



Šťavnaté “smash” burgery

Hlavní jídlo

4 porce

Doba přípravy: 30 minut

Ingredience:

- 640 g mletého hovězího masa
- 8 plátků středně zralého čedaru
- 2 lžíce másla
- Sůl, pepř a sušený česnek na dochucení

Na omáčku:

- 70 g majonézy
- 1 lžička anglické hořčice
- 1 lžíce kečupu
- 1 lžička Worcesterové omáčky

Přísady do burgeru:

- 8 bulek na burger
- Omáčka
- Hlávkový salát
- Nakládané okurky
- Červená cibule
- Rajčata

TIP:

Doporučujeme sestavit burger takto: na spodní část bulky naneste omáčku, poté přidejte 3 plátky

nakládané okurky a trochu hlávkového salátu. Pokud máte rádi, můžete přidat rajčata a červenou cibuli. Na vrch položte maso s rozpuštěným čedarem a přikryjte horní částí bulky.

Postup:

1. Smíchejte mleté maso se solí, pepřem a sušeným česnekem. Rozdělte maso na 8 stejných porcí (cca 80 g každá), přikryjte potravinářskou fólií a nechte odstát v lednici.
 2. Zapnutím všech hořáků na střední teplotu předehřejte grilovací plochu s uzavřeným víkem na 150 °C.
 3. Mezitím smíchejte majonézu s hořčicí a dejte stranou. Do kečupu zamíchejte lžičku Worcesterské omáčky (volitelné) a také dejte stranou.
 4. Dopředu si připravte a nakrájejte přísady, abyste mohli burgery sestavovat hned, jakmile je budete sundavat z grilu.
 5. Na grilovací plochu dejte máslo na střední teplotu a nechte ho rozpustit. Položte rozříznutou stranu bulek na gril a nechte péct, dokud nebudou chytat lehce hnědou (zlatavou) barvu. Dávejte pozor, aby grilovací plocha nebyla příliš rozpálená, jinak by se mohly bulky spálit. Přendejte bulky na ohřívací mřížku, pokud je touto mřížkou váš gril vybaven.
 6. Zvyšte teplotu na středně vysokou, aby byla plocha připravená na grilování masa. Pro přípravu „smash“ burgerů ponechte víko grilu otevřené. Položte 4 kousky masa na rozpálenou plochu. Každý kousek překryjte rychle pečícím papírem a stlačte ho pomocí lisu na burgery, velké špachtle nebo malého hrnce. Odstraňte pečící papír, dochuťte solí, pepřem a sušeným česnekem, přidejte trochu Worcesterové omáčky a otočte. Maso grilujte asi 2 minuty z jedné strany a 1 minutu z druhé strany.
 7. Na polovinu mas položte plátek čedaru a víko na 30 sekund zavřete, aby se sýr roztekl. Podávejte teplé na opečených bulkách s připravenými přísadami.
-



Quiche se slaninou, pórkem a sýrem Gruyere

Hlavní jídlo

6 porcí

Doba přípravy: 60-90 minut

Ingredience:

Na těsto:

- 250 g mouky
- 140 g másla (studené a nakrájené na kousky)
- 1 lžička soli
- 1 žloutek
- 2 lžíce studené vody

Na náplň:

- 200 g slaniny nakrájené na plátky
- 1 velký, nebo 2 malé pórký (od bílé až po jemně zelenou část)
- 1 lžička nasekaných lístků tymiánu
- Sůl a čerstvě mletý bílý pepř
- 220 g sýru Gruyère, nastrouhaného
- 2 vejce
- 1 vaječný žloutek
- 500 ml smetany ke šlehání (plnotučné)

TIP:

Přípravu těsta lze nahradit zakoupením těsta na Quiche v supermarketu a zrychlit tím přípravu celého receptu.

Postup:

