



Jitka Forejtová

Grilujeme

po česku



GRADA

GRILUJEME
PO ČESKU

Grilujeme

po česku

Jitka Forejtová

GRADA PUBLISHING

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy **bude trestně stíháno.***

Jitka Forejtová

Grilujeme po česku

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

obchod@grada.cz, www.grada.cz

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

jako svou 5513. publikaci

Odpovědná redaktorka Danuše Martinová

Grafická úprava a sazba Q point

Fotografie na obálce a v knize Jitka Forejtová

Počet stran 112

První vydání, Praha 2014

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2014

Cover Design © Q point, 2014

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-247-5194-8 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-9217-0 (elektronická verze ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9218-7 (elektronická verze ve formátu ePub)

OBSAH

GRILUJEME ANEB PÁR SLOV ÚVODEM	11
PÁR OBECNÝCH RAD, NEŽ SE PUSTÍME DO VLASTNÍHO GRILOVÁNÍ	12
Co lze vůbec grilovat.....	13
Maso	13
Zelenina	13
Ovoce.....	14
Vejce.....	14
Pečivo.....	14
Gril.....	15
Čím topit pod grilem?	17
Nářadí	19
Servírování.....	20
A JDEME NA TO!.....	23
ZÁKLADNÍ POSTUP PŘI ÚPRAVĚ VŠECH DRUHŮ MASA.....	23
Postup u masa dušeného v alobalu.....	23
Masový špíz – šašlik – jehla – rožeň	24
Drůbež opékaná v celku	25
Pochoutky z mletého masa (krokety, karbanátky, placičky, koule...)	28
MARINÁDY NA NAKLÁDÁNÍ MASA, NA GRILOVÁNÍ A ROŽNĚNÍ	29
Nejpoužívanější koření do marinád a na naložení masa.....	29
Koření směsí	31
Základní postup při marinování	32
Osvědčené marinády.....	33
Marináda na drůbež 1 – česneková	33
Marináda na drůbež 2 – s medem.....	33

Marináda na drůbež 3 – s vínem.....	34
Marináda na drůbež 4 – česneková se sójovou omáčkou	34
Marináda na drůbež a ryby 1 – česneková s chilli.....	34
Marináda na drůbež a na ryby 2 – s pálenkou.....	34
Marináda na drůbež a krevety – se zázvorem a pepřem	35
Marináda na kachnu.....	35
Marináda na rybu – základní citronová.....	36
Marináda na rybu pálivá s chilli.....	36
Marináda na vepřové maso – česneková.....	37
Marináda na vepřové a hovězí maso 1 – s bazalkou.....	37
Marináda na vepřové a hovězí maso 2 – s pivem	37
Marináda na vepřové a hovězí maso 3 – máslová.....	37
Marináda na skopové maso.....	38
Marináda pomerančová na jakémkoliv maso 1	38
Marináda pomerančová na jakémkoliv maso 2.....	38
Marináda pивní ke všem masům, zejména k vepřovému.....	38
Marináda zázvorová na maso	39
Marináda zázvorová na maso a mrkev	39
Marináda na zeleninu – na celer, cibuli, cukety, okurky, papriku, řepu, fenykl, kedlubny, topinambury	40
Marináda na zeleninu a houby.....	40

DRŮBEŽ	42
Kuře marinované v jogurtu	42
Kuře marinované.....	42
Kuře na rožni.....	42
Kuřecí prsa na jehle	44
Kuřecí kousky na grilu	44
Kuřecí jehla	44
Kuřecí paličky s jablky na medu	44

MASO HOVĚZÍ A TELECÍ.....	45
Telecí plec na grilu – roláda	45
Steak	45
Steaky na pivu	45

MASO SKOPOVÉ	46
Gruzínský šašlik.....	46
Kroketky	47
Mletý kebab	47
MASO VEPŘOVÉ	48
Hadí na jehle.....	48
Játrové špalíčky.....	49
Játrový špíz.....	50
Ledvinkový špíz.....	50
Krkovička v pivní marinádě.....	51
Kroketky	51
Sýrové řízečky.....	52
Vepřová roláda na rožni, nebo na grilu.....	52
Vepřové roládky se zelím.....	52
Vepřový špíz – jehla	53
Žebírka na grilu.....	57
ZVĚŘINA	58
Myslivecký špíz.....	58
MLETÉ MASO, SMĚSI, UZENINY	59
Drůbeží pářečky na grilu	59
Kuličky, placičky	59
Masová směs na rožni	62
Masové kuličky s hermelínem.....	62
Nadívané špekáčky	62
Špízy – šašlíky – jehly a jejich varianty	63
Závitky CDD (Co dům dal).....	66
RYBY.....	71
Grilované ryby – mořské i sladkovodní.....	71
Dušená ryba s cibulkou v alobalu	72
Javánská ryba.....	73
Krevetový špíz	73

