

Grilování zeleniny - jak na to a chutné recepty



Při slově grilování si většina lidí představí šťavnatý steak, klobásy či další masité pokrmy. Bylo by však velkou chybou omezovat grilování pouze na maso. Výborná je totiž i grilovaná zelenina, která je navíc v letních vedrech pro naše tělo lehčí a vhodnější.

Grilovaná zelenina se dá připravit jako příloha k dalším masitým grilovaným pochoutkám, velmi dobře ovšem chutná i samotná. Grilovaná kukuřice, brambory či celý zeleninový špíz určitě **potěší nejen vegetariány**. V níže uvedených receptech na **grilování zeleniny** se také objeví houby, které skvěle doplňují grilovanou zeleninu.

Jak na grilování zeleniny?

Výhoda grilování zeleniny oproti grilování masa spočívá v tom, že vám nezabere tolik času. Zeleninu totiž nemusíte předem nakládat do marinády, stačí ji **před grilováním potřít směsí olivového oleje s čerstvými bylinkami**. Zeleninu výborně doplní například tymián, rozmarýn, petrželka, pažitka, šalvěj či bazalka. Dále můžete zeleninu potřít prolisovaným česnekem a lehce posolit.

Nyní už přejděme k samotnému grilování. To by mělo probíhat rychle, aby **grilovaná zelenina** neztratila všechny své vitamíny a zdraví prospěšné látky. Ideální je zeleninu vložit na předem

roztopený gril, musíte být ale na pozoru, aby se zelenina nespálila. Aby grilování zeleniny bylo zdravější, vložte zeleninu do hliníkové misky či alobalu, zabráníte tak přímému kontaktu s ohněm a škodlivými látkami.

Pokud se rozhodnete dát grilování zeleniny šanci, zkuste použít nějaký z následujících **osvědčených receptů**. Snad vám přijdou k chuti.



Zeleninové špízy se žampiony (4 porce)

- 1 cuketa
- 8 cherry rajčátek
- 2 papriky
- 100 g žampionů
- 2 červené cibule
- olivový olej
- 2 stroužky česneku
- bylinky - tymián, rozmarýn, bazalka

Grilovaná zelenina v podobě špízů může být jak hlavním chodem, tak **přílohou** k masitému jídlu. Ze všeho nejdřív je potřeba připravovanou zeleninu důkladně omýt. Cuketu rozkrojte na půl a nakrájejte na větší kostičky. Červenou cibuli rozdělte na měsíčky, naopak papriku očistěte a pokrájejte na plátky. **Cherry rajčátka** nijak krájet nemusíte, na špíz je dejte celé. Zeleninu a žampiony poté podle vlastní fantazie napíchejte na jehly. Dále můžete také zeleninu potřít směsí olivového oleje, česneku a čerstvých bylinek. **Grilování zeleniny** vám zabere zhruba 5-10 minut, během toho ale špízy občas obračejte, můžete také znovu potírat připravenou směsí.

Grilovaná cuketa s kozím sýrem (4 porce)

- 2 cukety
- 150 g kozího sýra
- hrst oliv
- sůl

Hledáte v letních vedrech recept na lehké, zdravé a chutné jídlo? Tak zkuste grilovanou cuketu s kozím sýrem. Omytou cuketu rozpulte a vydlabejte dužinu, kterou ale nevyhazujte. Ve větší misce vnitřek cukety smíchejte s kozím sýrem a rozpůlenými olivami. Vzniklou směs vložte do cukety, a

poté už můžete grilovat. Cukety se opékají rychle, grilování zeleniny vám potrvá zhruba 5 minut.

Grilovaná rajčata s mozzarellou (4 porce)

- 8 větších rajčat
- 250g mozzarely
- olivový olej
- bazalka
- sůl

Další pochoutka pro milovníky zeleniny, sýrů a italské kuchyně. Rajčata po omytí rozkrojte napůl a z každé poloviny lžičkou vydlabejte dužinu. Tu v míse smíchejte s nadrobno nakrájenou **mozzarellou**, čerstvou bazalkou a lžící olivového oleje. Nakonec směs můžete ještě dochutit solí, případně bylinkovou solí. Vzniklou směs mozzarely, dužiny a bazalky vložte do vydlabaných rajčat a jste připraveni na grilování zeleniny. Samotné grilování vám zabere zhruba 10 minut času.

