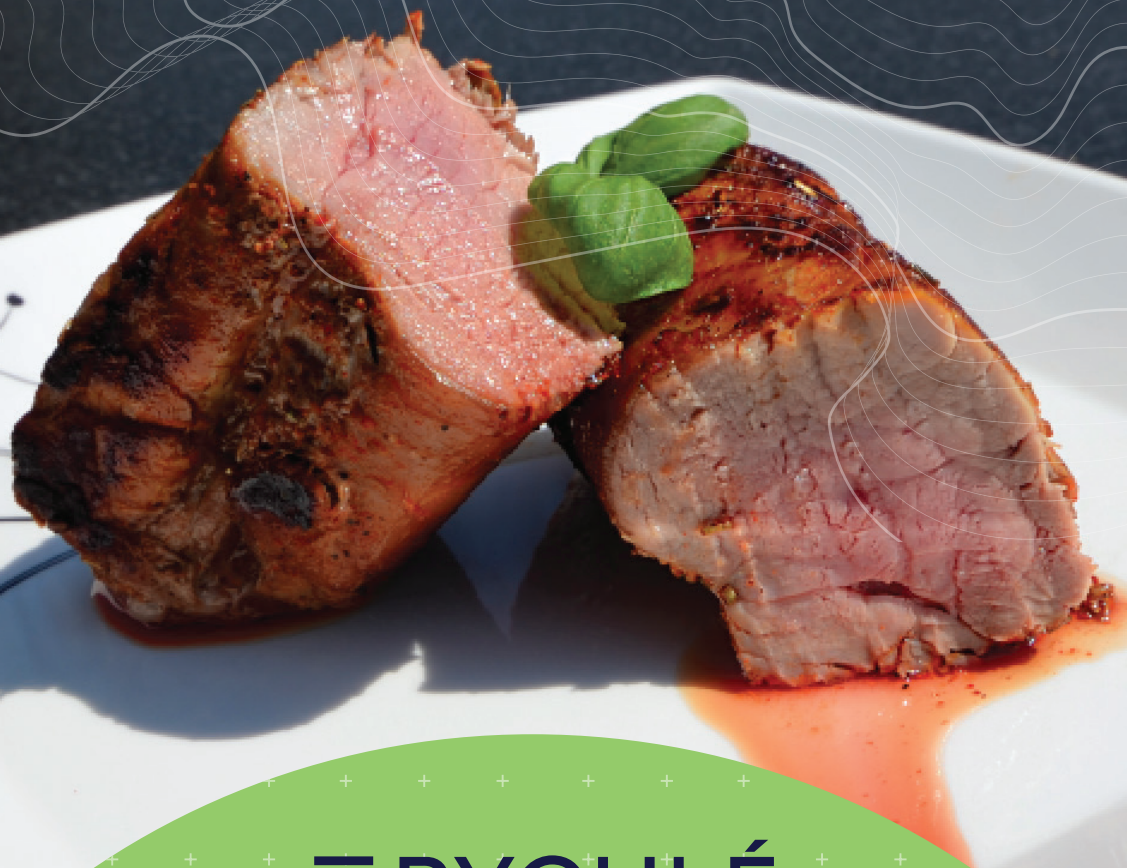




Svět Karavanů.cz



RYCHLÉ
RECEPTY
NA CESTY

Autoři knihy: Lenka Kühnová, Pavel Jirouš

OBSAH

Rychlovky na pánvi

Kuřecí maso na cibulce s tomaty a rýží.....	04
Těstovinový salát s tuňákem.....	06
Cuketové špagety.....	08
Tortilly s vejcem.....	10
Croissant s míchanými vejci.....	12
Žampiony v těstíčku.....	14
Kempingová mísa.....	16
Palačinky.....	18

Dobroty z grilu

Grilovaná vepřová panenka.....	20
Hovězí steak.....	22
Marinovaná vepřová žebírka.....	24
Čevabčiči.....	26
Tortilly s grilovaným masem.....	28
Klasický burger.....	30
Zapékaný sendvič s rajčaty a mozzarellou.....	32
Grilovaný pstruh.....	34
Grilovaný mořský vlk.....	36
Grilovaný hermelín.....	38
Salát s grilovaným halloumi.....	40
Cuketa na grilu.....	42
Grilované plněné papriky.....	44
Kukuřičné klasy.....	46
Závitky z cukety.....	48
Salát z Bavoryně.....	50
Žampiony ve slaninovém županu.....	52
Plněné portobello žampiony.....	54
Kuřecí špíz na grilu.....	56
Špízy se sýrem, žampiony a bramborami.....	58

Saláty a ovoce

Klasický salát.....	60
Salát s červenou řepou a kozím sýrem.....	62
Svěží, letní salát.....	64
Ovocné špízy.....	66

Kuřecí maso na cibulce s tomaty a rýží



20 minut



2 - 3 porce

Kuřecí maso je chutné a rychlé na přípravu. Přidáním rajčat vám vznikne šťavnatý, lahodný pokrm, na kterém si pochutná celá rodina.

Co budete potřebovat?

- 300 g kuřecího masa
- 200 g rýže
- 2 menší cibule
- 2 větší rajčata
- Olej
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si dejte vařit rýži. Výběr rýže záleží na vašich preferencích. Řiďte se tedy podle toho, jakou rýži máte nejraději a jak dlouho ji necháváte běžně vařit. Následně se pusťte do očištění a nakrájení kuřecího masa na menší kostičky tak, aby vám vznikly přibližně stejně velké tvary. Kuřecí kousky osolte, opepřete, případně naložte podle chuti do marinády. Doporučujeme vám si na pokrm vybrat kuřecí prsní řízek, které si můžete připravit do ledničky i dopředu. Dále si nakrájejte cibuli, rozehřejte pánev s trochou oleje a cibuli dejte smažit dozlatova.

Po osmahnutí cibulky k ní přidejte připravené maso, které nechte krásně zkřehnout. Mezitím si omyjte a nakrájejte na větší kusy rajčata, která v průběhu přípravy přihodte na pánev k masu a společně promíchejte. Rajčátka vám pustí trochu šťávy, což dodá jídlu tu správnou chuť.

Pak už nezbyvá nic jiného, než pokrm naservírovat s uvařenou rýží na talíř a vychutnat si toto rychlé, snadné, ale přesto lahodné jídlo.

Něco navíc

Při přípravě tohoto pokrmu můžete improvizovat a doladit si ho dle vlastních chutí. Do jídla si také můžete přidat například zeleninu v různých podobách. Čerstvou, připravenou na másle, nebo grilovanou.

Před servírováním jídla vám doporučujeme posypat ho parmezánem, který pokrmu dodá jedinečnou chuť.



Těstovinový salát s tuňákem



30 minut



2 - 3 porce

Pokud na vaší dovolené nechcete trávit mnoho času v kuchyni za plotnou, zkuste si připravit tento rychlý, jednoduchý a chutný recept, kterým vaše rodina ani přátelé jistě nepohrdnou.

Co budete potřebovat?

- 200 g těstovin
- 250 g tuňáka ve vlastní šťávě
- 2 – 3 vejce
- 340 g konzervované kukuřice
- Salát (hlávkový, ledový)
- 1 papriku
- 1- 2 větší rajčata
- ½ salátové okurky

Postup přípravy

Nejdříve si připravte těstoviny. Do hrnce nalijte vodu, osolte ji a přiveďte k varu. Do vroucí vody vložte oblíbené těstoviny a uvařte je na vámi požadovanou konzistenci. Po dovaření slijte vodu a nechte těstoviny vychladnout.

Zároveň si s vařením těstovin uvařte vejce natvrdo. Bude vám stačit menší kastrůlek, ve kterém opět přiveďte vodu k varu a nezapomeňte ji osolit. Pro správné uvaření vajec natvrdo je vařte po dobu 9 – 10 minut. Vodu z uvařených vajec slijte a do tohoto kastrůlku napusťte ledovou vodu, ve které nechte vejce zchladit. Vychlazená vejce následně oloupejte a nakrájejte.

