

# PROVENSÁLSKÝ GRILOVANÝ SALÁT



## Ingredience

cibule	1	ks
sůl	1	špetka
olivový olej extra panenský	70	ml
česnek	1	stroužek
rajče	2	ks
bazalka	17	lístek
pepř černý celý	1	dávka
pepř černý mletý	1	špetka
extra panenský olivový olej	80	ml
steaky z tuňáka	4	ks
olivy černé	90	g
citronová šťáva	90	ml
vinný ocet červený	1	dávka
dijonská hořčice	10	ml
filety z ančovičky	2	ks
kapary	20	g
směs mesclum	1500	g
brambory červené	500	g
haricoty	350	g
vejce natvrdo	2	ks

Buďte o krok napřed: počítejte s 30 minutami na marinování tuňáka

## Speciální vybava:

rošt na zeleninu

### Vybírejte si:

haricoty jsou tenounké francouzské fazolky, koupíte je ve specializovaných odděleních potravin nebo u svého zelináře, jinak samozřejmě použijte obyčejné fazolky, které seženete bez obtíží

### Připravte si:

#### *na zálivku:*

trochu čerstvě vymačkané citronové šťávy, trochu červeného vinného octa, 10 ml dijonské hořčice, 1 nakrájený stroužek česneku, špetku soli, špetku čerstvě namletého černého pepře, 70 ml extra panenského olivového oleje, 1-2 filety z ančovičky, opláchnutých, osušených a nasekaných, 20 g kaparů, 12 listů bazalky, najemno nasekaných, 4-6 listů bazalky na oblohu

#### *na salát:*

4 silnější steaky z tuňáka, 80 ml extra panenského olivového oleje, 80 ml čerstvé citronové šťávy, kuličkový černý pepř, čerstvě namletý černý pepř, 500 g malých červených brambor, oloupaných a rozpůlených, 350 g zelených haricot nebo obyčejných zelených fazolek, 1 větší cibule, oloupaná a nakrájená na 12 částí, asi 1 kg a půl mesclunu (mix mladých salátů), 2 větší zralá rajčata, nakrájená na měsíčky, 2 natvrdo vařená vejce, nakrájená na měsíčky, 90 g niçoise nebo jiných černých oliv, omytých a osušených

#### *a směs mesclun:*

mesclun je směs mladých salátů. Může se v něm objevit rukola, hlávkový salát, polníček, zelená hořčice, baby špenát a jiné zelené listy. Koupíte ho ve specializovaných obchodech s potravinami a ve většině supermarketů. Samozřejmě si ho můžete připravit i doma kombinací zmíněných druhů, jde jen o to, aby byly saláty mladé a jejich lístky drobné.

Pust'te se do toho:

1. Začněte se zálivkou. V míse smíchejte citronovou šťávu a vinný ocet, hořčici a česnek. Dochuťte solí, pepřem a pokračujte, dokud se sůl nerozpustí. Zlehka vmíchejte olivový olej, pak přidejte ančovičky, kapary a bazalku. Ochutnejte a případně dochuťte octem nebo solí. Zálivka má být dost kořeněná. Nechte ji uležet.

2. Teď přijde na řadu salát. Tuňákové steaky vložte do mělké nádoby spolu se dvěma lžícemi olivového oleje a stejným množstvím citronové šťávy. Přidejte mořskou sůl a kuličkový černý pepř. Několikrát rybu otočte a nechte 30 minut marinovat v ledniče.

3. Brambory vhod'te do středně velkého hrnce s osolenou vodou. Pod pokličkou přiveďte do varu, snižte teplotu a vařte doměkka 8 až 10 minut. Vyndejte brambory pomocí naběračky s odkapávacím otvorem. Vložte je do cedníku, opláchněte studenou vodou a nechte odkapat. Vodu v hrnci opět uveďte do varu. Přidejte fazolky a ostatní zeleninu. Zhruba minutu ji povařte ve vroucí vodě, aby byla jemně křupavá. Fazolky slijte, propláchněte studenou vodou a znovu přeced'te.