Grilovaná kukuřice s bylinkovým máslem (4 porce)

- 4 kukuřice
- čerstvé bylinky - pažitka, petrželka, šalvěj
- 1 stroužek česneku
- 4 lžice másla
- sůl

Asi nejoblíbenější a nejčastěji grilovaná zelenina je kukuřice. Ta sice potřebuje více času na přípravu, ale výsledek rozhodně stojí za to. Ze všeho nejdřív kukuřici oloupejte a zbavte jí vláken. Kukuřici ještě **před grilováním** také dejte na zhruba 20 minut povařit v osolené vodě. Mezitím si můžete připravit chutné bylinkové máslo, které budete potřebovat později. Postup je velice jednoduchý - změkklé máslo smíchejte s nadrobno nasekanými **čerstvými bylinkami** a prolisovaným česnekem. Poté máslo odložte na chvíli do ledničky a obraťte pozornost zpět ke kukuřici. Po dovaření ji kvůli snadnějšímu zacházení propíchněte jehlou či dřevěnou špejlí s hrotem. Poté už můžete kukuřici grilovat za **občasného obracení**, a to po dobu asi 10 minut. Ugrilovanou kukuřici nakonec potřete vlastnoručně vyrobeným bylinkovým máslem a posolte.

Grilovaný chřest se slaninou (4 porce)

- 500g zeleného chřestu
- 4 plátky slaniny
- 2 stroužky česneku
- 1 bobkový list
- olivový olej
- sůl, pepř

Že jste ještě nikdy neměli chřest? Tak to je třeba napravit. A díky tomuto receptu si ho možná i zamilujete. Chřest totiž můžete použít jako přílohu, nebo ho podávat jako samostatný pokrm. Před samotným grilováním je však třeba chřest povařit. Do hrnce nalijte litr vody, poté tam přidejte napůl rozkrojené **stroužky česneku**, bobkový list, sůl a pepř. Omytý chřest zbavte zdřevěnělých konců, oloupejte spodní část stonků, a poté ho nechte vařit zhruba 5 minut. Po uvaření ho nechte chvíli vychladnout a stonky si rozdělte na čtyři hromádky. Každý svazek v polovině omotejte slaninou, nepokryté části chřestu lehce potřete olivovým olejem. Grilujte zhruba 3-5 minut a poté si už nechte chutnat.

Grilované papriky s balkánským sýrem (4 porce)

- 8 paprik
- 200g balkánského sýru
- olivový olej
- 4 stroužky česneku
- sůl

Pokud jste milovníci grilování zeleniny, neměl by vám uniknout ani tento recept. Grilované papriky s balkánským sýrem a česnekem chutnají skvěle a jejich příprava je opravdu snadná. Papriky si nejdříve omyjte, poté je rozpulte a očistěte. Do každé poloviny papriky vložte plátky balkánského sýru, přidejte k němu na drobné plátky nakrájený česnek a nakonec směs zakápněte olivovým olejem. Tím také potřete zbytek papriky. Po rychlém, asi 5 minut trvajícím grilování, je **grilovaná zelenina** připravená ke konzumaci.

Grilované brambory podle Pohlreicha (4 porce)

- 12 větších brambor
- 1/2 kelímek zakysané smetany
- 100g parmazánu
- křen
- 70g másla
- sůl, pepř

Chcete vařit dobře jako známý televizní šéf **Zdeněk Pohlreich**? Zkuste třeba jeho recept na grilované brambory, který předvedl ve své show Rozpal to, šéfe!, v níž se zaměřoval na grilované pochutiny. Brambory omyjte a uvařte ve slupce. Nechte je vychladnout, a poté je rozkrojte napůl. Z každé poloviny vytvořte tzv. mističku tak, že vnitřek brambory vydlabete. K vydlabanému vnitřku brambor do mísy nastrouhejte parmazán a křen, přidejte zhruba půl kelímku **zakysané smetany**, sůl, pepř a nakonec trochu rozpuštěného másla. Vše důkladně propíchejte a vzniklou směsí naplňte vydlabané brambory. Ty poté vložte na předem roztopený gril a grilujte zhruba 5 minut.