

## Děláme grilovací omáčky a marinády



Grilované maso, uzeniny a zelenina by zdaleka neměly takový úspěch, kdybychom je nejprve na tu přeměnu ze syrových potravin na propečenou lahůdku řádně nepřipravili. **Pomůže nám k tomu nejrůznější koření či zelené bylinky, ze kterých si uděláme svou vlastní bylinkovou marinádu.**

**Bylinky můžeme použít čerstvé (těm dáváme přednost) nebo i sušené.** Čerstvé je potřeba nejdříve rozdrtit, pak přelít několika lžicemi oleje, aby neztratily chuť a vůni a poté přidat další přísady. Sušené, nejsemno rozemnuté bylinky smícháme rovnou s ostatními přísadami.

Směs koření se vtírá do masa, které je **dostatečně tučné**, popř. libové maso můžeme před rožněním **obalit kromě marinády i slaninou**. Ale pozor, na povrchu grilovaných potravin by nemělo zůstat suché koření. Proto, pokud není dostatečně tučné nebo jsme jej neobalili slaninou, do něj ještě **vetřeme olej**.

## Co můžeme grilovat s bylinkami?

**Grilovat můžeme nejrůznější masa, kvalitní uzeniny, ryby, brambory a houby, mladé cukety, lilky, papriky, rajčata, cibule** a výborný je i v alobalu grilovaný **česnek**. Podle nálady a fantazie pak jistě dokážete připravit nejrůznější **špízy z masa a zeleniny**.

Maso nakládáme do marinády nejlépe den dopředu. Zeleninu, brambory a houby několik hodin předem. Lilky a cukety nejprve osolíme a necháme je „vypotit“. Pak osušíme a rovněž naložíme do marinády.

# Vyzkoušejte naše marinády na maso:

## **Pikantní marináda s bylinkami**

*4 lžíce oleje, citrónová šťáva, čerstvá petrželová nať, bazalka, kopr, oregáno, 2 najemno nasekané chilli papričky, 3 prolisované stroužky česneku, případně i bílý jogurt*

## **Petrželková marináda**

*4 lžíce oleje, pepř mletý, najemno nakrájená cibule, 2 lžíce sojové omáčky, 2 stroužky prolisovaného česneku, čerstvá petrželová nať a pažitka, sůl*

## **Česnekovo-bylinková marináda**

*3 stroužky prolisovaného česneku, špetka soli, špetka pepře, několik snítek čerstvého tymiánu, rozmarýnu, majoránky, bazalky a petrželové nati nebo 1/2 lžičky sušených od každého, 5 lžic oleje*

## **Barbecue marináda**

*3 dl kečupu, 2 lžíce oleje, 1 lžíci sojové omáčky, 2 lžičky mleté papriky, 3 stroužky česneku a sůl a pepř podle chuti. Máte-li rádi ostřejší jídla, přidejte chilli koření. Příznivci sladších chutí mohou pro změnu přidat brusinkovou zavařeninu (cca jednu lžíci).*

## **Pivní marináda**

*Vytvoří se ze 4 lžic tmavého piva, 1 lžíce oleje, 1/2 lžíce plnotučné hořčice, 1 lžíce sojové omáčky, 1 cibule a soli a cukru podle chuti. Opět platí, že máte-li rádi pálivější chuť, můžete přidat chilli.*

## **Hořčicová marináda nasladko**

*Smíchejte 1 lžíci dijonské hořčice, 1 lžíci medu (máte-li rádi sladké marinády, přidejte ještě 1/2 lžíce), 1 lžíci jablečného octa, 1 lžíci cukru a 1 lžíci oleje.*

## **Marináda z červeného vína**

*Budete na ni potřebovat 100 ml červeného vína, stejné množství oleje, sojové omáčky, 1 lžíci cukru a 3 - 4 stroužky česneku.*

## **Jogurtová marináda**

*Hodí se především na kuře. Připravíte ji z kelímku bílého jogurtu, přidejte 3 lžíce oleje, 1-2 lžíce sladké papriky a kari, soli a pepře podle chuti.*

# Vyzkoušejte naše marinády na ryby:

## **Koprová marináda**

*4 lžíce oleje, citrónová šťáva, bílý pepř, čerstvý kopr, sůl*

### **Bylinková marináda s česnekem**

*4 lžíce oleje, 2 stroužky prolisovaného česneku, čerstvá petrželová nať a bazalka, mladá najemno nasekaná cibulka, bílý pepř, sůl*

### **Marináda z tymiánu a máty**

*Několik snítek čerstvého nebo 1 lžička sušeného tymiánu, několik lístků čerstvé nebo ½ lžičky sušené máty, na špičku nože drceného kmínu, trochu citrónové šťávy, špetka soli, 5 lžic oleje*

## **Marináda na zeleninu:**

### **Česneková marináda s bazalkou a petrželí**

*3 lžíce oleje, 5 stroužků prolisovaného česneku, čerstvá bazalka a petrželová nať, nadrobno nakrájená cibule, citrónová šťáva, sůl*

## **Studená omáčka ke grilovanému masu či zelenině:**

### **Labužnická omáčka**

*1 plechovka sterilovaných rajčat, 1 najemno nakrájená chilli paprička, 1 lžička červené papriky, 1 lžička kari nebo kurkumy, 2 lžičky cukru, 1 lžíce švestkových povidel, čerstvá nadrobno nasekaná petrželová nať a bazalka, sůl*