



Léto a prázdniny jsou jako stvořené pro venkovní zábavu s přáteli a rodinou u dobrého jídla. Sezóna grilování je v plném proudu a z každé zahrady či balkonu se začíná šířit omamná vůně grilovaného masa nebo zeleniny. Pojdme se podívat, co všechno můžeme grilovat a jak připravit dokonalou zahradní party plnou chutí a vůní.



Základní pravidlo grilování zní: chcete-li si dopřát skutečný gurmánský zážitek, musíte zvolit opravdu kvalitní suroviny. A opravdu kvalitní gril! Maso před grilováním nikdy nesolte a totéž platí i pro zeleninu. Zelenina se pro změnu griluje na sucho a až následně ji můžete potřít marinádou, kterou vyčarujete z čerstvých bylinek, koření a panenského olivového oleje. Oblíbené začínají být také grilované sýry. Z nich jsou nejvhodnější ty, které jsou k tomu určeny, například s plísní na povrchu, jako je camembert nebo hermelín, protože při úpravě na grilu nevytékají. Sladkou tečkou je grilované ovoce. Na grilu jsou skvělé banány, jablka, hrušky, broskve nebo meruňky, ale s příslušenstvím ke grilu můžete vykouzlit i skvělý čokoládový nebo ovocný koláč. A na závěr si připravte speciální nápoj ovoněný létem a sluncem. Tyto a další tipy

jsme si pro vás připravili s našimi experty!

Doporučení výživového poradce:

„Léto je v plném proudu a speciálně pro nás Čechy je to takové období, kdy začínáme všichni grilovat, je to takový náš nový národní zvyk. Grilujeme cokoli a na čemkoliv. Jídlo na grilu můžeme připravit velmi správně, chutně a zdravě, ale zároveň ho můžeme i zkazit. Příprava jídla na klasickém grilu s topeništěm, kdy používáme dřevěné uhlí nebo brikety má obrovský půvab, a to nejen svou romantikou, ale i chuťovým zážitkem. Je potřeba však myslet na to, že při tomto způsobu grilování, kdy je potravina skutečně v kontaktu s ohněm a žářem, může vznikat celá řada zdravotně rizikových sloučenin, které patří do skupiny karcinogenních. Proto musíme pečlivě volit nejen suroviny, které budeme grilovat, ale i jejich úpravu. Tučná masa a olejové marinády jsou pro tento způsob grilování naprosto nevhodné. Naopak, s inteligentními kontaktními grily si můžeme dovolit podstatně víc, ať už při grilování masa marinovaného v oleji s kořením nebo bylinkami, tučnějšího masa, ryb nebo zeleniny. Výhoda kontaktních grilů spočívá v tom, že si stačí navolit jaký typ potraviny budeme grilovat a pak si už jen hlídat do jakého stupně chceme danou potravinu opéct, a to vše samozřejmě bez rizika připálení a tím i tvorby karcinogenních látek,“ říká výživový specialista Petr Havlíček.

Den s [Tefalem@andy antony](mailto:Tefalem@andyantony)

„Letem světem náš nejtypičtější den v posledních měsících s manželem na homeoffice vypadá následovně: Ráno budíček podle chůvičky. Snídám sama pod přísným dozorem z podložky. Dopolední procházku s kočárem někdy měním za spánek v postýlce. A oběd? Jednou z častých variant maso z Optigrillu. Po společném obědě přichází další procházka a většinou pak ještě třetí kratší na vyvětrání tatínka po práci. Během dne se pak různě snažím trochu pracovat, když Roziště dovolí. Zdánlivě obyčejný den, plný rituálů a už skoro osmi měsíčních stereotypů, které mě neuvěřitelně baví!“

Letní menu podle šéfkuchaře Martina Kolníka

Sýrový chléb ve vajíčku s brynzovou pěnou a slaninou, grilovaná zelenina



- chléb 1 kus
- parmazán 20 g

- vajíčka 2 ks
- brynza 50 g
- smetana 26 % 10 ml
- slanina 120 g
- cherry rajčata 30 g
- kopr 10 g
- olivový olej 1 PL
- baby mrkev 2 ks
- sůl
- koření
- bylinky k dekoraci

Chléb nakrájíme na plátky. V míse rozšleháme vajíčka s parmazánem, osolíme a opeříme. Chléb z obou stran namočíme ve vajíčku a dáme do Optigrill Elite (manuální režim 180 stupňů cca 2 minuty). Slaninu nakrájíme na tenké plátky a grilujeme do křupava. V misce smícháme olivový olej s koprem a solí, který použijeme na grilovanou zeleninu. Zeleninu dáme na gril a pokapeme ji ochuceným olejem. Grilujeme, dokud není hotová. Až budeme mít vše připraveno, můžeme podávat. Na chléb namažeme brynzou, navrstvíme slaninu, zeleninu a posypeme bylinkami. Tento recept je rychlý, jednoduchý a hodí se jako malý předkrm či zdravá snídaně, protože vajíčka, brynza a bylinky obsahují hodně bílkovin a vitaminů.

