

Chutné recepty  
TIPY & TRIKY

len var

PODRAVKA

GRILL



je načase ukázať grilu,  
**kto je tu šéf**

*S Podravkou chutí lepšie!*





Keď sa jedná o prípravu jedál, neexistuje väčšia sloboda, než ísť von a rozohriať gril. So správnym „palivom“ a správnym ohňom sa jedlo na grile pečie takmer samo. No, takmer je to kľúčové slovo, pretože na grilovanie je potrebné mať nejaké nápady a znalosti. Práve preto máš pred sebou knižku plnú špičkových gril receptov, ktorá ti môže pomôcť vybrať správne kúsky mäsa, ale môže ti aj

prezradiť, ako ich s troškou Podravky premeniť na perfektne chutné. Preto prelistuj túto kuchárku a daj sa do práce. Je načase ukázať grilu, kto je tu šéf.

Zober Podravku a len var.

Legenda:



Počet porcií



Čas  
prípravy



Čas  
marinovania



Stupeň  
zložitosti

## RADY NA PRÍPRAVU GRILU

### I. Príprava ohňa

- použi uhlíkové brikety a ak použiješ drevo, vyber si buk alebo hrab
- na založenie ohňa použi tenké triesky suchého dreva
- ak použiješ drevo zo suchého viniča alebo veľmi dobre vysušené otvorené borovicové šišky, oheň bude mať špecifickú a veľmi príjemnú vôňu
- na založenie ohňa sú perfektné aj drevené debničky na ovocie
- naukladaj na seba primerané množstvo dreveného uhlia a vytvor tak pyramídu v strede grilu, oblož ju materiálom, ktorý použiješ na podpálenie, zapál ho a nechaj horieť najmenej 20–30 minút
- nikdy nedaj pod uhlie drevo, pretože drevo by mohlo zhorieť len neúplne a mohlo by neskôr opätovne vzblknúť
- na podpaľovanie nepoužívaj papier, pretože pri vetre by sa popol mohol dostať na mäso
- uhlíky musia byť všetky žeravé, ale hlavne musia byť žeravé rovnomerne; slabý alebo nedostatočne silný oheň môže zmariť celé grilovanie



## 2. Príprava grilu a náradia

- vyčisti predhriaty gril (zoškrab prilepené nečistoty) a namasti ho plátkom slaniny alebo troškou oleja, aby sa mäso na gril nelepilo
- ak dokážeš udržať otvorenú dlaň nad grilom aspoň 3 sekundy, máš ideálnu teplotu na grilovanie
- vždy maj po ruke vetvičku rozmarínu alebo štetec na potieranie olejom alebo marinádou
- mäso alebo ryby nesmú byť suché; olej uzatvorí póry a zabráni strate vlhkosti, vďaka čomu ostanú mäso a ryby krásne šťavnaté
- na grilovanie potrebuješ toto náradie: kliešte a vidličku s dlhou rúčkou, kuchynský štetec na potieranie olejom alebo marinádou a vodný rozprašovač na hasenie prípadných nežiadúcich plameňov
- tesne pred grilovaním môžeš na horúce uhlie nasypať čerstvé alebo sušené bylinky, ako napríklad rozmarín, oregano alebo estragón, ktoré jedlu dodajú neodolateľnú arómu a chuť
- vzdialenosť roštu od ohňa musí byť vždy najmenej 15 cm

