

Bezva recepty  
TIPY & TRIKY

jenomvař

PODRAVKA

GRILL



je načase ukázat grilu  
**kdo je tady šéf**

S Podravkou chutná lépe!





Pokud jde o přípravu jídel, neexistuje větší svoboda, než jít ven a rozehrát gril. Se správným "palivem" a správným ohněm se jídlo na grilu peče téměř samo. No, téměř je to klíčové slovo, protože pro grilování je potřeba mít nějaké znalosti a nápady. Právě proto máš teď před sebou knížku plnou nejen bezva gril receptů, ale také rad a tipů, které ti pomůžou vybrat správné kousky

masa, ale i prozradí, jak je s trochou Podravky přeměnit na perfektně chutné. Proto prolisťuj tuto kuchařku a dej se do práce. Je načase ukázat grilu, kdo je tady šéf!

Vezmi Podravku a prostě jenom vař.

Legenda:



Počet porcí



Doba  
přípravy



Doba  
marinování



Stupeň  
obtížnosti

## RADY PRO PŘÍPRAVU GRILU

### 1. Příprava ohně

- ideálně použij dřevěné uhlí, ale pokud se rozhodneš pro dřevo, vyber si buk nebo habr.
- na založení ohně použij tenké třísky suchého dřeva.
- pokud použiješ dřevo ze suché révy nebo dobře prosušené a otevřené borové šišky, oheň bude mít specifickou a velmi příjemnou vůni.
- na založení ohně jsou perfektní i dřevěné bedničky na ovoce.
- naskládej na sebe přiměřené množství dřevěného uhlí a vytvoř tak uprostřed grilu pyramidu, kterou obložíš materiálem na podpálení, zapal ho a nechej hořet nejméně 20-30 minut.
- nikdy nedávej dřevo pod uhlí, protože dřevo by tak mohlo shořet jen částečně a později znovu vzplanout.
- na podpal nepoužívej papír, protože při větru by se popel mohl dostat na maso.
- uhlíky musí být všechny žhavé, ale hlavně musí být žhavé rovnoměrně; slabý nebo nedostatečně silný oheň může zmařit celé grilování.

### 2. Příprava grilu a nářadí

- očisti (nejlépe kartáčem) přehřátý gril a potřij jej plátkem slaniny nebo trochou oleje, abys zabránil přichycení masa na rošt.
- pokud vydržíš s otevřenou dlaní nad grilem alespoň 3 sekundy, je rozpálený na ideální teplotu.
- vždy měj po ruce větvičku rozmarýnu nebo štětec k nanášení oleje nebo marinády.
- maso nebo ryby nesmí být vysušené. Olej na mase vytvoří ochrannou vrstvu a zabrání ztrátě šťávy.
- na grilování potřebuješ: dlouhou pinzetu, obracečku, štětec na potírání marinádou a rozprašovač s vodou na hašení případných nežádoucích plamenů.
- těsně před grilováním můžeš horké uhlí posypat čerstvými nebo sušenými bylinkami, např. oreganem, rozmarýnem či estragonem, grilovaným jídlům tak dodáš neodolatelnou chuť a vůni.
- grilovací rošt měj vždy alespoň 15 cm nad uhlím.

### 3. Čas na maso, ryby, zeleninu...

- ujisti se, že pro každý grilovaný kousek máš na roštu dostatek místa, během grilování jej budeš muset obracet.
- aby byl steak dokonalý, griluj jej nejdříve na nejrozpálenější části grilu a dokonči jej na mírném ohni, aby se chuť masa mohla plně rozvinout.
- maso i ryby otoč vždy pouze jednou.
- maso otoč v momentě, kdy na horní straně uvidíš vytékat šťávu nebo když maso začne na okrajích hnědnout.
- rybu osuš a podél páteře udělej nožem zářezy, aby se ryba dobře propekla i uvnitř.
- ryby je nutné během grilování přemísťovat po roštu, aby se nepřichytily.
- rybu otoč až v okamžiku, kdy se jí zakalí oči.
- maso se griluje poměrně rychle, nepamenej jej včas sundat z roštu!
- jakmile je steak hotový podle tvých představ, sundej jej z grilu a potřij trochou oleje nebo másla – maso pak bude obzvlášť šťavnaté a lahodné.

