# 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.

# Jak opéct zeleninu a vyvážit zálivku

Co dělat, když se zelenina dusí, a jak použít jednotlivé suroviny

### Rošt na velké kusy, deska na drobné

Lilek a papriku dejte na rošt. Celá cibulová kolečka a drobné žampiony se lépe obracejí na desce nebo pánvi. Mezi kusy nechte mezery, aby se nedusily ve vlastní páře.



## Když se něco nedaří

| | |
|---|---|
| **Bledá a vodnatá** | Zmenšete dávku, další kusy osušte a nechte grilovací plochu znovu rozehřát. |
| **Tuhý střed lilku** | Přesuňte plátek na mírnější žár, aby změkl bez dalšího černání. |
| **Rozpadlá cibule** | Nerozdělujte kolečka na prstence; obracejte je širokou obracečkou. |
| **Slaná zálivka** | Přidejte 5 ml vody, ochutnejte a teprve potom pokračujte v dochucování. |

## Čtyři suroviny a jejich role

Sójová omáčka i koření obsahují sůl. Zálivku přidávejte postupně.



BYLINKOVÝ ZÁKLAD

**Drana Grilovaná Zelenina 30 g**

4 g do zálivky; další sůl až případně po ochutnání.

PRODUKT V E-SHOPU



SLANOST A UMAMI

**Dek Som Boon Světlá sójová omáčka 1L**

15 ml do zálivky, ne na rozpálený rošt.

PRODUKT V E-SHOPU



JEMNÁ KYSELOST

**Thai Dancer Rýžový ocet 300 ml**

15 ml neslazeného octa vyváží slanost.

PRODUKT V E-SHOPU



VOLITELNÁ PÁLIVOST

**Flying Goose Chilli omáčka Sriracha 455 ml**

Začněte 5 ml na celou dávku nebo podávejte zvlášť.

PRODUKT V E-SHOPU

**Z přílohy hlavní jídlo:** přidejte jasmínovou rýži a opečené tofu. Část zálivky si nechte na rýži a srirachu dejte na stůl zvlášť, ať si každý zvolí pálivost.

**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.