Připravte si zbytek ingrediencí pro váš těstovinový salát. Omyjte a nakrájejte si potřebnou zeleninu, tedy salát, papriku, rajčata a salátovou okurku. Vezměte si již dříve vychlazený kastrol s těstovinami, do kterých přidejte tuňáka ve vlastní šťávě, nakrájená vejce, plechovku kukuřice, a nakonec přisypte připravenou zeleninovou směs. Vše pořádně promíchejte, ať se vám propojí všechny ingredience.

Tento salát můžete servírovat jen tak, nebo si k němu udělat zálivku. Pro fajnšmekry můžete zvolit i domácí majonézu, nebo tataruku.

Něco navíc

Pro obohacení a změnu jídelníčku si tento salát můžete připravit také například s couscousem.



Cuketové špagety



35 minut



2 - 3 porce

Cuketové špagety vám mohou při dobré úpravě posloužit jako hlavní chod, ale i jako lehká příloha k masitým pokrmům. Toto lahodné jídlo zasytí i náročnější strávnicky.

Co budete potřebovat?

- 2 kg cuket
- 3 – 4 větší stroužky česneku
- 2 větší cibule
- Sůl a pepř
- Olivový olej

Postup přípravy

Připravte si cukety, které nejdříve oloupejte a nastrouhteje na vámi požadovaný tvar. K tomu můžete použít buď klasickou škrabku, struhadlo, nebo použijte některou z pomůcek určených ke vzhledné úpravě zeleniny.

Nastrouhané, připravené cukety osolte a nechte je odležet („vypotit“) v míse alespoň 30 minut. Cukety tímhle krokem pustí vodu, kterou následně z mís odlijte.

Mezitím si připravte obě cibule se stroužky česneku. Vše pečlivě oloupejte a cibuli si nadrobno nakrájejte. Rozehřejte pánev s trochou slunečnicového oleje, nechte na ní cibulku zesklzatět a krásně provonět. K cibulce na pánev prolisujte připravené stroužky česneku. Promíchejte a nechte ještě chvíli na pánvi.

Nakonec přidejte připravenou cuketu. Za stálého míchání smažte cuketové špagety s cibulí a česnekem na pánvi, dokud opět nepustí více vody, kterou z pánve velmi opatrně odstraníte. Pravidelně můžete přisolovat a pepřit podle chuti. Poté přikryjte pánev pokličkou a nechte chvíli dusit. Cuketa vám pustí zbytek vody, kterou z pánve odstraňte. Cuketu pak ještě chvíli smažte na otevřené pánvi. Nakonec okořeňte podle chuti a můžete servírovat.

Něco navíc

Pro zpestření chuti cuketových špaget si do nich můžete vmíchat smetanu a nastrouhaný sýr vlastního výběru.



Tortilly s vejcem



20 minut



2 - 3 porce

Tortilly představují snadný a dobrý pokrm, který si můžete připravit na mnoho způsobů. Vychutnat si je můžete v jakoukoli část dne a vzít si je do krabičky kamkoliv, kam se zrovna vydáte.

Co budete potřebovat?

- 2 větší celozrnné tortilly
- Mraženou zeleninovou směs
- 2 vejce
- 3 plátky tvrdého sýra
- Máslo
- Bylinky dle chuti
- Lučinu

Postup přípravy

Nejdříve si připravte na másle dělanou, bylinkami obohacenou, zeleninovou směs. Pokud si chcete zkrátit dobu přípravy vašeho pokrmu, již připravenou, zamraženou zeleninovou směs na másle s bylinkami naleznete v nabídce Lidlu.

Tortilly potřete krémovým mazacím sýrem (lučina nebo jiný) a následně vyskládejte sýrem tvrdým. Mezitím si na másle připravte vejce na způsob volského oka. Pokud nemáte tuto úpravu rádi, můžete použít i vařená vejce natvrdo, nakrájená na menší kusy. Těsně před doděláním vajec si dejte na chvíli zahřát připravenou tortillu například do mikrovlnné trouby, nebo na další pánev.

Poté, co se vám tortilly zahřejí a změkknou je naplňte zeleninou, vložte vejce a přidejte cibulové chutney, či oblíbenou omáčku. Nakonec pevně zaviňte. Dobrou chuť!

Něco navíc

Podobně připravované tortilly si můžete udělat i jako lehčí formu snídaně. Tortillu stačí pomazat například lučinou, přidat šunku a sýr, čerstvé listy salátu, trochu pokrájených rajčat a natvrdo uvařené vejce. Opět záleží na chuti a preferencích.



Croissant s míchanými vejci



10 minut



2 porce

Je nám naprosto jasné, co si teď asi říkáte. Vajíčka jsou základní potravina a umí je připravit snad každý. Ano, to je určitě z jedné části pravda. Na druhou stranu se na přípravě vajec dá dost věcí vylepšit, ale i pokazit. Pro správně nadýchaná vajíčka je nejdůležitější, aby byla na pánvi co nejkratší dobu. Vaše vejce budou mít lepší chuť, pokud budou dělaná na másle.

Co budete potřebovat?

- 2 velké croissanty
- 1 lžící másla
- 4 vejce
- 1 bílou cibuli
- Jarní cibulku
- Čerstvou pažitku
- 2 plátky šunky
- 2 plátky sýra
- Rukolu
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Začněte tím, že si nasekáte hrst pažitky. Následně si podélně rozkrojíte připravené croissanty a vložte do nich šunku se sýrem a rukolou.

Rozpalte si pánev a nechte v ní rozpustit trochu másla. Na něm osmahněte cibulku dozlatova a přidejte jarní cibulku. Pro zjemnění si na pánev přidejte ještě trochu másla. Poté si v míse, nebo v hlubokém talíři rozkvedlejte vejce. Přidejte sůl s pepřem a pořádně rozmíchejte. Poté, co začne máslo na pánvi pěníť k němu vlijte vaječnou směs, ale nemíchejte vejce hned po nalití na pánev. Počkejte, až se začnou dělat okraje. V ten moment začněte stírat hotové okraje doprostřed pánve. Tento postup opakujte, dokud nebudou vajíčka hotová. Tento proces trvá přibližně 1 minutu. Na závěr do vajíček promíchejte nasekanou pažitku. Nezbyvá nic jiného, než naplnit vejci připravené croissanty a podávat.

Něco navíc

Pokud si chcete svůj croissant ještě více vylepšit, můžete si ho namazat máslem klasickým, pomazánkovým, nebo lučinou. Do vajíček také můžete přidat například nastrohaný parmezán, dostanou tak ještě lepší chuť. Pokud nejste příznivci rukoly, můžete ji v croissantu nahradit listem little gem salátu.



Žampiony v těstíčku



20 minut



2 -3 porce

Milujete grilování, ale i přesto si od něj chcete na chvíli odpočinout? Nebo se nemůžete dočkat, až poběžíte zpátky k vodě? Připravte si tento rychlý a snadný pokrm, který vám následně může posloužit třeba i jako jednohubka u vody.

Co budete potřebovat?

- 250 gramů menších žampionů
- 1 – 2 vejce
- Mouku na obalení
- Kukuřičnou strouhanku
- Sůl
- Olej

Postup přípravy

Žampiony očistěte a připravte si ingredience na těstíčko. V našem případě postačí klasický trojobal, který si můžete vylepšit přidáním nějakého koření do vejce v rámci obalování.

Přípravené, očištěné žampiony obalte nejdříve v mouce, následně ve vajíčku, a nakonec v kukuřičné strouhance. Vybrali jsme strouhanku kukuřičnou, jelikož nesaje tolik tuku, jako klasická, a navíc krásně křupe.

Na pánvi si rozpalte trochu oleje, na který vložte žampiony a osmažte je dozlatova. Žampiony by měly být měkké tak akorát.

Něco navíc

Tento pokrm můžete servírovat v podobě hlavního chodu s brambory a tatarkou, nebo se zeleninou. K žampionům si také lze připravit snadný domácí dip, který si namícháte v menší misce. Budete na něj potřebovat bílý jogurt, nebo zakysanou smetanu, lisovaný česnek, nasekanou čerstvou bazalku, pár kapek olivového oleje, sůl s pepřem a můžete přidat sušené italské bylinky, nebo si dip dochutit například sušenými chilli papričkami, či omáčkou.



