

## JÍDLO

in.ihned.cz/jidlo



FOTO: ARCHIV

## Grilujte s námi

Grilovaný losos  
s pikantní kaparovou zálivkou

4 porce

- 4 filety z lososa s kůží • lžíce nahrubo nasekaných čerstvých bylinek – tymián, estragon, bazalka a kerblík • lžíce posekaných kaparů
- 50 ml olivového oleje • lžíce šťávy z limetky
- lžička dijonské hořčice • nerafinovaný cukr
- čerstvé mletý pepř

V nahrátém olivovém oleji rozmícháme šťávu z limetky, nasekané bylinky, cukr, hořčici a kapary. Kůži na filetech nařízneme a vetřeme do ní připravenou směs. Zbytek prohřejeme na pánvi. Kusy lososa rychle opečeme na rozpáleném grilu ze všech stran a na talíři přelijeme olejovou směsí.

na v Brně. Vítězný tým pojede na mistrovství světa v grilování. Shodou okolností na náš trh přicházejí omáčky s takřka stejným názvem jako zmíněná soutěž – Grillmania. Jsou v provedení pepřová se zeleným pepřem, mexická z rajčatového protlaku, papriky a mexických pálivých papriček, kečupová a grilovací.

## Správný odhad

Při grilování je nejdůležitější správně odhadnout potřebnou dobu pro přípravu jednotlivých pokrmů i chutě strážníků. Někdo miluje krvavé maso jen lehce zatažené prudkým žářem (rare), jiný nedá dopustit na pěkně propečené, až osmažené kousky (well done). Mezi tím je ještě řada mezistupňů, pro které se na celém světě běžně používají anglické termíny – medium rare, medium a medium well. V restauraci by se vás měli předem zeptat, jak maso chcete připravit, a ne vám dát krvavý či přepečený kus.

Při grilování není nic snazšího než maso připálit. Nejlepší je grilovat, kvůli vůni, nad dřevěným uhlím. Ideální je, když je potaženo tenoučkou šedivou vrstvou popele a už jenom žhne. Pochopitelně se dá grilovat i nad plamenem, ale tady už musíte mít určité zkušenosti, jak správně grilované suroviny „nabídnout“.

Správně připravené maso by už nemělo (pokud nechcete vyloženě krvavé) při stlačení být moc měkké. Pokud děláte větší kusy, je dobré je nechat po sejmutí z grilu zabalené pár minut před podáváním odpočinout. Pokud si nejste jisti s odhadem času a žáru, je lepší maso potřít předem kvalitním olejem, tak snese beze škod i větší teplotu. Máslo rychle zhnědne. Žádné maso ani zelenina nesmí být žářem vysušené. Existují stovky nejrozumnějších receptů marinád, do kterých se předem maso nakládá. Profesionálové v Latinské Americe, kde mají skvělé hovězí, grilují velké kusy masa bez jakýchkoliv přísad, a teprve po tepelné úpravě ho jenom posolí



## Grilujte s námi

## Grilovaná pražma

4 porce

- 2 středně velké vykuchané pražmy • 4 lžíce olivového oleje • 1 svazek čerstvého tymiánu
- 1/2 lžičky fenyklu • dva stroužky česneku
- nové koření • mořská sůl • citrón

Olivový olej smícháme s polovinou svazečku natrhaných lístků tymiánu, fenyklem, rozetřeným česnekem, mořskou solí a novým kořením. Směs necháme alespoň hodinu uležet. Očištěnou pražmu na každé straně několikrát šikmo opatrně nařízneme. Omytý citrón nakrájíme na plátky, část dáme do řezů v kůži a zbytek do břišní dutiny. Tam přidáme i zbytek tymiánu. Ryby potřeme ze všech stran směsí oleje. Pražmu grilujeme z obou stran, až se kůže začne škvířit.



mořskou solí. Je skvělé, stejně jako kousky vepřového, které na Madeiře opékají na klacíku z vavřínu (bobkový list). Právě na kvalitních surovinách záleží úspěch. Z tvrdé šlachovitě „flákoty“ nikdy neuděláte lahodný a šťavnatý kousek.

## Rady praktiků

Gril před grilováním důkladně očistíme, nejlépe ocelovým kartáčem, a kovové části potřeme jedlým olejem, aby se pokrm nepřichycovaly. Nejnáchylnější k různým nákazám jsou mletá masa. Grilovaná masa nejdříve zprudka osmažíme, aby se maso zatáhlo a uchovalo si šťavnatost. Uvnitř masa by mělo být alespoň 72 °C, existují speciální vpičovací teploměry. Ke grilování je nejlepší mladé a netučné maso, aby do ohniště nekapal tuk, který spálením uvolňuje zdraví škodlivé látky. Na žhavé uhlí můžete přidat syrové kousky dřeva z jabloně, třešně nebo ořechu. Trošku to zakouří a maso dostane další vynikající chuťové tóny. ■

LIBOR ŠEVČÍK  
libor.sevcik@economia.cz