Plátky lososa s petrželkou a máslem	73
Ryba s chilli	74
Sardinky na másle	74
Sardinky na grilu 1	74
Sardinky na grilu 2	75
Ryba naostro	75
Špíz z ryb	76
Uzená makrela na grilu	76
OVOCE A ZELENINA	79
Grilované ovoce	79
Ovoce na jehle	79
Ovoce na jehle – sladká varianta	81
Baklažánový (lilkový) špíz	81
Česnek na grilu	81
Dýně grilovaná s karamellem	82
Houby pečené	83
Houby plněné	83
Květákový špíz se salámem	83
Paprikový grilovaný salát	83
Rajčata plněná šunkou a sýrem	85
Špíz s cuketou a rajčaty	85
Zelenina opékaná vcelku	85
SÝRY	89
Grilovaný hermelín	89
PŘÍLOHY NA GRILU	90
Bramboráčky na grilu	90
Brambůrky na grilu	91
Lívanečky na grilu	91
Nadívané lívance	92
Toasty	92
Toasty se sýrem	92

OMÁČKY	93
a) připravované zastudena	93
Majonéza základní – pro ty, kdo neradi kupovanou	93
Majonézová omáčka základní	93
Majonéza hořčičná	94
Omáčka celerová majonézová	95
Omáčka česneková k masu	95
Omáčka česneková k dušeným nebo pečeným bramborům	95
Omáčka francouzská s vejcem.....	95
Omáčka hořčičná	96
Omáčka křenová brusinková.....	96
Omáčka křenová smetanová	96
Omáčka ořechová.....	97
Omáčka ořechová k toastům a steakům	97
Omáčka smetanová s chilli	97
Omáčka s nivou 1	98
Omáčka s nivou 2	98
b) připravované zatepla	99
Základní bešamelová bílá omáčka	99
Andaluská omáčka.....	100
Francouzská máslová omáčka.....	100
Chilli omáčka k drůbeži	100
Kokosová omáčka.....	100
Pažitková omáčka	101
Sýrová jednoduchá omáčka.....	101
Syrská omáčka	104
Tuniská omáčka.....	104
NĚKOLIK TYPŮ NA MĚNĚ ZNÁMÉ SALÁTY	105
Salát celerový s jablky	105
Salát čekankový s jogurtem.....	105
Salát fenyklový	105
Salát fenyklový arabský.....	106
Salát hlávkový – provensálský	106
Saláty okurkové	106
Salát z čínské zelí s houbami.....	107
Salát hlávkový se sýrem.....	108
A DOBRÁ RADA NAKONEC.....	109





GRILUJEME ANEB PÁR SLOV ÚVODEM

Za předobrazem grilu bychom museli daleko, předaleko do minulosti. Pravěký lovec ulovil zvěř, vyvrhl ji, ukrojil z ní kus masa a opékal si ho nabodnutý „na klacku“ nad ohněm nebo na rozpáleném kameni.

Co je ale tak výjimečného na téhle úpravě, že přetrvala staletí a téměř beze změny dospěla do dnešních dnů? Nevím. Snad je to pradávna vzpomínka našich chuťových buněk na nezaměnitelnou chuť masa opékaného na ohni, snad oheň sám, snad blízkost našich nejbližších, kteří se na pochoutku těší s námi. A to je na grilování nesporně moc zajímavé. Znáte snad někoho, kdo si griluje doma sám? Já ne. U grilování musí být pár lidí, muži většinou štípou dříví, rozdělávají oheň, přikládají, ženy nakládají maso, prostírají, obstarávají ostatní nezbytnosti. Pak se všichni sejdou u stolu, kde uprostřed je ladný nepořádek z misek s omáčkami, saláty, zeleninou, chlebem, do mezer mezi miskami a mísami jsou zastrkány sklenky s pitivem. Báječná chuť, dobré pití, skvělá nálada mezi přáteli – kdo může chtít víc!