## 3. Čas na mäso, ryby, zeleninu...

- zabezpeč si na grile dostatok miesta pre každý grilovaný kúsok, budeš ho musieť počas grilovania obracať a premiestňovať
- aby si urobil perfektný steak, musíš ho najprv prudko opieť na najhorúcejšej časti grilu a potom ho grilovať na miernom ohni, aby sa chuť mäsa mohla poriadne rozvinúť
- mäso a ryby prevráť vždy len raz
- mäso prevráť vtedy, keď spozoruješ šťavu na jeho povrchu, alebo keď mäso začne meniť farbu na okrajoch
- uisti sa, že je ryba vo vnútri suchá a narezaná v stredovej časti pozdĺž kosti, aby sa lepšie prepiekla
- keď rybu položíš na rošt, je potrebné ju pravidelne premiestňovať (pozor, nie obracať!), aby sa neprilepila
- rybu prevráť len raz, keď bude úplne oddelená od mriežky, alebo keď bude mať oči úplne biele
- počas grilovania sa mäso stáva čoraz pevnejším, tak sa uisti, aby si ho dal dolu z grilu v správny čas
- hneď ako bude steak ugrilovaný podľa tvojho želania, daj ho dole z grilu a obaľ ho olejom alebo lyžičkou masla; vďaka tomu bude mimoriadne šťavnatý a bude chutiť mimoriadne lahodne





# GRILOVANÝ HAMBURGER

## Ingrediencie:

- 700 g mletého hovädzieho mäsa
- 1 Podravka grill classic 25 g
- 80 g cibule
- 4 ks pečiva na hamburger
- 4 vajcia
- 4 plátky syra
- 100 g slaniny
- 50 ml oleja
- Ajvar jemný Podravka
- soľ
- čierne korenie mleté



## Príprava:

Mäso zmiešame s najemno nakrájanou cibuľou, Podravkou grill classic, zľahka premiešame a necháme postáť asi 30 minút. Zo zmesi potom vytvarujeme 4 hrubšie placky.

Pečivo prerežeme na polovicu a opečieme ho z vnútornej strany na suchej panvici. Panvicu utrieme papierovým obrúskom a položíme na ňu na plátky nakrájanú slaninu a opražíme ju dozlatista. Gril potrieme olivovým olejom, poriadne ho zahrejeme a položíme naň mäso, ktoré poriadne ugrilujeme z oboch strán. Na panvicu pridáme olej a vajcia a opečieme ich.

Spodnú časť pečiva potrieme Ajvarom jemným Podravka.

Potom položíme opečenú slaninu, mäso, plátok syra a nakoniec vajce.

Prikryjeme vrchným kusom pečiva a ihneď podávame.

## Rada:

Pri príprave mäsa na hamburger je dôležité, aby ste mäso veľmi nemiešali. Premiešajte ho len zľahka, rýchlo vytvarujte do placiek, ale nie príliš tenkých, aby bolo mäso poriadne šťavnaté. Ak máte radi hamburgery zo zmiešaného mäsa, pridajte kúsok bravčoviny.



len var

PODRAVKA





# GRILOVANÁ BRAVČOVÁ PANENKA S AROMATICKÝMI PARADAJKAMI

## Ingrediencie: Príprava:

- 600 g bravčovej panenky
- 1 Podravka grill classic 25 g
  - 300 g cherry paradajok
    - 100 ml vínneho octu
    - 150 ml červeného vína
      - 40 g cukru
      - 5 strúčikov cesnaku
  - 4 ks celozrnného chleba
  - 3 lyžice olivového oleja

Bravčovú panenku nakrájame na hrubšie plátky, potrieme ich zmesou vytvorenou z Podravky grill classic a olivového oleja a necháme postáť 30 minút na chladnom mieste, aby chuť dobre prenikla do mäsa.

Víno, ocot a cukor povaríme asi 10 minút.

Paradajky nakrájame na polovice a dáme do hlbkej panvice. Pridáme uvarenú zmes, 4 celé strúčiky cesnaku, soľ a varíme, dokým sa omáčka nezredukuje.

Kúsky bravčovej panenky ugrilujeme na dobre zahriatom grile.

Kúsky chleba položíme na gril k mäsu a opečieme ich. Potom ich potrieme cesnakom a pokvapkáme olivovým olejom.

Na každý opražený kúsok chleba dáme kúsok bravčovej panenky, zalejeme paradajkovou omáčkou a podávame so šalátom z rukoly.

