

# Tefal®

## OptiGrill™



# NA GRILU

*32 receptů na skvělé grilování*



# NA GRILU

*32 receptů na skvělé grilování*



# OBSAH

OPTIGRILL, radost ze skvělého grilování ..... 4



Recepty využívající program na červené maso ..... 5

Hovězí roštěnec s houbami a sýrem s modrou plísní .... 6  
Steak z hovězího pupku marinovaný v limetové šťávě a koriandru ..... 7  
Grilované ‚rib eye‘ steaky s omáčkou chimichurri ..... 8  
Steak z roštěnce marinovaný ve whisky ..... 9  
Klasický steak na grilu s bramborami ..... 10



Recepty využívající program na burgery ..... 11

Italský burger na způsob masových kuliček ..... 12  
Pravý australský burger ..... 13



Recepty využívající program na drůbež ..... 14

Kuřecí prsa s medovou omáčkou hoisin ..... 15  
Kuřecí stehna marinovaná v podmáslí a rozmarýnu ... 16  
Grilovaná kuřecí stehna v medové hořčici ..... 17  
Grilovaná kuřecí křídla buffalo ..... 18  
Kuřecí špízy v řeckém stylu ..... 19



Recepty využívající program na sendviče ..... 20

Rozinkový sendvič s jablky, čedarem a šunkou ..... 21  
Lahůdkový grilovaný sendvič se šunkou, sýrem a rajčaty ..... 22  
Italské panini s kořeněnou grilovanou zeleninou ..... 23  
Grilovaný club sendvič se slaninou ..... 24

Kliknutím na vybraný recept můžete jednoduše přejít přímo na stránku receptu.



Recepty využívající program na párky a klobásky ..... 25

Párky plněné jablky a čedarem ..... 26  
Vepřová kotleta s ananášem a sladkým chilli ..... 27  
Vepřová panenka po toskánsku ..... 28  
Sladká barbecue ‚žebra‘ bez kostí ..... 29  
Jehněčí kotletky s bylinkami ..... 30



Recepty využívající program na ryby ..... 31

Treska a rajčatovo-olivová omáčka ..... 32  
Losos se smetanovou omáčkou s koprem ..... 33  
Hřebenačky obalené v parmské šunce s bazalkovým pestem ..... 34  
Salát s grilovanými kalamáry a citronovo-kaparovým dresinkem ..... 35  
Grilované humří ocásky s omáčkou z másla a bílého vína ..... 36



Recepty využívající manuální program ..... 37

Bylinkové brambory s parmazánem ..... 38  
Těstovinový salát se středomořskou grilovanou zeleninou ..... 39  
Grilovaná kořenová zelenina s medem ..... 40  
Špízy se sušenými rajčaty a balzamikovým tofu ..... 41  
Grilované krabí koláčky ..... 42  
Teriyaki špízy se steakem a žampiony ..... 43



THICKNESS MEASUREMENT



COOKING LEVEL INDICATOR



# OPTIGRILL, POTĚŠENÍ Z DOKONALE PŘIPRAVENÉHO JÍDLA

*Tajemství dokonalého grilování tkví ve správné teplotě a době přípravy odpovídajícím připravovaným surovinám a jejich velikosti a tloušťce. Dopřejte sobě i svým spolustolovníkům krvavý (rare) steak nebo středně (medium) či dobře propečené (well done) maso a užívejte si pocit sdílení a vychutnávání.*

## Původ grilování

Grilování jsme vynalezli krátce poté, co jsme objevili oheň. Tehdy jsme náhodou zjistili, jak učinit maso a ryby křehčí, snadněji stravitelné a chutnější. Snadno si představíme lákavou vůni prvního kousku masa, který omylem spadl na žhavé uhlíky. Jeden z nejužasnějších objevů lidstva! Čisté potěšení, které se ani po mnoha tisíciletích nijak nezměnilo.

## Umění grilování

Grilování je dávný postup, který lovci a rybáři používali při přípravě svých úlovků a který se vyvinul v kulinářský styl, na nějž dnes naše civilizace ráda spoléhá. Gril je symbol ohniště – kuchyňský spotřebič, okolo něhož se lidé shromažďují, aby si připravili jídlo – a to napříč historií i různými zeměmi světa. Grilování je nejen způsob přípravy potravin, ale i příležitost jak společně příjemně strávit čas. Je to báječný způsob, jak si vychutnat nejlepší kusy masa či ryby, ať už marinované nebo podle některého z mnoha jednoduchých receptů používaných v nejrůznějších kulturách. A doplněné omáčkami, jejichž tajné složení se předává z generace na generaci.

## Okamžité potěšení

Grilování často vyžaduje improvizaci. Žádné zmatky, snadná příprava, žádný nepořádek. Ať v kuchyni nebo venku, vždy se spoustou zábavy. Cesta od základních surovin k hotovému pokrmu vyžaduje jen několik rychlých kroků: jídlo je připravené, stůl prostřený, je čas popřát si dobrou chuť!

***S touto kuchařkou TEFAL OPTIGRILL se z vás může stát všestranný mistr grilování.***

## Revoluce v grilování

Jídlo ugrilované tak, jak ho máte rádi, se nic nevyrovná: mírně (rare), středně (medium) či dobře propečené (well done). Není nic horšího než nedopečený či na uhel spálený kus masa. Pro dokonalé grilování využijte OPTIGRILL. Nejenže vždy zaručí úspěch přípravy přesně tak, jak si ji představujete, ale maso bude navíc ozdobené tradiční grilovací mřížkou.

## Dokonalé výsledky

Díky důmyslné technologii je používání OPTIGRILLu jednoduché: ať chcete připravovat burgery, červené maso, drůbež, párky a klobásy, ryby, mořské plody nebo sendviče, jeden ze šesti automatických programů vám pomůže dosáhnout dokonalosti. Krom toho je pro přípravu ovoce a zeleniny k dispozici také manuální program.

- Automatické či manuální nastavení teploty pomůže ugrilovat suroviny přesně podle vašeho přání.
- Automatické čidlo tloušťky surovin umožňuje přizpůsobení teploty dle zvoleného programu.
- Ta správná teplota pro různé druhy surovin. Chyby se stanou minulostí.

## Křehké a šťavnaté maso s typickou mřížkou

Zjednodušená technologie odstraňuje nástrahy tradičních grilů: připálené, nedopečené či vysušené maso.

- Jakmile je gril správně přehřátý, rozsvítí se kontrolka. Ta vás také jasně a prakticky povede celým procesem přípravy. V průběhu přípravy mění barvu, takže se snadno můžete rozhodnout, jestli už suroviny dosáhly požadovaného stupně propečení. Na začátku přípravy svítí kontrolka zeleně. Když se barva změní na žlutou, jsou suroviny mírně propečené (rare), oranžová barva značí střední (medium) a červená důkladné (well done) propečení. Na konci každé fáze, až dokud nebudete se stupněm přípravy spokojeni, se ozve pípnutí. Zvednutím víka se proces nepřerušuje, takže kousek masa, který má být krvavý (rare), můžete vyjmout, zatímco ostatní se dále připravují. Díky čidlu se spotřebič automaticky přizpůsobí množství a tloušťce vrstvy připravovaných surovin, které zůstaly na grilu.

- Teplota je nastavená přesně tak, aby vypálila mřížku do povrchu masa, které se však připravuje tak pomalu, aby si zachovalo svou křehkost a šťavnatost.

## Výběr ze 6 programů přípravy

Ve spotřebiči je předem naprogramován způsob přípravy pro každý typ surovin tak, aby byl zajištěn optimální výsledek. OPTIGRILL nabízí 6 předem definovaných programů plus jeden manuální:



burger



drůbež



sendvič



párky a klobásy/  
vepřové/jehněčí



červené  
maso



ryby/mořské  
plody



manuální program  
na grilování ovoce  
a zeleniny

## Mistr grilování

Gril je váš nejlepší spojenec. I vy dokážete připravit dokonalý výsledek bez obav, že maso vysušíte nebo jinak znehodnotíte.

- Jednoduchý a praktický spotřebič, který se snadno používá i čistí, protože jeho nepřilnavé plotýnky z litého hliníku a vyjímatelnou nádobu na zachycení tekutin můžete mýt v myčce na nádobí.
- Díky bohaté nabídce programů můžete grilovat vlastně cokoli: maso, ryby, hamburgery, panini, mořské plody, ovoce a zeleninu – vše přesně tak, jak to máte rádi.

***Se spotřebičem Tefal OPTIGRILL bude grilování snadné a vaše pokrmy lahodné! Zaručeně!***

# OPTIGRILL UMĚNÍ UGRILOVAT HOVĚZÍ

Není pochyb o tom, že grilování bylo vynalezeno k přípravě křehkých kusů masa. Dnes sice kýtu z divokého kance či steak z mamuta, na nichž si pochutnávali naši předci, nahradilo hovězí, ale potěšení je stále stejné. Každý se rád zakousne do správně propečeného, křehkého a šťavnatého kusu masa s mřížkou vypálenou na povrchu.



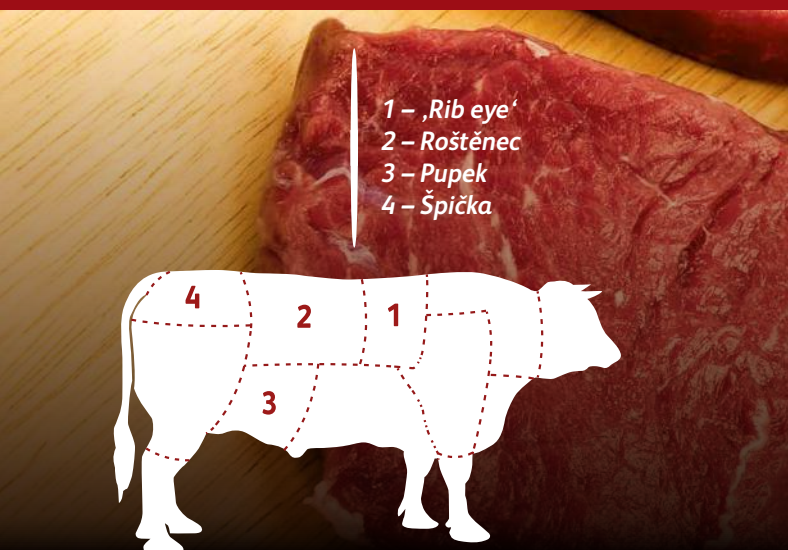
## Ideální nastavení

OPTIGRILL je speciálně navržený pro grilování masa, zvláště pak hovězího. To byl vlastně důvod, proč byl původně vytvořen a proč je často hlavním aktérem grilování.

