

OBSAH

Úvod7

1. KAPITOLA

ÚVOD DO KETO GRILOVÁNÍ 8

Co je to keto dieta?9

Co je to ketóza?10

Co jsou to makroživiny?10

Příznaky při stavu ketózy11

Tipy pro vaši cestu ke keto dietě12

Kdy se vám budou hodit recepty
na keto grilování13

Základy keto grilování.13

Základní ingredience pro keto omáčku
na grilování14

Grilování bez sacharidů14

2. KAPITOLA

SUCHÉ KOŘENÍCÍ SMĚSI 15

Suchá kořenící směs Montreal16

Suchá kořenící směs s hnědým cukrem ...16

Suchá kořenící směs s kávou17

Suchá kořenící směs se skořicí17

Jihozápadní suchá kořenící směs.19

Suchá kořenící směs Memphis.20

Suchá směs s uzenou paprikou20

3. KAPITOLA

NÁLEVY A MARINÁDY 21

Základní nálev.22

Marináda s Colou Zero22

Marináda na kuře „Buffalo“23

Marináda po asijsku23

Pomerančovo-citrusová marináda24

Česnekovo-bylinková marináda24

Citronovo-tymiánová marináda26

Marináda s balsamikem26

4. KAPITOLA

GRILOVACÍ OMÁČKY A PŘELIVY 27

Kouřová grilovací omáčka s bourbonem ...29

Klasická grilovací omáčka.30

Hořčičná grilovací omáčka
z Jižní Karolíny31

Bílá grilovací omáčka31

Broskvová grilovací omáčka
s papričkou chipotle.32



Havajská grilovací omáčka	33
Piedmontská octová grilovací omáčka	34
Grilovací omáčka z Kansas City	35
Přeliv s dietní limonádou Dr. Pepper	36
Balzamikový přeliv	37
Redukce z červeného vína	37

5. KAPITOLA

DOCHUCOVADLA 38

Medová hořčice	39
Klasický kečup	39
Pikantní kečup	40
Dresink Caesar	40
Karamelizovaná cibule	41
Kouřové guacamole	41
Dresink Zelená bohyně	43
Omáčka chimichurri	43
Rančerský dresink	44
Rančerský salát Tex-Mex	44
Dresink s modrým sýrem (typu niva)	45
Omáčka tzatziki	45
Pico de Gallo	46
Rychlé nakládané cibulky	46
Sýr Pimento	48

6. KAPITOLA

GRILOVANÉ KUŘE A KRŮTA 49

Grilované kuřecí čtvrtky (stehna)	50
Grilovaná kuřecí stehna bez kosti	50
Grilovaná kuřecí prsa	51

4 KETO GRILOVÁNÍ

Krájená grilovaná kuřecí prsa	51
Grilovaná kuřecí křídla	52
Kuřecí burgery guacamole	54
Salátové tacos s grilovaným kuřetem	55
Sendviče s grilovaným kuřetem a sýrem Pepper Jack	55
Kuřecí burgery na indický způsob	57
Dušené kuře s medovou hořčicí	58
Obíraná kuřecí stehýnka	59
Grilovaný rančerský kuřecí salát	59
Kebaby Shawarma s grilovaným kuřetem	60
Krůtí burgery na Jihozápadní způsob	62
Kuřecí burgery s parmezánem	62

7. KAPITOLA

GRILOVANÉ VEPŘOVÉ 64

Glazovaná vepřová svíčková	65
Grilovaná svíčková	65
Vepřová žebírka	67
Obíraná vepřová kýta	67
Grilované vepřové kotlety	68
Uzené vepřové rameno	69
Sendviče s obíraným vepřovým masem	69
Burgery inspirované Banh-Mi	70
Zelné košíčky s grilovaným vepřovým	73
Miniburgery s vepřovým a papričkou poblano	73