Kempingová mísa



40 minut



2 -3 porce

Kempingovou mísu si můžete připravit na mnoho způsobů, podle vašich chutí. Tento pokrm je velice variabilní a lze do něj přidávat cokoliv, co máte rádi.

Co budete potřebovat?

- 100 g rýžových nudlí BUN, nebo rýže
- 200 g kuřecího masa
- 1 malá plechovka kukuřice (140 g)
- Ledový nebo hlávkový salát
- Cherry rajčátka
- 1 balení zakysané smetany
- Červenou uzenou papriku
- Sójovou omáčku
- 1 zralé avokádo
- 2 rajčata
- ½ menší červené cibule
- 2 stroužky česneku
- Sůl a pepř
- 1 bílou cibuli
- Sušený česnek a 1 limetku
- Kari a olej

Postup přípravy

Alespoň dvě hodiny předem si nakrájejte a naložte kuřecí maso do marinády. Na marinádu budete potřebovat červenou uzenou papriku, sušený česnek, sójovou omáčku, kari, trochu oleje a sůl s pepřem. Všechny ingredience vložte do mísy a důkladně promíchejte. Poté si dejte namočit nudle BUN do studené vody, přibližně na 15 minut.

Nyní si připravte guacamole. Nejdříve avokádo zbavte pecky se slupkou a nakrájejte jej najemno. Dále si nadrobno nakrájejte polovinu červené cibule a 2 rajčata, ze kterých následně vymačkejte tekutinu, kterou vám pustí. Tyto ingredience smíchejte v menší misce, dochutěte je solí, pepřem a pokud máte rádi pálivé, můžete přidat najemno nasekanou chilli papričku. Na závěr pokapejte šťávou z poloviny limety.

Pokud máte připravené guacamole, slijte vodu z namáčených nudlí a dejte je vařit do vroucí vody na dobu uvedenou na obale. V době vaření nudlí si připravte hluboký talíř a začněte po jeho okrajích servírovat do hromádek veškeré suroviny. Natrhejte na malé kousky ledový salát, vedle něj dejte kukuřici, guacamole a cherry rajčátka. Následně si rozpalte pánev s trochou oleje a osmažte si bílou cibuli dokřupava. Po jejím dodělání ji přendejte z pánve do misky a orestujte na pánvi naložené kuřecí maso. Jakmile budou nudle hotové scedte je, propláchněte studenou vodou a nechte pořádně okapat. Poté je vložte doprostřed talíře k ostatním surovinám a položte na ně orestované maso.

Na závěr přidejte křupavou cibulku a lžici zakysané smetany. Pokud jste milovníci pikantních jídel, můžete si pokrm pokapat habanero omáčkou. Nakonec mísu zalijte zbývající šťávou z druhé poloviny limety.



Palačinky



15 minut



2 -3 porce

Kdo by neměl rád palačinky? My nikoho takového neznáme. Navíc si je můžete upravit na několik způsobů s čímkoliv, co budete mít doma, nebo na cestách k dispozici.

Co budete potřebovat?

- 200 g hladké mouky
- 400 ml mléka
- 2 vejce
- Ovoce na ozdobení
- Špetku soli
- Olej

Postup přípravy

V míse rozmíchejte vejce s mlékem. Přidejte mouku, špetku soli a pořádně rozmixujte/rozmíchejte. Poté nechte směs odstát alespoň půl hodiny. Těsto tak bude nadýchanější.

Rozpalte si pánev a připravte si trochu oleje stranou na malý talířek. Vezměte mašlovačku, namočte ji do připraveného oleje a jemně s ní potřete pánev.

Pro tenké palačinky těsto po nalití na pánev rozprostřete krouživými pohyby pomocí naběračky po pánvi. Ta by měla být rozpálená natolik, aby se těsto ihned začalo péct. Smažte dozlatova.

Během přípravy po každé, nebo ob jednu palačinku (podle potřeby) pánev znovu jemně potřete pomocí mašlovačky olejem, ať se vám palačinky nepřipalí. Vzniknou vám krásně tenké, dozlatova udělané, nemastné palačinky.

Palačinky ozdobte oblíbeným ovocem. Můžete si navíc rozmíchat tvaroh s cukrem, nebo kakaem, či si pro zpestření kulinářského požitku připravit ovocný přeliv. Palačinky potřete podle chuti.

Něco navíc

Věděli jste, že si z palačinek můžete udělat rychlý zákusek, či dort? Palačinky potřete a skládejte je na sebe. Dortík poté přelijte čokoládou, ovocným přelivem, nebo topingem. Dozdobte čerstvým ovocem, nastrohanými kousky hořké čokolády, mátou, či meduňkou. Dort krájejte do klasického tvaru trojúhelníku.

Palačinky si můžete připravit také na několik slaných způsobů. Jednoduché se šunkou, sýry a čerstvou zeleninou, nebo třeba s kuřecím masem, brokolicí a smetanou.



Grilovaná vepřová panenka



20 minut



2 -3 porce

K létu patří grilování a k němu zase vepřová panenka. Řadí se mezi letní, masitou klasiku a je ideální volbou pro všechny, kteří mají rádi libové, ale přesto šťavnaté maso. Díky našemu receptu si ji připravíte snadno, rychle a chutně.

Co budete potřebovat?

- Vepřovou panenku
- Čerstvé oregano
- Drcený pepř a mořskou sůl
- Olivový olej

Postup přípravy

Předem si připravte vepřovou panenku, kterou pečlivě odblaňte a umyjte. Dále si namíchejte vlastní chutnou marinádu. Smíchejte trochu olivového oleje s drceným pepřem, čerstvým oreganem a trochou mořské soli. Očistěné maso naložte do marinády minimálně dvě hodiny před samotným grilováním. Připravenou panenku rozdělte na dva přibližně stejně velké kusy, nebo dle počtu požadovaných porcí. Porce panenky rozdělujte přibližně po 2 – 3 cm masa.

Rozpálený gril potřete trochou olivového oleje a vložte na něj porce vepřové panenky. Po krátkých intervalech jedné minuty ogrilujte maso z obou stran. Tím se maso zatáhne a nebude dále pouštět šťávu.

Zatáhnuté maso můžete postupně pomazávat zbytkem připravené marinády. Celková doba grilování by měla být 10 – 12 minut, dle potřeby a požadovaného stupně propečení. Po úvodních 5 – 6 minutách panenku otočte a nechte stejně propéct i z druhé strany.

Po dosažení požadovaného stupně propečení sundejte panenku z grilu a nechte ji cca 3 minuty odležet. K panence můžete podávat různé druhy grilované zeleniny, či křupavé pečivo.



Hovězí steak



15 minut



2 porce

Jste milovníci steaků? My také! Zkuste tuto jejich rychlou a snadnou přípravu a užijte si příjemný večer s přáteli, či rodinou.

Co budete potřebovat?

- 2 hovězí steaky
- 1 lžička dijonské hořčice
- Drcený pepř a mořskou sůl
- Olivový olej

Postup přípravy

Nejdříve si připravte maso, které umyjte a osušte. Poté si k němu připravte marinádu, kterou budete steaky potírat. Na přípravu marinády budete potřebovat trochu oleje a lžičku dijonské hořčice. Ingredience dejte do mističky a důkladně promíchejte. Následně steaky z obou stran opepřete a potřete je vámi připravenou marinádou. Maso pak položte na rozpálený gril.

V průběhu grilování steaky alespoň jednou otočte a z každé strany je grilujte přibližně 4 – 5 minut. Celková doba grilování by měla být 8 – 10 minut podle toho, jak moc chcete mít maso propečené. Po sundání z grilu steaky nakonec osolte.

Něco navíc

Grilované steaky můžete servírovat s čerstvou zeleninou v podobě salátu, nebo se zeleninou grilovanou. (Recepty na saláty naleznete od strany č. 60). K hovězím steakům si ale můžete připravit také americké brambory, nebo je podávat pouze s čerstvým pečivem.