Barevná kontrolka pomáhá sledovat proces přípravy a rozhodnout se, zda je maso připravené přesně tak, jak si přejete. Po skončení každé fáze přípravy, tedy při mírném (rare), středním (medium) či dobrém propečení (well done), se ozve zvukový signál. Je-li maso podle vašich představ, můžete sejmout jednu porci nebo i všechny připravované kusy. Spotřebič je navržený tak, aby automaticky zohlednil velikost a tloušťku masa položeného na gril. Neochucené i marinované maso se pomocí předem nastaveného programu propeče během několika minut. Vy se zatím můžete soustředit na dochucování a servírování doprovodně omáčky a salátu.

## OPTIGRILL, opravdu chytré řešení!

Ať už se chystáte připravovat vysoký nebo nízký roštěnec, telecí, filety, svíčkovou nebo 'rib eye' steak, OPTIGRILL automaticky nastaví správnou teplotu podle velikosti a tloušťky masa. Vždy dosáhnete optimálního výsledku: křehkého a šťavnatého masa s lákavou mřížkou na povrchu.

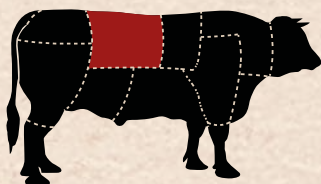




obsah

# HOVĚZÍ ROŠTĚNEC S HOUBAMI A SÝREM S MODROU PLÍSNÍ

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ



## Suroviny

- 4 steaky z roštěnce, každý asi 150 g
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- 1 PL (15 ml) másla
- 250 g žampionů, na plátky
- 2 stroužky česneku, drcené
- ½ ČL (2 ml) sušeného tymiánu
- 2 PL (30 ml) balzamikového octa
- ¼ hrnku (50 ml) petrželky, nasekané najemno
- 30 g sýra s modrou plísní, rozdrobeného

## Tipy

- K doplnění tohoto jednoduchého, ale elegantního pokrmu se skvěle hodí nadýchaná bramborová kaše a křupavé zelené fazolky.
- Roštěnec obsahuje jen velmi málo tuku a při příliš dlouhé tepelné úpravě může dojít k jeho vysušení. Chcete-li dosáhnout co nejlepšího výsledku, připravujte jej maximálně jako středně propečené (medium).



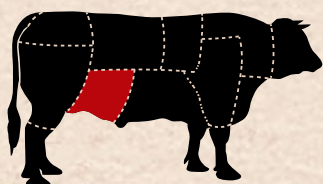
1. Steaky otřete dosucha papírovou utěrkou. Ochutíte je polovinou soli a pepře, zbytek uschovejte pro pozdější použití.
2. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji a zavřete víko. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte steaky na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Steaky přesuňte na talíř a překryjte alobalem. Před podáváním nechte 5 minut odpočívat.
4. Mezitím na středním plameni rozehřejte máslo ve velké nepřilnavé pánvi. Vsypte houby, česnek, tymián a zbývající pepř a sůl. Za občasných míchání opékejte asi 5 minut, dokud žampiony nezměkknou nebo nezačnou zlátnout. Vmíchejte balzamikový ocet. Sejměte z hořáku a vmíchejte petržel. Před podáváním navrňte na steaky opečené houby a posypte rozdrobeným sýrem.



obsah

# STEAK Z HOVĚZÍHO PUPKU MARINOVANÝ V LIMETOVÉ ŠŤÁVĚ A KORIANDRU

pro 4 až 6 osob  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ


## Suroviny

- 1 hrnek (250 ml) čerstvých koriandrových listů
- ¼ hrnku (50 ml) čerstvé limetové šťávy
- 2 PL (30 ml) řepkového oleje
- 6 stroužků česneku, drcených
- 2 jarní cibulky, zelená část, nakrájené na kroužky
- 2 papričky jalapenos, zbavené semínek
- 1 ½ ČL (7 ml) mletého kmínu
- hovězí pupek, asi 750 g
- ¾ ČL (4 ml) soli

## Tipy

- Podávejte s velkým míchaným salátem a pečenými bramborami.
- Plátky masa můžete použít jako náplň do fajity a doplnit grilovanou paprikou a cibulí, zakysanou smetanou, salsou a guacamole.
- Chcete-li, aby maso zůstalo křehké, doporučujeme ho připravovat maximálně jako středně propečené (medium).



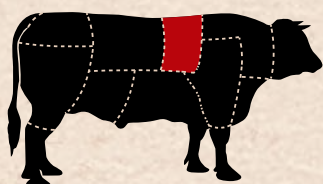
1. V mixéru míchejte koriandr, limetovou šťávu, olej, česnek, cibulku, papričky jalapenos a kmín, až získáte hladkou směs. Pupek vložte do vhodné plastové nádoby a přelijte připravenou směsí. Vložte do lednice a nechte marinovat 4 až 24 hodin.
2. Vyjměte maso z marinády a oklepejte přichycené zbytky. Zbývající marinádu vyhodte. Celý pupek řádně osolte.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte maso na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li maso krvavé (rare), na oranžovou, má-li být středně propečené (medium), nebo na červenou pro dobře propečené (well done). Maso přesuňte na prkénko a překryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočívat, poté krájejte na velmi tenké plátky.



obsah

## GRILOVANÉ 'RIB EYE' STEAKY S OMÁČKOU CHIMICHURRI

pro 2 osoby  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ

PROPEČENÝ



### Suroviny

- 2 PL (30 ml) červeného vinného octa
- 1 PL (15 ml) citronové šťávy
- 4 stroužky česneku, nasekané na velmi jemno
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- ½ ČL (2 ml) pálivých chilli vloček
- 1 bobkový list
- 3 PL (45 ml) olivového oleje
- ½ hrnku (125 ml) petrželky, nasekané najemno
- 2 ‚rib eye‘ steaky, každý asi 175 g

### Tipy

- Využijte toto jídlo inspirované vrcholící sklizní a podávejte s kukuřičným klasem a rajčaty nakrájenými na plátky.
- ‚Rib eye‘ steak můžete nahradit jiným vhodným hovězím masem, například roštěncem.



1. Na omáčku chimichurri smíchejte ocet s citronovou šťávou, česnekem, polovinou soli a pepře, pálivými chilli vločkami a bobkovým listem. Vmíchejte olivový olej a šlehejte, dokud se vše pěkně nepropojí. Vmíchejte petrželku. Nechte alespoň 15 minut odstát. Bobkový list odstraňte.
2. Mezitím otřete steaky dosucha papírovou utěrkou. Z obou stran je posypte zbývající solí a pepřem.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte steaky na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Steaky přesuňte na talíř a překryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočívat. Omáčku chimichurri podávejte samostatně nebo jí maso lehce pokapejte.

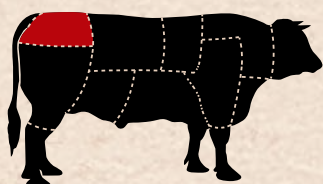




obsah

# STEAK Z ROŠTĚNCE MARINOVANÝ VE WHISKY

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ



## Suroviny

- ½ hrnku (125 ml) jablečného džusu nebo cideru
- 1/3 hrnku (75 ml) whisky
- 1/3 hrnku (75 ml) javorového sirupu
- 2 PL (30 ml) dijonské hořčice
- 1 PL (15 ml) worcestrové omáčky
- 1 cibule, nakrájená
- 4 stroužky česneku, nasekané
- 2 snítky rozmarýnu
- 1 steak z hovězí špičky, asi 500 g
- po ½ ČL (2 ml) soli a pepře

## Tipy

- Chcete-li dosáhnout výraznější chuti, naklepejte snítky rozmarýnu rukojetí kuchařského nože, dokud nezkréhnu.
- Podávejte s křupavými hranolkami připravenými v troubě a s fazolemi v rajčatové omáčce.
- Jemnější chuti dosáhnete, když javorový sirup nahradíte medem.



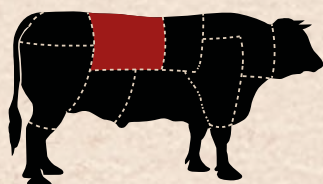
1. Smíchejte jablečný džus s whisky, javorovým sirupem, hořčicí a worcestrovou omáčkou. Vmíchejte cibuli, česnek a rozmarýn. Maso vložte do vhodné plastové nádoby a přilijte připravenou směs. Vložte do lednice a nechte marinovat 4 až 24 hodin.
2. Vyjměte maso z marinády a oklepejte přichycené zbytky. Zbývající marinádu přelijte do rendlíku a odložte stranou. Steak z obou stran řádně osolte a opepřete.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji a zavřete víko. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte steaky na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Steak přesuňte na prkénko a překryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočívat, poté krájejte na plátky.
5. Mezitím přiveďte na středním plameni k varu odloženou marinádu. Ztlumte plamen a nechte 10 až 12 minut probublávat až se množství tekutiny sníží asi na ¼ hrnku (50 ml) a získá karamelovou barvu. Omáčku slijte a pevné kousky odstraňte. Steak podávejte pokapaný připravenou omáčkou.



obsah

# KLASICKÝ STEAK NA GRILU S BRAMBORAMI

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ





## Suroviny

- 4 středně velké brambory, asi 1 kg
- 1 PL (15 ml) řepkového oleje
- 2 PL (30 ml) koření na steaky, rozdělené
- 4 steaky Porterhouse nebo z roštěnce, každý asi 175 g
- ¼ hrnku (50 ml) rajčatové omáčky
- 1 ČL (5 ml) worcestrové omáčky
- ½ ČL (2 ml) chilli omáčky (podle chuti)

## Tipy

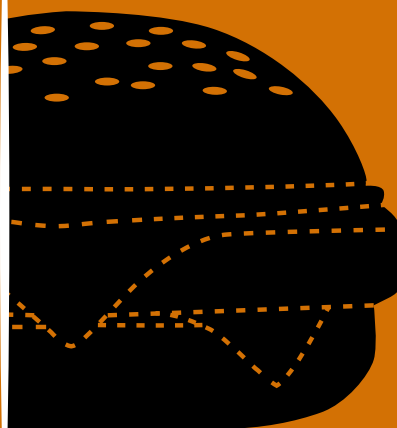
- Chuť pokrmu obměníte, když nahradíte koření na steaky směsí česnekového koření, kořením Tex-Mex nebo pepřem čtyř barev.
- Steaky podávejte s růžičkami brokolice a květáku ohřívány v páře.