# GRILOVANÝ HAMBURGER

## Ingredience:

- 700 g mletého hovězího masa
- 80 g cibule
- 1 Podravka grill classic 25 g
- 4 ks pečiva na hamburgery
- 100 g slaniny na plátky
- 4 vejce
- 50 ml olivového oleje
- jemný Ajvar Podravka
- 4 plátky sýra



## Příprava:

Do masa přidáme na jemno nakrájenou cibuli, směs koření Podravka grill classic a zlehka promícháme. Takto připravené maso necháme asi 30 minut odpočinout a pak vytvarujeme do 4 vyšších placek.

Pečivo prořízneme na polovinu a z vnitřních stran opečeme na suché pánvi. Pánev otřeme papírovým ubrouskem, aby na ní nezůstaly drobky a pak na ní dozlatova opečeme plátky slaniny a poté zvlášť připravíme volská oka. Gril potřeme olivovým olejem, pořádně ho zahřejeme a položíme na něj maso, které důkladně propečeme z obou stran.

Spodní část pečiva potřeme jemným Ajvarem Podravka a poklademe plátky opečené slaniny. Pak přidáme maso, plátek sýra a nakonec vejce. Přikryjeme vrchní polovinou pečiva a ihned podáváme.

## Rada:

Při přípravě masa na hamburgery je důležité maso promíchat jen zlehka a pak vytvarovat do vyšších placek, hamburger pak bude pěkně šťavnatý. Pokud máte rádi hamburgery z více typů masa, nezapomeňte vždy přidat i kousek vepřového.



# GRILOVANÁ VEPŘOVÁ PANENKA S AROMATICKÝMI RAJČATY

## Ingredience: Příprava:

- 600 g vepřové panenky
- 1 Podravka grill classic 25 g
  - 3 lžíce olivového oleje
  - 150 ml červeného vína
    - 100 ml vinného octa
      - 40 g cukru
    - 300 g cherry rajčat
    - 5 stroužků česneku
      - sůl
  - 4 ks celozrnného chleba

Vepřovou panenku nakrájíme na silnější plátky, které potřeme marinádou ze směsi koření Podravka grill classic a olivového oleje a necháme 30 minut odležet.

Víno, ocet a cukr asi 10 minut společně povaříme.

Rajčata rozkrojíme na polovinu a vložíme do hluboké pánve. Přidáme uvařený nálev, 4 celé stroužky česneku, sůl a vše společně povaříme, dokud nevznikne omáčka.

Kousky vepřové panenky upečeme na dobře rozehřátém grilu.

Krajíčky chleba položíme na gril k masu, opečeme a pak potřeme česnekem a pokapeme olivovým olejem.

Na opečený chleba dáme kousek vepřové panenky, zalijeme rajčatovou omáčkou a podáváme se salátem z rukoly.



## Rada:

Maso z chladničky nedávejte hned na gril, ale nechte ho alespoň 30 minut při pokojové teplotě odležet. Díky tomu se pak maso rovnoměrně propeče.

Pokud byste maso z chladničky rovnou položili na gril, bude zvenčí rychle hotové, ale zevnitř syrové.



jenomvař



# SLADKO-KYSELÉ GRILOVANÉ ŠPÍZY

## Ingredience:

- 1 kg kuřecích prsou
- olivový olej
- 3 lžice Podravka přísady s česnekem
- 1 limetka
- 2 chilli papričky
- 1 svazek koriandru
- 1 lžice medu

## Příprava:

Kuřecí prsa očistíme, nakrájíme na kostičky a smícháme s marinádou připravenou z olivového oleje a Podravka přísady s česnekem. Vše dobře promícháme.

Kostky masa napícheme na špejle a pokapeme šťávou z 1/2 limetky. Takto připravené špízy přikryjeme a necháme 30 minut až 1 hodinu odležet.

Marinované špízy grilujeme na rozpáleném grilu ze všech stran, dokud nebudou mít krásnou zlatavou barvu.

Hotové špízy posypeme nakrájenými chilli papričkami a koriandrem, pokapeme zálivkou z olivového oleje, medu, šťávy z 1/2 limetky a nastrouhané limetkové kůry. Špízy před podáváním necháme ještě 5 minut v teple odležet, aby se chutě pěkně propojily.



## Rada:

Špejle před použitím namočte do vody, aby se během grilování nespálily.

# GRILOVANÁ KUŘECÍ PRSA

## Ingredience: Příprava:

- 4 ks kuřecích prsou (4x cca 200 g)
  - 4 lžice Podravka přísady pikant
  - 50 ml olivového oleje
  - 1 lžice nakrájené petrželky
  - 2 mladé cibulky
  - 2 lžice citronové šťávy
  - 1 Ajvar pikant Podravka
- Kuřecí prsa očistíme, omyjeme, osušíme papírovým ubrouskem a důkladně potřeme marinádou z Podravka přísady pikant s trochou olivového oleje.
- Takto připravené maso necháme alespoň 30 minut marinovat a poté z obou stran opečeme na grilu nebo grilovací pánvi.
- Hotové maso potřeme směsí z petrželky, nakrájené mladé cibulky, olivového oleje a citronové šťávy.
- K dosažení dokonalé chuti maso podáváme s pikantním Ajvarem Podravka.



