



Grill majstorije za majstore grilla



RECEPTI • SAVJETI • TRIKOVI

Saznaj kako uvijek možeš spremi savršeno ukusan roštilj i sudjeluj u
NAGRADNOM NATJEČAJU Osvoji roštiljadu, uživaj s ekipom u hladu!



PREPORUČUJE



Pivo



O mariniranju i marinadama

1



Prije otvaranja dobro protresite.

2



Meso ili ribu prelijte marinadom.

3



Ostavite 30 minuta ili dulje za jači okus.

4



Pecite na roštilju, tavi ili u pećnici.

Znate li da se tajna dobrog roštilja krije u marinadi?

Sezona roštilja se zahuktava. Svi se vesele ljetnom režimu prehrane, a roštilj majstori vade pribor iz podruma i garaža, razmjenjuju savjete, nabavljaju namirnice, marinade, pivo i pripremaju se za ljetnu roštilj euforiju. Kako i ne bi kada je uživanje u hrani uz druženje na svježem zraku neprocjenjivo.

Roštilj i mariniranje su nezamislivi jedno bez drugoga. Jer da biste pripremili sočnu i ukusnu hranu i oduševili goste koje ste pozvali na roštilj neophodni su vam znalački odabir mesa i dobra marinada.

Marinade su tekućine aromatičnih okusa i mirisa u kojima namirnice ostavljamo da se prožmu mirisima i okusima aromatičnog bilja, začina, ulja i octa. Svaka od tih namirnica ima svoju važnu funkciju. Ulje čuva prirodan okus i vlažnost hrane, kiseline (ocat ili limunov sok) omekšavaju i otvaraju pore mesa kako bi okusi marinade prodrli dublje, a začini daju mariniranom jelu jedinstven okus.

! JESTE LI ZNALI

Mariniranje je najbolja poznata metoda koja ometa stvaranje štetnih kancerogenih HCA spojeva tijekom pripreme mesa na roštilju!

Marinade nisu tu samo kako bi mesu dale jedinstvenu aromu, već nas mogu i zaštititi od nekih za zdravlje opasnih sastojaka. Mnoga istraživanja dokazuju da reakcija između kreatina i aminokiselina u mesu, do koje dolazi zbog visoke temperature plamena s otvorenog roštilja, uzrokuje stvaranje kancerogenih sastojaka poznatijih kao heterociklički amini (HCA). Nova istraživanja pokazuju da marinade mogu onemogućiti stvaranje određenih HCA spojeva u mesu koje je pečeno na roštilju na ugljen. Prema zadnjem testiranju American Institute for Cancer, mariniranje mesa u kiseloj marinadi na četrdesetak minuta, u nekim slučajevima, može reducirati stvaranje HCA spojeva čak za 92–99%.

Dok klasično mariniranje traje satima, Vegeta marinade nove generacije savršene su kombinacija tradicionalnih sastojaka marinade, ali učinak klasičnog mariniranja postižu u samo 30 minuta.



Mariniranje postaje vremenski dostupno svakome, a namirnice sočnije, ukusnije i mekanije. Vegeta marinade su bez dodanih aroma i pojačivača okusa, a 90 ml marinade dostajat će za 600 g mesa ili ribe.

Za siguran uspjeh pri mariniranju, Vegeta marinade valja uvijek imati pri ruci.



Iz Vegetine kuhinje stižu čak 4 različite božanstvene marinade prilagođene svačijem roštiljskom ukusu:

- **Univerzalna marinada** za umjeren i zaokružen okus
- **Pikantna marinada** za savršeno pikantan okus
- **Marinada s češnjakom** za aromatičan i odmjeren okus češnjaka
- **Marinada s pivom** za neodoljiv pivski okus



PRIPREMA
50 MIN



Vratina sa sezonskim povrćem

SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

800 g vratine bez kosti
Vegeta marinada s pivom
Vegeta Twist za grill
500 g sezonskog povrća
4 žlice ulja

PRIPREMA

Vratinu prelijte Vegeta marinadom i ostavite u hladnjaku 30 minuta ili preko noći, za bolji okus. Vratinu pecite na zagrijanom roštilju 7 – 9 minuta sa svake strane.

