Grilovaná zelenina po asijsku

4 porce jako příloha · 35-45 minut · gril nebo litinová pánev

Nejdřív gril, potom zálivka

Olej stačí v tenké vrstvě. Zeleninu grilujte osušenou a v jedné vrstvě. Zálivku ze sójové omáčky a rýžového octa přidejte až mimo gril.



Suroviny pro 4 porce

CUKETA A LILEK
250 g + 300 g — Cuketu na pláty, lilek na kolečka.

ČERVENÁ PAPRIKA A CIBULE
250 g + 150 g — Papriku na čtvrtiny, cibuli na kolečka.

ŽAMPIONY A ŘEPKOVÝ OLEJ
200 g + 30 ml — Menší žampiony nechte vcelku.

ZÁLIVKA
3 × 15 ml + 4 g — Sójovka, ocet, voda a koření Drana.

Na dokončení: 1 jarní cibulka. Do zálivky patří světlá sójová omáčka a neslazený rýžový ocet. Je-li moc kyselá, přidejte 5 g cukru. Pro pálivou variantu začněte 5 ml srirachy nebo ji podávejte zvlášť.

Čtyři kroky ke grilované zelenině

1 Nakrájet a osušit

Cuketu podélně na pláty, lilek a cibuli na kolečka (vše 1 cm), papriku na čtvrtiny. Velké žampiony rozpulte. Zeleninu osušte a lehce potřete olejem.

2 Opéct pomalejší druhy

Přímý střední žár, asi 200-230 °C. Lilek 6-8 min, paprika a žampiony 8-10 min, cibule 8-12 min. Cibuli a malé houby dejte na desku. V půli otočte.

3 Cuketu dát na gril poslední

Cuketu grilujte 4-6 min a jednou otočte. Sundejte ji, když se plát mírně prohne, ale drží tvar. Na litinové pánvi pracujte po dávkách a znovu ji rozehřejte.

4 Dochutit mimo gril

Rozmíchejte zálivku. Teplou zeleninu zakápněte nejprve polovinou, ochutnejte a zbytek přidejte podle potřeby. Posypte jarní cibulkou.

Jak poznat, že je hotovo

Lilek	Špička nože projde středem bez odporu.
Paprika a cibule	Změknou, na okrajích zhnědnou a při obracení drží pohromadě.
Žampiony	Jsou opečené a měkké; větší kus ověřte rozkrojením.

Alergeny: Uvedená sójová omáčka obsahuje sóju a pšenici. Směs Drana může obsahovat stopy hořčice, lepku, celeru a arašídů. Ověřte etikety použitých balení.

© 2026 Taste of Asia - Pro osobní, nekomerční použití. Kopírování a komerční využití bez písemného souhlasu je zakázáno.