1. V mikrovlnné troubě vařte brambory 6 minut, nebo dokud jimi neprojde vidlička, ale tak, aby zůstaly pevné. Nechte vychladnout. Každou bramboru překrojte na poloviny a po délce nakrájejte na 1 cm široké plátky. Promíchejte s olejem a polovinou koření. Smíchejte rajčatovou a worcestrovou omáčku s chilli omáčkou. Dobře promíchejte a odložte stranou.
2. Steaky otřete dosucha papírovou utěrkou. Z obou stran je posypte zbývajícím kořením.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte steaky na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li steak krvavý (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Steaky přesuňte na talíř a překryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočívat.
5. Mezitím zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte na gril brambory a zavřete víko.
6. Brambory připravujte v několika várkách, vždy 5 minut, nebo dokud nezměknou a nemají pěkně viditelnou mřížku. Podávejte společně se steaky a se samostatně přiloženou omáčkou.

# OPTIGRILL OBJEVTE KOUZLO DOMÁCÍCH HAMBURGERŮ

*Podle legendy připravil ve 12. století první tatarský biftek, základ dnešních hamburgerů, Čingischán. Během svých cest prý vozil maso uložené pod sedlem, aby zkréhlo. Jméno však pokrmu dali Němci pocházející z Hamburku, kteří ho představili ve Spojených státech o celých osm set let později! Od té doby jejich nápad napodobují lidé na celém světě a s chutí si dopřávají tuto návykovou pochoutku, kterou lze snadno konzumovat bez příboru, prostě jen rukama.*



## Dokonalý burger

OPTIGRILL je inteligentní spotřebič, který sám odměřuje váhu a tloušťku surovin, které chcete připravovat.

S burgerovým programem OPTIGRILLu vytvoříte dokonalé hamburgery kdykoli, doslova na požádání.

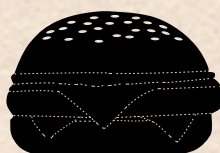
Stačí položit připravené bochánky masa na plotýnku a zvolit program BURGER. Toť vše. Hamburgery budou dokonalé. Pak už jen stačí vložit je do housky a přidat oblíbené přílohy a omáčky. Připravte si klasický hamburger nebo vlastní kreativní pokrm!



obsah

# ITALSKÝ BURGER NA ZPŮSOB MASOVÝCH KULIČEK

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



## Suroviny

- ½ hrnku (125 g) strouhanky
- ½ hrnku (125 g) strouhaného parmazánu
- ¼ hrnku (50 ml) mléka
- 1 PL (15 ml) italského koření
- po ½ ČL (2 ml) soli a pepře
- 2 vejce, promíchaná
- 3 stroužky česneku, drcené
- po 150 g mletého hovězího, telecího a vepřového masa
- 4 housky, rozpůlené a opečené
- 1 hrnek (250 ml) rajčatového reliše nebo kečupu
- 1 hrnek (250 ml) mozarely, natrhané na kousky

## Tipy

- Máte-li chuť na pravý italský sendvič, doplňte dušené houby s cibulí a paprikou.
- Jako přílohu k burgerům podávejte restovanou brokolici.
- Podobně lahodný burger připravíte, když telecí a vepřové maso nahradíte pouze hovězím.



1. Promíchejte strouhanku s parmazánem, mlékem, italským kořením, solí, pepřem, vajíčky a česnekem, až se vše dobře spojí. Rozdrobte do směsi mleté hovězí, telecí a vepřové maso. Lehce promíchejte, až získáte jednolitou směs. Rozdělte na čtyři stejné díly a vytvořte bochánky.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte bochánky na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li burger mírně propečený (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Polovinu rajčatového reliše rovnoměrně rozetřete po spodních polovinách housek a na každou položte jeden bochánek. Na maso navršte zbývající reliš a posypte sýrem. Přiklopte druhou polovinou housek.

## Domácí rajčatový reliš připravíte z:

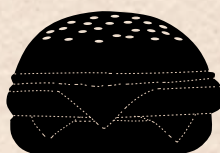
- 1 lžice olivového oleje
- 1 malé hnědé cibule, jemně nasekané
- 2 stroužky česneku, drcené
- 1 malé čerstvé červené chilli, bez semínek, jemně nasekané
- 500 g cherry rajčat, nahrubo nasekaných
- 2 lžice hnědého cukru
- 2 lžice bílého vinného octa



obsah

# PRAVÝ AUSTRALSKÝ BURGER

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.



KRVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ

## Suroviny

- 500 g libového mletého hovězího
- po ¼ ČL (4 ml) soli a pepře
- 2 PL (30 ml) dijonské hořčice
- 2 PL (30 ml) majonézy
- 4 plátky libové slaniny nebo uzeného, každý asi 5 mm silný
- 4 plátky čedaru
- 4 hamburgerové housky
- listy salátu
- rajčata nakrájená na plátky
- 4 plátky nakládané řepy
- 4 plátky ananasu

## Tipy

- Tento vydatný burger podávejte s míchaným listovým salátem, který bude protiváhou masu.
- Pokud toužíte po ještě autentičtější australské chuti, položte pod slaninu ještě volské oko.

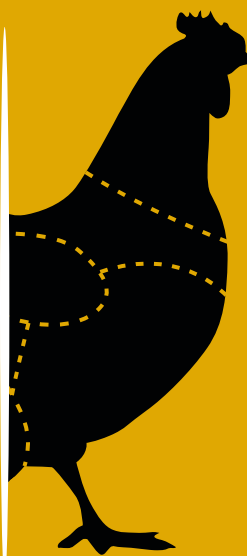


1. Z mletého masa vytvořte 4 bochánky a ochuťte je solí a pepřem. Překryté je nechte až 1 den chladit. Hořčici dobře promíchejte s majonézou a odložte stranou.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte slaninu či uzené maso na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Slaninu přesuňte na talíř a přikryjte alobalem. Plotýnky pečlivě otřete papírovou utěrkou.
4. Zvolte program a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte na gril bochánky hovězího a zavřete víko.
5. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li burger mírně propečený (rare), na oranžovou, má-li být středně propečený (medium), nebo na červenou pro dobře propečený (well done). Na každý burger rychle položte plátek sýra. Vložte do housky pokladené salátem, rajčaty, řepou a ananasem. Burger překryjte slaninou a doplňte porci majonézové směsi.

# OPTIGRILL

## NEZBYTNOST, POKUD MILUJETE ŠŤAVNATÉ GRILOVANÉ KUŘE

*I ti největší ‚masožravci‘ mezi námi dají někdy přednost bílému drůbežímu masu před červeným. Je to jen otázka chuti nebo dietních opatření. Obecně platí, že je toto maso méně tučné, zvláště pokud odstraníte kůži. Nikoho nepřekvapuje velká obliba kuřecích nugetek v restauracích rychlého občerstvení. Kuřecí či krůtí stehna, filety či křídla připravovaná na grilu jsou lahůdkou. Grilujte je nakrájené na tenké plátky, na kostky nebo jako špízy, ochucené kořením či marinované. S OPTIGRILem a recepty z celého světa bude váš repertoár téměř nekonečný.*



### Přesné nastavení

OPTIGRILL je inteligentní spotřebič, který sám odměřuje váhu a tloušťku surovin, které chcete připravovat. Hodí se na všechny části drůbeže, které mohou být často mnohem menší než obvykle velké hovězí steaky. Příprava krůtích prsou či kuřecího stehna vyžaduje jiné nastavení teploty než například roštěná. Grilovací nadšenci se shodují, že nejtěžším úkolem je určit správnou teplotu, aby se maso nespálilo, nebo aby ho přílišný žár zbytečně nevysušil.

### Příjemná rozmanitost

Děti často dávají přednost kuřecímu či krůtímu masu, protože drůbež má jemnější chuť než například hovězí. Dospělí ho občas rádi volí kvůli nižšímu obsahu tuku. Drůbeží maso je také levnější. A kdo by odolal dozlatova vypečenému kuřecímu kebabu?

Můžete zkusit ugrilovat také menší kusy drůbeže, například francouzské kuřátko, které má výraznější chuť než klasické kuře. Grilujte stehno nebo filetované kusy, případně kuřátko rozkrojte na poloviny a položte je na gril naplocho. Stejně můžete grilovat i křepelky.



obsah

# KUŘECÍ PRSA S MEDOVOU OMÁČKOU HOISIN

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.



## Suroviny

- ½ hrnku (125 g) omáčky hoisin
- ¼ hrnku (50 g) medu
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 2 PL (30 ml) sojové omáčky
- 1 PL (15 ml) sezamového oleje
- 1 PL (15 ml) strouhaného zázvoru
- 4 stroužky česneku, drcené
- 4 kuřecí prsa, bez kůže a kostí
- pražené sezamové semínko
- šalotka, nakrájená na plátky

## Tipy

- Podávejte s rýží a zeleninou osmahnutou na pánvi.
- Vyzkoušejte stejnou směs použít na fileť z lososa zbavený kůže a kostí. Použijte program



1. Promíchejte omáčku hoisin s medem, citronovou šťávou, sojovou omáčkou, sezamovým olejem, zázvorem a česnekem tak, aby se dobře spojily. Polovinu směsi přesuňte do mísy, která je vhodná k použití v mikrovlnné troubě. Ohřejte v mikrovlnné troubě na maximální výkon po dobu 60 až 90 sekund, nebo dokud se ze směsi nezačne kouřit. Odložte stranou.
2. Kuře vložte do uzavíratelného plastového sáčku a přilijte zbývající část směsi. Marinujte 30 minut při pokojové teplotě nebo až 24 hodin uložené v lednici.
3. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte kuřecí prsa na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na oranžovou. Přesuňte maso na prkénko. Nakrájejte na plátky a zlehka přelijte zbývající směsí. Těsně před podáváním posypte sezamovými semínky a šalotkou.



obsah

# KUŘECÍ STEHNA MARINOVANÁ V PODMÁSLÍ A ROZMARÝNU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ



## Suroviny

- 1 hrnek (250 ml) podmásli
- ¼ hrnku (50 ml) dijonské hořčice
- 2 PL (30 ml) čerstvého rozmarýnu, nasekaného najemno
- 4 stroužky česneku, drcené
- 8 kuřecích stehen s kostí, bez kůže
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře

## Tipy

- Podávejte s míchaným listovým salátem a s opékanými bramborami.
- Nemáte-li po ruce podmásli, můžete místo něj do marinády použít nízkotučný bílý jogurt.