Sezonsko povrće (tikvice, patlidžani, rajčice, paprike i slično) narezano na kolutove i ploške posipajte Vegeta Twistom za grill, dodajte malo ulja. Sve dobro protresite i pecite na roštilju dok povrće ne dobije lijepu boju.

Ovo jelo možete pripremiti i s prokulicama sa žara. Prije mariniranja i pečenja prokulice prokuhajte 10 minuta u kipućoj vodi. Nakon toga ih ocijedite, ohladite, prerežite na pola, začinite i popecite na roštilju.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



**Omiljen
prilog jelima
s roštilja!**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
50 MIN



Pileći bataci s umakom od luka

SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

1 kg pilećih bataka
Vegeta marinada univerzalna



ZA UMAK

1 glavica crvenog luka (veća)
30 g maslaca
1 jušna žlica oštrog brašna Podravka
1 žlica senfa estragon Podravka
300 ml mlijeka
pola čajne žličice Vegete
papar, sol

GRILL SAVJET

Kod pripreme piletine ili druge perad na roštilju važno je meso duboko zarezati kako bi toplina roštilja doprla do središta mesa i kako bi se ono uspjelo termički obraditi oko kosti.

PRIPREMA

Pileće batak s donje strane ostrim nožem rasporite do kosti kako bi toplina roštilja brže doprla do središta mesa. Nakon toga dodajte Vegeta marinadu i ostavite 30 minuta da se arome začina upiju u meso. Pecite meso na zagrijanom roštilju 10 – 12 minuta sa svake strane, povremeno okrećući.

Za umak dobro usitnite luk i pirjajte ga na rastopljenom maslacu 10 minuta, na laganoj vatri. Dodajte brašno, dobro promiješajte te polako dodajte mlijeko miješajući umak pjenjačem. Kada umak zakipi, dodajte senf, Vegetu, začine te sol i papar prema ukusu i na laganoj vatri kuhajte dok ne dobijete gustu konzistenciju umaka.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
60 MIN

BBQ rebarca sa zapečenim grahom



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

1 kg svinjskih rebarca
400 g smeđeg graha Podravka
Vegeta marinada univerzalna
slatka paprika Podravka
50 g pancete
glavica luka
sol, papar



GRILL SAVJET

Rebarca razrežite već prilikom mariniranja kako biste ih brže mogli obraditi na roštilju, a prilikom pečenja možete ih premazati pivom kako bi meso bilo još sočnije i ukusnije. Za još bolji okus rebarca možete marinirati i preko noći.

PRIPREMA

Rebarca prelijte Vegeta marinadom i ostavite 30 minuta da se mariniraju. Zatim na uljem premazanom roštilju pecite rebarca 15 – 20 minuta, dok ne dobijete hrskavu tamnosmeđu koru.

Smeđi grah ocijedite. Na tavi prvo popržite pancetu i luk, dodajte grah, začinite slatkom paprikom, paprom i solju te kratko propirajte. U tavu ulijte 2 dl vode, promiješajte pa sav sadržaj prelijte u posudu za pečenje. Pecite oko 15 minuta u pećnici zagrijanoj na 190 °C.

Odličan za
pripremu
raznovrsnih
salata i priloga!



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
30 MIN



**Sadrži termički
obrađena mlada,
sočna i slatka
zrna!**



Ljetna pileća salata



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

500 g pilećih prsa
4 manje crvene paprike
mala glavica zelene salate
100 g šampinjona
150 g kukuruza šećerca Podravka
200 g cherry rajčica
Vegeta marinada s češnjakom
3 žlice maslinova ulja
2 žlice vinskog octa
žlica svježeg nasjeckanog peršina
papar, sol



GRILL SAVJET

Pileća prsa idealan su izvor proteina, a pripremljena na roštilju u kombinaciji s povrćem čine ukusnu salatu za tople dane.