4. Připravte gril na maso. Vyžeh'te teplotu na střední až vysokou.

5. Gril na zeleninu očistěte a pět minut jej přehřejte. Promíchejte brambory, zelené fazolky, cibulky se zbývajícím 2 lžícemi olivového oleje a dochuťte solí i pepřem. Směs dejte na gril a otáčejte ji kleštěmi, dokud není vše opečené po obou stranách (3-5 minut na každé straně). Hotové přesuňte na táč a nechte vychladnout.

6. Okartáčujte a naolejujte rošt. Tuňákové steaky nechte odkapat a uložte na rošt. Propečte je na medium. Položte tuňáka na prkénko, nechte ho 3 minuty vydechnout a pak jej nakrájejte na nudličky.

7. Před servírováním umístěte mesclun do středu větší mísy a nápaditě ho ozdobte rajčaty, fazolkami, brambory, cibulkou, vařenými vejci a olivami. Na vrchol salátu nasypeť tuňáka. Promíchejte zálivku a salát zalijte. Ozdobte bazalkou a noste na stůl.

tip: „Pokud nemáte rošt na zeleninu, zachovejte klid a grilujte fazolky spíchnuté špejlí k sobě. Díky tomu se vám nezaneřádí rošt a fazolky zachráníte do salátu. Grilování povýší salade nicoise na nezapomenutelný hlavní chod. Kromě tuňáka můžete na rošt dát i brambory, cibuli nebo zelené fazolky. A pokud ho nechcete jíst zatepla, můžete si vše na grilu předpřipravít. Je to praktické.“

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: Array

Národní kuchyně: francouzská

Doba přípravy: 30-60 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 200 °C

# GRILOVANÝ TUŇÁK S ČERVENÝM VÍNEM, KAPARY A OLIVOVOU OMÁČKOU



## Ingredience

cibule	1	ks
sůl	1	špetka
pepř mletý	1	špetka
olivový olej	120	ml
červené víno suché	500	ml
česnek	3	stroužek
bobkový list	1	ks
rajče	1	ks
tymián čerstvý	1	snítka
steaky z tuňáka	4	ks
tomatový protlak	1	dávka
olivy černé	70	g
kapary sušené	10	g

Buďte o krok napřed: počítejte 30 minut na marinování ryby

## Připravte si:

*na rybu:*

4 steaky z tuňáka, každý 170-220 g a silný asi 2,5 cm, 30 ml olivového oleje, sůl, čerstvě namletý pepř

*Na omáčku:*

90 ml olivového oleje, 1 středně velkou cibuli, najemno nakrájenou, 3 stroužky česneku, najemno nasekaného, 1 malé oloupané zralé rajče, zbavené zrníček a najemno, nakrájené, 500 ml suchého červeného vína, trochu tomatového protlaku, 1 snítka čerstvého tymiánu nebo špetku sušeného tymiánu, 1 bobkový list, 70 g černých oliv, nejlépe vypeckované malé olivy niçoise, 10 g sušených kaparů, čerstvě namletý pepř, sůl

Pusťte se do toho:

1. Nejdřív si ošéfuje rybu. Potřete steaky z tuňáka z obou stran dvěma lžícemi olivového oleje, poté je osolte a opepřete. Vložte je do pečicí mísy, přikryjte mikrotenovou fólií a nechte v lednici 30 minut marinovat.
2. Teď je čas na omáčku. Velkou pánev dejte na střední plamen. Rozehřejte na ní 3 lžice olivového oleje. Přidejte cibuli a česnek a zhruba 5 minut je pečte dozlatova. Přidejte rajče a nechte na plameni další 2 minuty. Přilijte červené víno a tomatový protlak. Přidejte tymián, bobkový list, olivy a kapary a vše přiveďte k varu. Ztlumte plamen a zhruba 10 minut nechte zvolna redukovat, dokud se objem omáčky nezmenší o polovinu.
3. Sundejte omáčku z ohně a zbavte ji snítky tymiánu a bobkového listu. Smíchejte ji se zbylými dvěma a půl polévkovými lžícemi olivového oleje. Na závěr ji osolte a opepřete. Omáčka by měla být hodně kořeněná. Přikryjte ji a udržujte ji teplou.
4. Připravte gril na grilování a rozpalte ho na nejvyšší teplotu.
5. Očistěte grilovací rošt a potřete ho olivovým olejem. Uložte na něj steaky stejným směrem a grilujte na rare 1-2 minuty, na medium 2-3 minuty. Opatrně je otáčejte. Křížový dekor na steaku získáte tak, že budete otáčet každý kousek masa po první minutě o 45 stupňů.
6. Hotové dejte na talíř a ihned servírujte s porcí omáčky navrch.