1. Promíchejte podmásli s hořčicí, rozmarýnem a česnekem. Kuřecí stehna vložte do velkého uzavíratelného plastového sáčku a přilijte k nim připravenou směs. Uložte do lednice a nechte marinovat 4 až 24 hodin.
2. Vyměte maso z marinády a oklepejte přichycené zbytky. Zbývající marinádu vyhodte. Maso ze všech stran rovnoměrně osolte a opeřete.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte kuřecí stehna na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí oranžově.





obsah

## GRILOVANÁ KUŘECÍ STEHNA V MEDOVÉ HOŘČICI

pro 4 osoby  
doba přípravy: 5 min.



PROPEČENÝ


### Suroviny

- ¼ hrnku (50 ml) medu
- 2 PL (30 ml) hrubozrnné dijonské hořčice
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- ½ ČL (2 ml) sušeného tymiánu
- 2 stroužky česneku, drcené
- 4 kuřecí stehna, vykostěná, bez kůže

### Tipy

- Kuřecí stehna doplňte v páře připravovanou hnědou rýží a růžičkami brokolice.
- Pokud vám zbude maso, natrhejte ho na kousky a smíchejte s listovým salátem, rajčaty a čedarem. Směsí můžete plnit pšeničné tortilly.



1. Promíchejte med s hořčicí, solí, pepřem a česnekem, až se vše dobře spojí. Odměřte 2 PL (30 ml) směsi a odložte stranou. Kuřecí stehna rovnoměrně obalte ve zbývající medové směsi.
2. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte kuřecí stehna na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Vyjměte z grilu a potřete odloženou směsí.



obsah

## GRILOVANÁ KUŘECÍ KŘÍDLA BUFFALO

na ½ kg křidel  
doba přípravy: 5 min.



PROPEČENÝ



### Suroviny

- ½ hrnku (125 ml) hladké mouky
- 1 PL (15 ml) mleté papriky
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- 500 g kuřecích křidel
- 1 PL (30 ml) řepkového oleje
- 2 PL (30 ml) rozpuštěného másla
- 2 PL (30 ml) chilli omáčky

### Tipy

- Klasického hospodského zážitku dosáhnete, budete-li křídla podávat s barbecue dressingem nebo s dressingem ze sýra s modrou plísní a na proužky nakrájenými řapíky celeru a mrkvi.
- Máte-li rádi ostřejší chutě, přidejte do moučné směsi kajenský pepř.
- Dáváte-li přednost sladší variantě, vynechtejte máslo a chilli omáčku a křídla obalte v barbecue omáčce nebo medovo-česnekové omáčce nebo je podávejte jen tak s příloženými klínky citronu.



1. Ve velkém uzavíratelném plastovém sáčku smíchejte mouku s paprikou, solí a pepřem. Vložte kuřecí křídla a důkladně protřepejte, až se všechna řádně obalí. Přesuňte křídla do velké mísy a pokapejte olejem. Promíchejte, až budou řádně obalená. Zbývající směs vyhodte.
2. Zapněte gril. Zvolte program , stiskněte tlačítko  a zavřete víko. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte kuřecí křídla na gril a zavřete víko. Lehce ho přitom přitlačte, aby se plotýnky dotýkaly křidel.
3. Nechte grilovat a křídla občas otáčejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Mezitím ve velké míse smíchejte rozpuštěné máslo s chilli omáčkou. Přidejte horká grilovaná křídla a dobře promíchejte, aby se křídla řádně obalila.



obsah

## KUŘECÍ ŠPÍZY V ŘECKÉM STYLU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.



PROPEČENÝ



### Suroviny

- 2 PL (30 ml) olivového oleje
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 2 ČL (10 ml) sušeného oregana
- 1 ČL (5 ml) citronové kůry, najemno strouhané
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- ½ ČL (2 ml) mleté papriky
- 6 stroužků česneku, drcených
- 4 kuřecí prsa, bez kůže a kosti, nakrájená na kostky
- omáčka tzatziki

### Tipy

- Špízy podávejte na porci vařeného a ochuceného rýže. Doplňte řeckým salátem.
- Maso můžete také podávat v pita chlebu doplněné tzatziki, nakrájenými rajčaty, okurkou a červenou cibulí a připravit tak tradiční středomořský wrap.

1. Ve velké míse promíchejte olivový olej s citronovou šťávou, oreganem, citronovou kůrou, solí, pepřem, paprikou a česnekem. Vložte maso a promíchejte, aby se dobře obalilo. Kostky masa napichujte na 20cm dřevěné špejle.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte špízy na gril a zavřete víko.
3. Připravujete v několika várkách, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Kuřecí špízy podávejte s omáčkou tzatziki.

# OPTIGRILL GRILOVÁNÍ PROMĚNÍ SENDVIČ V TEPLÉ JÍDLO

*Když v roce 1762 sluha lorda Sandwiche přišel s praktickým nápadem vložit hlavní chod mezi dva krajíce chleba, určitě ho ani ve snu nenapadlo, že by se jeho vynález mohl někdy i grilovat! Všechny kultury světa se s chutí pouští do grilování a vytvářejí tisíce různých variant sendvičů, nejrůznější panini, wrapy, plněné pečivo, bagely, bagety...*



## Nomádké potěšení

Vychutnejte si radosti výletování v teple domova. Už jen to vám umožní cítit se jako na prázdninách, kdy vás gong svolával ke společnému jídlu. Příprava je rychlá, takže si můžete hned začít užívat. Příprava sendviče nevyžaduje víc než navrstvit suroviny mezi dva krajíce chleba. Každý dostane, na co má chuť, a přitom nikdo nemusí vařit. Ani nemusíte vyjít z domu a můžete se během chvilky cítit jako spokojený nomád, který se právě zakousnul do svého oblíbeného jídla a vychutnává si každé sousto.

## Grilované sendviče!

Připomínají spíše teplé jídlo. Promyšleně připravované grilované sendviče mohou být jednoduché, ale i důmyslně kombinované. Labužnická varianta francouzského toastu se šunkou a sýrem, italské panini či tradiční anglický sendvič získají mnohem bohatší chuť, jakmile žár vytvoří na chlebu křupavou krustu a dovolí sýru, aby se roztekl.

Možná s chutí smočíte chleba do vajíčka rozmíchaného s trochou mléka, nebo ho před grilováním potřete hořčicí či olivovým olejem. Anebo ho po grilování jemně pokapete javorovým sirupem – mňam! Přidáte-li sýr, zvýrazníte kontrast mezi jednotlivými chutěmi a získáte jednu vláčnou a lahodnou vrstvu navíc. S použitím šunky, rajčat a jiných syrových surovin můžete vytvořit lahodný sendvič s různými náplněmi.

Vyzkoušejte různé velikosti a typy pečiva (rustikální, celozrnné, bagely apod.). Popustte uzdu fantazii a náplň vložte třeba do palačinky, pita chleba, listu rýžového těsta či do kukuřičné tortilly. Můžete si tak pochutnat na čistě domácí stravě, nebo se nechat přenést až do Vietnamu či Mexika.

Udělejte si z OPTIGRILLu přípravu grilovaných sendvičů: nasadte svým blízkým na tvář úsměv a dopřejte jim nejrůznější varianty a příchutě. Čidlo tloušťky vrstvy automaticky nastaví správnou teplotu, abyste získali lahodný a křupavý sendvič. Staňte se odborníkem na grilované sendviče!



obsah

## ROZINKOVÝ SENDVIČ S JABLKY, ČEDAREM A ŠUNKOU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.





### Suroviny

- 8 plátků skořicového pečiva s rozinkami
- 4 plátky šunky
- 1 jablko, zbavené jádřince a nakrájené na tenké plátky
- 4 plátky čedaru
- 20 g másla

### Tipy

- Nahradte šunku jinou uzeninou, například slaninou, párkem nebo klobáskou.
- Další variantu získáte, použijete-li na plátky nakrájený sýr typu Brie, hrušku a na plátky nakrájené krůtí maso.



1. Každý plátek pečiva namažte z jedné strany máslem. 4 plátky pečiva pokladte šunkou, jablkem a sýrem. Přiklopte zbývajcími plátky pečiva.
2. Zapněte gril. Zvolte program , stiskněte tlačítko  a zavřete víko. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte sendviče na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na oranžovou. Překrojte sendviče na polovinu a podávejte.



obsah

# LAHŮDKOVÝ GRILOVANÝ SENDVIČ SE ŠUNKOU, SÝREM A RAJČATY

pro 2 osoby  
doba přípravy: 5 min.

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ

## Suroviny

- 1 PL (15 ml) rozpuštěného másla
- 1 PL (15 ml) petrželka, nasekaná najemno
- 1 PL (15 ml) parmezán, strouhaného najemno
- 1 stroužek česneku, drcený
- špetka černého pepře
- 4 krajíčky čerstvého chleba s křupavou kůrkou, asi 1 cm silné
- 2 plátky čedaru
- 70 g šunky, krájené na plátky
- 6 koleček rajčete

## Tipy

- Možných variant tohoto sendviče existuje nekonečné množství! Místo šunky použijte slaninu, salám nebo krutí maso. Přidejte bazalku, šalvěj nebo pečenou papriku.
- Ostřejší chuť můžete sendviči dodat svou oblíbenou hořčicí.
- Společně s talířem horké polévky můžete podávat jako lehký oběd či večeři.



