | 47 g sacharidů | 5 g tuků



Kuřecí špízy s arašídovou omáčkou

Příprava: 38 minut

Tepelná úprava: 14 minut

Obtížnost: střední

Počet porcí: 4

- šťáva a kůra z 1 citronu
- 2 lžice kari koření
- 3 lžice sójové omáčky bez přidané soli
- 600 g kuřecích prsou
- 1 lžice olivového oleje
- sůl
- pepř

Nejprve si důkladně rozpalte gril.

Poté si připravte marinádu. Ve větší míse společně smíchejte kůru a šťavu z 1 citronu, kari koření, sójovou omáčku a pepř.

Kuřecí prsa omyjte, osušte a podélně nakrájejte na dlouhé proužky. Z každého prsa vzniknou zhruba 3–4 proužky masa o šířce 1 cm.

Proužky kuřecího masa vložte do mísy s marinádou, promíchejte a nechte alespoň 15 minut v pokojové teplotě marinovat.

Marinované proužky masa napichujte na cca 25 cm dlouhé špejle do tvaru „harmoniky“. Na každou špejli napíchněte 2 proužky masa – vznikne tak cca 6–7 špízů. Jakmile máte všechno maso zpracované, špízy vyskládejte na gril a zprudka grilujte 2–3 minuty z každé strany.

Následně špízy přesuňte na stranu grilu, kde je menší žár, gril přiklopte a nechte ještě alespoň 3–4 minuty grilovat.

Nakonec hotové špízy přemístěte na talíř a podávejte.

Tipy na servírování: Kuřecí špízy podávejte s arašídovou omáčkou ze strany 59. Jako příloha se ke kuřecím špízům nejlépe hodí jasmínová rýže nebo zeleninový salát.



Nutriční informace na 1 porci:

194 kcal | 32 g bílkovin | 3 g sacharidů | 6 g tuků