8. KAPITOLA

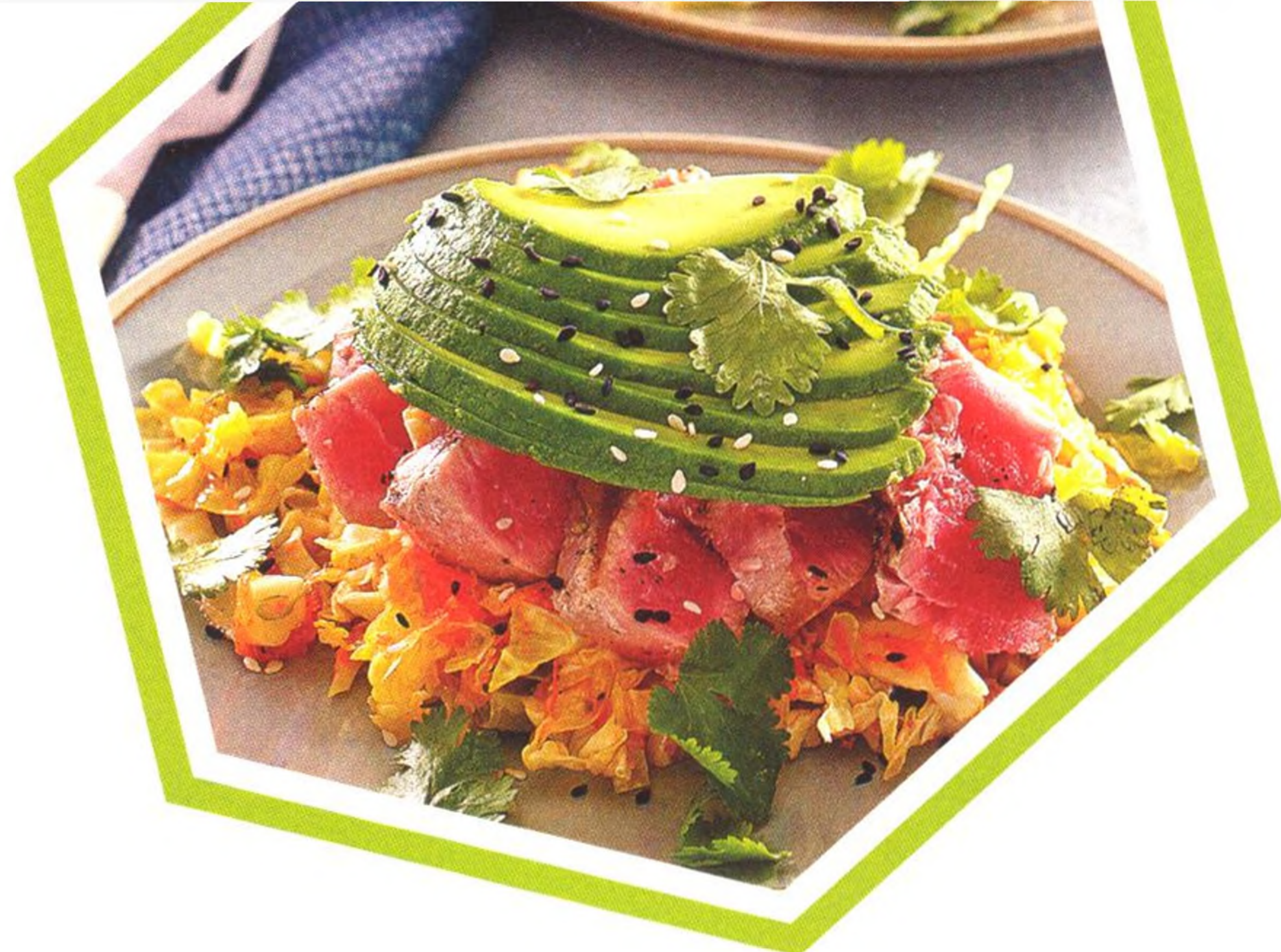
GRILOVANÉ HOVĚZÍ 74

Trhané grilované hovězí	75
Glazovaná hovězí žebírka	76
Uzené hrudí	77
„Rib eye“ steak s česnekovým máslem (vysoký roštěnec)	78
Teriyaki – grilovaný steak z hovězího pupku (tzv. „skirt“)	79
Dušený steak z nízkého roštěnce	81
Grilovaný flank steak (ze spodní části pupku) na jihozápadní způsob	82
Grilovaná hovězí žebírka	82
Svíčková grilovaná se skořicí	83
Grilované sendviče s hovězím a čedarem	83
Burgery s papričkou jalapeño a čedarem	84
The Best Burgers	86
Burgery s paprikou a cibulí	87
Řecké burgery s omáčkou tzatziki	89
Hamburgery s modrým sýrem	90
Burgery se slaninou, salátem a rajčaty	91
Grilované burgery jako z Works	92
Burgery s makarony a sýrem	93
Nadívané burgery s čedarem	94
Cheeseburgery se sýrem Pimento	95

9. KAPITOLA

UZENINY A HOT DOGY 96

Grilovaná klobása	97
Hot dog Atlanta	97
Italské sendviče s párkem	99



Hot dogy v chicagském stylu	100
Buřty na pivě	100
Buřty s houbami a cibulí	102
Hot dogy ve stylu Coney Islandu	103
Hot dogy s chilli a sýrem	103
Hot dogy ve stylu Seattlu	104
Francouzské hot dogy s cibulí	104

10. KAPITOLA

GRILOVANÉ MOŘSKÉ PLODY 106

Lososové filety na cedrovém dřevě	107
Grilované lososové balíčky Teriyaki	109
Treska na citronu a pepři grilovaná v alobalu	110
Grilované krevety s česnekovým máslem	111
Grilované krevety s limetkou v alobalu	112
Grilovaný chňapal červený	113
Salát s grilovaným tuňákem	114
Grilované hřebenatky	114