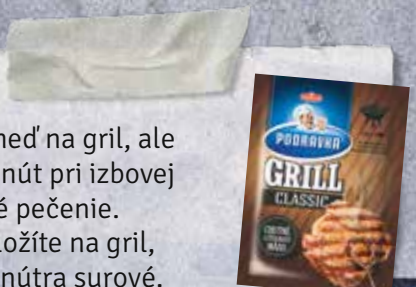


## Rada:

Mäso z chladničky nedávajte hneď na gril, ale nechajte ho postáť aspoň 30 minút pri izbovej teplote. Toto zaručí rovnomerné pečenie.

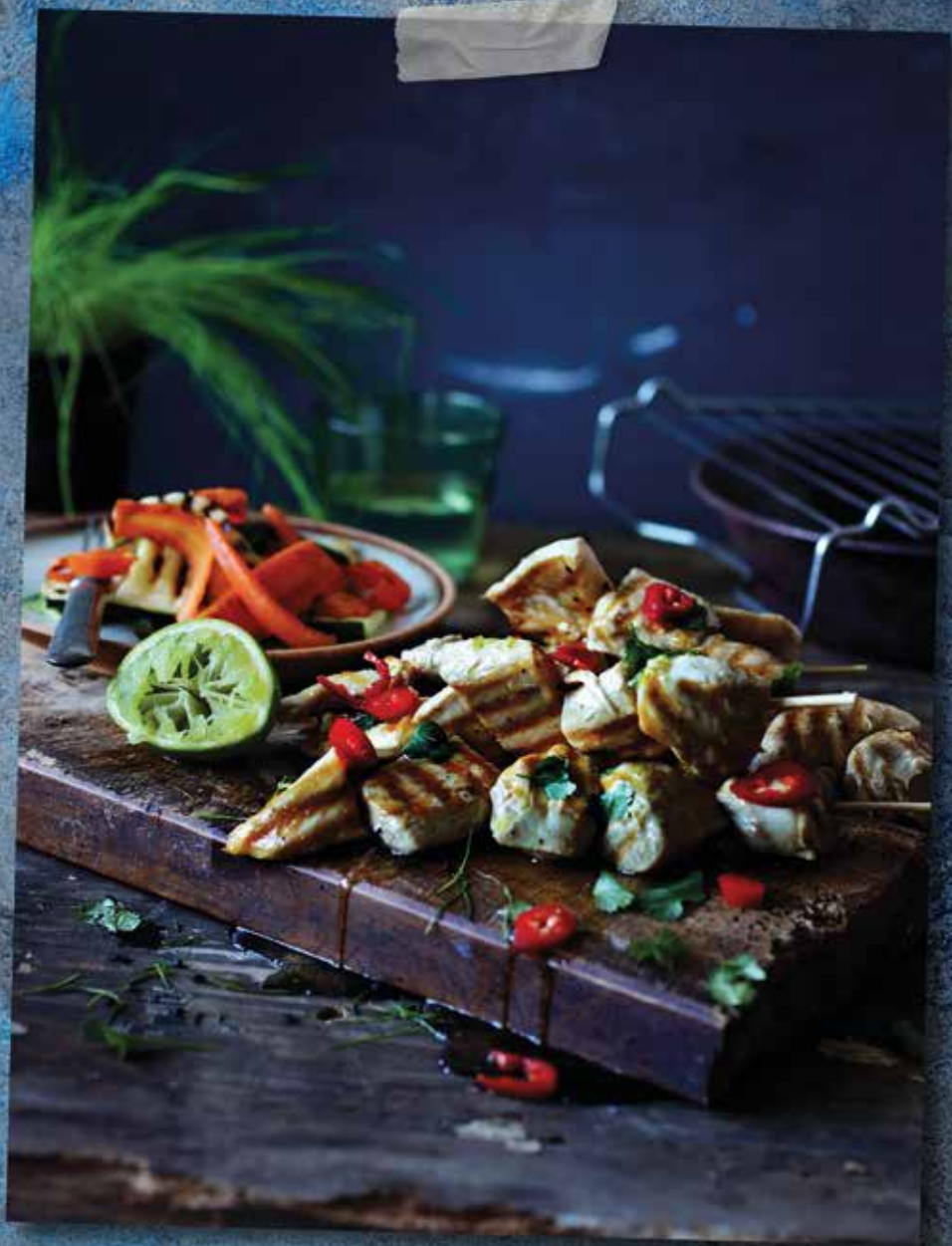
Ak mäso z chladničky rovno položíte na gril, bude zvonka rýchlo hotové a zvnútra surové.