Marinovaná vepřová žebírka



120 minut



2 - 3 porce

V našem okolí neznáme nikoho, kdo by nemiloval vepřová žebírka. Vždy si na nich všichni pochutnají. Pokud rádi grilujete věříme, že to ani u vás nebude jinak.

Co budete potřebovat?

- 2 kg vepřových žebírek
- 1 lžice sójové omáčky
- 2 lžice worcesterské omáčky
- 2 lžice olivového oleje
- 4 lžice bílého vinného octa
- 4 lžice medu
- 1 lžice uzené papriky
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si připravte žebírka, která opláchněte, osušte a naporcujte. Poté se vrhněte na marinádu. Na její přípravu budete potřebovat sójovou a worcesterskou omáčku, olivový olej, med, ocet, uzenou papriku, sůl a pepř. Všechny ingredience dejte do mísy a důkladně promíchejte.

Žebírka vložte do mísy s připravenou marinádou, ze všech stran je potřete a nechte marinovat alespoň 4 hodiny.

Po uplynutí této doby žebírka grilujte za stálého obracení na střední výkon grilu, po dobu přibližně 100 - 120 minut.

Něco navíc

Žebírka můžete servírovat s čerstvým chlebem, oblíbenou grilovací omáčkou, či hořčicí a správně vychlazeným pivem.



Čevabčiči



35 minut



2 - 3 porce

Když se řekne čevabčiči, vybaví se nám dovolená s přáteli. Máte nějaké kamarády, kteří tuto úpravu masa milují? Pak je jistě potěšíte, když jim tento pokrm připravíte třeba k večeři.

Co budete potřebovat?

- 300 g mletého masa
- 1 větší bílou cibuli
- 1 lžička sladké papriky
- Špetka majoránky
- 3 větší stroužky česneku
- 1 vejce
- Olej
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nakrájejte nadrobno cibuli a smíchejte ji s masem. Přidejte sladkou mletou papriku, prolisovaný česnek, mletý pepř se solí, majoránku, vejce a důkladně promíchejte. Připravenou směs dejte přibližně na hodinu odležet do lednice. Poté si ze směsi odkrajujte 2–3 cm tlusté plátky, z nichž vytvořte válečky.

Rozpalte si gril a pečte na něm připravené válečky, které pravidelně otáčejte. Podávejte s brambory a hořčicí.

Něco navíc

Válečky si můžete také připravit a grilovat na špejli v podobě špízů.



Tortilly s grilovaným masem



25 minut



2 porce

Již jsme vám představili, jak si připravit jednoduchou tortillu k obědu, či k snídani. Nyní s vámi chceme sdílet další úpravu tohoto pokrmu, kterou milujeme a je velmi oblíbenou součástí každé společné dovolené s přáteli, či rodinou.

Co budete potřebovat?

- 2 tortilly
- 140 g kuřecích prsních řízků
- 100 g balkánského sýra
- Grilovací koření na drůbež
- 1 mozzarellu
- Dip podle chuti
- Bylinky
- 140 g zeleniny

Postup přípravy

Nejdříve ze všeho si připravte maso, které očistíte a okořeňte. Následně si rozpalte gril a rozprostřete na něj připravené kuřecí řízky. Grilovat můžete buď celé kusy masa a porcovat jej až po tepelné úpravě, nebo si kuře nakrájete na menší kusy již dopředu a okořeňte každý kousek zvlášť.

Dále si připravte zeleninu, kterou budete chtít do tortilly přidat. Se zeleninou si můžete vyhrát. Záleží na tom, zda preferujete pouze čerstvé kusy zeleniny, grilovanou zeleninu, nebo zda si do tortill rovnou připravíte míchaný salát. To necháme na vás.

V dalším kroku si nakrájete sýry na malé kusy a připravte si dip, nebo omáčky. Výběr opět záleží na každém zvlášť podle toho, co má rád.

V posledním kroku si nahřejte tortilly, které si následně naplníte vším, co jste si připravili. Tortilly nakonec pevně zaviňte.

Něco navíc

Tento recept je variabilní, proto si s jeho přípravou lze vyhrát. Místo kuřecích prsních řízků můžete zvolit i jiné maso, záleží na vašich preferencích a chutích. Při přípravě kusů masa do tortill si na něj můžete připravit marinádu, ve které jej necháte chvíli uležet. Na nejjednodušší variantu vám postačí olej, sůl a pepř, nebo koření dle chuti.

Pro zpestření chutí můžete maso také naložit do připravené rajské omáčky například s bylinkami, nebo do bílého jogurtu, díky kterému vaše maso (v případě kuřecího) zkřehne.

Při plnění tortill je dobré to s náplní nepřehnat. Naplňte si tortillu jen natolik, aby se vám při vinutí například neroztrhla, nebo aby vám náplň nevypadávala ven.



Klasický burger



35 minut



2 porce

Burgery si můžete připravit na mnoho způsobů. Představujeme vám recept na úplně základní burger, který si každý může dochutit podle toho, co má rád. Pro inspiraci uvádíme pár příkladů, čím si burger můžete naplnit, nebo dochutit. Udělat si můžete například burger s guacamole, burger s chedarem a cibulovým chutney, burgery s několika druhy masa, cheeseburger s více druhy sýra, burger se smaženou cibulkou a nivou, kuřecí burgery, burger se švestkovou omáčkou a slaninou, nebo burger s trhaným masem přelitý omáčkou. Možností je nespočet, tak s chutí do toho!

Co budete potřebovat?

- 250 g mletého hovězího masa
- Hrst strouhanky
- Bulky na burgery
- 1 vejce
- Salát (little gem)
- 2 rajčata
- Sýr
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si připravte maso, ze kterého budete burgery dělat. Klasické mleté, koupené maso si v míse smíchejte s vejcem, trochou strouhanky, osolte a opepřete. Pro zpestření můžete přidat nasekané čerstvé bylinky, pokud je máte.

Následně tvarujte masovou směs do oválných tvarů ve velikosti vašich připravených bulek, kterých připravte na burgery tolik, kolik vás bude u stolu. Směs můžete také tvarovat podle toho, kolik budete mít k dispozici masa. Pokud máte maso připravené, můžete začít grilovat.

Připravte si bulky, do kterých budete upečené maso vkládat. Pečivo můžete, ale nemusíte nechat opéct na grilu. Pokud se rozhodnete pro jeho opečení, vznikne vám krásně teplá a křupavá bulka, která dodá vašemu pokrmu nádech rozpečeného pečiva. Nakonec bulky potřete vybranými druhy omáček, nebo dipů.

Dále si umyjte a nakrájejte rajčata na kolečka. Připravte si salát do vašich burgerů, který umyjte a rozdělte na jednotlivé listy. Tyto listy salátu poté naskládejte na jednu polovinu potřené, připravené bulky a na ně vyskládejte kolečka rajčat.

Pokud máte vše připraveno, můžete bulky doplnit masem a sýrem. Místo bulek můžete použít čerstvé housičky dle vašich chutí.



Zapékaný sendvič s rajčaty a mozzarellou



15 minut



2 porce

Kdo by neměl rád sendviče, pokud jsou ke všemu zapékané? Jsou lahodné, šťavnaté, a ten rozpuštěný horký sýr? To je sen!

Co budete potřebovat?

- 4 plátky toastového chleba
- 1 balení mozzarely
- Máslo
- Bazalku
- 2 větší rajčata

Postup přípravy

Omyjte si rajčata a lístky čerstvé bazalky. Dále si mozzarellu s rajčaty nakrájejte na kolečka. Namažte si plátky toustového chleba máslem, na něj rozložte rajčata s mozzarellou a jejich kolečka prokládejte lístky bazalky.

Položte chleba na sebe tak, aby vám vznikl sendvič. Takto hotový sendvič můžeme položit na gril a z každé strany ho nechat chvilku opéct. Hotový sendvič poznáte podle toho, že se sýr začne roztékat.

