

Grily

Nejčastěji jsou používány **grily na dřevěné uhlí a grilovací mřížky**.

Gril na dřevěné uhlí je vyráběn v různých provedeních, např. plechový nebo litinový. Litinové zahradní grily jsou těžší, trvanlivější s delší dobou životnosti a lépe drží teplo. Plechové grily jsou zase levnější, takže postupem času je možno je nahradit novějším nebo větším grilem.

Při nákupu grilů je nutno sledovat nejen funkčnost výrobku a cenu, ale i jeho vybavení včetně koleček, madel, odnímatelných roštů pro usnadnění manipulace, možnost motorového pohonu grilu a ochrany proti větru.

S pomocí dvojitých **grilovacích mřížek** můžeme grilovat kdekoliv v přírodě, i na obyčejném ohništi. Na spodní část mřížky (umístěné minimálně ve výšce 30 cm nad ohništěm) naskládáme maso nebo uzeniny, které přiklopíme horní mřížkou. Obě jsou spojeny delší rukojetí s jednoduchou pojistkou proti rozevření. Takto uložené pokrmu můžeme nad ohněm otáčet a grilovat po obou stranách, aniž by cokoliv vypadlo.

Grilovací pomůcky

- grilovací náradí,

sada grilovacího náradí (lopatka, vidlička a kleště) slouží k manipulaci a obracení potraviny při grilování na kovové mřížce (roštu),

- bambusové špízy,

- steakové příbory,

- teflonové rukavice („chňapky“),

- zástěra,

- vpichovací teploměr,

zapíchnutím do masa vám ukáže, je-li dostatečně propečené,

- kartáč na čištění grilu se škrabkou a brusnou plochou,

- gril nádoba na grilování masa.

Dřevěné uhlí

Ke grilování potřebujeme kvalitní dřevěné uhlí.

Jestliže používáme ke grilování dřevěné uhlí, pak je hlavním zdrojem PAU odkapávající tuk. Dřevěné uhlí obsahuje obvykle do 1 µg BaP/kg.

Pomůcky na přípravu rozžhaveného uhlí

Je vhodné opatřit si pomůcky k zapálení dřevěného uhlí (např. ekologické zapalovače) a údržbě ohniště s rozžhavaným uhlím v grilu.



Maso

Maso vybíráme mladé, nepřetučnělé. Den předem lehce naklepané kousky naložíme do marinády.

Marinování masa (jeden z receptů)

1/3 šálku oleje

1 lžíce worčestrové omáčky

1/3 šálku sójové omáčky

1 čajová lžička hořčice

1/3 šálku červeného

2 stroužky česneku

vinného octa

1/4 čajové lžičky pepře

2 lžíce citrónové šťávy

Jiný doporučovaný způsob marinování

Maso pokapeme citrónovou šťávou nebo destilátem, poté olejem, okořeníme, proložíme cibulí a necháme přes noc v chladničce. Solíme až hotové. Po vyjmutí z marinády osušíme a znovu potřeme olejem. Větší kusy vyžadují mírný žár, menším svědčí vyšší.