

## Vegetariánské grilování - recepty a tipy na bezmasé pochoutky, které mile překvapí i masožravce



**Pamatujte na to, že většina potravin vhodných na vegetariánské grilování, je sama o sobě chuťově dost nevýrazná. Proto je důležité dbát na jejich...**

### Vegetariánské grilování - tipy a zásady

- Pamatujte na to, že většina potravin vhodných na **vegetariánské grilování**, je sama o sobě **chuťově dost nevýrazná**. Proto je důležité dbát na jejich **ochucení**. Nakupte kvalitní koření nebo použijte čerstvé bylinky, hrubozrnnou či mořskou sůl a kvalitní oleje, které dodají zelenině či tofu skvělou výraznou chuť. Na vegetariánské grilování myslete předem, abyste stihli **zeleninu, tofu** nebo třeba **robi maso** předem naložit, aby se marináda dostatečně nasákla a výslednému pokrmu dodala výrazější chuť.
- Pokud budete pořádat grilovačku, kam pozvete i kamarády, kteří jsou vegetariáni či vegani, berte ohledy na to, že by jim mohlo vadit, pokud by bylo jejich jídlo připravováno společně s masem. Proto **připravujte vegetariánské pokrmy jako první**, na čistém grilu, nebo je dávejte alespoň **na okraj grilu**, aby nepřišly do přímého kontaktu s masem.
- Vegetariánské grilování nabízí spoustu možností a nápadům se meze nekladou. Nemusíte se omezovat pouze na **grilování zeleniny a tofu**. Vyzkoušejte i vegetariánské grilování na

sladko, třeba v podobě **grilovaného ananasu** s trochou třtinového cukru, který krásně vytvoří jemnou krustu.

- V prodejnách se zdravou výživou a větších supermarketech seženete různé varianty vegetariánských pokrmů vhodných ke grilování - vyzkoušejte třeba **tofu párky**, **tofu medailonky** nebo **sojové "burgery"**.
- Vegetariánské recepty na grilování můžete vylepšit nejen přílohou - čerstvým pečivem a salátem, ale i domácím dipem. Pro vegany je na trhu i **sojová "majonéza"**, takže si může domácí tatarku nebo různé omáčky užít ke grilování skutečně každý.
- Vegetariánské grilování ocení i každý, kdo usiluje o **hubnutí**. Přece jen, grilovaná cuketa je v počtu kalorií nesrovnatelná s tučným vepřovým masem nebo klobásou. Výhodou je, že **grilované zeleniny můžete sníst veliké množství**, aniž byste si museli dělat starosti se štíhlou linií.

## Vegetariánské recepty na grilování

### Grilovaná zelenina

Ne všechny druhy zeleniny se hodí na **grilování**, což je pochopitelné - grilovat okurku, která má v sobě velké množství vody, by nebylo možné, nebo alespoň rozhodně ne chutné.

Velké množství vody v sobě mají ale i **rajčata**, která jsou v grilované formě výborná, obzvláště (pro nevegany) ve spojení s mozzarellou nebo třeba balkánským sýrem. Vhodnější je volit **cherry rajčata**, případně menší a co nejčerstvější kousky, aby se rajčata na grilu nerozpadla. Rajčata před grilováním do marinády nenamáčejte, stačí je posolit a opepřit, a po grilování případně pokapat balsamickým octem.

Nejvhodnější zelenina na grilování je ale asi **cuketa, lilek a paprika**. Na grilu je možné připravit i **dýni** nebo **řepu**, ale je třeba počítat s delší dobou grilování, než zelenina dostatečně změkne. Výborná je také **kukuřice**, kterou stačí posolit, případně lehce potřít máslem.

### Grilovaná cuketa

Grilovaná cuketa se dá připravit dvěma způsoby. Buď můžete cuketu nakrájet na silnější plátky a jen ji pokapat olejem a posypat kořením a solí, a nebo ji předem naložit do marinády připravené z oleje a oblíbeného koření, případně i s medem, balsamickým octem nebo dalšími přísadami. Při marinování získá cuketa výraznější chuť, při grilování "za čerstva" bude mít pro změnu lepší konzistenci.

Na 2 menší grilované cukety (nakrájené na silnější kolečka nebo plátky) si připravte:

- 100ml olivového oleje
- 1 lžička oblíbeného koření

Cuketu naložte do marinády minimálně na 3 hodiny a poté připravte na rozpáleném grilu. **Sůl do marinády nedávejte**, dosolte až hotový pokrm podle chuti.

### Grilované tofu

Tofu je skvělou **alternativou masa**. Je levné, k sehnání v každém supermarketu a nabízí spoustu možností přípravy. K sehnání je v mnoha variantách - uzené tofu, bylinkové tofu, nebo třeba tofu s chilli či zeleninou. Pro vegetariánské grilování je asi nejvhodnější klasické tofu bez příchuti, které nejlépe převezme chuť z marinády.