Něco navíc

Místo čerstvé bazalky si sendvič můžete vylepšit domácím bazalkovým pestem. Toasty si také můžete naplnit sýrem dle vlastní chuti podle toho, který máte nejraději.



Grilovaný pstruh



30 minut



2 porce

Ryby jsou při grilování vždy skvělou volbou. Jsou chutné, měkké, vláčné, výživné a jejich výtečná chuť se vám bude rozplývat na jazyku. Doplněním těch správných bylinek a citronu vytvoříte pro vaše přátele, či rodinu skvělou hostinu.

Co budete potřebovat?

- 2 čerstvé pstruhy
- 2 snítky tymiánu
- 4 snítky rozmarýnu
- Česnek
- Máslo
- Citron
- Olej
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Mezitím, co budete vykuchávat a čistit pstruhy, si rozpalte gril. Následně ryby zvnějšku i zevnitř osolte. Dovnitř každého pstruha vložte plátek másla a dvě snítky rozmarýnu. Přidejte k nim snítka tymiánu, a nakonec i nakrájené plátky citronu. Pro zpestření chuti můžete vnitřek ryb posypat trochou oregana. Buďte s ním ale opatrní, jelikož je velmi výrazné a kombinace s aromatickým rozmarýnem a tymiánem by vám nemusela vyhovovat. Dále si do malé misky připravte olej, přidejte k němu prolisovaný česnek a směs důkladně promíchejte. Pstruha touto směsí následně zvenku lehce potřete.

Ryby položte na rozpálený gril a opékejte je z každé strany po dobu asi 8 minut, dokud kůže pstruhů nebude zlatavá a křupavá.

Něco navíc

Pstruhy doporučujeme grilovat na alobalovém tácku, nebo v zavíracím roštu určeném pro grilování ryb. Můžete je podávat s vařenými, či opékanými bramborami a čerstvou zeleninou přelitou domácím dipem.



Grilovaný mořský vlk



25 minut



2 porce

Rybí maso je výtečné. Navíc dodá vašemu tělu potřebné bílkoviny, zdraví prospěšné tuky, minerální látky a vitamíny. Při grilování na dovolené ho není nikdy dost!

Co budete potřebovat?

- 2 vykostěné filety mořského vlka
- 2 snítky rozmarýnu
- Sůl a pepř
- Česnek
- Máslo
- Citron
- Olivový olej

Postup přípravy

Filety očistěte a osušte. Poté je ze všech stran osolte, lehce opepřete a přidejte větvičku rozmarýnu.

Dále si připravte misku, do které vlijte olivový olej, přidejte k němu čerstvou šťávu z citronu a očistěte si česnek, který následně rozlisujte a vložte do misky k ostatním ingrediencím. Vše důkladně promíchejte.

Před grilováním potřete ryby připravenou zálivkou. Filety grilujte z každé strany po dobu přibližně 5 minut. Celková doba grilování vám tedy zabere přibližně 10 minut.

Něco navíc

Mořského vlka opět doporučujeme vyskládat a grilovat jej na alobalovém tácku. Můžete ho podávat s vařenými, či opékanými bramborami a čerstvou, nebo grilovanou zeleninou přelitou domácím dipem.



Grilovaný hermelín



25 minut



2 porce

Hermelíny ke grilování neodmyslitelně patří. Kupte si v obchodě buď již připravené balíčky vhodné na grilování, nebo si hermelíny připravte sami. Ať zvolíte jakoukoliv variantu, přežeme vám dobrou chuť!

Co budete potřebovat?

- 4 hermelíny
- Brusinky (kompotované)
- 2 menší bílé cibule
- Grilovací koření
- Třtinový cukr
- Světlé pivo
- Papír na pečení
- Olej
- Sůl a pepř
- Alobal

Postup přípravy

Nejdříve si připravte omáčku. Oloupejte a nakrájejte si cibule. V hlubší pánvi nahřejte olej a přidejte k němu připravenou cibulku. Nechte ji lehce změknout, poté vmíchejte brusinky. Jakmile začne cibule zlátnout, přisypte trochu třtinového cukru a za stálého míchání vyčkejte, dokud se nerozpustí a nezačne karamelizovat. Následně zalijte směs pivem, promíchejte a podle chuti dosolte. Pánev poté odstavte z plotny.

V rámci druhého kroku si připravte hermelíny. Hermelíny lehce potřete olejem a okořeňte je. Jako koření použijte připravenou směs na grilování, můžete na ně ale dát pouze bylinky. Poté vložte hermelíny do alobalu. Ke každému z nich přidejte dvě kolečka cibule, které překryjte kouskem papíru na pečení. Takto připravené hermelíny pevně zabalte.

Dejte je na gril a pečte 5–7 minut z každé strany. Hermelíny je dobré na grilu pravidelně otáčet, aby byly rovnoměrně propečené a z žádné strany se vám nepřichytily.



Salát s grilovaným halloumi



20 minut



3 porce

Připravte si na vaší dovolené výtečné saláty se zakomponovanými pokrmy z grilu. Je to lahůdka!

Co budete potřebovat?

- 100 ml olivového oleje
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce hořčice
- Citron
- 200 g sýru halloumi
- 200 g ledového salátu
- 200 g cherry rajčátek
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si připravte zálivku, na kterou budete potřebovat olej, med, hořčici a citronovou šťávu. Všechny ingredience vložte do malé misky a pořádně promíchejte. Poté si nakrájejte sýr halloumi na plátky a nasucho je ogrilujte z obou stran dozlatova.

Dále si umyjte salát, který následně rozprostřete na talíř určený pro servírování pokrmu. Umyjte a nakrájejte si rajčátka, která přidejte na talíř k salátu. Po ogrilování přidejte k zelenině zlatavý, voňavý halloumi. Nakonec celé dochuťte solí, pepřem a přelijte vámi připravenou zálivkou.

Něco navíc

Pokud jste milovníci pikantních pokrmů, můžete si do salátu přidat nakrájenou chilli papričku, nebo vložit chilli koření přímo do zálivky. My však doporučujeme si tento salát vychutnat nasladko. Kombinace chutí sýru s medem se vám krásně propojí a vznikne tak něco výjimečného.



Cuketa na grilu



15 minut



2 porce

Cuketa je rychlé a velmi vděčné jídlo. Ať ji připravíte na jakýkoliv způsob, vždy si pochutnáte. Podávejte ji jako přílohu k masitým jídlům, nebo samotnou.

Co budete potřebovat?

- 1 kg cukety
- 2 větší stroužky česneku
- Olivový olej
- Koření, nebo bylinky (podle chuti)
- Med

Postup přípravy

Cuketu si nejdříve pořádně omyjte a pokud bude potřeba, oloupejte ji. Snažte se vybírat pěkné cukety, abyste je nemuseli loupat. Následně si cukety nakrájejte na kolečka.

Do misky si připravte trochu olivového oleje, rozlisovaný česnek, koření, nebo bylinky. Pokud zvolíte bylinky, přidejte do směsi trochu soli a pepře. Kdo má rád, může si do marinády přidat med, který při grilování na kouskách cukety krásně zkaramelizuje. Nakonec vše pořádně promíchejte. V připravené marinádě pořádně ze všech stran vymáchejte cukety a nechte chvílku marinovat.

Postupně pokládejte marinované cuketky na gril. Pokud má váš gril velké mezery, vkládejte cuketky na plech, ať vám nepropadnou skrze mříž. V průběhu grilování pravidelně cukety otáčejte. Grilujte, dokud cuketka nezezlátne a v případě přidání medu do marinády med nezakaramelizuje a nevytvoří na cuketách krásnou barvu s krustou.



Grilované plněné papriky



15 minut



2 porce

Chutě tepelně upravené papriky se sýrem krásně ladí dohromady. No a když ji na své hostině naservírujete v podobě krásných lodiček, jistě se jim nebude dát odolat.

Co budete potřebovat?