1. **Příprava těsta – první fáze:** Nasypte mouku na pracovní plochu, vytvořte důlek, přidejte kousky studeného másla, sůl a rukama vše zpracujte. Přidejte žloutek a studenou vodu a zpracujte vše na pevné těsto. Vytvarujte těsto do koule, zabalte do potravinářské fólie a dejte asi na 30 minut do lednice.
 2. **Příprava náplně:** Na grilovací ploše opečte slaninu na středně vysoké teplotě, upečte do křupava. Slaninu odložte stranou a plochu očistěte, můžete na ní ponechat cca 1 lžíci tuku ze slaniny. Nechte gril trochu vychladnout a poté přidejte na tenké plátky nakrájený pórek a tymián, osolte, opepřete bílým pepřem a na mírné teplotě vařte za občasného míchání, dokud pórek nezměkne, neměl by však zhnědnout. Vložte do mísy a nechte vychladnout. Vmíchejte odloženou slaninu a sýr Gruyère.
 3. **Příprava těsta – druhá fáze:** Vyjměte těsto z lednice, krátce ho prohněťte na pomoučené pracovní ploše a rozválejte ho válečkem na tloušťku asi 3 mm. Pomocí válečku přeneste těsto do máslem vymazané formy, lehce ho přitiskněte a okraje případně upravte nožem. Velmi důležité: těsto několikrát propíchněte vidličkou – zabráníte tak vzniku vzduchových bublin při pečení. Aby těsto bylo křupavé, doporučuje se předpéct. Těsto ve formě přikryjte pečicím papírem, zatížit můžete například suchou čočkou nebo fazolemi a pečte v předehřáté troubě na 180 °C asi 10 minut. Poté vyjměte těsto z trouby, odstraňte papír a čočku/fazole a nechte vychladnout.
 4. **Příprava náplně:** Vložte směs slaniny a pórku do vychladlé formy s těstem. V míse vyšlehejte vejce s žloutky a plnotučnou smetanu ke šlehání. Lehce osolte a opepřete bílým pepřem. Nalijte směs do formy (pozor, aby nesahala až po okraj) a pečte asi 30 minut při 200 °C, dokud quiche nenabude a nezíská lehce hnědou barvu. Nechte quiche před podáváním vychladnout asi 15 minut.
-



Gratinované brambory Dauphinoise

Hlavní jídlo

4 porce

Ingredience:

- 1 lžička másla na vymazání zapékací nádoby
- 800 g brambor s pevnou strukturou (salátové brambory)
- 200 g smetany ke šlehání
- Sůl
- Pepř
- Čerstvě nastrohaný muškátový oříšek
- Sýr na zapékání (např. Ementál, Čedar, Gouda)

TIP:

Podložte zapékací misku např. mřížkou, aby se její dno nepřehřívalo.

Postup:

1. Předehřejte gril se zavřeným víkem na přibližně 180 °C se všemi hořáky nastavenými na středně vysokou teplotu.
2. Vymažte gratinovací nebo zapékací misku (přibližně 24 cm v průměru nebo 26 × 20 cm) máslem.
3. Oloupejte brambory a nakrájejte je na plátky o tloušťce 2–3 mm.
4. Plátky brambor uspořádejte ve vějířovitém vzoru do misky.
5. Smíchejte smetanu, sůl, pepř a muškátový oříšek dohromady metličkou.

6. Nalijte směs smetany na plátky brambor.
 7. Pečte na předem přehřátém grilu se zavřeným víkem po dobu 45 minut nebo do zlatohnědé barvy.
 8. Přibližně po 30 minutách pečení posypte sýrem.
 9. Vyjměte misku z grilu, nechte krátce odpočinout a podávejte.
-



Pečené kuře s citronem a rozmarýnem

Hlavní jídlo

6 porcí

Doba přípravy: 65-85 minut

Ingredience:

- 20 g rozmarýnu
- 3 lžíce másla
- 1 stroužek česneku
- 1 citron (oloupaný a rozpůlený) + nastrohaná kůra z citronu
- ½ malé červené chilli papričky
- 20 g másla
- 1 celé kuře (cca 1250 g) – nejlépe z volného chovu

TIP:

Během pečení se snažte víko grilu co nejméně otvírat, abyste udrželi jeho teplotu. Seznamte se s výkonem svého grilu – tepelné vlastnosti roštu a doba vaření uvedená v receptech jsou orientační a mohou se lišit v závislosti na počasí a velikosti porcí.

Postup:

1. Předehřejte gril s uzavřeným víkem na přibližně 220 °C, abyste vytvořili konvekční efekt. Regulujte hořáky podle potřeby tak, aby byla s uzavřeným víkem udržována ideální teplota kolem 220 °C.
2. Jemně nasekejte 2 snítky rozmarýnu a přidejte rozdrcený stroužek česneku, poté smíchejte s 2 lžícemi másla, citronovou kůrou a chilli.
3. Jemně oddělte kůži od prsní části kuřete a na obě strany pod kůži naneste směs másla.
4. Vložte citron dovnitř kuřete.

