



Grillroa juurde sobib kindlasti üks korralik kausitäis maitavat salatit.

lõhe, mis on küll rasvasem, kuid sisaldab südamesõbralikke oomega-3-rasvhappeid.

Liha asemel võib grillida ka väherasvase sulatatud juustuga täidetud suvikõrvitsat, šampinjone või paprikat. Erinevate liha-, kala- ja köögiviljavarraste kokkupanekul saab fantaasiale anda vaba voli. Seened, sibulad, paprika, suvikõrvits, baklažaan, tomat ning maisitõlvikud sobivad gillimiseks kas vardasse lükitult või alumiumist alusel. Fooliumisse pakitult saab mõnusasti grillida porgandeid, punapeeti, kartuleid.

Kuumade lihapalade kõrval on oluline ka kõik muu, mis nende juurde kuulub: leib, sai, salatid, dipikastmed jne.

Grillitava toidu juurde võib kastme valmistada ise. Tuleb aga silmas pidada, et hapukoore või majoneesiga valmistatud kastmed ei ole üldiselt figuurisõbralikud. Seevastu jogurtist tehtu on hea ja kerge valik.

Grillipeo krooniks võiks olla ka üks kuum dessert – grillitud puuvili veidike mee või sidrunimahlagaga, mis on tõeline maitseelamus. Selleks sobivad väga hästi banaanid, õunad, nektariinid, aprikoosid, pirnid, ananass, mango. Lõigake puuviljadest lihtsalt seibid

ning grillige restil või fooliumis.

Pärast grillroa nautimist sobivad näksimiseks köögiviljad, lisandiks kerge dipikaste. Pange vaagnale kangideks lõigatud kurk (ka hapukurk), paprika, porgand, seller ja valge redis, tomatisektorid, lill- ja spargelkapsaõisikud jne.

Näpunäiteid tervisliku grillroa valmistamiseks

- Grillige eelistatult taist liha või kala. Laske toidul vähemalt tund enne grillimist toasoojas seista.

- Ärge grillige suitsuliha.

- Palad peavad olema ühesuguse paksusega, et need ühtlaselt läbi küpseksid.

- Soovitav on enne küpsetamist marinaadilihal eemaldada liigne vedelik majapidamispeberiga, sest niiskus aeglustab pruunistumist – liha hakkab aurustus tuvas niiskuses hauduma.

- Alguses tuleb liha pruunistada kõrgemas kuumuses ühelt küljelt ja siis teiselt, et selle poorid sulguksid. Liha võib pöörata grillil vaid üks kord, siis jääb mahlasem.

- Liha pööramisel kasutage grilltange. Kahvliga torgatud aukudest jookseb väärtuslik lihavedelik välja ja toit tuleb kuivem.

- Et liha ei jääks varda või resti külge kinni, on soovitatav see üle hõõruda küüslauguga või määrada toiduõliga.

- Linnuliha on valdavalt õrn liha, mistõttu küpseb üsna kiirelt ning ka maitsestamisel tuleb olla ettevaatlik.

Broileriliha jääb mahlasem, kui grillida nahaga, pärast küpsetamist see aga eemaldada. Tänu kaitsvale katile jäävad siis mahlad paremini lihasse.

- Kala on õrna lihaskoega ning seetõttu tuleb olla eriti ettevaatlik. Väherasvast kala grillige koos nahaga keskmises kuumuses, kasutades fooliumalust.

Värske köögivilja marineerimine

Jagage 1 väike lill- ja 1 väike spargelkapsas õisikuteks, lõigake 4 punast sibulat veerandikeks ning 1 kollane, 1 punane ja 1 roheline paprika suuremateks tükkideks. Marinaadiks segage kokku 2 sl toiduõli, 100 ml palsamiädikat, 1 tl küüslaugupulbrit, 2–3 sl hakitud peterselli, 2 tl suhkrut ja 1 tl soola.

Keetke lill- ja spargelkapsaõisikuid umbes 5 minutit vees, millele on lisatud tilgake äädikat.

Kallake sõelale ja "ehmatage" külma veega, laske jahtuda. Pange koos teiste tükeldatud köögiviljadega kaanega kaussi, kallake peale marinaad ning laske öö külmkapis seista.

Lihtsad grillretseptid Linnulihavarras ananassi ja aedviljaga

Lõigake parajateks tükkideks 120 g linnulihafileed, 2 ananassirõngast (värske või suhkruta konserv), paprika ja 1 sibul. Lisage 1 tl oliiviõli, maitsestage soola, pipra ja paprikapulbriga ning segage läbi. Laske u 10 min seista. Seejärel lükkige vaheldumisi vardasse ja küpsetage 10–15 min grillil.

Grillitud kalafilee

Määrige 150 grammisele forellifilee tükile 1 sl 16%-list maitsetaimedega sulatatud juustu. Maitsestage soola, pipra ja küüslaugusoolaga.

Lõigake väikesteks tükkideks 1 sibul, 1 tomat ja ½ paprikat.

Asetage kala fooliumile, puistake üle aedviljatükikestega, keerake kokku ja grillige u 30 min.

Grillitud küüslaugukrevetid

Asetage puidust varda otsa 10 hiidkrevetit.

Segage kokku 1 pressitud küüslauguküüs, 2 tl sidrunimahla, 1 tl taimeõli, lisage sool ja pipar. Määrige krevetid seguga ning laske u 2 tundi seista.

Salati jaoks rebige tükkideks ½ salatipead, 50 g poolitatud kokteiltomateid ja 1 tükeldatud paprika. Salatikastmeks segage kokku 1 tl taimeõli, 2 tl valget veiniädikat, 1 tl sidrunimahla, soovi korral ½ tl magusat sinepit ja 1 tl värskeid maitsetaimi.

Grillige vardaid mitu korda pöörates ja marinaadiga kastes u 10 min.

Juurde sobivad õhukeste küüslauguviiludega kaetud grillitud tomatisektorid.

Köögiviljavardad

Lõigake 3 cm tükkideks 1 paprika, 1 suvikõrvits, 1 baklažaan ja 1 punane sibul.

Lükkige köögiviljatükid vaheldumisi puidust vardasse.

Marinaadi jaoks segage kokku 1 sl sidrunimahla, 1 tl sojakastet, 1 tl taimeõli ning maitsestage 1 pressitud küüslauguküüne, 1 tl värske rosmariini, soola ja pipraga.

Laske varrastel marinaadis u 30 min seista. Grillige vardaid pidevalt pöörates.

KAJA TORM,

ÕÜ Figuurisõbrad programmi konsultant