

Marinády na grilování - recepty, které pomohou zvýraznit chuť masa



Člověk je lovec a má rád maso. Taková rovnice platila už v pravěku, kdy si naši předkové opékali před jeskyní ulovené maso na ohni. Nyní sice lovíme maso v supermarketech či u řezníků, rádi si ho ale vychutnáváme pospolu při oblíbeném grilování. Maso je při grilování samozřejmě základ úspěchu, ale jeho chuť vám pomohou vylepšit různé marinády na grilování. Víte jak na ně?

Má smysl marinovat maso před grilováním?

Rozhodně ano. Maso totiž bude díky **marinádě** křehčí, vláčnější a šťavnatější, takže si na něm více pochutnáte. Marinády na **grilování** nejsou potřeba jen u opravdu kvalitního masa, které by pak ztratilo svou typickou chuť. Ale řekněme si to na rovinu, ve finančních možnostech každého není prostor k tomu, aby si na grilování pořizoval právě **hovězí argentinské steaky**.

Jak na marinování masa před grilováním?

A jak vyrábět **marinády na grilování**? Jednoznačně se **vyhněte soli**. Ta by totiž z masa vytáhla

vodu a pokrm by po ugrilování byl suchý. Sůl můžete použít až po samotném grilování. Nedoporučuje se používat také různé **směsi grilovacího koření**, které většinou obsahují nezdravé množství soli.

Často se také stává, že maso bývá marinováno do zvláštní směsi hořčice, kečupu, česneku, cibule, která je zalita **velkým množstvím oleje**. Na to však pozor. Jednak naprosto přebijete chuť samotného masa, která se dá zvýraznit třeba jen čerstvými bylinkami. A za druhé, pokud **grilujete na ohni** (gril na dřevěné uhlí či brikety) a máte maso naložené ve spoustě oleje, zvyšujete tím **odkapávání tuku** do ohně a tvoření škodlivých látek, které vám rozhodně neprospějí.

Jak dlouho se má maso v marinádě nechat uležet?

To záleží na **druhu masa**. Drůbeží maso a ryby naložené do **marinády na grilování** stačí nechat uležet tři hodiny. Vepřové maso je dobré nechat odpočinout alespoň půl dne, stejně jako v případě **hovězího masa** je však ideální maso nechat ležet v marinádě do druhého dne. A ještě rada na závěr - před grilováním včas vyndejte maso z chladničky, aby neutrpělo tzv. teplotní šok.

Proč používat marinády na grilování, když si ho koupit maso už naložené?

Zprv je to neekonomické. Naložené maso vás v obchodě vyjde draž než nenaložené. Rozhodně tedy **ušetříte**, neboť čerstvé bylinky z vašeho květináče, trocha olivového oleje a špetka koření vás přijde velmi lacino. A za druhé u vlastní marinády na grilování **budete vědět, co jíte**. Prodávaná již naložená masa obsahují většinou velké množství **soli**, kterou je dobré konzumovat v omezené míře. Navíc jak už bylo řečeno, sůl maso vysušuje, tudíž požitok z grilovaného pokrmu nemusí být úplně pozitivní. Také vám marináda nemusí chutnat, což se při vlastní přípravě nemůže stát - do marinády na grilování totiž dáte jen to, co máte rádi. Ale rozhodně se nebojte experimentovat. A nyní už přejděme k samotným receptům na **marinády na grilování**.

Marinády na grilování - recepty

- **Bylinková marináda na steaky**
 - 3 lžíce olivového oleje
 - stroužek česneku
 - čerstvé bylinky - rozmarýn, tymián, šalvěj
 - špetka pepře

Všechny ingredience smíchejte dohromady, česnek prolisujte a do marinády na grilování uložte maso. Pokud nemáte čerstvé bylinky, můžete samozřejmě použít sušené. Nedodají ovšem masu takovou chuť a vůni jako bylinky čerstvé.

- **Pikantní hořčičná marináda**
 - 2 lžíce olivového oleje
 - 1 lžíce dijonské hořčice
 - čerstvé bylinky - bazalka, petržel, pažitka

Zdá se vám, že tento recept obsahuje málo ingrediencí? V jednoduchosti je síla! Smíchejte tyto věci, naložte do nich maso a těšte se na výsledek, který stojí za to.