1. Smíchejte máslo s petrželkou, parmezánem, česnekem a pepřem, aby se všechny suroviny dobře propojily. Máslem rovnoměrně potřete po jedné straně všechny krajíčky chleba. Na nenamazanou stranu 2 krajíčků položte po plátku čedaru. Přidejte šunku a rajčata. Přiklopte zbývajících dvěma krajíčky, namazanou stranou ven.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte sendviče na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí oranžově, nebo dokud se sýr nerozpustí a chléb nebude pěkně opečený.



obsah

# ITALSKÉ PANINI S KOŘENĚNOU GRILOVANOU ZELENINOU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



## Suroviny

- ¼ hrnku (50 ml) olivového oleje
- 2 PL (30 ml) balzamikového octa
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- 4 stroužky česneku, drcené
- 1 cuketa, nakrájená na 1 cm tlustá kolečka
- 1 červená paprika, nakrájená na proužky
- ½ malé červené cibule, nakrájené na 1 cm tlustá kolečka
- ¼ hrnku (50 ml) artyčokového, bazalkového nebo rajčatového pesta
- 8 krajíčků čerstvého italského chleba, asi 1 cm tlustých
- ¼ hrnku (50 ml) nakládaných chilli papriček
- 1 hrnek (250 ml) natrhaného sýra, např. bocconcini, parmazán nebo mozzarella

## Tipy

- Ostřejší verzi připravíte přidáním většího množství pálivých papriček či několika plátky italského salámu. Pro jemnější chuť papričky zcela vynechejte.
- Chuť sendviče bude pokaždé jiná, pokud vyzkoušíte různé druhy sýrů, například gorgonzolu nebo ementál.



1. Promíchejte olivový olej s octem, solí, pepřem a česnekem. Vsypete cuketu, papriku a cibuli a řádně promíchejte, aby se dobře obalily.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte zeleninu na gril a zavřete víko.
3. Připravujte po várkách, vždy 3 až 5 minut, až se na zelenině objeví pěkná mřížka a je měkká na skus. 4 krajíčky chleba potřete pestem. Pokladte zeleninou, nakládanými chilli papričkami a sýrem. Přiklopte zbývajícími krajíčky chleba.
4. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte dva sendviče na gril a zavřete víko. Počkejte, až začne kontrolka svítit oranžově. Opakujte se zbývajícími dvěma sendviči.



obsah

## GRILOVANÝ CLUB SENDVIČ SE SLANINOU

pro 2 osoby  
doba přípravy: 5 min.



### Suroviny

- 4 plátky libové slaniny
- 2 PL (30 ml) majonézy
- 1 PL (15 ml) jablečné omáčky
- 4 krajíčky kváskového chleba, asi 1 cm tlusté
- 4 plátky krůtího šunky
- 2 plátky čedaru
- 1 malé rajče, nakrájené na plátky
- 1 hrnek (250 ml) baby špenátových listů

### Tipy

- Proměňte tento sendvič ve vydatnou snídani. Stačí, když nahoru položíte jedno volské oko.
- Krůtí šunku můžete nahradit na plátky krájeným krůtím masem nebo pečeným kuřecím z předešlého dne.

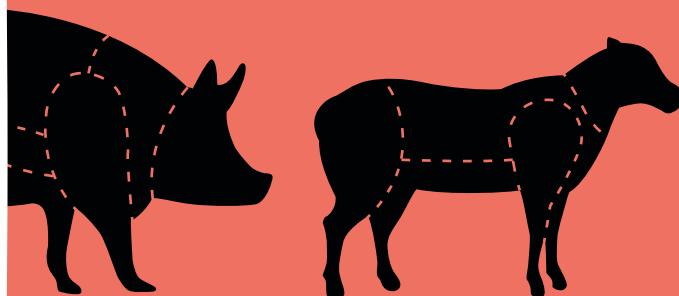


1. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte na gril slaninu a zavřete víko.
2. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Přesuňte slaninu na talíř a přikryjte alobalem. Plotýnky pečlivě otřete papírovou utěrkou.
3. Smíchejte majonézu s jablečnou omáčkou a rovnoměrně ji naneste na dva krajíčky chleba. Pokladte slaninou, krůtí šunkou a sýrem. Přiklopte zbývajícimi dvěma krajíčky chleba.
4. Zvolte program a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte sendviče na gril a zavřete víko.
5. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí oranžově. Přesuňte sendviče na talíř. Sendviče opatrně pootevřete a dovnitř vložte špenát a plátky rajčete.



# OPTIGRILL KLOBÁSKY, ŽEBÍRKA ČI KOTLETKY, TO NEJLEPŠÍ NA GRILOVÁNÍ

*Grilování je jedna z nejlepších úprav vepřového masa. A platí to i pro jehněčí. Když přijmou chuť použitého koření, dokážou vyhovět jakémukoli chuťovému rozmaru. Po západním způsobu ho můžeme posypat bylinkami, nechat na grilu rychle zkaramelizovat a získat křehkou a šťavnatou lahůdku. Nebo ho opatříte glazováním v asijském stylu a doplňte kořením a hustou omáčkou. Sladkokyselá úprava vepřového vás přenesení do nebeských výšin. A co říci k chorizu a dalším uzeninám? Sliny se samy sbíhají. Čistě pokušení. A vepřové maso na gril patří také k cenově výhodnějším.*



## Párky a klobásky

Úspěchu zaručeně dosáhnete, když na gril položíte různé druhy párků a klobásek. Milovníci vepřového založili celou kulturu výroby uzenin, z níž vzešly například chorizo, bratwurst a celá řada dalších mezinárodně oblíbených párků a klobás.

## Grilování šité na míru

Potravinu jsou dodávány v nejrůznějších velikostech, tloušťkách a druzích – OPTIGRILL si poradí se všemi. Přesně spočítá potřebnou dobu přípravy a zachová patřičné nastavení, dokud vše není tak, jak má být. Můžete tedy bez obav připravovat nejrůznější druhy žeber a klobás. Rozmanitá masitá žebra a jehněčí či vepřová žebírka dopřejí každému milovníkovi masa chytit se kosti a s chutí se zakousnout.

Libové vepřové maso potřebuje jen marinádu obsahující tuk, a doslova se vám rozplyne v ústech. Na gril se skvěle hodí i natenko nakrájené plátky kýty či velké kusy panenky, které můžete po grilování dále porcovat.

Grilované jehněčí promění všední den v malou slavnost. Toto jemné marinované maso můžete grilovat dorůžova, takže mu neodolá ani ten nejvybíravější strávník.

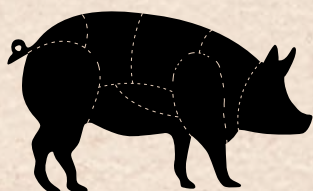
Slanina grilovaná dočervena dodá závěrečnou tečku a chuťově pozdvihne každou porci masa.



obsah

## PÁRKY PLNĚNÉ JABLKY A ČEDAREM

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



PROPEČENÝ



### Suroviny

- ¾ hrnku (175 ml) hrubé domácí strouhanky
- ½ hrnku (125 ml) kyselého jablka nakrájeného na kousky
- 2 šalotky, nasekané najemno
- 1 PL (15 ml) dijonské nebo medové hořčice (cca)
- 1 PL (15 ml) barbecue omáčky
- čtyři klobásky bratwurst
- ¾ hrnku (175 ml) čedaru, nastrouhaného

### Tipy

- Klobásky podávejte s barevným rýžovým pilafem a s křupavým salátem coleslaw.
- Domácí strouhanku připravíte tak, že mírně ztvrdlý rohlík vložíte do mixéru a počkáte, až strouhanka dosáhne požadované hrubosti.

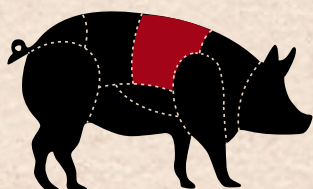
1. Promíchejte strouhanku s jablkem, šalotkou, hořčicí a barbecue omáčkou, až se vše řádně spojí. Klobásky podélně nařízněte, ale nedokrojte až do konce. Rozevřete je jako knihu. Rovnoměrně je potřete připravenou směsí.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky vydatně postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte klobásky na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na červenou. Klobásky opatrně sejměte z grilu a posypte sýrem. Při podávání doplňte další hořčicí.



obsah

# VEPŘOVÁ KOTLETA S ANANASEM A SLADKÝM CHILLI

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ





## Suroviny

- 1/3 hrnku (75 ml) kečupu
- 2 PL (30 ml) hnědého cukru
- 1 PL (15 ml) sladké chilli omáčky
- 1 PL (15 ml) worcestrové omáčky
- 1 ČL (5 ml) mletého kmínu
- 2 stroužky česneku, drcené
- po 3/4 ČL soli a pepře
- 4 plátky vepřové kotlety bez kosti, každý o tloušťce asi 2,5 cm a hmotnosti asi 175 g
- 4 kolečka ananasu
- čerstvé koriandrové lísky, nasekané
- klínky limety

## Tipy

- Chcete-li dosáhnout ostřejší chuti, nahraďte sladkou chilli omáčku pálivou.
- V receptu můžete použít čerstvý i nakládaný ananas.

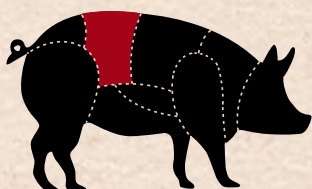


1. Smíchejte kečup s hnědým cukrem, sladkou chilli omáčkou, worcestrovou omáčkou, kmínem a česnekem. Vložte do mikrovlnné trouby zapnuté na maximální výkon na 2 minuty, nebo dokud směs nezačne bublat. Každý plátek masa z obou stran osolte a opepřete. Části směsi maso potřete, část uchovejte na později.
2. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte plátky kotlety na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí oranžově. Přesuňte kotlety na prkénko a přikryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočinout. Mezitím potřete částí zbývající směsí kolečka ananasu.
4. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte ananas na gril a zavřete víko.
5. Počkejte 3 až 5 minut, nebo dokud se na ananasu nevytvoří pěkná mřížka. Položte kolečka ananasu na kotlety a potřete zbývající kečupovou směsí. Posypte koriandrovými lískami a podávejte s klínky limety.



## VEPŘOVÁ PANENKA PO TOSKÁNSKU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.




PROPEČENÝ


### Suroviny

- 1 vepřová panenka, asi 500 g
- 1 PL listů šalvěje, nasekaných
- 1 PL lístků rozmarýnu, nasekaných
- 1 PL tymiánu, nasekaného
- 3 stroužky česneku
- 50 ml olivového oleje
- 2 zralá rajčata
- 2 šalotky
- 2 ČL limetové šťávy
- 2 ČL bazalky, nasekané najemno

### Tipy

- Podávejte s těstovinami.
- Použijte program  a místo vepřové panenky vyzkoušejte kuřecí prsa.