## Rada:

Díky směsi z olivového oleje, petrželky a citronové šťávy se maso po opečení pěkně uzavře a zůstane tak krásně šťavnaté.

# TIPY & TRIKY

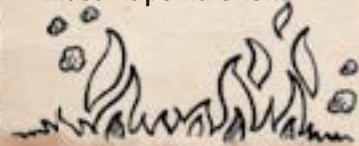


## Nepíchat, prosím!

Kousky masa vidličkou ani jinými ostrými předměty nepropichuj, jinak ti veškerá šťáva z masa vyteče a maso zůstane suché a bez chuti. Na otáčení masa použij raději kleště.

## Zkroť oheň!

Pokud chceš zkrotit šelmu jménem oheň, vždy měj vedle grilu připravenou láhev vody k hašení nežádoucích plamenů. Pokud si však vybereš kousky masa s nižším obsahem tuku, rozhodně dobře uděláš, protože nekontrolovatelné plameny způsobuje právě tuk, který z masa kape na oheň.



## Neotáčeš to, synu!

Jedno ze zlatých pravidel grilování říká, že kousky masa je během grilování třeba otočit - ale pouze jednou. Pokud se maso příliš často zvedá a obrací, je suché a tvrdé.



## Marináda je tvá naděje!

Při grilování je dobrá marináda polovinou úspěchu - předem namarinované maso je šťavnaté a chutné. Nezapomeň však počítat s tím, že i marinované maso by si mělo před samotným grilováním chvíli odpočinout při pokojové teplotě.

## Na vzhledu záleží!

Každý kousek masa určený na gril by měl být tak akorát. Neměl by být ani tenký, ani příliš silný. Příliš "hubené" kousky masa se rychle vysuší a příliš "tlusté" zůstanou po opečení uvnitř syrové.



## Nedopusť, aby maso vychladlo!

Poté, co sundáš maso z grilu, je nezbytné jej udržovat v teple, ideálně v uzavíratelné nádobě. Maso se tak zbaví přebytečné vody a zůstane šťavnaté a měkké.



# ŠPÍZY Z MLETÉHO MASA

## Ingredience:

- 800 g mletého telecího masa
- 100 g cibule
- 2 stroužky česneku
- 4 lžičce Podravka přísady pikant
  - 1 vejce
- 1 lžičce nakrájené petrželky
- 1 - 2 lžičce strouhanky
- 2 červené cibule
- olej na potření grilu

## Příprava:

Mleté maso smícháme s nadrobno nakrájenou cibulí, prolisovaným česnekm a Podravka přísadou pikant. Vše důkladně promícháme a necháme odležet cca 30 minut. Přidáme vejce, petrželku, strouhanku a znovu, tentokrát ideálně rukama, celou směs důkladně promícháme, aby se ingredience pořádně propojily a daly se udělat kuličky. Červenou cibuli nakrájíme na čtvrtiny a střídavě s kuličkami masa napichujeme na špejle. Připravené špízy opečeme na grilu nebo grilovací pánvi.

Pro vyladění chuti podáváme s Ajvarem Podravka a čerstvě opečeným pečivem.

## Rada:

Na přípravu masových kuliček je nejlepší použít hruběji mleté maso, aby vám kuličky držely pohromadě.







Ukaž grilu, kdo je tady šéf.

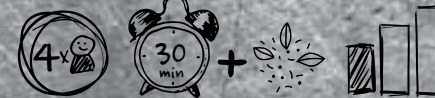
# GRILOVANÁ KRKOVIČKA

## Ingredience:

- 1 kg plátků krkovičky (2 cm silné)
- 25 g Podravka přísady
  - olej
- 200 ml černého piva

## Příprava:

Krkovičku potřeme marinádou z Podravka přísady a oleje. Necháme asi 30 minut odležet, pak opékáme na mírném ohni na přehřátém grilu a během přípravy poléváme pivem, dokud se maso neopeče pěkně dohněda. Jakmile je krkovička hotová, vložíme ji do uzavíratelné nádoby, kterou necháme zakrytou a v teple, dokud jídlo nebudeme podávat. Chutě se tak krásně propojí a rozvinou. Podáváme s grilovanou zeleninou.