PRIPREMA

Od pilećih prsa izrežite odreske, prelijte ih Vegeta marinadom i ostavite 30 minuta da se okusi marinade upiju u meso.

Pecite na zagrijanom roštilju nekoliko minuta sa svake strane. Zajedno s mesom na roštilju ispecite cijele šampinjone.

Povrće operite i osušite te narežite na trakice. U zdjelu dodajte cherry rajčice i pečene šampinjone narezane na četvrtine, ocijedeni kukuruz šećerac i piletinu narezanu na trakice.

Maslinovu ulju dodajte papar, vinski ocat, prstohvat soli i svježeg nasjeckanog peršina. Umak prelijte preko salate i žlicama lagano umiješajte.



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
45 MIN



Lungić s toplom salatom od šparoga

SASTOJCI (ZA 3 OSOBE)

600 g filea lungića

Vegeta marinada pikantna

400 g šparoga

1 tvrdo kuhano jaje

4 žlice ulja

žlica vinskog octa

2 žlice senfa Rustica Podravka

sol, papar

PRIPREMA

Lungić očistite od žilica, narežite i prelijte Vegeta marinadom. Ostavite 30 minuta u marinadi ili dulje, za postizanje boljeg okusa. Meso pecite na srednje jakoj vatri na roštilju 5 – 7 minuta sa svake strane tako da ostane mekano i sočno u sredini.

Šparoge očistite i kuhajte u kipućoj vodi dok lagano ne omekšaju. Ocijedite ih i ohladite.

Za umak propasirajte 1 tvrdo kuhano jaje, dodajte ulje, ocat i senf. Na kraju začinite solju i paprom te prelijte preko šparoga.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
30 MIN



BBQ pileća krilca sa sezamom i umakom od jogurta

SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

800 g pilećih krilca
30 g sjemenki sezama
Vegeta marinada s češnjakom
1 tekući jogurt
žlica senfa estragon Podravka
žličica Worcester umaka
jedna čili papričica



GRILL SAVJET

Pred kraj pečenja krilca
premažite rastopljenim
maslacem kako biste dobili
još hrskaviju koru.

PRIPREMA

Pileća krilca prelijte Vegeta marinadom i ostavite pola sata u hladnjaku da se meso marinira (ili preko noći, za još bolji okus). Pecite na vrućem roštilju dok ne dobijete lijepu hrskavu koru. Kad su krilca gotova, posipajte ih sjemenkama sezama.

Za umak u tekući jogurt dodajte žlicu senfa, žličicu Worcester umaka i sitno nasjeckanu čili papričicu te sve promiješajte.

Fino ujednačen
delikatesni okus
idealan je za
salatni preljev!



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
45 MIN



Uz roštilj
najbolje
osvježava



Sadrži najfinije
rajčice i
najukusnije
začine!



BBQ Steak & chips



SASTOJCI (ZA 3 OSOBE)

3 steak odreska
4 krumpira
Vegeta marinada pikantna
2 žlice **smedeg šećera**
1 žlica **Podravka ketchupa**
1 žlica **aceta balsamica**
sok 2 naranče
2 dl soka od jabuke
sol i papar



GRILL SAVJET

Steak može imati nekoliko razina pečenosti, a one se najlakše određuju prema temperaturi središta mesa:

Rare – 51 °C,
Medium rare – 54–57 °C,
Medium – 58–60 °C,
Medium well – 62 °C,
Well done – 68 °C

PRIPREMA

Ocijedite naranče, dodajte sok od jabuke, kečap, aceto balsamico i Vegeta marinadu. Zatim sve pjenjačom izmiješajte, dodajte smeđi šećer i prstohvat soli i papra. U tako pripremljenu marinadu dodajte odreske i ostavite ih u hladnjaku 2 sata.