- 2 ks větší papriky
- 100 g balkánského sýra
- 1 balení mozzarely
- Čerstvou bazalku

Postup přípravy

Papriky zvenku dobře opláchněte a následně je i se stopkou podélně rozkrojte na poloviny. Opatrně vyřízněte jadřinec se semínky tak, aby stopka stále zůstala na místě a nepřišli jste o ni. Tím vám vzniknou paprikové mističky.

Dále si připravte mísu. Poté slijte nálev z mozzarely a nakrájejte ji na kostičky. Na stejně velké kostičky nakrájejte balkánský sýr, nebo si rozdrolte sýr feta. (Podle chutí). Nakonec si vezměte pár lístků bazalky, kterou nahrubo nasekejte a promíchejte v míse se sýry. Takto připravenou směsí naplňte papriky.

Pokládejte je na rozpálený gril, (slupkou dolů a sýrovou náplní nahoru). Grilujte jen do doby, než se sýry roztečou, přibližně 5 minut. Nelekněte se, že mozzarella pustí vlivem tepla mléčnou tekutinu, má to tak být. Než se tak stane, papriky se zespodu opečou tak akorát a budou mít pár sežehlých puchýřků z horka.

Sejměte papriky z grilu a nechte je 5 minut odpočívat. Většina uvolněné tekutiny se opět vsákne do sýra. Pokud vám nějaká zbude, klidně ji slijte. Papriky můžete servírovat ozdobené lístkem čerstvé bazalky.

Něco navíc

Pro milovníky pálivých jídel můžete paprikové lodičky posypat nahrubo nasekanými chilli papričkami.



Kukuřičné klasy



15 minut



2 porce

Kukuřice a grilování! My ji absolutně milujeme! Rozehřáté máslo se solí zapracovanou mezi kukuřičnými zrny, je nebe v ústech! Cítíte to stejně? Potom jistě oceníte tento recept.

Co budete potřebovat?

- 2 kukuřičné klasy
- Sůl
- Máslo

Postup přípravy

Dejte si rozpustit máslo a připravte si kukuřici. Očistěte ji, omyjte a následně osušte kuchyňskou utěrkou (papírem).

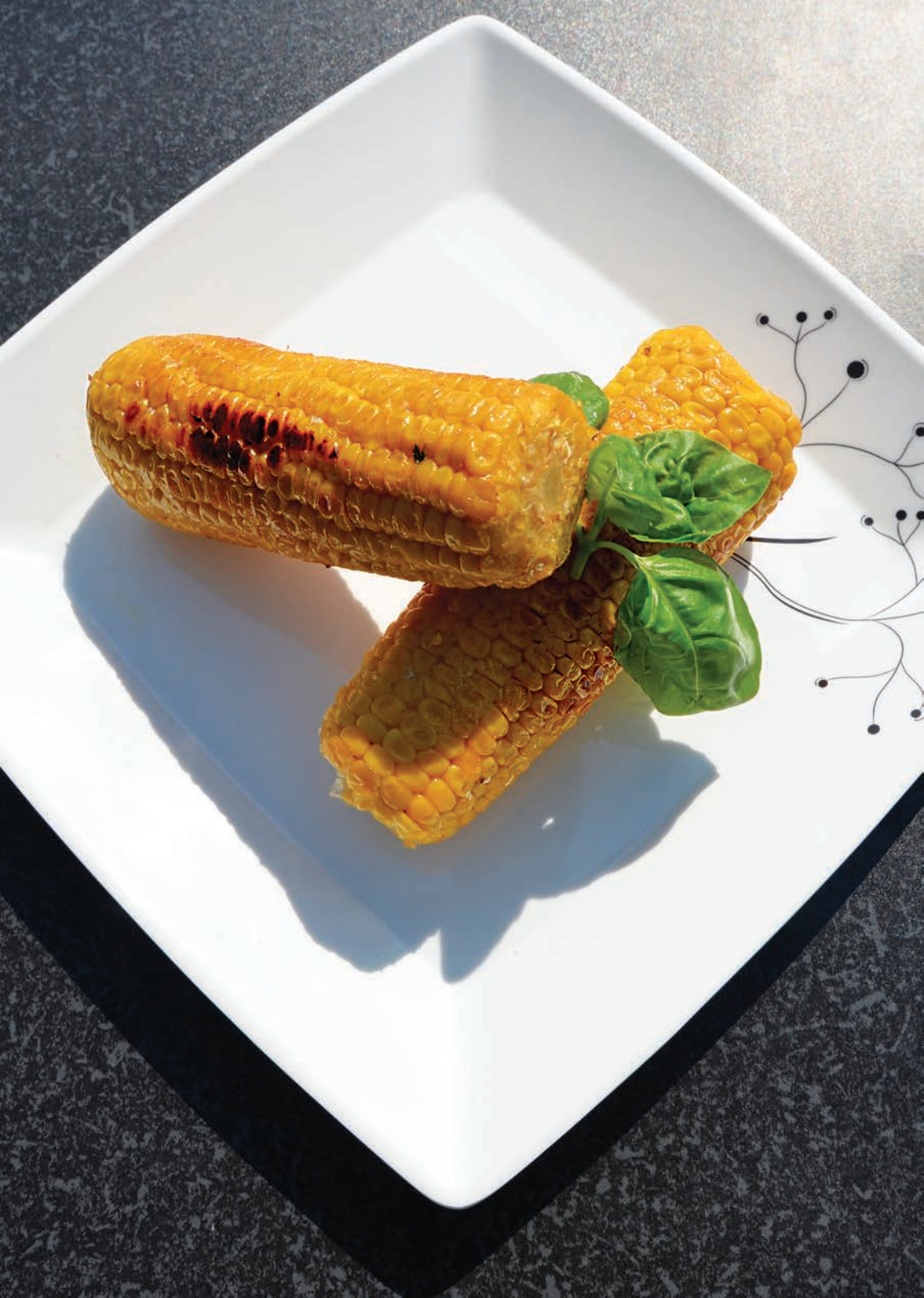
Na pracovní plochu si rozložte 2 velké kusy alobalu. Na něj vložte kukuřici a potřete ji poctivě ze všech stran rozpuštěným máslem. Následně kukuřici osolte a lehce sůl do kukuřice zapracujte dlaněmi. Kukuřici pevně zabalte nejlépe do dvojitého alobalu a položte na gril.

Grilujte přibližně 15 minut a během té doby kukuřice několikrát obraťte. Pak alobal rozevřete a podívejte se, zda už jsou zrnka měkká. Nakonec alobal sundejte a klasy můžete znovu finálně potřít máslem a osolit.

Něco navíc

Kukuřici můžete samozřejmě grilovat i bez alobalu a její přípravu provést stejným způsobem.

Pokud byste si kukuřici rádi vylepšili, můžete si do másla přidat nadrcený česnek, bylinky, nebo koření dle chuti.



Závitky z cukety



20 minut



2 porce

Pokud jste milovníci cukety, pak vám tyto závitky budou zaručeně chutnat!

Co budete potřebovat?

- 2 středně velké cukety
- Tvarohový sýr
- Olivový olej
- Zakysanou smetanu
- Čerstvé bylinky dle chuti
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Cuketu pořádně omyjte a pokud bude potřeba, oloupejte. Nakrájejte ji podélně na tenké plátky, potřete olejem, osolte a opepřete.

Na grilu plátky opékejte z každé strany přibližně po dobu 3 minut. Hotové nechte vychladnout.

Mezitím si připravte náplň. Do mísy dejte sýr, k němu přidejte zakysanou smetanu, případně čerstvé bylinky a zlehka promíchejte. Touto směsí potřete vychladlé cukety, zatočte a vytvořte malé roládky, které propíchněte párátkem, aby se vám nerozpadly.

Takto hotové závitky můžete servírovat.

Něco navíc

Závitky si můžete zpestřit parmskou šunkou, kterou do nich zakomponujete. Můžete je podávat jako jednohubky, nebo přílohu k hlavnímu chodu.



Salát z Bavorsyně



40 minut



2 porce

Dělali jste si někdy salát se zakomponovanými ingrediencemi připravovanými na grilu? Pokud ne, můžete začít třeba u následujícího receptu.