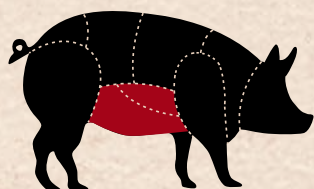
1. Šalvěj, rozmarýn, tymián, česnek a olivový olej vložte společně do mixéru a zpracujte v hladkou pastu. Pastou dobře potřete celou panenku.
2. Mezitím zbavte rajčata semínek a nakrájejte je. Přidejte nadrobno nakrájenou šalotku, limetovou šťávu a bazalku a společně promíchejte. Odložte stranou.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte panenku na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Přesuňte maso na prkénko a přikryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočinout a poté krájejte na plátky. Podávejte s připravenou salsou.



obsah

## SLADKÁ BARBECUE 'ŽEBRA' BEZ KOSTÍ

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.





### Suroviny

- 1 vepřová panenka, asi 500 g
- po 2 ČL (10 ml) chilli koření a hořčice v prášku
- 1 ČL (5 ml) česneku v prášku
- 1 ČL (5 ml) cibule v prášku
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- ¼ hrnku (50 ml) uzené barbecue omáčky
- ¼ hrnku (50 ml) meruňkové marmelády
- 1 PL (15 ml) jemné hořčice

### Tipy

- K naklepání masa použijte paličku nebo rendlík s těžkým dnem.
- Podávejte se salátem coleslaw, v troubě připravenými hranolkami z batát a se zelenými fazolkami. Vytvoříte tak výživný grilovaný pokrm, který si můžete vychutnat kdykoli v průběhu roku.
- Směs, která se vtírá do masa, je poměrně ostrá. Jemnější „žebra“ dostanete, když množství chilli koření snížíte na 1 ČL (5 ml).



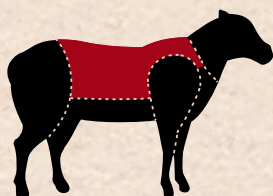
1. Podélně prořízněte celou panenku, ale nedokrojte, aby se dala otevřít jako kniha. Maso naklepejte, aby bylo všude stejně vysoké. Po cca 2,5 cm příčně nakrájejte asi do poloviny výšky, aby panenka připomínala vykostěná žebra.
2. Smíchejte chilli koření s hořčicí, cibulí a česnekem v prášku, solí a pepřem. Směs rovnoměrně vetřete do masa. Nechte asi 30 minut odležet. Mezitím smíchejte omáčku barbecue s marmeládou a hořčicí, abyste získali hladkou pastu. Ohřejte v mikrovlnné troubě při vysokém výkonu po dobu 60 sekund, nebo dokud se celá směs řádně neprohřeje. Odměřte 2 PL (30 ml) a potřete jimi celou panenku. Zbytek odložte pro pozdější použití.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte panenku na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se kontrolka nerozsvítí červeně. Přesuňte maso na prkénko a přikryjte alobalem. Nechte 5 minut odpočinout. Krájejte v připravených rozstupech, aby maso připomínalo „žebra“. Podávejte se zbývající směsí.



obsah

## JEHNĚČÍ KOTLETKY S BYLINKAMI

pro 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.



### Suroviny

- ¼ hrnku (50 ml) petrželky, nasekané najemno
- 1 PL (15 ml) čerstvého rozmarýnu, nasekaného najemno
- 1 PL (15 ml) čerstvého tymiánu, nasekaného najemno
- 2 PL (30 ml) olivového oleje
- 1 PL (15 ml) dijonské hořčice
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- 4 stroužky česneku, drcené
- 8 jehněčích kotletek, asi 750 g

### Tipy

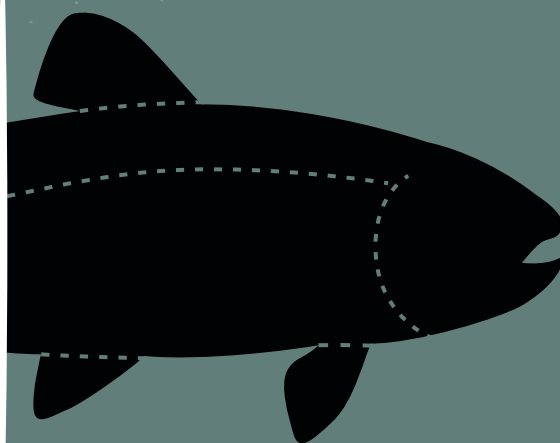
- Jehněčí kotletky podávejte jako hlavní chod s drobnými bramborami a grilovanou zeleninou, nebo jako předkrm.
- Pro zábavu zkuste řezníka požádat, aby vám kotletky připravil po francouzském způsobu, tj. aby kosti řádně očistil a dodal tak masu elegantnější vzezření.



1. Smíchejte petrželku s rozmarýnem a tymiánem. Promíchejte olej, hořčici, sůl, pepř a česnek, aby se spojili v pastu. Ze všech stran rozetřete po kotletkách.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte kotletky na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění podle vámi požadovaného stupně úpravy: na žlutou, chcete-li maso mírně propečené (rare), na oranžovou, má-li být středně propečené (medium), nebo na červenou pro dobře propečenou porci (well done). Maso přesuňte na talíř a překryjte alobalem. Před podáváním nechte 5 minut odpočívat.

# OPTIGRILL LAHODNÉ POKUŠENÍ MOŘSKÝCH PLODŮ

*Když přijde řeč na grilování, jsou rybáři stejně dobří jako lovci. Grilované ryby a mořské plody obsahují méně tuku, jsou vytříbenější a lehčí a i proto si získávají stále větší oblibu při grilování pod otevřeným nebem. OPTIGRILL je vybaven speciálním tlačítkem, které vám kdykoli pomůže připravit je k naprosté dokonalosti.*



## U nás i v zahraničí

Grilování je jedním z nejstarších přirozených způsobů přípravy jídla. Lidé žijící v blízkosti moře si vytvořili vlastní recepty a postupy odpovídající jejich přírodním podmínkám a kuchařským zvyklostem. Rybu očistí, osolí a ochutí a připravují buď vcelku, nebo jako vykostěné filety. Ryby a mořské plody se grilují mnohem rychleji než maso, takže hotový pokrm můžete mít na stole během několika minut.

## Dobré nápady

Vyzkoušejte recepty z nejrůznějších částí světa, především z ostrovů, a objevte bohatý sortiment příchutí a marinád a inspirujících způsobů grilování.

Místo abyste rybu jen položili na gril a riskovali, že se přilepí k podkladu, zkuste to jako Robinson Crusoe a připravte si recepty ze všech koutů světa: zabalte ryby do zelných, vinných nebo banánových listů – nebo třeba do slaniny.

Filety z lososa, tresky, tuňáka či mečouna, pstruzi, makrely a sardinky, olihně, humři či krevety – to vše jsou skvělé suroviny pro grilování. Přidejte trochu citronové šťávy, potřete olivovým olejem, ochuťte fenyklem nebo jinými aromatickými bylinkami a doplňte lehkou omáčkou a pár kousky svěží zeleniny a výsledkem bude čerstvý a lahodný grilovaný pokrm.



obsah

## TRESKA A RAJČATOVO- OLIVOVÁ OMÁČKA

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ

### Suroviny

- ¼ hrnku petrželky, nasekané najemno
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 2 PL (30 ml) olivového oleje
- 1 PL (15 ml) bílého vinného octa
- 3 stroužky česneku, drcené
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře
- 4 filety tresky nebo okouna, každý asi 150 g
- 1 hrnek (250 ml) rajčat, zbavených semínek a nadrobno nakrájených
- ¼ hrnku (50 ml) zelených oliv, nadrobno nakrájených
- 1 ČL (5 ml) citronové kůry, nastrouhané najemno rozdělené

### Tipy

- Chňapala podávejte se zelenými fazolkami a vařenou dlouhozrnnou rýží.
- Reliš můžete v dobře uzavřené nádobě uchovat v lednici až 3 dny.



1. Smíchejte petrželku s citronovou šťávou, olivovým olejem, octem a česnekem. Rozdělte na dvě stejně velké části. Posypte rybu z obou stran ½ ČL (2 ml) soli a pepře. Polovinu směsi s petrželkou rozetřete na filety. Druhou polovinu vmíchejte k rajčatům promíchaným s olivami, citronovou kůrou a zbytkem soli a pepře. Odložte stranou.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte filety na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na oranžovou. Filety podávejte společně s rajčatovou omáčkou.





obsah

# LOSOS SE SMETANOVOU OMÁČKOU S KOPREM

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



KRVAVÝ

## Suroviny

- ¾ hrnku (175 ml) kopru, nasekaného najemno
- ¼ hrnku (50 ml) šalotky, nakrájené najemno
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 2 ČL (10 ml) citronové kůry, nastrohané najemno
- 1 stroužek česneku, drcený
- po ¾ ČL (4 ml) soli a pepře, rozdělené
- ¼ hrnku (50 ml) olivového oleje
- ½ hrnku (125 ml) lehké zakysané smetany
- 4 filety lososa, každý asi 125 g

## Tipy

- Pokud lososa sejmete z grilu, jakmile se kontrolka rozsvítí žlutě, získáte pokrm jako z dobré restaurace, kde je maso uprostřed korálově rudé a šťavnaté.
- K elegantní večeři podávejte lososa s drobnými bramborami připravovanými v páře a s listovou zeleninou, například s baby špenátem.



1. Kopr, šalotku, citronovou kůru i šťávu, česnek a po ½ ČL (2 ml) soli a pepře vsypte do mixéru. Spusťte a nechte běžet, dokud není vše nadrobno nasekané. Při zapnutém motoru pomalu vlévejte olej, až se vše dobře propojí. Směs rozdělte na poloviny. Jednu polovinu smíchejte se zakysanou smetanou a odložte stranou. Zbývající solí a pepřem ochuťte lososa, poté ho potřete druhou polovinou směsi.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte lososa na gril a zavřete víko.
3. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na žlutou. Lososa podávejte s omáčkou ze zakysané smetany.



obsah

# HŘEBENATKY OBALENÉ V PARMSKÉ ŠUNCE S BAZALKOVÝM PESTEM

na 16 hřebenatek  
doba přípravy: 15 min.