Za to vrijeme ogulite krumpire, narežite ih na deblje prutice i kuhajte u posoljenoj vodi 8 – 10 minuta. Nakon toga krumpir ocijedite i ostavite da se ohladi kako bi sav višak pare nestao.

Odreske izvadite iz marinade, ocijedite višak tekućine i pecite na zagrijanom roštilju do željene boje. Ostatak marinade reducirajte na srednje jakoj vatri dok ne dobijete konzistenciju umaka.

Ohladene krumpire pecite 5 minuta u vrućem ulju zagrijanom na 170 °C, zatim ih izvadite i ohladite te ih opet na isti način pecite u ulju zagrijanom na 180 °C dok ne dobijete prekrasnu zlatnu koricu. Ovim načinom pripreme dobit ćete mekan i sočan krumpir s izvanredno hrskavom koricom.

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
45 MIN



Proizvedeni od
probranih sorti
krastavaca odličan
su prilog roštilju!



BBQ cheeseburger



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

750 g mljevenog mesa (po izboru)

50 g pancete

4 šnite sira

Vegeta marinada s češnjakom

1 rajčica

mladi luk

4 peciva

sol, papar (prema potrebi)



GRILL SAVJET

Kao i odrezak, i mljeveno meso u obliku pljeskavice također mora odležati na sobnoj temperaturi nekoliko minuta nakon pečenja kako bi se pospješila sočnost mesa.

PRIPREMA

Mljevenom mesu dodajte polovicu sadržaja Vegeta marinade, sitno nasjeckanu pancetu i sve dobro promiješajte. Oblikujte 4 pljeskavice jednake veličine i pecite na zagrijanom roštilju 3 – 5 minuta sa svake strane, odnosno dok ne dobiju zapečenu koricu. Prilikom pečenja pljeskavice svako malo premažite ostatkom marinade.

Mladi luk kratko zapecite na roštilju da dobije karakteristične tragove, a peciva prerežite i premažite maslacem te također zapecite na roštilju.

Na kraju je preostalo samo složiti cheesburgere i uživati u BBQ okusu.



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
45 MIN

Ukusna vratina s pečenim krumpirom i pireom od graška



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

800 g svinjećih kotleta

4 krumpira

200 g mladog graška Podravka (smrznuti)

Vegeta Twist za grill

2 žlice sira mascarpone

60 g maslaca

grančica ružmarina

nekoliko listova kadulje



GRILL SAVJET

Kada maslacem premazujete meso na roštilju, dobivate dodatnu aromu. Maslac se zagrijavanjem pretvara u smeđi maslac, odnosno Beurre noisette koji ima orašasti okus.

PRIPREMA

Svinjeće kotlete posipajte Vegetom Twist i dobro ih utrljajte u meso. Kotlete zalijte s nekoliko žlica ulja i ostavite 2 sata u hladnjaku da se mariniraju. Nakon toga ih izvadite na sobnu temperaturu najmanje 35 minuta prije pečenja.

Za to vrijeme krumpir ogulite, narežite na osmine i stavite kuhati u posoljenu kipuću vodu 7 minuta. Zatim ih ocijedite i ostavite sa strane dok ne dođe vrijeme završavanja na roštilju.

Mladi grašak kuhajte u kipućoj vodi 5 minuta, ocijedite, lagano izgnječite i dodajte 30 g maslaca, 2 žlice mascarponea te dobro promiješajte.

Kotlete pecite na zagrijanom roštilju otprilike 7 minuta sa svake strane. Grančicu ružmarina i listove kadulje zajedno zavežite tako da dobijete četkicu za premazivanje mesa od začinskog bilja te svako malo s ostatkom maslaca premazujte meso dok ne dobijete lijepu zapečenu koriku.