Ak ho budete grilovať dlhšie, môže sa stať, že ho spálite a mäso nebude, ani chutné, ani zdravé.



len var







# SLADKO-KYSLÉ GRILOVANÉ RAŽNIČI

## Ingrediencie:

- 1 kg kuracích prs
- 3 lyžice Podravka ochucovadla s cesnakom
  - 2 čili papričky
- 1 zväzok koriandru
  - 1 limetka
  - 1 lyžica medu
  - olivový olej



## Príprava:

Kuracie prsia očistíme a nakrájame na kocky. Zmiešame ich s marinádou pripravenou z olivového oleja a Podravka ochucovadla s cesnakom a dobre premiešame.

Takto pripravené kocky napicháme na špajdle a polejeme šťavou z 1/2 limetky. Prikryjeme a necháme postáť 30 minút až 1 hodinu.

Marinované ražniči grilujeme na rozpálenom grile zo všetkých strán, dokým nebude mať krásnu žltú farbu.

Keď je ražniči hotové, preložíme ho do misky, posypeme nakrájanými čili papričkami a koriandrom, pokvapkáme zmesou vytvorenou z olivového oleja, medu, šťavy z 1/2 limetky a nastrúhanej limetkovej kôry, prikryjeme a po 5 minútach ho môžeme podávať.

## Rada:

Predtým ako použijete špajdle, namočte ich do vody, aby sa počas grilovania nespálili.

len var









# GRILOVANÉ KURACIE PRSIA

## Ingrediencie: Príprava:

- 4 ks kuracích prs (4x cca 200 g)
- 4 lyžice Podravka ochucovadla pikant
- 1 lyžica nakrájanej petržlenovej vňate
  - 2 mladé cibuľky
- 2 lyžice citrónovej šťavy
- 50 ml olivového oleja
- 1 Ajvar pikant Podravka

Kuracie prsia očistíme, umyjeme, osušíme papierovým obrúskom, poriadne ich potrieme Podravka ochucovadlom pikant zmiešaným s trochou olivového oleja a necháme postáť aspoň 30 minút.

Mäso opečieme na grile alebo na grilovacej panvici z každej strany.

Keď je mäso hotové, potrieme ho zmesou vyrobenou z petržlenovej vňate, nakrájanej mladej cibuľky, olivového oleja a citrónovej šťavy.

Na dosiahnutie dokonalej šťavnatosti a skevej chuti podávame s Ajvarom pikant Podravka.



+



## Rada:

Ak potriete kuracinu zmesou vytvorenou z olivového oleja, petržlenu a citrónovej šťavy, mäso sa uzavrie a ostane krásne šťavnaté.



len var

PODRAVKA

# TIPY & TRIKY



## Bez pichania, prosím!

Neprepichuj kúsky mäsa vidličkou

a inými ostrými predmetmi, pretože takto môže všetka šťava z mäsa vytecť a mäso ostane suché a bez chuti. Na otáčanie mäsa použi radšej kliešte.

## Skroť oheň!

Ak chceš skrotiť šelmu menom oheň, vždy maj vedľa grilu pripravenú fľašu vody. Múdro však urobíš, keď si vyberieš kúsky mäsa s nižším obsahom tuku. Pretože tuk, ktorý kvapká na oheň, spôsobuje nekontrolovateľné plamene.



## Na vzhľade záleží!

Každý kúsok mäsa na grile by mal byť tak akurát. Nemal by byť ani príliš tenký, ani príliš hrubý. Príliš „štíhle“ kúsky mäsa sa rýchlo vysušia a príliš „tučné“ sú zase na vrchu zhorené a vo vnútri surové.





