



RECEPTY A JÍDLA 01. 06. 2019

Marináda na grilování na maso i zeleninu - aneb staňte se hvězdou letních večerů

Nasekaný koriandr Šťáva z limetky Olivový olej Pepř Začneme jednou velmi jednoduchou, ale přesto nesmírně chutnou a osvěžující marinádou....

S příchodem jara se můžeme těšit na hezké počasí a teplé letní večery, které s sebou přináší také grilování s přáteli. Chcete své kamarády při některé příští grilovačce překvapit neotřelou a zajímavou chutí? Inspirujte se našimi recepty na marinády a buďte hvězdou nejen tohoto léta. Která marináda bude ta pravá pro vás?

Ať už holdujete masu, sýrům nebo dáváte přednost zelenině, **neměli byste zapomínat na nakládání.** Marináda dokáže zvýraznit chuť výše zmíněných surovin a dodá jim tak něco navíc. Marinády si dokážete hravě připravit doma v kuchyni, nemusíte proto kupovat ty předem připravené. Přečtěte si naše tipy na [nejlepší marinády](#) a tipy na [senzační dipy na grilované maso](#).

Na přípravu většiny z nich si **vystačíte s běžnými surovinami.** Světoví šéfkuchaři doporučují některá masa či další suroviny potřít marinádou chvilku před grilováním nebo až po něm – dodáte tím masu osvěžující a šťavnatou chuť. **Nemusíte tedy vždy nechávat marinádu přes noc.** Pokud milujete grilování, přečtěte si našich [30 tipů na grilovací recepty](#) nebo tipy, jak na [vegetariánské grilování](#).

Řízná marináda na vepřovou krkovičku

- Nasekaný koriandr
- Šťáva z limetky
- Olivový olej
- Pepř

Začneme jednou velmi jednoduchou, ale přesto nesmírně chutnou a osvěžující marinádou. Jednotlivé **ingredience smíchejte v misce, maso lehce potřete a můžete dávat na gril**. A marináda je hotová!



Marináda na kuřecí maso s jogurtem

- Kvalitní bílý jogurt
- Kurkuma
- Šťáva z půlky limety
- 1 malá čerstvá chilli paprička
- Máslo
- Pepř a sůl

Jogurt si připravíme do misky, do něho **přisypeme trochu kurkumy**, to abychom dodali jogurtu hezkou barvu, **přidáme šťávu z půlky limetky a promícháme**. Aby mělo maso říz, použijeme trochu čerstvé chilli papričky. Celou **papričku nejprve „proválíme“ na prkýnku**, čímž se zintenzivní její vůně, **rozřízneme a nasekáme na malé kousky**. Nakrájenou papriku nasypeme na již osolené maso a celé zalijeme připravenou marinádou. Maso v marinádě obalíme a dáme na rozpálený gril, který jsme si potřeli trochou másla. Maso naložené podobným způsobem nemůžeme připravovat na rozpálené mřížce, jelikož by nám marináda skapávala do ohně, což rozhodně nechceme. Vhodný je plochý gril, kámen na grilování nebo může posloužit plochý litinový tác.

Univerzální marináda na grilování

- Sójová omáčka
- 2 stroužky česneku
- Citronová šťáva
- Tymián
- Jarní cibulka
- Olej
- Pepř a sůl

Kuřecí křídla mají téměř nejlepší chuť z celého kuřete, zkuste je tedy ještě ozvláštnit touto marinádou. **Do mísy přidejte trochu oleje, sójové omáčky a osolte**. Nezapomínejte, že sójová omáčka, je sama o sobě slaná, proto si dávejte pozor, abyste to se solí nepřehnali. **Opepřete, kápněte šťávu z půlky citronu a nasekejte lístky z čerstvého tymiánu. Rozdrťte a nakrájejte dva stroužky česneku**, přidejte do marinády a zamíchejte. Teď nadešel čas na kuře, pokrájené kuřecí kousky vložte do misky a v marinádě promíchejte. **Nechte ideálně přes noc odležet**. Před tím, než dáte maso na gril, **potřete rozpálený gril špekem**. Pokud vám zbude marináda, nevyhazujte ji. Dejte ji do kastrůlku a ohřejte na grilu společně s masem. Do takto ohřáté marinády přidejte najemno nasekanou jarní cibulku a můžete podávat.



Marináda na kuřecí maso se sójovou omáčkou

- Jablečný džus
- Sójová omáčka
- 1 menší cibule
- Čerstvě namletý pepř
- Sůl
- Hnědý cukr

Do misky **nalijeme trochu jablečného džusu, přidáme pepř, sůl, sójovou omáčku a špetku hnědého cukru.** Zamícháme a **necháme cukr se solí rozpustit.** Do takto připravené marinády vložíme maso, **posypeme najemno nakrájenou cibulí a necháme alespoň hodinu odležet.** Tato senzační marináda určitě zachutná každému.

Vegetariánská marináda grilování

- Olivový olej
- Šalvěj
- Rozmarýn
- Tymián
- Pažitka
- Bazalka
- Pepř a sůl

Připravte si zeleninu, kterou chcete grilovat - například papriky, cukety nebo lilek. Zeleninu pokrájejte a nasucho, neochucenou, ogrilujte. Takto, po obou stranách opečenou zeleninu, pokládejte do misky a poté **zalijte olejem, ochuťte pepřem a solí a přidejte nasekané bylinky. Zeleninu nechte v marinádě přibližně 10 minut** odpočinout a podávejte - vegetariánská marináda bude chutnat každému.



Marináda na vepřovou krkovičku i kotletu

- Sójová omáčka
- Olivový olej
- Chilli paprička
- Med
- Wasabi

Dáváte přednost pikantnějším pokrmům? Zkuste tuto marinádu s chutí dálného východu. **Smíchejte olivový olej a sójovou omáčku.** Do této směsi **přidejte najemno nasekanou čerstvou chilli papričku, lžici medu pro zjemnění a lehce nasládlou chuť a wasabi pastu.** Marináda je připravená na namazání na vámi zvolenou, již ugrilovanou zeleninu. **Nechte pár minut odležet a pak podávejte.**

Pivní marináda na grilování s česnekem

- Olivový olej

- Kremžská hořčice
- Oregano
- Česnek
- Grilovací koření
- Kurkuma
- Koriandr
- Tmavé pivo

Smíchejte přibližně **půl hrnku olivového oleje, polévkovou lžící kremžské hořčice, lžičku koriandru a kurkumy, 2 stroužky prolisovaného česneku, lžičku grilovacího koření a oregana. Zbytek hrnečku dolijte pivem.** V míse smíchejte pokrájenou zeleninu (žampiony, cuketu, řepu), **nechte pár hodin odležet** a můžete grilovat. Pokud se rozhodnete pro řepu, před samotným grilováním ji zabalte do alobalu, přilijte trochu piva a grilujte zabalenou.



Jaká marináda patří mezi vaše rodinné stříbro?