**Omiljen
prilog jelima
s roštilja!**



S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
30 MIN

Povrtni ražnjići



SASTOJCI (ZA 4-6 OSOBA)

2 klipa mladog kukuruza
20 dag šampinjona
Vegeta Twist za grill
20 dag cherry rajčica
2 tikvice
glavica ljubičastog luka



GRILL SAVJET

Povrće poput brokule, karfiola ili mrkve prethodno blanširajte nekoliko minuta u kipućoj vodi kako bi se bolje pripremilo na roštilju i ne bi bilo previše tvrdo.

PRIPREMA

Povrće i gljive (može i povrće po vlastitom izboru) očistite, operite i narežite na manje dijelove ili ploške. Klipove kukuruza skuhaite u komadu te potom na isti način narežite.

Povrće naizmjenično nabodite na drvene štapiće.

Tako pripremljene ražnjiće pecite na roštilju s malo masnoće 15 minuta, često ih okrećući. Na kraju još vruće ražnjiće posipajte Vegeta Twistom.

Poslužite uz kuhanu rižu.

**Neizostavan i
omiljen prilog
jelima s roštilja!**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
60 MIN



Pikantna pileća krilca s medom i povrćem iz woka

SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

800 g pilećih krilca
2 žlice meda
Vegeta marinada pikantna
2 mrkve
2 veća mlada luka
1 tikvica
2 žlice ulja



GRILL SAVJET

U pretpripremi krilca za roštilj zarezite kod hrskavice i raširite kako bi se ravnomjerno pekla na roštilju i dobila lijepu koriku.

PRIPREMA

Pileća krilca zarezite, prelijte Vegeta marinadom i ostavite nekoliko sati da se mariniraju. Pecite ih na roštilju 10 – 12 minuta, povremeno ih okrećući. Pred kraj pečenja krilca premažite rastopljenim medom i kratko zapecite.

Povrće narežite na jednake prutiće. Na izrazito zagrijanoj tavi na malo ulja sotirajte do dvije minute. Ovakvim načinom pripreme povrće će ostati hrskavo, a nutrijenti će se zadržati u povrću.

**Idealan dodatak
kada želite
pikantnija jela!**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
60 MIN



**Fantastičan prilog
delikatnog, blago
kiselog okusa!**



**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



Vratina sa žara s toplom salatom od krumpira



SASTOJCI (ZA 4-5 OSOBA)

1 kg vratine
Vegeta marinada univerzalna
800 g mladog krumpira
2 veća mlada luka
30 g maslaca
papar, sol
žlica nasjeckanog peršina
3 režnja češnjaka
4 žlice ulja

PRIPREMA

Vratinu prelijte Vegeta marinadom i nasjeckanim češnjakom. Meso ostavite u hladnjaku 30 minuta ili dulje, za bolji okus. Izvadite meso iz hladnjaka i pecite na roštilju 10-ak minuta sa svake strane, da se lijepo zapeče i ostane sočno u sredini.

Za salatu, krumpir kuhajte u posoljenoj vodi dok ne omekša. Još vrući krumpir narežite na ploške, dodajte maslac, nasjeckani mladi luk i češnjak te sve dobro promiješajte. Na kraju dodajte malo ulja, začinite solju i paprom te ukasite nasjeckanim peršinom.



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostiljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
60 MIN

Vratina sa žara i farfalle s kupusom



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

800 g vratine
Vegeta marinada s pivom
2 žlice ulja



GRILL SAVJET

Vratina je zbog svoje prošaranosti masnoćom jedna od najboljih vrsta mesa za roštilj, ostaje sočno i mekano i satima nakon pečenja.

ZA PRILOG:

200 g tjestenine farfalle Podravka
250 g svježeg kupusa
sol, papar
pola čajne žličice šećera
1 luk srednje veličine
2 žlice ulja

PRIPREMA

Vratinu prelijte Vegeta marinadom s pivom i ostavite 30 minuta da se marinira. Za bolji okus možete marinirati i dulje. Vratinu pecite na zagrijanom roštilju 10 – 12 minuta sa svake strane.