Co budete potřebovat?

- 150 g kuřecích prsních řízků
- 100 g neuzené slaniny bez kůže
- 200 g salátu (hlávkový, nebo ledový)
- 200 g cherry rajčátek
- 1 – 2 lžice vinného octa
- 1 lžičku jemné hořčice
- 1 – 2 kukuřičné klasy
- Máslo
- Olivový olej
- Sůl a pepř
- 1 lžící javorového sirupu
- Slunečnicový olej

Postup přípravy

Nejdříve si připravte kuřecí prsa. Okořeňte je, potřete slunečnicovým olejem a grilujte přibližně 7 minut z každé strany. Celkem vám grilování masa zabere přibližně 15 minut s jedním otočením plátků. Mezitím si ogrilujte do křupava na plátky nakrájenou slaninu. Grilujte ji po dobu osmi až deseti minut. Dále si připravte kukuřici podle receptu „Kukuřičné klasy“ na straně 46. Nakonec si rozpulte cherry rajčátka, která grilujte 6 až 8 minut.

Po ugrilování masa, slaniny, kukuřice a rajčátek sundejte ingredience z grilu a připravte si salát. Nejlepší bude salát hlávkový, nebo ledový. Můžete ale použít salát, který zrovna budete mít k dispozici, nebo podle chuti. Salát omyjte, osušte (nechte okapat) a následně ho pokrájejte, či natrhejte.

Nakrájejte si grilované maso na menší kousky a oddělte zrna kukuřice. Salát můžete začít skládat na talíř a postupně přidávat navrch maso s rajčátky a kukuřicí, nebo můžete rovnou všechny komponenty lehce promíchat. Navrch salátu položte křupavou slaninu.

Zbývá už jen připravit zálivku. Do malé mističky si dejte trochu oleje, vinného octa, přidejte hořčici a nakonec med, nebo javorový sirup. Důkladně promíchejte a připravenou zálivkou přelijte salát.



Žampiony ve slaninovém županu



15 minut



2 porce

Žampiony jsou mňamka! Samotné, plněné, obalované, v polévce i v omáčkách! Žampiony zkrátka milujeme, a proto jsme se s vámi chtěli podělit o tento recept na lahodné, žampionové jednohubky.

Co budete potřebovat?

- 250 g malých žampionů
- Trvdý sýr
- Anglická slanina

Postup přípravy

Nejdříve si očistěte žampiony. Odkrojte z nich nožičky a přebytečné středy tak, aby vám vznikly kloboučky připravené k plnění.

Připravte si tvrdý sýr následujícím způsobem. Buď nakrájejte sýr na malé kostičky, nebo ho nastrouhejte na větší hrubé kusy. Poté začněte sýrem plnit připravené žampiony.

Každý žampion obalte jednotlivě ve slanině a propíchněte párátkem, aby se vám na grilu nerozpadl a držel pohromadě. Takto připravené žampiony vyskládejte na alobalový grilovací plech a dejte je péct na středně rozpálený gril. Nechte je dělat do doby, než budou žampiony tak akorát měkké. Žampiony pokládejte na plech tak, aby vám z naplněných kloboučků nevytekl roztékající se sýr.

Něco navíc

Při přípravě tohoto receptu můžete zapojit svou fantazii a žampiony si naplnit dle chuti čímkoliv budete chtít. Udělat si můžete například směs s cibulkou a nakrájenou slaninou, nebo zeleninou. Z vámi připravených malinkých žampionů se stanou v kombinaci se sýrem a slaninou vynikající jednohubky, které potěší každého jedlíka u vašeho stolu.



Plněné portobello žampiony



25 minut



2 porce

Milovníci hub si u následujícího receptu přijdou na své! Chutě vybraných ingrediencí se vzájemně propojí a vznikne tak nádherné, plnohodnotné jídlo. S náplní u tohoto pokrmu můžete popustit uzdu své fantazie a improvizovat.

Co budete potřebovat?

- 200 g žampionů portobello
- 100 g cherry rajčátek
- 1 mozzarellu
- Olivový olej
- Balzamikový ocet
- Sůl a pepř
- Sušenou a čerstvou bazalku

Postup přípravy

Houby očistěte a odkrojte vyčuhující části nožiček a hnědé středy. Pokud nejsou odkrojené části na vyhození, schovejte si je do náplně. Očištěním hub vám vzniknou krásné kloboučky připravené k plnění. Z vnitřní strany je zakapejte olejem, osolte, opepřete a vyskládejte na alobalovou grilovací podložku (plech). Vložte na rozpálený rošt a grilujte po dobu přibližně 5 minut.

Mezitím si připravte náplň. Vezměte odkrojené kusy hub a nakrájejte je na malé kostičky. Dále omyjte a rozkrojte napůl cherry rajčátka a nakrájejte si na kostičky mozzarellu. Připravte si misku a vložte do ní rajčátka se sýrem. Do mísy přidejte sušenou bazalku, zbylý olej, sůl a vše důkladně promíchejte.

Pomocí grilovacích kleštíček obraťte houby, vnitřek každého klobouku zakápněte lžičkou balzamikového octa a naplňte ho připravenou směsí rajčat s mozzarellou. Grilujte dalších 5 minut.

Před podáváním ozdobte čerstvou bazalkou.

Něco navíc

Houby portobello si můžete připravit na několik různých způsobů. Kloboučky můžete plnit směsí se špenátem a parmezánem, s různými bylinkami, můžete si do nich přidat nakrájená sušená rajčata, šalotku, česnek, nebo petrželku. Záleží pouze na vás, na co budete mít zrovna chuť.



Kuřecí špíz na grilu



35 minut



2 porce

Milujeme špízy! Potěší totiž snad každého strávníka, dobře vypadají, snadno se servírují, a hlavně nejsou náročné na přípravu. Připravili jsme si pro vás recept na kuřecí špízy, abyste si je mohli připravit snadno a rychle, ať už budete kdekoliv.

Co budete potřebovat?

- 500 g kuřecích prsních řízků
- 3 větší bílé cibule
- Slaninu nebo bůček
- 1 větší cuketu
- 2 papriky
- Česnek
- Olivový olej
- Grilovací koření

Postup přípravy

Nejdříve si připravte maso. Kuřecí prsa omyjte, očistěte a osušte. Poté je nakrájejte na větší kusy. Na stejně velké kousky následně nakrájejte bůček nebo slaninu.

V dalším kroku si připravte zeleninu. Nejdříve si omyjte a oloupejte cuketu. Poté ji podélně rozkrojte, zbavte vnitřní části s jádry a nakrájejte ji na větší kusy. Dále si připravte cibuli, kterou oloupejte a nakrájejte ji na čtvrtky. Stejně tak očistěte a nakrájejte papriku.

Pokud máte vše připraveno, můžete začít s napichováním ingrediencí na špízy. Střídavě napichujte kuřecí maso, cuketu, bůček (slaninu), cibuli a papriku.

Do misky si připravte trochu olivového oleje, přidejte rozlisovaný česnek a grilovací koření. Směs důkladně promíchejte. Touto marinádou následně potřete pomocí mašlovačky připravené špízy ze všech stran.

Rozpalte si gril a vložte na něj špízy. Po dobu grilování je průběžně otáčejte. Grilujte přibližně 10 – 15 minut.



Špízy se sýrem, žampiony a bramborami



40 minut



2 porce

Pokud máte rádi špízy, doporučujeme vám vyzkoušet následující recept. Tento pokrm si jistě oblíbí ne jeden člen u vašeho stolu.

Co budete potřebovat?

- 15 malých, salátových brambor
- 1 balení malých žampionů
- Sýr Halloumi
- Bobkový list
- Olej na potřetí
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si důkladně umyjte brambory, zalijte je vodou a vařte po dobu 15 – 20 minut doměkka. Po dovaření brambory slijte a nechte je vychladnout.