• **Pikantní marináda s chilli papričkami**

- **2 lžíce olivového oleje**
- **100 ml rajčatové šťávy**
- **½ lžíce worcestrové omáčky**
- **2 chilli papričky**
- **citrónová šťáva**
- **lžička cukru**
- **stroužek česneku**

Pokud jste milovníky ostrého jídla, určitě vyzkoušejte i tento recept. Uvedené ingredience smíchejte dohromady, chilli papričky buď rozdrťte, nebo najemno nasekejte. Dají se použít i sušené chilli papričky či prášek z nich, ale stejně jako u bylinek platí, že chilli nebude mít takové výrazné aroma. Do marinády na grilování už stačí přidat jen maso.



• **Sladká medová marináda na žebra či křidýlka**

- **2 lžíce olivového oleje**
- **2 lžíce sójové omáčky**
- **3 lžíce medu**
- **2 stroužky česneku**
- **lžička nastrohaného zázvoru**
- **špetka mleté sladké papriky**

Chcete na grilu vyzkoušet něco jiného než steaky? Tak co třeba vepřová žebírka nebo kuřecí křidýlka či paličky? K těmto masům se totiž ideálně hodí sladká medová marináda. Výše uvedené ingredience smíchejte dohromady a maso v marinádě nechte přes noc uležet.

• **Jogurtová marináda na kuřecí maso**

- **1 kelímek bílého jogurtu (250 g)**
- **2 lžíce olivového oleje**
- **citrónová šťáva**
- **čerstvé bylinky - bazalka, máta**
- **špetka pepře**

Tato marináda se ideálně hodí na drůbeží maso, především na kuřecí. Po naložení v jogurtové marinádě bude maso krásně křehké a vláčné. Příprava této marinády na grilování není nijak složitá, opět stačí jen smíchat výše uvedené ingredience a do vzniklé směsi naložit maso.

• **Jablečná marináda na vepřové kotlety podle Zdeňka Pohlreicha**

- **60 ml 100% jablečného džusu nebo čerstvé jablečné šťávy**
- **60 ml sójové omáčky**
- **30 g hnědého cukru**
- **½ malé cibule**

Smíchejte jablečný džus či citrónovou šťávu, sójovou omáčku a hnědý cukr a dobře rozmíchejte. Do marinády na grilování přidejte maso a až poté posypte nadrobno nasekanou cibulkou. Při samotném grilování nemusíte zůstat jen u kotlet, na grilu můžete udělat totiž i jablka v pánvi. Ty nechte zkaramelizovat s cukrem a citrónovou šťávou, výborně doplní grilované maso naložené v jablečné marinádě.

• **Máslová-pivní marináda na krkovicí (Kluci v akci)**

- **300 g másla**
- **400 ml černého piva**
- **čerstvé bylinky - petrželka, majoránka**
- **lžička mletého zázvoru**
- **špetka drceného kmínu**

Příprava této marinády se od jiných liší v tom, že se směs nejdříve prohřívá. Rozpuštěné máslo nejdříve smíchejte s bylinkami, kmínem, zázvorem a pivem a vzniklou směs nechte na chvíli prohřát. Po následném vychladnutí dejte do marinády na grilování připravený kousek vepřové krkovicice a nechte přes noc uležet.

• **Marináda na lososa podle Jamieho Olivera**

- **4 lžíce sójové omáčky**
- **čerstvé bylinky - citrónová tráva, koriandr**
- **kus zázvoru velikosti palce**
- **4 stroužky česneku**

K nasekaným bylinkám přidáme sójovou omáčku. Poté do směsi přidáme najemno nastrohaný zázvor a prolisovaný česnek. Marinádu poté roztíráme po celém povrchu lososa. Čerstvé bylinky poté můžete přidat ještě při grilování.

Marinády aneb vstříc novým výzvám v grilování

Receptů na marinády na grilování existuje na internetu velké množství, takže můžete jen zkoušet, které vám vyhovují. Při přípravě marinád se ale nekladou meze vaší fantazii, podle vlastní chuti můžete experimentovat a vymýšlet vlastní recepty.