Po'boy s grilovanými krevetami	117
Krevety s uzenou paprikou	117
Grilovaný tuňák Ahi	118

11. KAPITOLA

SALÁTY 119

Krémový salát coleslaw	120
Salát coleslaw se zálivkou	121
Salát coleslaw s modrým sýrem a pekanovými oříšky	121
Květákový „bramborový“ salát	122
Salát coleslaw s jalapeño a rančerským dresinkem	124
Řecký salát	124
Grilovaný salát Cézar	125
Rajčatovo-okurkový salát	127
Okurkový salát se smetanovou zálivkou	127
Salát s grilovaným melounem a fetou	128
Salát coleslaw s modrým sýrem a celerem	128

12. KAPITOLA

PŘÍLOHY 130

„Bramborová“ kaše	131
Zelené fazolky se slaninou	132
Kapustové listy s citronovou příchutí	133
Grilovaná dýně s česnekem	135
Grilované papriky	136
Grilovaný marinovaný lilek	137
Květákové „makaróny“ s čedarem	138
Chilli bez fazolí	139
„Kukuřičný chleba“ s jalapeño a čedarem	140
Hotdogové housky	142
Hamburgerové housky	143

13. KAPITOLA

NÁPOJE 144

Sluneční čaj	145
Sladký čaj	146
Arnold Palmer	146
Limonáda	147
Jahodová limonáda	149
Sangria mocktail s ovocem	149
Limonáda „Mořská panna“	150
Mocktail „Dark and Stormy“	151
Modrý malinový „Kool-Aid“	152

14. KAPITOLA

DEZERTY 154

Grilované jahodové kebaby	155
Čokoládový dort s čokoládovým přelivem	156
Ostružinovo-kokosový sorbet	159
Meloun s balzamikovým přelivem	159
Drobenkový malinový koláč	160
Ovocné tyčinky	161
Mátové tyčinky	162
Banánové tyčinky	163
Ovocný parfait	165
Tyčinky z křehkého pečiva	166
Pekanové tyčinky	167
Převodní tabulky	168
Rejstřík	170