## Neotáčaj to, synu!

Jedno zo zlatých pravidiel grilovania hovorí, že kúsky mäsa počas grilovania treba otočiť – ale iba raz. Ak sa mäso príliš často dvíha a obracia, je suché a tvrdé.

## Marináda je tvoja nádej!

Pri grilovaní je dobrá marináda polovicou úspechu – vopred namarinované mäso je šťavnaté a chutné. Nezabudni však počítať s tým, že aj marinované mäso by malo ešte pred samotným grilovaním odstáť pri izbovej teplote.



## Nedopušť, aby mäso vychladlo!

Po tom, ako dáš mäso dole z grilu, je nevyhnutné udržiavať ho v teple. Nechaj ho postáť v dobre uzatvárateľnej miske v teple – tak sa zbaví prebytočnej šťavy a vody a zachová si šťavnatosť a mäkkosť.







# RAŽNIČI Z MLETÉHO MÄSA

## Ingrediencie:

- 800 g mletej telaciny
- 4 lyžice Podravka ochucovadla pikant
  - 100 g cibule
- 2 strúčiky cesnaku
  - 1 vajce
- 1 lyžica nakrájanej petržlenovej vňate
- 1 - 2 lyžice strúhanky
  - 2 červené cibule
- Ajvar jemný Podravka
- olej na potretie grilu

## Príprava:

Mleté mäso zmiešame s nadrobno nakrájanou cibuľou, pretlačeným cesnakom a Podravka ochucovadlom pikant. Zmes poriadne premiešame a necháme postáť cca 30 minút. Pridáme vajce, petržlenovú vňať a strúhanku. Celú zmes rukami premiešame, aby sa ingrediencie poriadne prepojili, a aby sa nám dali urobiť guľky. Červenú cibuľu nakrájame na väčšie časti (najlepšie štvrtiny) a potom ich striedavo s guľkami napichujeme na špajdle. Pripravené ražniči grilujeme na grile alebo grilovacej panvici.

Na doplnenie chuti podávame s Ajvarom jemným alebo pikantným Podravka, s omáčkou podľa vašej chuti alebo teplým pečivom.

## Rada:

Na prípravu mäsových guľiek je najlepšie použiť na hrubšie pomleté mäso, aby vám guľky držali pokope.



+



len var





Ukaž grilu, kto je tu šéf.



# GRILOVANÁ KRKOVIČKA

## Ingrediencie:

- 1 kg na kúsky nakrájanej krkovičky (2 cm)
- 25 g Podravka ochucovadla
  - 200 ml čierneho piva
  - Ajvar jemný Podravka
  - olej



## Príprava:

Krkovičku potrieme zmesou vytvorenou z Podravka ochucovadla a oleja a necháme postáť 30 minút. Mäso dáme na predhriaty gril a grilujeme na miernom ohni. Počas grilovania ho polievame pivom, dokým nezchodne. Hotovú krkovičku zložíme z grilu a vložíme do nádoby, ktorú zakryjeme, dokým jedlo nebudeme podávať.

Podávame s grilovanou zeleninou podľa sezóny alebo podľa vašej chuti a s jemným Ajvarom Podravka.



## Rada:

Na gril pod mäso môžete dať 1 až 2 vetvičky rozmarínu, čo dodá mäsu ešte bohatšiu chuť. Taktiež je veľmi dôležité, aby ste na každom kúsku mäsa narezali blany, aby po ugrilovaní nezostalo mäso tvrdé.

len var





Priprav úlovok a nájsi palivo.





# GRILOVANÉ REBIERKA

## Ingrediencie:

- 2 kg bravčových rebierok
- 3 lyžice Podravka ochucovadla pikant
  - 2 lyžice medu
  - 6 lyžíc oleja

## Na omáčku:

- 100 g cibule
- 3 lyžice oleja
- 2 strúčiky cesnaku
  - 20 g slaniny
  - 1 čili paprička
- 1 lyžička hnedého cukru
  - 300 ml čierneho piva
  - 200 ml pasírovaných paradajok Podravka
- Ajvar jemný Podravka
  - soľ
  - farebné korenie



## Rada:

Na prípravu grilovaných rebierok si vyberieme menšie a kratšie rebierka, ktoré sú v americkom grilovacom žargóne nazývané baby rebierka.