## Rada:

Zkuste dát na gril pod maso 1 až 2 větvičky rozmarýnu, chuť masa pak bude ještě bohatší. Nezapomeňte na každém kousku masa naříznout blány, jinak během grilování maso ztvrdne.

Příprav úlovek a najdi palivo.

# GRILOVANÁ ŽEBÍRKA

## Ingredience:

- 2 kg vepřových žebírek
- 3 lžíce Podravka přísady pikant
- 2 lžíce medu
- 75 ml vody • 3 lžíce oleje

## Na omáčku:

- 3 lžíce oleje
- 100 g cibule
- 20 g slaniny
- 2 stroužky česneku
- 1 chilli paprička
- 1 lžička hnědého cukru
- 300 ml černého piva
- 200 ml pasírovaných rajčat Podravka
- sůl • barevný pepř
- jemný Ajvar Podravka

## Příprava:

Žebírka nakrájíme na větší kousky. Podravka přísadu pikant smícháme s medem a touto směsí žebírka potřeme.

Polovinu žebírek rozložíme na větší kus alobalu tak, abychom je druhou polovinou alobalu mohli zakrýt. Dvě strany alobalu pořádně uzavřeme a do takto vytvořené kapsy přes otevřenou stranu dovnitř nalijeme 75 ml vody a 3 lžíce oleje. Balíček pak pořádně uzavřeme, aby teplo nemohlo zevnitř uniknout. Stejným způsobem připravíme i druhou polovinu žebírek a necháme minimálně 1 hodinu odležet.

Oba balíčky pak na cca 45 - 60 minut položíme na rozehřátý gril a připravujeme na mírném ohni.

Na rozehřátém oleji na pánvi osmažíme na jemno nakrájenou cibuli a na kostičky nakrájenou slaninu pěkně dozlatova. Přidáme prolisovaný česnek, nakrájenou chilli papričku, cukr a vše krátce povaříme. Přidáme pivo a vaříme cca 10 minut, dokud omáčka nezhoustne. Na závěr přidáme pasírovaná rajčata Podravka a ještě minutu povaříme, aby se v omáčce propojily všechny chutě. Podle potřeby dochuťme solí a pepřem.

Žebírka vyjmeme z alobalu, dáme zpět na gril a grilujeme na mírném ohni ještě cca 10 - 15 minut. Během grilování je potřeme připravenou omáčkou.

Žebírka podáváme se zbývající omáčkou a jemným Ajvarem Podravka.



## Rada:

Na přípravu grilovaných žebírek si vybereme menší a kratší žebírka, která jsou v americké grilovací hantýrce nazývaná jako baby žebírka.



# GRILOVANÉ RYBY S RAJČATY A CIBULÍ

## Ingredience:

- 4 ks ryb (pražma nebo mořský vlk, cca 400g / ks)
- 4 lžíce Podravka přísady s česnekem
- 75 ml olivového oleje
  - 100 g cibule
- 4 ks mladé cibulky
- 400 g cherry rajčat
  - pepř
- 3 stroužky česneku
  - 1 citron

## Příprava:

Ryby očistíme, omyjeme, osušíme papírovým ubrouskem a pořádně zevnitř i zevněj potřeme směsí připravenou z Podravka přísady s česnekem a olivového oleje. Ryby necháme asi 40 minut odležet, aby se chutě propojily a mezitím si připravíme gril.

Důkladně přehřátý gril potřeme olivovým olejem a ryby grilujeme dle velikosti 5 až 8 minut z každé strany. Na grilu spolu s rybami grilujeme také cibuli rozkrojenou na poloviny, mladé cibulky a cherry rajčata dokud zelenina nezměkne.

Grilované ryby posypeme hrubě mletým pepřem, prolisovaným česnekem, nastrouhanou citronovou kůrou a přelijeme zbývajícím ochuceným olivovým olejem. Podáváme s grilovanou zeleninou.

## Rada:

Během grilování ryby vícekrát potřete větvičkou rozmarýnu namočenou v olivovém oleji - dodáte tak jídlu ještě více chutí a vůní.



jenomvař

PODRAVKA

GRILL



je načase ukázat grilu  
**kdo je tady šéf**

Neváhej a troufni si na víc: jdi ven a puš se do skvělého grilovacího dobrodružství. Zapal oheň, vyber správné kousky masa a dokonale je připrav s výrobky Podravka. Jdi ven a prostě jenom vař.

*S Podravkou chutná lépe!*

MOOD FOOD



PODRAVKA