

# TIPY NA GRILOVANIE OD ŠÉFKUCHÁRA VOJTA ARTZA



1.

## OSTRÉ OMÁČKY

Čili, zázvor, korenie, paprika a chren sú nielen ozajstné ohnivé pochúťky, ale pomáhajú rozprúdiť látkovú výmenu. Tá zas povzbudí spaľovanie tukov. Takže na klobáskach a spol. je najlepšie pochutnávať si s ostrou omáčkou!



2.

## LETNÉ ŠALÁTY

Stačí ich len umyť, osušiť, natrhať a ochutiť ich panenským olivovým olejom a citrónovou šťavou.



3.

## GENIÁLNE MARINÁDY

Pred grilovaním ryby a mäso nenaložte do oleja, ale do nízkoťučného jogurtu ochuteného cesnakom a bylinkami. Extra tip pre hydinu: plátky kuraciny vždy získajú úplne skvelú zvláštnu chuť, keď sú marinované v zmesi zo sójovej omáčky, bieleho vína a čili.



4.

## ZDRAVÉ RYBY

Treska, pstruh a zubáč plávajú na nízkoťučnej vlne. Obzvlášť nízkokaloricky sa dá pripraviť ryba zabalená v alobale. Keď ju ešte naplníte alebo naložíte do bylín, citróna a cesnaku, ušetríte ďalšie kalórie a mäso získa intenzívnu arómu. Vynikajúce sú aj morské ryby a dary mora.



5.

## EXOTICKÉ steaky, napr.

z Južnej Ameriky (argentínske, brazílske či uruguajské...), ochuťte až pri podávaní, a to jednoducho – čerstvo mletou morskou soľou a korením. Takisto postupujte pri čerstvých rybách.



6.

## BYLINKY

Rozmarín, tymian, bazalka, šalvia, kôpor či mäta sú skvelým riešením, ako dať stereotypu vo vašom grilovaní zbohom. Stačí ich pridať do marinád či zálievok. Napríklad nasekanú mäta pridajte do zálievky na šalát spolu s panenským olivovým olejom, limetovou šťavou a štipkou cukru.