5. Položte kuře na grilovací plochu mezi dva zapnuté hořáky. Povrch kuřete potřete směsí zbylých lístků rozmarýnu a připravenou směsí másla.
 6. Zavřete víko a nechte kuře grilovat 30 minut, poté ho otočte na druhou stranu a pokračujte v grilování. Pokud se kůže začne příliš rychle opékat během prvních 30 minut, snižte intenzitu plamene na dvou zapnutých hořácích.
 7. Kuře pečte přibližně 1 hodinu a 10 minut, nebo dokud šťáva z masa nebude čirá a vnitřní teplota kuřete nedosáhne 75 °C. Poté kuře vyjměte z grilovací plochy a nechte ho 10 minut odpočinout před servírováním.
-



Lívance s borůvkami a mandlovým máslem

Snídaně/Dezert

12 lívanců

Doba přípravy: 45 minut

Ingredience:

Na mandlové máslo:

- 300 g čerstvých mandlí
- ½ lžičky mleté skořice
- ½ lžičky mletého kardamomu

Na lívance:

- 2 vejce
- 140 g mouky
- 40 g cukru
- 6 g kypřicího prášku
- Špetka soli
- Špetka jedlé sody
- 15 cl podmáslí
- 60 g másla
- 125 g mražených borůvek
- 40 g čerstvých borůvek
- Trochu moučkového cukru

TIP:

Pokud chcete ušetřit čas s přípravou receptu, můžete použít předem zakoupené mandlové máslo ze supermarketu.

Postup:

1. **Příprava mandlového másla:** Nasypte mandle do mísy kuchyňského robota. Robota zapínejte v krátkých intervalech, abyste předešli přehřátí. Mixujte asi 10 minut, dokud nezískáte hladké mandlové pyré. Přidejte skořici a kardamom, poté nechte vychladnout.
 2. **Příprava těsta na lívance:** V míse smíchejte mouku, cukr, prášek do pečiva, sůl a jedlou sodu. Přidejte dva žloutky a podmáslí. Rozpusťte máslo a vmíchejte ho do těsta. Poté přidejte mražené borůvky a směs míchejte, dokud nebude vše rovnoměrně promícháno.
 3. **Ušlehejte bílky:** Oddělte žloutky od bílků a bílky vyšlehejte do tuha. Opatrně vmíchejte vyšlehané bílky do těsta.
 4. **Usmažte lívance:** Na pánvi rozpusťte trochu másla a rozehejte ji. Nalijte naběračku těsta na pánev a smažte 1–2 minuty. Jakmile se na povrchu objeví bubliny, lívance otočte a smažte další 1–2 minuty dozlatova.
 5. **Servírujte:** Ozdobte lívance čerstvými borůvkami. Posypte moučkovým cukrem. Podávejte ihned potřené mandlovým máslem.
-



Filet z lososa obalený v polentě s vinaigrettem z dýňového oleje

Hlavní jídlo

4 porce

Doba přípravy: 30-45 minut

Ingredience:

Hlavní ingredience:

- 4 kusy rybího filetu (cca 125 g každý) – candát, losos, pstruh nebo treska
- 80 g polenty
- Trocha oleje
- Špetka soli

Na vinaigrette:

- 200 ml smetany na vaření
- 4 cl dýňového oleje
- Špetka muškátového oříšku
- Špetka soli
- Špetka pepře

Na přílohu:

- Brokolice

- Houby (např. směs hub, shitake, portobello)
- Tymián
- Trocha soli
- Trocha pepře

Postup:

1. **Příprava vinaigrette:** Smíchejte smetanu, sůl, pepř a muškátový oříšek. Přiveďte k varu v rendlíku na grilu a míchejte do krémové konzistence. (Ujistěte se, že rendlík je z nerezové oceli nebo litiny, než ho použijete na grilu.) Přidejte dýňový olej a dále redukujte, aby vinaigrette zhoustl.
 2. **Příprava ryby:** Omytou rybu osolte a obalte z jedné strany (na straně kůže) v polentě. Rozehřejte gril na střední teplotu, přidejte olej a smažte rybu dozlatova a křupava z obou stran.
 3. **Příprava přílohy:** Současně osmažte brokolici a houby vedle rybích filetů v troše oleje. Osolte a opepřete, poté promíchejte směs brokolice a hub s máslem. Nakonec směs dochuťte tymiánem.
 4. **Servírování:** Podávejte rybu na troše vinaigrette s dýňovým olejem a jako přílohu přidejte houby a brokolici.
-



Pizza se sušenými rajčaty, červenou cibulí a salámem

Hlavní jídlo

Doba přípravy: 30 minut

Počet porcí: 4

INGREDIENCE

Těsto na pizzu

- 275 g mouky
- 1 lžička cukru
- 1 lžička droždí
- 2 lžičky soli
- 175 ml teplé vody
- 2 lžičky olivového oleje

Příklady na pizzu

- Rajčatová passata
- Sýr Mozzarella
- Salám (ideálně pálivý)
- Nakrájená červená cibule
- Sušená rajčata
- Černé olivy (volitelné)

TIP

Pod těstem na pizzu nechte pečicí papír, aby se snadněji přeneslo na pizza kámen. Papír jednoduše odstraní, jakmile těsto začne kynout a zpevní se.