Za prilog sitno nasjeckajte luk i na malo ulja u tavici pirjajte dok ne omekša. Zatim dodajte šećer i svježi kupus i sve zajedno na laganoj vatri pirjajte još 10 minuta. Za to vrijeme tjesteninu kuhajte u posoljenoj vodi barem 2 – 3 minute kraće nego što piše u uputama na vrećici. U kupus zatim dodajte 100 ml vode i pustite neka voda ispari, a kupus se do kraja propirja. U kupus dodajte tjesteninu, dobro promiješajte i začinite.

Ovo jelo možete pripremiti i s prokulicama sa žara. Prije mariniranja i pečenja prokulice prokuhajte 10 minuta u kipućoj vodi. Nakon toga ih ocijedite, ohladite, prerežite na pola, začinite i popecite na roštilju.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



**Blagi, blago ljuti
i ljuti feferoni
odlično pristaju
uz jela s roštilja!**



S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
45 MIN



Izvrstan izbor
za specijalitete
meksičke
kuhinje!



Uz roštilj
najbolje
osvježava



Tortilje sa žara s piletinom i povrćem



SASTOJCI (ZA 5 OSOBA)

400 g pilećih prsa
Vegeta marinada pikantna
1 ljubičasti luk
1 veća crvena paprika
150 g kukuruza šećerca Podravka
200 g crvenog graha Podravka
100 g sira gaude
sol, papar
10 manjih tortilja



GRILL SAVJET

Pečenjem tortilja na roštilju i mesa koje služi kao nadjev dobivate novu dimenziju okusa, posebno ako za svoj roštilj koristite ugljen.

PRIPREMA

Piletinu prelijte Vegeta marinadom i ostavite 30 minuta.

Ljubičasti luk i crvenu papriku narežite na prutiće i pirajte nekoliko minuta na zagrijanoj tavici. Dodajte ocijedjeni crveni grah i kukuruz šećerac. Sve začinite solju i paprom. Sir naribajte prije pripreme mesa. Meso pecite na zagrijanom roštilju nekoliko minuta sa svake strane. Pred kraj na roštilj stavite i tortilje kako bi se zagrijale, a vama olakšale punjenje.

Piletinu narežite na trakice i dodajte u pripremljeno povrće, napunite tortilje u svaku dodajući malo naribanog sira. Napunjene tortilje dodatno zapecite na roštilju.



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
60 MIN

Carsko meso sa zapečenim mlincima



SASTOJCI (ZA 4-5 OSOBA)

1 kg carskog mesa
Vegeta marinada s pivom
žlica svinjske masti
200 g mlinaca
sol, papar



GRILL SAVJET

Kod carskog mesa je važno da se masnoća dobro zapeče kako biste dobili hrskavu koricu i sočnu sredinu mesa.

PRIPREMA

Carsko meso prelijte Vegeta marinadom i ostavite 30 minuta u marinadi. Pecite na zagrijanom roštilju na laganoj vatri povremeno okrećući dok meso ne dobije hrskavu koricu.

Mlince kuhajte minutu u kipućoj vodi te ostavite još nekoliko minuta u vrućoj vodi da nabubre. Nakon toga ih ocijedite i zapečite na tavi u kojoj ste prethodno otopili mast. Na kraju začinite solju i paprom.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



**Odlična salata
u kojoj možete
uživati cijele
godine!**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



PRIPREMA
35 MIN

Teletina s roštilja s pečenom crvenom paprikom



SASTOJCI (ZA 4 OSOBE)

4 teleća kotleta
4 crvene paprike
2 režnja češnjaka
Vegeta marinada s pivom
2 žlice ulja
1 žlica nasjeckanog peršina



GRILL SAVJET

Teletina je nježno meso pa zahtijeva i dosta pažnje tijekom pečenja na roštilju, okrećite odreske svaku minutu kako bi se ravnomjerno pekli.

PRIPREMA

Teleće kotlete prelijte Vegeta marinadom, marinirajte 30 minuta ili dulje, za bolji okus. Pecite na zagrijanom roštilju na srednje jakoj vatri.

