

Děláme grilovací párty



Předejít stresu

Má-li být toto kulinářské setkání pro všechny účastníky skutečně pěkným zážitkem, je dobré ho **začít připravovat s dostatečným předstihem**. Sepíšeme si pravděpodobný počet hostů, jídla, nápojů, ale i potřebného zahradního nábytku.

Samozřejmostí by mělo být **několik druhů mas a zeleniny, případně ovoce**. Místo klasických příloh obvykle podáváme jen několik druhů pečiva (chléb, bagety pšeničné i celozrnné). Přílohou mohou být i grilované cukety, lilky nebo v alobalu na grilu upečené, ochucené brambory.

Pokud jsou na párty děti, chybět by neměla zmrzlina. Výběr nápojů by měl zahrnovat jak alkoholické (ale dejte pozor, ať to nepřehženete), tak i nealkoholické nápoje různých druhů.

Zatímco na ženě je obvykle příprava občerstvení, muž by měl zkontrolovat technickou stránku věci (osvětlení, gril apod.).

Příprava masa

Maso vyndáme z lednice několik hodin před grilováním, pečlivě jej zbavíme šlach a tučných částí. Necháme ho přijmout pokojovou teplotu pod papírovým ubrouskem nebo textilní utěrkou. Potom nakrájíme na steaky vysoké max. 2,5 – 3 cm. Vložíme do marinády. (Někteří kuchaři marinády zatracují, dávají přednost přirozené chuti masa).

Grilujeme zeleninu

Pokud zeleninu grilujeme samotnou, krájíme ji na větší kusy nebo ji grilujeme vcelku. Takto se nejčastěji grilují paprikové lusky, cuketa, lilek, rajčata, hráškové lusky, kukuřičné klasy nebo menší brambory.

Zeleninu míchanou a nakrájenou na menší kousky grilujeme v balíčcích z alobalu nebo v podobě špízů, kdy jednotlivé kousky napícháme na kovové jehly. Zeleninu můžeme namíchat s očištěnými houbami, které dodají zelenině zcela jinou chuť.

Jak správně grilovat

- Než začneme grilovat, **vše potřebné si nachystáme ke grilu.** Nebudeme pak muset odcházet a nechat maso na grilu bez dozoru.
- Dbáme na **správné rozžhavení grilu.** U grilů na dřevěné uhlí zapálíme oheň nejméně půl hodiny před začátkem grilování. Uhlíky se správnou teplotou by neměly nikdy hořet plamenem, ale měly by žhnout a mít šedavou barvu. Pokud těsně nad mřížkou udržíme dlaň několik sekund, je teplota příliš malá nebo máme mřížku vysoko.
- V průběhu grilování **do masa nikdy nepícháme, vytekla by šťáva.** Při obracení masa používáme grilovací kleště.
- Mřížka na grilu by neměla být přeplněná, jídlo by se začalo dusit.
- **Nejkratší dobu grilujeme ryby, trochu déle drůbeží maso, ještě déle vepřové.** Hovězí maso grilujeme podle požadovaného stupně propečení.

I děti grilování baví

Malé děti samozřejmě držíme od grilu co možná nejdále. To ale neznamená, že se nemohou zúčastnit příprav. Velmi je potěší, když jejich pomoc pochválíme, připadají si důležité.

A nemyslete si, **pomoci mohou s tvorbou mnohých dobrot.** Například mohou natrhat kopr, petrželku, pažitku a jiné bylinky v zahrádce. Určitě oceníte, když třeba otrhají ze stonků do mističky lístečky tymiánu, majoránky, saturejky, máty nebo oregana. Mohou skládat ubrousky, připravit příbory, míchat dipy. A také si připravit vlastní špízy z kousků ovoce nebo zeleniny, které „masožroutům“ zpestříme kousky kuřecího masa.

Na závěr můžete spolu s dětmi vytvořit to, co žádný mlsný jazýček neodmítne. Ano, řeč je o světoznámých hamburgrech. Vy však dětem dokážete, že si je zvládnou přichystat i doma a nemusejí je kupovat v

nejrůznějších fast foodech. Ty vaše budou rozhodně chutnější i zdravější.

Vyzkoušejte naše recepty:

Grilovaný hamburger

Mleté hovězí maso (nejlépe prorostlejší a doma namleté), sůl, pepř, tymián, rozmarýn

Na dotvoření: housky, salát, kyselá okurka, rajčata, plátky sýra a slaniny, dle chuti kečup, hořčice, libovolný dresink (pochopitelně doma vytvořený)

Maso ochutíme solí, pepřem a bylinkami. Pokud je dobře semleté, není třeba přidávat ani vajíčko nebo strouhanku. Necháme v chladu odležet. Pak tvoříme placičky, které klademe na grilovací mřížku potřenou olejem. Nezapomeňte, že v pořádném hamburgeru by měla být poctivá porce masa! Grilujeme z obou stran. Mezitím si připravíme rozkrojené housky, poklademe listy salátu, plátky okurky a rajčat. Přidáme hotové maso, poklademe plátkem sýra a opečené slaniny. Podle chuti dochutíme dresinkem, hořčicí či kečupem.

Kuřecí špízy s kiwi

600 g kuřecích prsíček, 4 kiwi, sůl, olej na potřetí mřížky, špejle

Marináda: 4 lžíce olivového oleje, 2 lžíce medu, 2 lžíce vinného octa, mletý zelený pepř, drcený rozmarýn

Kuřecí prsa nakrájíme na větší kousky. Suroviny na marinádu smícháme v míse a do připravené marinády vložíme kuřecí maso, promícháme a necháme v chladu odležet. Oloupané kiwi nakrájíme na větší kousky. Špejle namočíme do vody, aby při grilování nehořely. Střídavě na ně napichujeme kousky masa a kiwi. Grilujeme ze všech stran, potíráme zbylou marinádou. Hotové špízy osolíme, necháme chvíli odpočinout, aby se chutě rozležely.

Jednoduché marinády

1. Olivový olej, rozpůlené stroužky česneku, čerstvý tymián, rozmarýn, šalvěj, čerstvě utlučený pepř
2. Olivový olej, čerstvě roztlučená semínka celého koriandru, rozsekaný čerstvý koriandr, 2 polévkové lžíce sójové omáčky a černý, čerstvě utlučený pepř
3. Olivový olej, dijonská hořčice, petrželka, pažitka, estragon, pár kapek chilli oleje

Bylinkový dip

Zakysaná smetana nebo smetanový jogurt, hrst čerstvých bylinek (máta, oregano, saturejka, tymián, bazalka), sůl, česnek

Všechny suroviny dobře promícháme. Vzniklou směs necháme vychladit a vychlazenou podáváme ke grilovaným pokrmům.