Popstup:

1. V malé misce smíchejte cukr a droždí s teplou vodou. Nechte odstát 5 minut. Droždí by mělo začít kvasit, což poznáte podle pěny na povrchu.
 2. Připravte těsto přidáním vzniklé směsi do mouky společně s olivovým olejem a solí. Prohněťte asi 10 minut, dokud ne získáte měkké, hladké těsto.
 3. Těsto vytvarujte do koule a vložte ho do velké mísy. Potřete trochou olivového oleje a mísu přikryjte. Nechte těsto na teplém místě vykynout asi 2 hodiny (nebo přes noc v lednici).
 4. Před pečením těsto znovu prohněťte a nechte znovu vykynout.
 5. Položte kámen na pizzu na grilovací plochu a předehřejte jej na 230 °C (15–20 minut).
 6. Pizzu vyválejte do kruhového tvaru a položte ji na malý kus pečicího papíru.
 7. Rozprostřete rajčatovou passatu a posypte trochou mozzarely.
 8. Přidejte červenou cibuli, salám, sušená rajčata a případně olivy.
 9. Posypte zbylou mozzarellou a rovnoměrně pokapejte pizzu trochou olivového oleje.
 10. Pizzu položte na kámen a pečte s uzavřeným víkem 10–15 minut (čas závisí na teplotě kamene).
 11. Jakmile je pizza hotová, sundejte ji z grilu pomocí kovového tácku na pizzu.
 12. Podávejte ihned.
-



Mandle s příchutí papriky

Chuťovka

Doba přípravy: 10 minut

Počet porcí: 4

INGREDIENCE

- 200 g mandlí
- ½ čajové lžičky papriky mleté (sladké nebo pálivé)
- 1 čajová lžička mořské soli
- Pár kapek olivového oleje

TIP

Pokud se vám nechce s mandlemi loupat, můžete si koupit již loupané.

Postup:

1. Zalijte mandle vroucí vodou, nechte je vychladnout a poté oloupejte.
2. Rozdrťte mořskou sůl a papriku v hmoždíři na jemný prášek.
3. Opékejte mandle na grilu při teplotě 200 °C. Dávejte pozor, aby se nespálily – může se to stát velmi rychle, takže se nebojte snížit teplotu nebo klidně hořák úplně vypnout, gril s víkem udržuje dobře teplo.
4. Pravidelně mandle míchejte, aby se rovnoměrně opekly.
5. Vyjměte mandle z grilu a přendejte do mísy. Ihned zakápněte olivovým olejem a dobře promíchejte. Poté přidejte směs papriky se solí a promíchejte znovu, dokud nebudou všechny mandle rovnoměrně obalené.

6. Nakonec nechte směs vychladnout a podávejte.
-



Pikantní kuřecí maso v pšeničných tortillách (tacos)

Hlavní jídlo

Doba přípravy: 20 minut

Počet porcí: 4

INGREDIENCE

Na maso a tortilly

- 450 g kuřecích stehen (bez kostí a kůže)
- 12 pšeničných tortill (menší rozměr)
- 4 limetky
- Olivový olej
- 3 stroužky česneku
- Koření: mletý kmín a mleté chilli
- Svazek čerstvého koriandru
- Sůl a pepř

Přísady

- 2 červené cibule
- 3 avokáda
- 2 nakrájená rajčata
- 100 g zakysané smetany
- Vaše oblíbená salsa

TIP

Nechte maso marinovat alespoň hodinu před finální přípravou pokrmu, jinak kuře nestihne absorbovat dostatek chuti. Grilujte na vysokou teplotu a nechte maso trochu připálit, aby získalo křupavé okraje a skvělou chuť!

Postup:

1. Připravte marinádu na kuřecí maso smícháním limetkové šťávy, olivového oleje, česneku, mletého kmínu, mletého chilli, koriandru, soli a pepře.
2. Nalijte tuto marinádu na maso a vložte do sáčku nebo krabičky. Nechte marinovat v lednici 1–6 hodin.
3. Předehřejte grilovací desku (s uzavřeným víkem) na 220 °C při plném výkonu všech hořáků.
4. Maso grilujte přibližně 5 minut z každé strany, dokud nebude hotové.
5. Sundejte maso z grilu a ztlumte hořáky na nízký výkon.
6. Nechte maso na chvíli odstát, poté nakrájejte na kostičky.
7. Položte tortilly na rozpálenou grilovací desku a opékejte je asi 15–20 sekund z každé strany.
8. Vložte nakrájené kuře do ohřátých tortill a doplňte přísady podle libosti.