Grilovaná panenka, hlíva ústříčná, grilovaná sezonní zelenina, bylinkový olej



- vepřová panenka 200 g
- hlíva ústříčná 30 g
- batát 1 ks
- cuketa 30 g
- cherry rajčata 50 g
- červená cibule 20 g
- salát freeze 20 g
- pažitka 20 g
- kopr 10 g
- cherry rajčata 20 g
- sójová omáčka 1 PL
- koriandr 10 g
- zázvor 10 g
- tymián 10 g
- olivový olej 2 dcl

- cukr krystal 50 g
- česnek 2 stroužky
- sůl
- koření

Marináda

Nejprve si připravíme marinádu na vepřovou panenku. Do rendlíku dáme zkaramelizovat cukr, přidáme drcená rajčata. Přidáme sójovou omáčku, nasekaný koriandr, nastrouhaný zázvor, česnek, sůl, koření. Všechno společně povaříme a rozmixujeme. Necháme vychladnout. Tuto omáčku lze použít při grilování na různé druhy masa.

Maso

Vepřovou panenku zbavíme všech šlach a blan. Maso vložíme do připravené marinády a necháme cca hodinu marinovat (pokud máme víc času na marinování, můžeme maso naložit den předem). Panenku opékáme vcelku do růžova.

Zelenina

Batát předvaříme v osolené vodě doměkka. Mezitím všechnu zeleninu nakrájíme na silnější plátky (kromě cherry rajčat) a dáme grilovat dozlatova. Cherry rajčata grilujeme zvlášť. Po ugrilování přidáme sůl a koření (zeleninu nesolíme před grilováním, aby nám nepustila šťávu).

Bylinkový olej

Do nádoby dáme olivový olej, bylinky, česnek, sůl a všechno dohromady rozmixujeme. Olej přecedíme přes jemné sítko.

Čokoládové brownies s ořechy, pomerančové mascarpone, sušené ovoce, bílá čokoláda



- máslo 250 g
- hořká čokoláda 200 g

- mascarpone 250 g
- vanilkový cukr 80 g
- pomeranč 4 ks
- kakao 80 g
- hladká mouka 65 g
- moučkový cukr 360 g
- velké vejce 4 ks
- prášek do pečiva 1 čajová lžička
- (volitelně) vlašské ořechy 50 g
- (volitelně) sušené ovoce 75 g
- bílá čokoláda 50 g

Postup:

Optigrill Elite předehejeme na 180 stupňů. Ve velké míse rozpustíme ve vodní lázni máslo a čokoládu, vymícháme do hladka a přidáme ořechy. V samostatné misce smícháme kakao, mouku, prášek do pečiva a cukr, potom přidáme čokoládovou směs a sušené ovoce. Dobře promícháme dohromady. Přidáme vejce a mícháme, dokud nedosáhneme hedvábné konzistence.

Směs vlijeme do pekáče, který vložíme na gril a pečeme cca 20 minut. Koláč by měl být mírně pružný na povrchu, ale stále lepkavý uprostřed. Necháme jej vychladnout, potom opatrně vyklopíme na velké prkénko a nakrájíme na čtverce.

Mascarpone smícháme s pomerančovou šťávou a vanilkovým cukrem.

Bílou čokoládu necháme rozpustit ve vodní lázni (použijeme k přelití).

Sušené ovoce můžeme použít i na dozdobení.

TIPY TEFAL:



Tefal Optigrill Elite GC750D30 disponuje celkem 12 automatickými programy – baklažán, paprika, rajčata, brambory, plody moře, ryby, slanina, steak, burger, kuře, klobásy nebo panini. Využít můžete také mód manuálního nastavení – jídlo si připravíte přesně podle svých představ! Sám spočítá tloušťku masa a následně ugriluje postupně na rare, medium a well done, přičemž vás vždy upozorní, aby bylo maso přesně podle vašich představ. Pro křupavý povrch grilovaných jídel stačí zapnout funkci prudkého opékání a na nepřilnavé grilovací ploše můžete připravit až 5 porcí najednou. Grilovací desky můžete jednoduše vyjmout a dát do

myčky nádobí. Tefal Optigrill Elite GC750D30 je navíc velmi skladný a lze jej využít na balkoně nebo třeba na dovolené u moře. Užívejte si grilování po celý rok, a to za každého počasí! Doporučená cena je 8 499 korun.

Vysoce praktická zapékač mísa TEFAL Optigrill+/Elite Snacking & Baking XA725870



vám umožní na vašem grilu vykouzlit množství dalších kulinářských zázraků, od příloh k masu přes slané zapečené delikatesy až po ovocné koláče. Toto příslušenství na pečení otevírá nekonečné možnosti použití Optigrillu+. Můžete snadno připravit sladké nebo slané recepty pro 2–4 osoby. Peče, ohřívá, zapéká širokou škálu potravin. V manuálním módu si nastavíte 4 teploty. Pizza, koláčky, zapečené sendviče... vychutnejte si neomezené možnosti přípravy snacků a pečených dobrot. Je vybaven tepelně odolnými úchyty, takže jej můžete bez problémů servírovat na stůl. Poté, co si na připraveném pokrmu pochutnáte, jej jednoduše vložíte do myčky nádobí. Doporučená cena je 1 599 korun.

www.tefal.cz