Tofu naložte do marinády alespoň na 3 hodiny, ale ideálně přes noc, aby získalo výraznější chuť.

Na 1 balení (cca 200g) tofu si připravte:

- 3 lžíce olivového oleje
- 2 lžičky oblíbeného koření (sušená bazalka, tymián, oregano...)
- případně několik lístků čerstvých bylinek

Kromě přírodního tofu v marinádě lze grilovat i **uzené tofu**. To není třeba předem nakládat, stačí jej lehce pokapat olivovým olejem a umístit na rozpálený gril.

## Grilované houby

Na vegetariánské grilování se nejlépe hodí houby pevnější, málo vodnaté - tedy žampiony, hříby, případně holubinky. Houby je třeba nejprve důkladně očistit, a před vložením na gril je potřít olejem, do kterého předem přidáte bylinky - například rozmarýn, tymián a nebo třeba česnek. Před grilováním houby nenakládejte do marinády, jemné potřetí ochuceným olejem bohatě postačí.

Houby ale potřete olejem ideálně i během grilování. Grilované houby **dosolte až na talíři** podle chuti.



## Grilovaný hermelín

Grilovaný hermelín je pochoutka, které neodolá ani žádný z milovníků masa. Vegani si sice grilovaný hermelín dát nemohou, ale pro řadu vegetariánů patří grilovaný hermelín mezi oblíbená jídla. **Grilovaný hermelín** je obzvláště snadný i rychlý na přípravu. Hermelín pokapejte troškou olivového oleje, navrch položte **čerstvé bylinky** a nebo posypejte kořením. Poté jej zabalte do alobalu a na pár minut vložte na rozpálený gril.

Grilovaný hermelín se skvěle hodí k **rozpečené bagetce** s bylinkovým máslem nebo **grilované zelenině**.

## Grilované sojové párky

Jsou vegetariánské/veganské potraviny, které se pro grilování nehodí - například samotné sojové maso. To však není případ oblíbené vegetariánské alternativy, **sojových párků**. Ty mají svou chuť i

strukturou velmi blízko ke klasickým párkům, a stejně dobře se dají i grilovat.

Párky není třeba před grilováním nijak připravovat, stačí je **vložit na rozpálený gril** a podávat s čerstvým pečivem a hořčicí.

## Grilovaný sýr halloumi

Další pochoutkou, na které si sice vegani nepochutnají, ale vegetariáni si budou na grilovačce rádi přidávat, je **sýr halloumi**. Halloumi je **polotvrdý řecký sýr**, původně vyráběný převážně na Kypru (kde je spotřeba tohoto sýru údajně 8kg ročně na osobu). Je vyroben **z ovčího a koziho mléka**, a skvěle se hodí na grilování, jelikož se při zahřívání **neroztéká**.

**Tip Spektra Zdraví:** Sýr před grilováním jemně potřete olivovým olejem a posypte **jemným bílým pepřem**, případně bylinkami.

## Grilovaný ananas

Vegetariánské grilování se nemusí omezovat pouze na zeleninu a různé **alternativy masa**. Každý po slanejším jídle jistě ocení menší dezert, a obzvláště v případě, že **grilovaný ananas** doplníte kopečkem zmrzliny.

Na 2 porce si připravte:

- 4 silnější kolečka ananasu
- 2 lžice třtinového cukru
- 2 lžičky mleté skořice
- 2 lžice másla

Třtinový cukr smíchejte s mletou skořicí (místo skořice lze použít i semínka z vanilkového lusku). Rozpustíme máslo spolu se skořicí a cukrem a ananas lehce potřeme. Poté jej vložíme na rozpálený gril. Podáváme s vanilkovou zmrzlinou a posypkou z nasekaných oříšků.

## Grilované brambory

Brambory nejprve důkladně omyjte a nožem udělejte několik zářezů, aby se vytvořil "vějířek". Do zářezů dejte pár kapek oleje, vložte **plátky česneku**, špetku rozmarýnu a oblíbeného sýra - skvěle se hodí mozzarella nebo uzený eidam. Poté brambory zabalte do alobalu a grilujte minimálně 30 minut.

V případě, že budete připravovat brambory jako přílohu, vynechejte sýr.

## Grilované robi maso

Další alternativou masa, vhodnou pro vegetariánské grilování, je **robi maso**. Robi maso se vyrábí ze směsi rostlinných bílkovin, pšeničných klíčků a červené řepy. Před grilováním jej můžete naložit do marinády stejným způsobem, jako tofu, nebo jej jen potírat ochuceným olejem tak, jako v případě grilovaných hub.