

Obsah

Předmluva 6

4 Grilování kdysi a dnes 8

Nejstarší způsob úpravy masa 9

Barbecue dnes: oblíbenější než kdy jindy 12

Grilování je mužská záležitost 12

Jakému způsobu grilování dáváte přednost? 14

Grilování venku 15

Velký výběr grilů 16

Jiné „techniky“ grilování 22

Bezpečnost na prvním místě 23

Vybavení pro grilování 25

Pravidla pro grilování

pod širým nebem 28



Grilování doma 29

Velký výběr různých grilů 30

Na co si dát pozor při nákupu 32

Další cenné tipy 33

Grilování a zdraví 34

Správná příprava 35

Zdravotní rizika 37

Grilování v praxi 40

Co všechno lze grilovat 41

Uchovávání a využití zbytků 48

Organizační plán gril-party 50

Právní stránka grilování 51

Deset zlatých pravidel 54



Recepty 57

Maso 58

Ryby 82

Zelenina 90

Sýry 98

Ovoce 101

Pečivo 104

Přílohy 107

Omáčky, marinády, glazury 115

Ochucená másla a dipy 120

Rejstřík 125

Rejstřík receptů 126