Tato knížka nevelkého rozsahu si neklade za cíl představit a popsat co nejvíce receptů. Naopak, výběr se omezil na recepty snadno dosažitelné, dalo by se říci obyčejné, určené ale pro co nejširší okruh uživatelů, a to právě pro jednoduchost a přístupnost všech potřebných ingrediencí. Není to žádná příručka z pera nějaké známé celebrity, nýbrž od člověka, který rád vaří a dobře jí.

Přeji vám úspěšné grilování, báječné spolustolovníky a dobrou chuť!

Jitka Forejtová

Je úterý – a s ním příprava na další grilování. Tentokrát to bude domácí uzené, kotletky a kuřecí prsa. Stačí vybrat marinádu, naporcovat a naložit. Zbytek týdne chodí rodina očichávat lednici.

PÁR OBECNÝCH RAD, NEŽ SE PUSTÍME DO VLASTNÍHO GRILOVÁNÍ

V textu se budeme často setkávat také s pojmy rožnění a jehla. Aby bylo pro ty zcela neznalé, či pro úplné začátečníky jasno:

Grilování, rožnění, jehla – všechno jsou to úpravy masa na tepelném zdroji, původně na otevřeném ohni.

Grilování – opékání potravin (tedy masa, zeleniny, ovoce, pečiva, vajec) na jakémkoli grilu. Jednotlivé kusy se obracejí samostatně, nejsou ničím spojeny s ostatními druhy potravin.

Rožnění – způsob úpravy potravin na rožni se týká hlavně masa a masných výrobků, zejména pečení celých zvířat, například selat, krůt apod. Rožeň – většinou kovová tyč v průřezu tvaru písmene V nebo T (aby se rožeň neotáčel sám) – se provlékne celým kusem masa, na obou koncích se maso proti sesmeknutí zajistí posuvnou vidlicí. Otáčení může být ruční nebo na elektrický pohon. Pokrm se pak servíruje bez rožně, větší kusy, např. selata, se na rožni nejprve nakrájejí na plátky a teprve pokrájené se podávají.

Jehla – je způsob úpravy menších kousků masa, většinou v kombinaci se zeleninou nebo ovocem. Oboje se napichuje na kovovou anebo dřevěnou jehlu, s ní se opéká na grilu a s ní se také servíruje.



Špíz z vepřového marinovaného masa se slaninou a pevnými cherry rajčátky

Co lze vůbec grilovat

Hned předem je nutné říci: Chcete-li být s výsledkem výrazně spokojeni, grilujte nemražené suroviny. Ze zmrazených to není ono, zelenina a ovoce se rozblemcává a je nevalné chuti, maso – a hlavně ryby – mají někdy divný „šmak“. Pokud nelze jinak, pak rozmražené maso doporučuji nechat chvíli okapat v cedníku, abychom marinádu nevhodně nenařídili.

Maso

Můžeme grilovat maso vepřové, hovězí, skopové, jehněčí, drůbež, zvěřinu, ryby mořské i sladkovodní, uzeniny. Nemám zkušenosti, a proto neumím posoudit, zda lze grilovat či opékat maso klokaní a pštrosí. Teoreticky by to mělo jít, ale neznám způsob úpravy.

Především však musím zdůraznit, že veškeré maso musí být odleželé. Dnešní mladé kuchařky by měly znát jedno ze základních pravidel našich prababiček:

PAMATUJ! Čerstvě poražené maso 24 hodin tuhne a 48 hodin povoluje. To je doba, kdy maso překládáme, nakládáme, ale nevaříme, ani nepečeme. V opačném případě bude dobré leda k vylámaní zubů a nezměkne, kdybychom dělali, nevím co.

Z tohoto pravidla vyplývá, že nejlépe uděláte, když maso na 3 dny naložíte (do marinády, soli nebo ho necháte v chladu jen tak beze všeho odpocívat), až pak bude s jistotou povolené a měkké.

Dnes si už můžeme částečně pomoci: chcete-li mít tužší maso povolené a měkké, přidejte do marinády pokrájený ananas nebo kiwi. Jejich šťáva masu pomůže změkknout.

Ryby jsou jedinou výjimkou z toho pravidla. U nich není ztuhnutí chuťově tak markantní. Nejlepší jsou čerstvě zabité a ihned po vyvrhnutí naložené do marinády. Jinak je marinujeme 1–24 hodin.

Zelenina

Výtečně lze grilovat tužší zeleninu, která drží pohromadě – tedy kořenovou zeleninu, papriky, lilek, okurky, cibuli, řepu.