## Suroviny

- 2 hrnky (500 ml) čerstvých bazalkových listů
- ¼ hrnku nasucho restovaných piniových oříšků (cca)
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 1 stroužek česneku
- po ½ ČL (2 ml) soli a pepře
- ¼ ČL (50 ml) olivového oleje
- 500 g hřebenatek, asi 16 kusů
- 4 plátky parmské šunky

## Tipy

- Hřebenatky můžete podávat jako elegantní předkrm. Chcete-li připravit hlavní chod, smíchejte uvařené těstoviny s částí pesta a ozdobte připravenými hřebenatkami.
- Zbývající pesto můžete v dobře uzavřené nádobě uchovávat v lednici až 5 dní. Můžete ho použít k ochucení grilovaného kuřete či klobásek nebo jako pomazánku na sendviče.



1. V mixéru smíchejte bazalku, piniové oříšky, citronovou šťávu, česnek, sůl a pepř. Nechte běžet, dokud není vše nadrobno nasekané. Při zapnutém motoru pomalu vlévejte olej, až se vše dobře propojí. Směs odložte stranou.
2. Každou hřebenatku osušte papírovou utěrkou. Každý plátek parmské šunky rozkrojte na 4 dlouhé proužky. Každou hřebenatku obalte proužkem šunky a zajistěte párátkem.
3. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte hřebenatky na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na oranžovou. Na každou hřebenatku navršte kopeček pesta a ozdobte několika piniovými oříšky.



obsah

# SALÁT S GRILOVANÝMI KALAMÁRY A CITRONOVO- KAPAROVÝM DRESINKEM

na 4 hlavní chody nebo 8 předkrmů  
doba přípravy: 20 min.

STŘEDNĚ  
PROPEČENÝ


## Suroviny

- 8 očištěných olihní i s chapadly, asi 500 g
- 2/3 hrnku (150 ml) extra panenského olivového oleje
- 1/3 (75 ml) citronové šťávy
- ¼ hrnku (50 ml) kaparů, nasekaných najemno
- po ¼ ČL (1 ml) soli a pepře
- 12 hrnků (3 l) drobných listů rukoly
- 1 hrnek (250 ml) pečené červené papriky nakrájené na tenké plátky
- ½ hrnku (125 ml) povoleného mraženého hrášku
- ½ hrnku (125 ml) červené cibule, nakrájené na tenké plátky

## Tipy

- Pokud kupujete oliheň neočištěnou: Rozhrňte chapadla směrem od těla. Z těla vyjměte vnitřnosti (jakoby průsvitnou kost). Z těla odstraňte ploutvičky a nafialovělé části kůže. Chapadla odkrojte těsně pod očima a uvnitř vyhledejte tvrdý „zobák“ – vyhoďte.
- Podávejte jako lehké hlavní jídlo nebo, při slavnostní příležitosti, jako první chod.
- Zjednodušte si přípravu tohoto receptu a nahraďte kalamáry 16 velkými krevetami nebo 8 hřebenatkami.



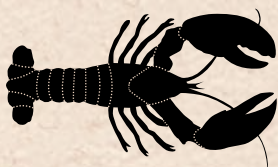
1. Podélně nakrojte olihňe do tří čtvrtin délky těla. Všechna chapadla zařízněte na stejnou délku. Olihňe i s chapadly řádně omyjte a osušte.
2. Promíchejte olivový olej s kapary, šalotkou, solí a pepřem, až se vše řádně spojí. Olihňe – v kuchyňské úpravě se jim říká kalamáry – promíchejte s ¼ hrnkem (50 ml) dresinku.
3. Zapněte gril. Zvolte program  a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte oliheň na gril a zavřete víko.
4. Připravujte v několika várkách, dokud se barva kontrolky nezmění na oranžovou. Grilované kalamáry promíchejte se 2 PL (30 ml) dresinku. Smíchejte rukolu s pečenou červenou paprikou, červenou cibulí, hráškem a zbývajícím dresinkem. Při podávání pokladte salát grilovanými kalamárami.



obsah

# GRILOVANÉ HUMŘÍ OCÁSKY S OMÁČKOU Z MÁSLA A BÍLÉHO VÍNA

pro 2 až 4 osoby  
doba přípravy: 10 min.



KRVAVÝ

## Suroviny

- ¼ hrnku (50 ml) bílého vína
- 2 PL (30 ml) citronové šťávy
- 1 šalotka, nakrájená najemno
- 2 stroužky česneku, drcené
- po ½ ČL (2 ml) soli a pepře, rozdělené
- ½ hrnku (125 ml) vychlazeného másla, na kostky
- 4 humří ocásky, každý asi 90 g
- klínky citrону

## Tipy

- Chcete-li omáčku udržet v teple, posadte servírovací misku na větší mísu s horkou vodou a přetáhněte fólií.
- Humry podávejte jako předkrm na lůžku z listové zeleniny. Jako hlavní chod doplňte vařenou divokou a dlouhozrnnou rýží a chřestem vařeným v páře.



1. V malém rendlíku na středním plameni smíchejte víno, citronovou šťávu, šalotku, česnek a polovinu soli a pepře. Přiveďte k varu a nechte lehce probublávat, až se množství zredukuje asi na 2 PL (30 ml). Odstavte z plamene a nechte asi minutu chladnout. Do vinné směsi zašlehejte vychlazené máslo, postupně vždy po několika kostkách, až se vše dobře spojí. Odložte stranou a udržujte teplé.
2. Humří ocásky položte vždy plochou stranou dolů. Ke kořenu ocásku zasuňte špičku těžkého kuchařského nože. Jemně zatlačte, abyste prořízli krunýř a asi tři čtvrtiny masa. Ocásek otevřete jako knihu. Ochuťte zbývající solí a pepřem.
3. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte humry na gril a zavřete víko.
4. Počkejte, dokud se barva kontrolky nezmění na žlutou. Humry podávejte s teplou omáčkou a klínky citrону.

## OPTIGRILL S GRILOVANÝM OVOCEM A ZELENINOU VYTVOŘÍTE TISÍC A JEDNU NEODOLATELNOU VARIACI

*Grilování přitahuje většinou milovníky masa. Ale zkuste na gril hodit pár kousků ovoce či zeleniny a uvidíte, že všechno je možné! Překvapí vás, jak dokáže úprava na grilu vytáhnout chuť. Smutná polévková zelenina je po pobytu na grilu mnohem atraktivnější. A pokud jde o ovoce – kdo by se s ním zbytečně loupal. Dejte ho na gril tak, jak je a – abrakadabra – výsledkem je lahůdka. Stačí vyzkoušet!*



*i'm the chef!*



### Manuální nastavení

Manuální nastavení je sedmým programem, který se od ostatních výrazně liší. Použití ho můžete na cokoli: grilujte ovoce a zeleninu nakrájené na sousta nebo na plátky, brambory nebo na tyčinky nakrájenou řepu, udělejte si své vlastní pečené papriky nebo plátky lilku, bylinkové pečené brambory, směs zeleniny, která zůstala v lednici, cokoli...

### Grilování je zábava

Změňte své zvyky a dejte si na svačtinu grilovanou zeleninu či ovoce. Přimějte k úsměvu všechny, kdo odmítají cokoli zeleného, žlutého či červeného, co vyrůstá ze země. Ovoce a zelenina z grilu jsou lehké a plné chuti – jsou prostě báječné. Nemusíte být hned vegetariány, abyste si je zamilovali. Grilování je zábava a skýtá spoustu možností. Nakrájejte ovoce a zeleninu na jednotlivá sousta nebo je napíchejte na špíz. Je to tak snadné! Pokud chcete, můžete je dokonce kombinovat s masem či rybou. Při společném grilování je mějte vždy po ruce.

### Slunce na talíři

Ovoce a zeleninu můžete připravovat ve slupce, která pak slouží jako skořápka chránící lahodnou a šťavnatou dužinu. Pokud si připravíte špíz, bude každé sousto nečekaným, lahodným chuťovým překvapením. Grilování ovoce a zeleninu doslova rozsvítí a dodá jim středomořský či exotický nádech. Nezástávejte jen u rajčat, lilku a cuket – vyzkoušejte třeba fenykl, artyčoky či papriky, potřené trochou oleje a posypané provensálskými bylinkami.

OPTIGRILL se pyšní ochrannou známkou labužnické kulinární dokonalosti a nabízí jednoduché potěšení z rychlé a zábavné přípravy jídel. S OPTIGRILLEM si dokážete představit i pobyt na pláži opuštěného ostrova či táboření v lesích!



obsah

## BYLINKOVÉ BRAMBORY S PARMAZÁNEM

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!



### Suroviny

- 4 středně velké brambory, asi 1 kg
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- ¼ hrnku (50 ml) parmazánu, strouhaného
- 2 PL (30 ml) olivového oleje
- 1 ČL (5 ml) italského koření

### Tipy

- Tato jednoduchá, ale chutná příloha se skvěle hodí ke grilovanému kuřeti, steaku, vepřovému či rybě.
- Zkuste experimentovat s různým ochucením, například s omáčkou taco, sušeným koprem nebo jinými chutěmi, které se hodí na gril.

1. V mikrovlnné troubě vařte brambory 6 minut, nebo dokud jimi neprojde vidlička, ale tak, aby zůstaly pevné. Každou bramboru nakrájejte na 1 cm široká kolečka. Promíchejte olivový olej s italským kořením, solí a pepřem. Směsí potřete po obou stranách všechny plátky brambor.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte brambory na gril a zavřete víko.
3. Počkejte 5 minut, nebo dokud nebudou brambory měkké a s pěkně vykreslenou mřížkou. Přesuňte je na mělkou servírovací misku a posypte strouhaným parmazánem.



obsah

# TĚSTOVINOVÝ SALÁT SE STŘEDOMOŘSKOU GRILOVANOU ZELENINOU

na 4 hlavní chody nebo 8 předkrmů  
doba přípravy: 15 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!

