

# OBSAH

## Jak grilovat zdravěji?

10 rad nad zlato pro naše zdraví 8

## Jak grilovat bezpečně?

10 rad nad zlato, díky nimž ušetříme nervy hasičům i sousedům a grilování bude pohoda 10

## Jak grilovat vychytaně?

10 rad, jak grilovat s úsměvem a smát se těm, kterým gril kouří 12

## Grily a náčiní a nádobíčko na gril 14

### Dát si pivo?

10 lékařských důvodů, proč pít pivo při grilovačce na zdraví! 16

### Ve víně je pravda!

10 rad vinaře, proč popíjet víno při grilovačce a usnout s klidnou a zdravou hlavou 18

## Recepty pro gril od A do Z 20-131

### A

Ananas opilý v medu 20  
Aryan - božský nápoj síly z Blízkého východu 20

### B

Banán na grilu 23  
Banán v šunkové košilce 23  
Bedly na česneku 24  
Brambora po staročesku v alobalu s pažitkovým dipem 27  
Bramborové placky na grilu 27  
Bramborový ježek se sýrem a šunkou 28  
Bramborový špíz „Zálesák“ 28  
Brambory s cibulkou a rozmarýnem v alobalu 31  
Broskve na grilu 32  
Bůčková „kůžičky“ 35

### C

Cibule na grilu 36  
Cuketa na víně a bylinkách 39  
Cuketová lódka s mozzarellou a houbami 39

### Č

Česnek grilovaný v alobalu 40

### D

Dresinky 42  
Dýně po provensálsku s cottage sýrem 46  
Dýně se skořicí (nasladko) 46  
Dýňový fitness špíz s tofu 49

### G

Guacamole jako z Mexika 49

### H

Hambáček s voňavým překvapením 50  
Hermelín grilovaný v šunce 53  
Hermelín mistra dr. Voštěpa 53  
Hermelín s pažitkovými brambůrky v alobalu 54  
Hliva na víně 57  
Houstičky naší tetičky 58  
Hruškův pivní celozrnný chléb 58  
Hruška na medu s vanilkovou smetanou 61

### Ch

Chřest ve slanině s hořčicí 62

### J

Jatýrka ve slaninové košilce 62

### K

Kapr na pažitce z alobalu 65  
Karbanátky se sýrem na grilu 66  
Klobásky na červeném víně 69  
Kotletka na tymiánu 69  
Krevety na chilli a medu 70  
Krevety na petrželkovém víně 70  
Krkovička po srbsku 73  
Křídýlka na medu a chilli 74  
Kukuřice na petrželkovém másle 74  
Kuřecí prsíčka na citronovém tymiánu 77  
Kuřecí prsíčka na hořčici a bazalce 77  
Kuřecí prsíčka v jogurtu 78

Kuřecí stehýnka na bylinkách 78  
Květák na kari se sýrovou omáčkou 81

### L

Lilek na česneku a petrželce 82  
Lilkové minipizy 82  
Losos v alobalu na limetě a pomeranči 85

### M

Marinády 86  
Mrkev na grilovacím koření 91

### O

Okurková limonáda 93  
Okurky na grilu 95  
Okurky podle amerického receptu 95  
Olivy naložené v bylinkách 96  
Ovocný medový mix gril (z kompotovaného ovoce) 99  
Ovocný mix gril s karamellem (z čerstvého ovoce) 99

### P

Papriky luxus plněné a raz dva hotové 100  
Pljeskavica jako ze Srbska 103  
Překvapení mistra grilu 104  
Pstruh na petrželce 107

### Q

Quesadilla s tuňákem na grilu 108

### R

Rajčátka s překvapením 111  
Ředkvičky s medovým přelivem 111  
Řepa s hermelínem 112

### S

Saláty 114  
Sekačka à la hamburger 112

### Š

Špekáčky s pivní marinádou 116  
Špíz pro vegetariány 116  
Švestičky opilé vínem 119

### T

Tatarák 5 x jinak 120  
Tofu s rajčaty z alobalu 123  
Tofu špíz s grilovanou zeleninou 123

### U

Utopenec z pivního grilu 124

### Z

Zelné hamburgery 124

### Ž

Žampiony na česneku a petrželce 127  
Žampiony plněné nivou 128  
Žampiony se šunkou a mozzarellou 128  
Žebírka na medu a pomerančích 131  
Živáňská jehla v alobalu 131

### Mnoho zajímavosti:

Něco o ananasu 20  
Něco o banánech 23  
Něco o cibuli a zdůvodnění, proč po ní brečíme 36  
Něco o cuketě 39  
Něco o česneku, co musíte vědět! 40  
Něco o dýni 49  
Něco o hlívě 57  
Něco o kvěťáku 81  
Něco o okurkách 92  
Něco o tofu 122

### Opakování je matka moudrosti

10 zásad správného a zdravého grilování, aby nám šlo hezky od kosti 133