V dalším kroku si připravte sýr, který nakrájejte na kousky a nechte ho stranou. Poté očistěte žampiony a připravte si grilovací jehly, na které budete jednotlivé ingredience napichovat. Dejte si před sebe veškeré připravené suroviny, tedy brambory, sýr, žampiony a bobkový list. Vezměte si grilovací jehly a začněte na ně postupně rozdělovat a napichovat připravené ingredience. Nakonec vaše špízy potřete olejem, osolte a opepřete.

Grilujte je při středním žáru z obou stran po dobu 5 minut, dokud zelenina nezměkne a sýr nezezlátne.

Něco navíc

K tomuto pokrmu si můžete připravit snadný, domácí dip. Postačí vám na něj bílý jogurt, nebo zakysaná smetana, česnek, čerstvá nebo sušená bazalka, trocha olivového oleje, pár kapek šťávy z čerstvého citronu, sůl a pepř. Při jeho přípravě můžete improvizovat a dochutit si ho například pomocí chilli, medu, bylinek, či dalších ingrediencí.



Klasický salát



15 minut



2 porce

Pokud si chcete ke grilovanému masu udělat přílohu a nechcete vymýšlet nic složitějšího, připravte si klasický salát.

Co budete potřebovat?

- 200 g míchaného salátu
- 2 – 3 větší rajčata
- ½ salátové okurky
- ½ balkánského sýru
- 1 balení mozzareilly
- Zeleninu dle chuti (např. paprika)

Postup přípravy

Dejte si do mísy již připravený míchaný salát z obchodu. V každém větším řetězci jich nabízejí několik, stačí si vybrat. Pokud míchaný salát na dovolené neseženete, nevádí. Připravte si místo něj salát hlávkový, nebo ledový. Omyjte, oloupejte a nakrájejte si salátovou okurku s rajčaty. Poté si nakrájejte na kostičky balkánský sýr s mozzarellou.

Vše přidejte do mísy a pořádně promíchejte. Podávejte do misek, či talířů.

Salát můžete zalít balzamikovým octem, nebo domácí, či kupovanou zálivou dle chuti.

Něco navíc

Sýry do salátu samozřejmě přidávat nemusíte. Postačí vám i samotný míchaný salát se zálivkou, nebo s rajčaty a okurkou.



Salát s červenou řepou a kozím sýrem



15 minut



2 porce

Sklobení chutí červené řepy a kozího sýra pro vás vždy vytvoří neobyčejný gastronomický zážitek. Navíc bude pokrm vypadat krásně, barevně a zajímavě.

Co budete potřebovat?

- 500 g červené řepy
- 200 g čerstvého měkkého kozího sýra
- Hrst mladých lístků červené řepy
- Sůl a pepř
- 1 balení polníčku
- Hrst rukoly
- 100 ml olivového oleje
- 1 lžička medu

Postup přípravy

Nejdříve si připravte zálivku. V malé misce smíchejte med, olivový olej, sůl a pepř. Připravte si červenou řepu (postačí již připravená, kupovaná, nakládaná ve sklenici). Na červenou řepu v míse nalijte připravený dressing, promíchejte a nechte odležet.

Na talíř dejte trochu polníčku s hrstí řepných lístků, část nakrájené řepy s dressingem a navrch rozdrobený kozí sýr na kousky.

Něco navíc

Pro zpestření chutí můžete přidat navrch salátu vlašské, či jiné ořechy, nebo na pánvi osmažená piniová semínka.

Salát můžete místo medové zálivky přelít například balzamikovým octem.



Svěží, letní salát



15 minut



2 porce

Milujeme saláty podávané v jakékoliv formě. Pokud zeleninu smícháte s ovocem, dodáte tím svému pokrmu barevnost a svěží chuť. Na léto je tato příprava jídel ideální volbou. My vám chceme představit salát dochucený jablky, sýrem a ořechy. Nebojte se odvázat a přidejte si do salátu podle chuti i jiné druhy ovoce. Uvidíte, že vám jistě bude chutnat. Doporučujeme vyzkoušet například s jahodami.

Co budete potřebovat?

- 100 g polníčku
- 100 g rukoly
- 100 g jader vlašských ořechů
- 1 – 2 ks červených jablek
- ½ citronu
- Tvarohový sýr
- 60 ml olivového oleje
- 2 lžice bílého balzamik
- 1 lžičku dijonské hořčice
- 1 lžící medu
- Sůl a pepř

Postup přípravy

Nejdříve si připravte zálivku. V misce smíchejte ocet, med, hořčici a olivový olej. Vše dobře rozmíchejte. Nakonec přidejte špetku mleté soli a pepře.

Připravte si jablka, která zbavte jadřinců, rozpulte je a nakrájejte na tenké plátky. Z půlky citronu si vymačkejte šťávu do misky, do které následně dejte namáčet plátky jablek. Stačí jen na chvíli, aby jablka šťávu z citronu lehce nasákla. To se dělá kvůli tomu, aby vám jablka rychle nezhnědla a vydržela na talíři déle krásně bílá a šťavnatá.

V dalším kroku si opláchněte saláty a smíchejte je ve velké míse. (Nebo si připravte již hotový, míchaný salát). Poté do mísy k salátu přidejte plátky jablek, a nakonec vlašské ořechy.

Závěrem vše opatrně promíchejte tak, aby se vám jablečné plátky nepotrhal. Nebo můžete na talíř naservírovat smíchaný salát a na něj jen rozložit plátky jablek, které následně zasypejte ořechy a sýrem.

Zálivku k salátu můžete podávat zvlášť, aby si každý salát dochutil tak, jak potřebuje.



Ovocné špízy



15 minut



2 porce

Ovoce k létu patří. Můžete si ho vypěstovat, vkládat do jídel, salátů, dělat si ovocné domácí limonády, nebo dokonce sorbety. Za každé situace vás nejenom zasytí, ale i osvěží. Na talíři hezky vypadá a jídlům pomocí něj dodáte barevnost.

Co budete potřebovat?

- Kanadské borůvky
- Jahody
- Banán
- Hroznové víno
- Meloun
- Hrušky

Postup přípravy

Veškeré ovoce si nejdříve připravte. Omyjte je a kromě borůvek, vína a jahod nakrájejte na kousky. Ovoce můžete použít jakékoliv dle vašich chutí, fantazii se meze nekladou. Připravte si špejle a začněte na ně postupně navlékat nakrájené kusy ovoce. Druhy ovoce při tom střídejte, ať vám vzniknou hezky barevné špízy.

Něco navíc

Rozeřte si čokoládu na vaření s trochou másla. Bude tak hezky krémová a nebudete ji potřebovat tolik. Následně čokoládou přelijte ovocné špízy tak, aby na nich vznikly hezké obrazce. Čokoládu nechte na ovoci ztuhnout a podávejte.

Pokud byste si chtěli vyhrát, nebo připravit zajímavé občerstvení pro děti, například na narozeniny, můžete vytvořit z ovocných špízů zvířátka. Třeba ježečky. Jak na to? Rozpulte hrušky a do každé půlky zapíchejte párátka s připravenými druhy ovoce nakrájeným na malé kousky. Pak už jen ježečkovi dodělejte oči a čumáček. Na ty můžete použít hřebíček.



PRO VAŘENÍ NA CESTÁCH



Gril Outwell Cazal



Outwell grilovací kleště



Plynový zapalovač



Wok pánev Kapitán



Gril Outwell Cazal Fire Pit



Plyn do zapalovače



Vaříč Duo od Outwellu



Sada nádobí Line Lemon



Paella pánev Cadac

PRO VAŘENÍ NA CESTÁCH



Sada příborů Line Lemon



Skládací hrnec Collaps



Sklenice Gimex



Sada naběraček Combo



Sada nožů Outwell



Kempová trouba Omnia



Sklenice Brunner Riserva



Brunner Space sada



Kuchyňská sada Adana

Více produktů naleznete na www.SvetKaravanu.cz

Navštivte nás na prodejně



BURIMEX s.r.o.
Bavoryne 221, 267 51

Telefon: +420 311 280 311
Email: info@svetkaravanu.cz
Eshop: www.svetkaravanu.cz

Po-Pá: 8:00-17:00
So: 9:00-15:00



SvětKaravanů.cz