## Suroviny

- ½ hrnku (125 ml) červeného vinného octa
- ¼ hrnku (50 ml) citronové šťávy
- 1 PL (15 ml) medu
- 2 stroužky česneku, drcené
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- ½ hrnku (125 ml) olivového oleje
- po 1 cuketě a lilku, nakrájené na 1 cm tlustá kolečka
- 1 červená paprika, nakrájená na silné proužky
- ½ červené cibule, nakrájené na 1 cm tlustá kolečka
- 6 hrnků (1,5 l) krátkých vařených těstovin, např. vrtulek nebo penne
- ½ hrnku (125 ml) sýra feta, rozdrobeného
- ¼ hrnku (50 ml) čerstvých bazalkových listů, nasekaných
- ¼ hrnku (50 ml) oliv kalamata, nasekaných
- ¼ hrnku (50 ml) piniových oříšků, nasucho opražených (nemusí být)

## Tipy

- Zvyšte obsah bílkovin v salátu přidáním cizrny, vařených krevet, na plátky nakrájeného grilovaného kuřete, steaku nebo klobásky.
- Salát podávejte jako přílohu ke grilovaným pokrmům bohatým na bílkoviny, jako je kuře, steak, vepřové maso, ryba nebo mořské plody.
- Tento salát můžete v dobře uzavřené nádobě uchovat v lednici až 3 dny.
- Salát, který vám zbude, si můžete vzít třeba jako oběd do práce.



1. Promíchejte ocet s citronovou šťávou, medem, česnekem, solí a pepřem. Za stálého míchání pomalu přilévejte olivový olej, až se vše řádně propojí. V nepříliš velkém množství této směsi promíchejte cuketu, lilek, papriku a cibuli, aby se obalily. Zbývající dresink odložte stranou (na salát).
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte zeleninu na gril a zavřete víko.
3. Připravujte v několika várkách, po dobu 3 až 5 minut, nebo dokud není zelenina pěkně křehká a s vykreslenou mřížkou. Zeleninu nakrájejte na velké kusy a promíchejte s uvařenými těstovinami, zbývajícím dresinkem, rozdrobeným sýrem feta, bazalkou a olivami. Těsně před podáváním posypte piniovými oříšky (jestli chcete).



obsah

## GRILOVANÁ KOŘENOVÁ ZELENINA S MEDEM

pro 4 až 6 osob  
doba přípravy: 15 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!



### Suroviny

- 4 mrkve, očištěné
- 4 petržele, očištěné
- 2 batáty
- ½ hrnku (125 ml) medu
- 2 PL (30 ml) másla, rozpuštěného
- 1 PL (15 ml) čerstvého tymiánu, nasekaného najemno
- 1 ČL (5 ml) pomerančové kůry, strouhané najemno
- po 1 ČL (5 ml) soli a pepře
- 4 ČL (20 ml) ciderového octa

### Tipy

- Podávejte s pečeným vepřovým masem nebo kuřetem.
- Čerstvý tymián můžete nahradit 2 ČL (10 ml) sušeného tymiánu.

1. Mrkev a petržel nakrájejte šikmo na asi 2,5cm kousky. Batáty nakrájejte asi na 1 cm tlustá kolečka, každé překrojte na polovinu. Zeleninu vložte do velké mísy vhodné do mikrovlnné trouby. V mikrovlnné troubě vařte 6 minut, nebo dokud jimi neprojde vidlička, ale tak, aby zůstaly pevné.
2. Promíchejte med s rozpuštěným máslem, tymiánem, pomerančovou kůrou, solí a pepřem. Obalte zeleninu v medové směsi.
3. Zapněte gril. Zvolte program **M** a stiskněte tlačítko **OK**. Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte zeleninu na gril a zavřete víko.
4. Připravujte v několika várkách, po dobu 5 minut, nebo dokud není zelenina pěkně křehká a s vykreslenou mížkou. Zatímco budete jednotlivé dávky připravovat, přikryjte zeleninu folií či alobalem.
5. Mezitím do medové směsi, která zbyla v míse, zašlehejte ocet. Jakmile je všechna zelenina připravena, vraťte ji do mísy a lehce promíchejte s medovou směsí s octem, aby se jí potáhla.





obsah

# ŠPÍZY SE SUŠENÝMI RAJČATY A BALZAMIKOVÝM TOFU

pro 4 osoby  
doba přípravy: 15 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!



## Suroviny

- ½ hrnku (125 ml) pesta ze sušených rajčat
- 1/3 hrnku (75 ml) balzamikového octa
- ¼ hrnku (50 ml) čerstvých bazalkových listů, nasekaných najemno
- po ¼ ČL (1 ml) soli a pepře
- 1 balíček (454 g) extra tvrdého tofu, slité, osušené papírovou utěrkou, nakrájené na 2,5cm kousky
- 1 cuketa, nakrájená na 1 cm tlustá kolečka
- 1 malá paprika, nakrájená na větší kusy
- ¾ hrnku (175 ml) cherry rajčátek

## Tipy

- Špízy podávejte s vařenou hnědou rýží nebo kuskusem.
- Pokud nemáte rádi tofu, můžete ho nahradit žampiony.
- Milovníci masa mohou místo tofu vyzkoušet na kostky nakrájené kuřecí či hovězí maso.
- Milovníci mořských plodů ho mohou nahradit krevetami či hřebenatkami.
- Pesto ze sušených rajčat můžete nahradit bazalkovým pestem.

1. Ve velké míse promíchejte pesto s octem, bazalkou, solí a pepřem. Přidejte tofu, cuketu, papriku a rajčata. Promíchejte, až se vše rovnoměrně obalí. Tofu a zeleninu střídavě napichujte na 20 cm dřevěné špejle.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte polovinu špízů na gril a zavřete víko.
3. Připravujte ve dvou várkách, po dobu 6 až 8 minut, nebo dokud není zelenina pěkně křehká a na tofu není vykreslená mřížka. Před podáváním potřete špízy případnou zbývající marinádou.



obsah

## GRILOVANÉ KRABÍ KOLÁČKY

na 12 krabích koláčků  
doba přípravy: 25 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!

### Suroviny

- ½ hrnku (125 ml) řapíkatého celeru, nakrájeného na velmi jemno
- ½ hrnku (125 ml) červené papriky, nakrájené na velmi jemno
- ½ hrnku (125 ml) petrželky, nasekané na velmi jemno
- ½ hrnku (125 ml) majonézy, rozdělené
- 2 šalotky, nakrájené na velmi jemno
- 2 PL (30 ml) dijonské hořčice
- 1 stroužek česneku, drcený
- po ¼ ČL (1 ml) soli a pepře (cca)
- 2 konzervy (po 120 g) krabího masa, kousků, dobře slité
- 1 ¼ hrnku (300 ml) strouhanky panko (cca), rozdělené
- 2 pečené červené papriky
- ¼ hrnku (50 ml) zakysané smetany
- 4 ČL (20 ml) citronové šťávy
- klínky citrону

### Tipy

- Krabí koláčky můžete připravit a v dobře uzavřené nádobě skladovat v mrazáku až měsíc. Ze zmraženého stavu připravujte po dobu 6 minut, nebo až se zcela prohřejí a je na nich vykreslená mřížka.
- Krabí koláčky servírujte na večírku jako předkrm.
- Jako hlavní chod podávejte koláčky doplněné zeleninou vařenou v páře nebo s lehce ochuceným listovým salátem.
- Strouhanka panko se často používá v japonské kuchyni a v obchodech ji naleznete u ostatních druhů strouhanek nebo v koutku s asijskými specialitami.



1. Smíchejte řapíkatý celer s paprikou, petrželkou, ¼ hrnkem (50 ml) majonézy, šalotkou, hořčicí, česnekem, solí a pepřem. Vmíchejte krabí maso a ½ hrnku (125 ml) strouhanky tak, aby se vše dobře propojilo. Ze směsi vytvořte 12 koulí. Zbývající strouhanku přesypte do mělké nádoby. Všechny koule ve strouhance rovnoměrně obalte. Uložte na plech vyložený pečicím papírem. Vložte na 1 hodinu do mrazáku.
2. Mezitím vložte zbývající majonézu, pečené papriky, zakysanou smetanu a citronovou šťávu do mixéru. Zapněte a počkejte, až vznikne hladká směs. Podle chuti osolte a opepřete. Odložte stranou.
3. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte krabí koláčky na gril a zavřete víko.
4. Připravujte v několika várkách, po dobu 3 minut, nebo až se koláčky zcela prohřejí a je na nich vykreslená mřížka. Podávejte se směsí s pečenými paprikami.



obsah

# TERIYAKI ŠPÍZY SE STEAKEM A ŽAMPIONY

pro 4 osoby  
doba přípravy: 20 min.



Tady jsem  
šéfkuchařem já!



KRAVAVÝ STŘEDNĚ PROPEČENÝ PROPEČENÝ

## Suroviny

- 1/3 hrnku (75 ml) medu
- 1/4 hrnku (50 ml) sojové omáčky se sníženým obsahem sodíku
- 2 PL (30 ml) rýžového vinného octa
- 6 stroužků česneku, drcených
- 500 g steakového masa podle vlastního výběru, bez kostí, nakrájeného na 2,5cm kostky
- 12 malých žampionů, s odstraněnou nohou
- 1/2 červené papriky, nakrájené na větší kousky
- 1/2 malé červené cibule, nakrájené na větší kousky
- 2 ČL (10 ml) kukuřičné mouky

## Tipy

- Místo hovězího vyzkoušejte vykostěné kuřecí či vepřové maso.
- Podávejte s vařenou rýží nebo s lehce osmaženými čínskými nudlemi.



1. Ve velké míse promíchejte med se sójovou omáčkou, octem a česnekem. Polovinu směsi přesuňte do misky vhodné do mikrovlnné trouby a odložte stranou. Maso, houby, papriku a cibuli promíchejte se zbývající směsí, až se vše řádně obalí. Maso a zeleninu střídavě napichujte na 30 cm dřevěné špejle.
2. Zapněte gril. Zvolte program a stiskněte tlačítko . Plotýnky lehce postříkejte olejem ve spreji. Jakmile přestane kontrolka fialově blikat, položte špízy na gril a zavřete víko.
3. Připravujte po dobu 6 až 8 minut, nebo až je zelenina křehká a maso je připravené na požadovanou úroveň.
4. Mezitím promíchejte kukuřičnou mouku se směsí, kterou jste si odložili stranou. Vložte do mikrovlnné trouby a ohřívejte na vysoký výkon po dobu 60 sekund, nebo až je směs hustá a lesklá. V průběhu jedenkrát promíchejte. Před podáváním směsí rovnoměrně potřete jednotlivé špízy.