Papriku očistite i također pecite na roštilju. Na kraju u posudu za serviranje dodajte ulje, sitno nasjeckani češnjak i žlicu nasjeckanog peršina.

**Uz roštilj
najbolje
osvježava**



**Za sve koji
uživaju u
pikantnijim
roštiljskim
okusima!**



Više recepata te čeka na www.coolinarika.com
i www.podravka.hr/rostitljada

S Vegetom se bolje jede!



Roštilj savjeti

Kako bi vaša jela s roštilja oduševila sve prisutne, otkrivamo vam i nekoliko savjeta Podravkinih roštilj majstora.



Ukoliko želite, prije samog stavljanja na roštilj višak marinade možete obrisati i ukloniti s mesa kako se meso ne bi zalijepilo za roštilj i kako ne bi došlo do kapanja. Naime, marinada ima ulogu da meso prožme odgovarajućim mirisima i okusima pa ono mariniranjem postaje ukusno i mekano.

Kod carskog mesa je bitno da se masnoća dobro zapeče kako bi dobili hrskavu koru i sočnu sredinu mesa.



Kod pripreme pilettine ili neke duge peradi na roštilju važno je meso zarezati kako bi toplina roštilja doprla do središta mesa i kako bi se ono uspjelo termički obraditi oko kosti. Tako primjerice kod predpripreme krilca za roštilj zarezite kod hrskavice i raširite kako bi se ravnomjerno pekla na roštilju i dobila lijepu koru.

Kad pripremate meso na roštilju uvijek ga je nakon pečenja potrebno ostaviti nekoliko minuta da se "odmori". Na taj ćete način sačuvati njegove sokove i dobiti ono najbolje iz mesa.



Roštiljanje nikad nije bilo jednostavnije – iznenadite obitelj i prijatelje delicijama za prste polizati.

Piletina je odličan izbor zbog bogatstva proteina, a uz salatu čini ukusan i izbalansiran obrok.



Teletina je nježno meso te zahtijeva dosta pažnje na roštilju. Okrećite odreske svaku minutu kako bi se ravnomjerno pekli.

Nježno meso poput pilećeg bijelog mesa s prsa zahtijeva kratku pripremu na roštilju kako ne bi postalo suho i neukusno. Prosječna temperatura na roštilju je oko 250°C pa meso okrećite svaku minutu kako sokovi ne bi izašli iz mesa.



Ako pak pripremate ribu na roštilju, prije samog pečenja rešetku na kojoj se peče premažite uljem kako bi spriječili lijepljenje ribe za metal.

Vratina je zbog svoje prošaranosti masnoćom jedno od najidealnijih mesa za grill, ostaje sočna i mekana satima nakon pečenja.



SAVJET IZ VEGETINE KUHINJE

Uz vremensku uštedu koju omogućava primjena Vegeta marinada, ostaje više vremena za pripremu kreativnih salata i priloga za roštilj. Mariniranim jelima na roštilju odlično pristaje svjež kruh, a pospete li ga svježim začinima i par kapi maslinovog ulja te kratko stavite na roštilj, evo vam nove delicije!



ZA 600 g MESA • BEZ POJAČIVAČA OKUSA • BEZ DODANIH AROMA



Podravka nagrađuje:

Osvoji roštiljadu, uživaj s ekipom u hladu!



Želiš da roštiljamo za tvoju ekipu?

Sve što trebaš je prijaviti se i objasniti nam fotkom, kratkim videom ili tekstom zašto je upravo tvoja ekipa najbolji izbor. Bez obzira da li je riječ o rođendanu, proslavi mature, obiteljskom okupljanju ili jednostavnoj zabavi, Podravkini grill majstori donose baš sve za tvoju roštiljadu!

» Požuri s prijavom na www.podravka.hr/rostitljada jer možeš osvojiti vrhunsku Podravka roštiljadu!
#Podravkarostiljada



S Vegetom se bolje jede!