## Príprava:

Rebierka nakrájame na väčšie kúsky. Podravka ochucovadlo pikant zmiešame s medom a touto zmesou potrieme rebierka.

Na väčší kus alobalu poukladáme polovicu rebierok tak, aby sme ich mohli tým istým alobalom zakryť. Dve strany alobalu poriadne uzavrieme. Cez otvorenú stranu nalejeme dovnútra alobalu 75 ml vody a 3 lyžice oleja a poriadne ju uzatvoríme. Uistíme sa, že sú všetky strany poriadne uzatvorené, aby teplo zvnútra neunikalo von. Rovnakým spôsobom pripravíme druhú polovicu rebierok. Obidva balíčky necháme postáť minimálne 1 hodinu a potom ich položíme na rozohriaty gril.

Grilujeme ich cca 45 - 60 minút na miernom ohni.

Na panvicu si dáme olej a pridáme najemno nakrájanú cibuľu a na kúsky nakrájanú slaninu. Pražíme, dokým cibuľa aj slanina nebudú pekne zlatisté. Pridáme pretlačený cesnak, nakrájanú čili papričku, cukor a krátko to povaríme. Po chvíľke varenia pridáme pivo. Omáčku varíme cca 10 minút, dokým nezhustne a potom pridáme pasírované paradajky Podravka a ešte minútu povaríme. Podľa potreby dochutíme soľou a korením.

Rebierka vyberieme z alobalu a dáme ich naspäť na gril. Grilujeme ich na miernom ohni ešte cca 10 - 15 minút. Počas grilovania ich potierame pripravenou omáčkou.

Rebierka podávame so zostávajúcou omáčkou a pridáme aj Ajvar jemný Podravka.



len var

PODRAVKA







# GRILOVANÉ RYBY S PARADAJKAMI A CIBUĽOU

## Ingrediencie:      Príprava:

- 4 ks rýb (pražma alebo morský vlk, cca 400g/ks)
  - 4 lyžice Podravka ochucovadla s cesnakom
- 400 g cherry paradajok
  - 100 g cibule
- 4 ks mladej cibulky
  - 3 strúčiky cesnaku
- 75 ml olivového oleja
  - 1 citrón
- čierne korenie mleté
  - soľ

Ryby očistíme, umyjeme, osušíme papierovým obrúskom a poriadne ich zvnútra aj zvonka potrieme zmesou pripravenou z Podravky s cesnakom a z olivového oleja. Necháme postáť asi 40 minút, aby sa chute prepojili.

Grilovací rošt potrieme olivovým olejom a predhrejeme ho. Naukladáme naň ryby a podľa veľkosti ich grilujeme z každej strany 5 až 8 minút.

K rybám pridáme cibuľu nakrájanú na polovice, mladú cibulku a cherry paradajky a grilujeme pokiaľ zelenina nezmäkne.

Hotové jedlo posypeme na hrubo pomletým čiernym korením, pretlačeným cesnakom, nastrúhanou citrónovou kôrou, prelejeme zostávajúcim olivovým olejom a podávame spolu s grilovanou zeleninou.

## Rada:

Počas grilovania ich viackrát potrite vetvičkou rozmarínu namočenou v olivovom oleji - dodáte tak jedlu ešte viac chute a vône.



len var

PODRAVKA



len var

PODRAVKA

GRILL



je načasе ukázať grila,  
kto je tu šéf

Neváhaj a trúfni si na viac: vykroč z kuchyne a pusť sa do skvelého grilovacieho dobrodružstva. Zapál oheň, vyber správne kúsky mäsa a dokonale ich priprav s výrobkami Podravka. Vykroč z kuchyne a len var.

*S Podravkou chutí lepšie!*

MOOD FOOD

PODRAVKA