Tip: „Omáčku můžete zjemnit tím, že z ní uděláte pyré. Poté, co zredukuje svůj objem, dáte ji do mixéru. Můžete přidat i olivy a kapary. Nakonec vrátíte omáčku na pánev a znovu ji prohřejete.“

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: 40 minut

Národní kuchyně: americká

Doba přípravy: 1-2 hodiny

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 280 °C



# GRILOVANÉ SARDINKY S CITRONOVÝM KONFITEM A SALÁTEM



## Ingredience

pepř mletý	1 špetka
salát	500 g
citron	1 ks
hrubá sůl	1 špetka
studená voda	150 ml
sardinky	1 kg
extra panenský olivový olej	1 dávka
cukr	150 g
cherry rajčátka	10 ks
oregano	5 lístek
řeřicha	5 lístek

## Připravte si:

1 kg vykuchaných čerstvých sardinek, čerstvě namletý pepř, hrubozrnnou sůl, extra panenský olivový olej

## Pusťte se do toho:

1. Hod'te sardinky na táč, zbavte je hlav, vnitřností, šupin a kostí. Nasolte je a opepřete po obou stranách. A zrovna tak je potřete olejem.
2. Očistěte gril a rozpalte ho.
3. Po mřížce je rozmístěte a zhruba 3 minuty je po každé straně opečte. Maso od grilu nikdy neodtrhujte. Počkejte, až se zatáhne a samo se mřížky pustí.
4. Sardinky sundejte z grilu. Zakápněte je olivovým olejem a nechte chvíli vydechnout. Naservírujte je na talíř, zalijte citronovým konfitem a už noste na stůl.

## **Citronový konfit**

Doba přípravy: 10 minut

Připravte si:

150 ml vody, 150 g cukru, 1 citron, nakrájený na tenké plátky

Pusťte se do toho:

1. Svařte vodu s cukrem v kastrůlku.
2. Vhodte do ní plátky citronu, chvíli povařte a sundejte z plotny.
3. Nechte konfit vychladnout.

## **Lehký salát**

Doba přípravy: 10 minut

Připravte si:

500 g lístků čerstvého salátu (špenátu, petrželky, dubáčku apod.), 10 cherry rajčátek, lístky čerstvého oregana, lístky čerstvé řeřichy

Pusťte se do toho:

1. Prsty natrhejte listy salátu do mísy, přidejte nakrájená rajčátka. Poté vše zasypte lístky bylinek.
2. Přes dlaň vymačkejte citron do mísy se salátem, mezi prsty zachytíte citronová jádérka.
3. Nakonec vše zakapejte olivový olej a prsty vzdušně salát promíchejte.