Měkká rajčata, samostatně grilovat nedoporučuji. Jednak se roztečou po celém grilu či plotně, jednak jejich chuť není nic zvláštního. Spíše bych doporučila z rajčat udělat výtečný salát s hrstí petrželky, nebo je použít na

omáčky, či jenom naplátkovat a posolit jako přílohu. Pokud použijeme rajčata do špízu, pak raději soudková, která obsahují daleko méně šťávy. Na grilovaný sýr v rajčatech vybírám opravdu tuhá, kompaktní rajčata.

Brambory lze grilovat na všechny možné způsoby, jednak do směsi s masy, kdy je můžeme použít do špízků, jednak jako výtečnou přílohu.

Ovoce

Tady platí totéž co u zeleniny. Grilujeme jen tužší plody, zatímco vodové plody, například maliny či rybíz, z pochopitelných důvodů nikoliv. Výtečně lze grilovat jablka, tvrdší hrušky, broskve, meruňky a švestky, z exotického ovoce ananas, kiwi. Moji přátelé grilují i avokádo, mně ale nechutná. Na návštěvě jsem ochutnala i grilovaný pomeranč – tedy cosi rozblemcaného, co pomeranč připomínalo jenom chutí. A málem bych zapomněla na muškátovou dýni, jejíž půlměsíčky marinované v alkoholu a pokryté vrstvou karamelu patří ke zlatým hřebům přátelských setkání.

Vejce

Lze upravovat pouze na kameni, na kovovém plátu nebo ve speciálních alobalových grilovacích miskách.

Pečivo

Krajíčky chleba či kousky rohlíků lze grilovat, ale bohužel až příliš dobře se připalují. Vhodné jsou zato na špízy, kde se napichují mezi masa, neboť zachytí šťávu.



Rajčata grilovaná v alobalové misce: tento způsob používám nejraději, hlavně kvůli manipulaci. Jestliže totiž neodhadneme přesně chvíli, kdy je nutno rajčata sundat z ohně, částečně se rozblemcnou. Takto si jejich podávání usnadníte.

+

Gril

Náš trh nabízí široký výběr grilů – roštové a lávové, kamenné, litinové, na dřevěné uhlí, plynové, elektrické... Podle mě je úplně jedno, jaký gril použijete. Kolik peněz na jeho koupi vynaložíte, je vaše věc. Dost známých má vlastnoručně vyrobený gril – tedy kovovou „krabici“ s úchyty, na kterých leží těleso grilu. Velikost je opravdu rozmanitá. Od malých grilů, používaných i na panelákových balkonech, po olbřímí stavby, kde je krom grilu i speciální rožeň a udírna.



Nalevo: Jeden z typů roštového grilu. Je podložen dvěma kovovými trubkami.

Napravo: Elektrický roštový gril. Je tak malý, že je vhodný i na balkon. Teplotu řídíme termostatem a díky zkušenostem. Propékání je sice pomalejší, ale riziko rychlého připálení menší.

Gril má být umístěn tak, aby byl chráněn před větrem, v jeho nejbližším okolí nemají být žádné hořlavé materiály. Pokud budete grilovat na balkóně v činžovním domě, doporučuji, domluvte se se sousedy nad vámi, ať si zavřou okna.

Byt plný kouře a spalin nepřispívá k mezilidským a sousedským vztahům a dle našich současných zákonů je takové jednání nepřijatelné a trestně postižitelné.

Důležité je mít při grilování tu správnou, rovnoměrně rozloženou teplotu, aby maso nebylo ani vysušené, ani spálené, ani nedopečené. Chce to prostě trochu cviku.

Obecně platí, že na roštový gril vkládáme maso za dost velkého žáru, kdy se na uhlí či dřevě dělá bílý popel, plameny nejsou velké a oheň téměř nečoudí. Pokud používáme kompaktní gril – tedy kamenné desky, litinové



Pod pevným – zde kamenným – grilem lze grilovat i při vyšších plamenech. Pozor ale na předloktí, můžete si způsobit nemilou popáleninu.



Roztápění pod roštovým grilem – nikdy negrilujeme za vysokého plamene ! Spálíme maso a často i sebe. Grilovat začínáme, když jsou plamínky cca 3–5 cm vysoké.

pláty apod., gril by měl být rozpálený natolik, že kapka vody se na něm nerozteče, nýbrž se změní v poskakující kuličku. V případě užití elektrických a plynových grilů se držte návodu.

