

Grilujeme bez masa



Zeleninové variace

Zelenina chutná v jakékoliv podobě. Jestliže už se vám zajedl klasický ledový salát, nahradte ho teplou variantou založenou na **napečených paprikách, cherry rajčatech a čerstvých bylinkách**. Pečenou kukuřici jistě není třeba nikomu dlouze představovat, stejně tak **opečené brambory a klasickou křupavou cibulku**. V poslední době ovšem roste také obliba **grilovaných cuket, lilku, chřestu či brokolice**.

Zeleninu buď můžeme upravit na přírodní způsob, kdy nám **postačí olivový olej, sůl, pepř, česnek a čerstvé bylinky, anebo si s variacemi pohrát**. K náplním se skvěle hodí nejen mleté maso, ale také sýrové směsi. Do těch volte hlavně chuťově výrazné druhy sýrů s plísní. **Z dalších ingrediencí stojí za zkoušku celozrnná hořčice, balzamikový ocet i čerstvá citronová šťáva.**

Grilování snadno a rychle

Chcete-li si při grilování ušetřit čas, **některé druhy zeleniny, jako např. brambory či chřest, můžete před grilováním předvařit nebo rychle blanšírovat ve vodě**. Stejně jako u masa **zapomeňte na solení zeleniny předem nebo na přidávání soli do marinády**. Většina druhů zeleniny začne při styku se solí **vylučovat vodu, takže ztrácí konzistenci i cennou šťavnatost**.

Neumíte-li si při grilování odpustit maso, zkuste nahradit vepřové či hovězí plátky **mořskými plody a rybami**. Spolu s grilovanou zeleninou perfektně fungují! **Namísto oblíbené hořčice, kečupu či hotových dressingů ke grilované zelenině vytvořte domácí jogurtový dip.**

Do něj přidejte olivový olej, česnek a kupu čerstvých bylinek – od kopru, petrželky a pažitky, až po tymián či koriandr.

Ovoce jako sladká tečka

Ovoce na grilu vám skvěle poslouží jako vynikající letní dezert. K přípravě se hodí téměř jakékoliv sezónní ovoce. Na plné čáře vedou **banány, ananas, broskve a jablka**. Jako ozvláštňení skvěle zafunguje **také grilované kiwi, jahody, hruška či citrusové plody**. Pro odvážlivce je k dostání také recept na grilovaný meloun s pikantní omáčkou. Základem takové marinády je limetová šťáva, limetová kůra, chilli, česnek, med a čerstvý koriandr.

Velké i malé mlouny nadchne grilovaný ovocný špíz, který může být doplněn pěnovými bonbony marshmallow a podávaný se zmrzlinou, drcenými pistáciiovými oříšky či vychlazeným mascarpone. Ovoci sluší jemnější úprava, která zdůrazní přirozenou chuť a sladkost. **Nikdy nic nepokazíte kombinací třtinového cukru a skořice.** Žádného strážníka také neurazí **marináda z citrusových plodů a máty.** Výsledek pak korunuje **kvalitní alkohol použitý na flambování.**

Naše recepty na gril:

Všechny **naše recepty (masové i nemasové) na grilované pochoutky** najdete [ZDE](#)