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: Array

Národní kuchyně: italská

Doba přípravy: 1-30 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 250 °C

# LOSOS S CITRONEM A KOPREM



## Ingredience

pepř mletý	1 špetka
česnek	1 stroužek
citron	2 ks
hrubá sůl	1 špetka
losos	1 ks
kopr	1 svazek
rozpuštěné máslo	80 g

## Speciální vybava:

1 kus papírového kartonu a alobal

## Připravte si:

1 celého očištěného lososa, měl by mít tak 3-4 kg nebo lososové filety, špetku čerstvě namletého pepře, špetku hrubé soli, 1 svazek čerstvého kopru, část kopru nakrájejte a zbytek nechte ve snítkách, 2 citrony, zbavte je jader a nakrájejte na tenké plátky, 1 stroužek česneku, oloupaný a utřený, 80 g rozpuštěného másla, snítky kopru na ozdobu



Puště se do toho:

1. Připravte gril k nepřímému grilování a rozehejte ho na střední teplotu. Pokud používáte gril na dřevěné uhlí, umístěte na jeho střed nádobu na odkapávání.
2. Z velkého kusu kartonu vyřízněte obdélník stejně dlouhý, ale o něco užší než je ryba. Lesklou stranou alobalu jej několikrát omotejte a dejte stranou.
3. Očistěte rybu a odstraňte žábry i ploutve nejlépe kuchyňskými nůžkami. Opláchněte lososa zvenčí i zevnitř proudem studené vody, nechte ho odkapat a pak jej důkladně celého osušte kuchyňskou utěrkou. Z každé strany udělejte do kůže 4-5 zářezů až ke kosti.
4. Útroby ryby osolte, opepřete a naplňte polovinou plátků citronu a snítek kopru. Druhou polovinu dejte po plátcích a snítkách do zářezů na bocích ryby.
5. Do rozpuštěného másla nasype nakrájený kopr a česnek a směsí potřete rybu z obou stran, osolte ji a opepřete. Poté ji položte na karton omotaný alobalem.
6. Rybu potřete bylinkovým máslem a dejte na střed připraveného horkého roštu mimo přímý oheň a zakryjte gril víkem. Grilujte lososa 45 minut až 1 hodinu, dokud nebude docela propečený. Během této doby ho alespoň čtyřikrát potřete bylinkovým máslem.
7. Rybu přesuňte na velký táč, znovu ji osolte a opepřete. Naporcujte ji tak, že nejprve povedete tah nožem z obou stran podél páteře. Tím oddělíte horní filety. Postupně páteř zvedejte, vytahujte kosti a krájejte lososa na jednotlivé porce.

tip: „Lososa můžete podávat s hořčičnou omáčkou a koprem.“

Autor: Zdeněk Pohlreich

Vhodné pro vegetariány: ne

Počet porcí: 4

Obtížnost: pro začátečníky

Doba vaření: 40 minut

Národní kuchyně: česká

Doba přípravy: 30-60 minut

Kategorie: grilování, hlavní chod

Teplota přípravy: 280 °C

# GRILOVANÝ PSTRUH S PETRŽELKOU A TYMIÁNEM



## Ingredience

sůl	1 špetka
olivový olej	1 dávka
tymián	3 snítka
pstruh	1 ks
petrželka	3 snítka

## Speciální vybava:

„Mašlovačka“ ze svázaných snítek tymiánu

## Připravte si:

1 pstruha, dobře očištěného a omytého, snítky petrželky a tymiánu, špetku soli, trochu olivového oleje

## Pusťte se do toho:

1. Očistěte a pod proudem studené vody omyjte rybu. Nechte ji odkapat a poté ji osušte papírovou utěrkou.
2. Útroby pstruha naplňte snítkami petrželky a tymiánu. A ještě rybu osolte.
3. Připravte gril na přímé grilování a roztopte jej na vysokou teplotu. Rošt okartáčujte a naolejujte.
4. Pstruha položte na rozpálený rošt a z každé strany 7-10 minut grilujte. Během opékání maso otáčejte a potřete pomocí svázané větvičky tymiánu, kterou namáčejte v oleji.
5. Hotovou rybu dejte na servírovací mísu a teplou podávejte.

Autor: Zdeněk Pohlreich  
Vhodné pro vegetariány: ne  
Počet porcí: 4  
Obtížnost: pro začátečníky  
Doba vaření: 25 minut  
Národní kuchyně: česká  
Doba přípravy: 1-30 minut  
Kategorie: grilování, hlavní chod  
Teplota přípravy: 280 °C