My nejčastěji používáme starou litinovou desku, kamennou desku nebo rošt. Kdy co použijeme, je dáno především časem – tedy máme-li času málo a chceme-li si opéci jen pár kousků masa, používáme většinou roštový gril. Úprava na něm je nejrychlejší, ale musíme neustále kontrolovat oheň i grilované potraviny. Spálit maso lze na tomto grilu nejsnadněji. Litinový a kamenný gril se musí předem pořádně rozehřát, pak ale svoji teplotu dost dobře drží a my se můžeme chvílemi věnovat něčemu jinému.

Kamenný gril – zde žulová deska o mocnosti 5 cm.



Před vlastním grilováním je nutné gril namastit. K tomu používám trochu řepkového či sójového oleje, u kamenného grilu lze použít i kůži od špeku tak, jak to dělávaly naše babičky.

Čím topit pod grilem?

Ke grilování používáme

- dřevo výhradně listnatých stromů – suché a bez plísní. Buď máme vlastní zdroj, nebo ho lze koupit v hypermarketech, u benzinových pump a na pilách. V žádném případě ke grilování nepoužíváme dřevo jehličnanů a dřevo jakkoli chemicky ošetřené. Nejenže obsahuje karcinogenní látky, ale potraviny na něm připravované dostanou nepříjemnou pachutí;
- grilovací uhlí – koupíme v drogeriích, u některých benzinových pump a v hypermarketech;
- grilovací brikety – koupíme v drogeriích, u některých benzinových pump a v hypermarketech;

Zrovna tak jako dřevo jehličnatých stromů s vysokým obsahem pryskyřic není vhodný letákový papír, brikety ani klasické uhlí.

Dehtové zplodiny mohou maso totálně znehodnotit, navíc jsou našemu zdraví velmi škodlivé.

- elektřinu nebo plyn.

Litinová pánev - také tady můžeme grilovat za vyššího ohně.



Na rozdělání ohně

K dostání jsou v obchodech různé druhy fénů a foukadel. My jsme je nikdy nepoužívali, rozdělání klasického ohně patřilo k základním dovednostem. Za deště se buď negriluje, nebo se používá dřevo z břízy, které hoří i dost mokré. Z novodobých podpalovačů lze použít pouze speciální tekutý podpalovač ke grilu (v hypermarketech).

Pepo, tuhý líh, denaturovaný líh nebo dokonce petrolej, benzin či naftu nepoužívejte, nechají v potravinách nepříjemnou pachutí a maso smrdící po petroleji nepatří mezi laskominy...

Oheň

Nožem nebo sekyrkou si naštipeme ze suchého dřeva hrst slabých třísek, ze kterých postavíme „týpí“ nad pomačkaným papírem, nejlépe z novin. Papír letáků a katalogů se dost mizerně zapaluje a nedobře hoří. Nebo třísky rovnoměrně na pomačkané noviny navršíme. Třísky pokryjeme silnějším dřevem a nahoru dáme několik silnějších polínek. Zapalujeme buď přímo třísky, nebo si zapálíme kus papíru a hořícím papírem podpálíme hraničku.



Podpalujeme – „týpí“ z třísek



... a se silnějšími polínky na vrchu



... je-li dřevo suché, chytne ihned.

Na vedlejší straně: Ideálním nástrojem na odstranění zbylých přiškvarků je klasická malířská špachtle.

Nářadí

Na stírání „přípečků“ a na čištění všech druhů grilů existuje mnoho rozličných nástrojů, osobně však znám jen dva, které fungují za všech okolností:

- na kompaktní grily neboli na kamenné desky, litinové pláty a podobně stačí prostá malířská stěrka,
- na grily roštové postačí drátěný kartáč a jednou za čas klasický rejžák a jar s vodou.

Na obracení lze doporučit kuchyňské kleště s dlouhou rukojetí nebo klasickou obračečku na palačinky. Vidličku nikoli, po jejím zabodnutí by unikala šťáva, což by byla strašná škoda.

Na potírání použijte klasickou mašlovačku z husího peří nebo silikonový štětec. Ostatní štětce z umělých hmot se rády škvaří a připekají. A steak s připečenými umělými chlupy nepatří mezi delikatesy...

Na svlažení masa i zeleniny vodou či nálevem lze použít čistou lahev s rozstřikovačem. Raději ale kupte novou, vymytou od ironu či jiné chemikálie bych raději nepoužila.

