

Kotleti na žaru, glazirana rebra...

Voćni, mesni i riblji ražnjići...

Jela sa žara

Salate, tortille i minipizze s roštilja



Jednostavna, sočna i brza jela s roštilja za ljetne dane

Pravilno postupanje s
mesom na roštilju
str. 4-5



Toskanski teleći kotleti
Glazirana svinjska rebra
Ražnjići od školjaka
str. 6-7

Odrezak sa šalšom
Brusketa s pršutom
Skuša s majonezom
Krumpir punjen
govedinom
str. 8-9



Burgeri od šampinjona
Pastrva iz folije na roštilju
Bijele kobasice
Male hobotnice
str. 10-11

Indijska pileća prsa Cekin
Pikantna pileća prsa
Cekin
str. 12-13

Ražnjići igluna
Tikvice, paprike i gljive
sa žara

Hamburger s
krastavcima
Svinjski kotleti s kaduljom
Zubatac s roštilja
str. 14-15



Kamenice na roštilju
Rebra u ljutoj marinadi
Pureći ražnjići
Jabuke s roštilja
Punjene tikvice
str. 16-17



Salata od škampa
Tost s pečenom
bananom
Pečeni račići u umaku
od senfa
Punjeni kukuruz
str. 18-19

Male pizze
Voćni ražnjići s medom
Salata od graha
Ražnjići sa
šampinjonima
str. 20-21

Fajite s govedinom
str. 22



Odresci i fileti

Goveđi odresci s bočne i stražnje četvrtine leđa (rostbif i ramstek) mekani su i najpogodniji za roštilj. Odresci s gornjeg dijela leđa su tvrdi i jeftiniji. Najbolje ih je rezati na debljinu palca. Nakon pečenja ostavite ih još pet min da odstoje. Nemasna govedina mora se marinirati. Teleći, goveđi i svinjski fileti mekani su, ali i skupi. Režite ih na tanke komade do 3 cm, premažite uljem i posolite kad su gotovi.

Vrijeme pečenja:

3-5 min sa svake strane

Vrijeme pečenja za filete:

3-4 min sa svake strane, pa još 5-7 min na povišenoj rešetki



Janjetina

Za roštiljanje su najbolji kotleti od rebara, odresci od buta, noge ili vrata. Odstranite masni dio, ali ostavite tanak sloj loja kako bi bili sočniji. Posebno su ukusni janjeći kotleti marinirani u maslinovu ulju, ružmarinu i češnjaku.

Vrijeme pečenja:

4-5 min sa svake strane pa 5 min na višoj rešetki



Riba i morski plodovi

Cijela riba ili fileti brzo se peku na roštilju. Dobro ih premažite uljem i pecite u rešetki za ribu da se ne raspadnu. Ribu očistite od krljušti, a kožu zarezite na nekoliko mjesta. Morski plodovi za roštilj trebaju biti što veći. Premažite ih otopljenim maslacom, pecite najprije na otvorenoj strani pa na oklopu.

Vrijeme pečenja:

za ribu 3-7 min s obje strane, za plodove 2-3 min

ne treba okretati često jer će samo tako na mesu ostati tragovi vruće rešetke



Kobasice

Za pečenje na roštilju najbolje su svježe kobasice poput pečenica, svinjskih kobasica ili prokuhanih kobasica poput hrenovki. Kratko ih prokuhajte, na nekoliko mjesta zarežite, premažite uljem i pecite na srednje jakoj vatri.

Vrijeme pečenja:

10 minuta



Piletina i puretina

Cijelo pile na ražnju je ukusno, ali pečenje traje sat i pol. Jednostavnije je roštiljati batak, filete od prsa, krila ili pureće odreske. Idealno ih je marinirati češnjakom, limunovim sokom te kajenskom ili mljevenom paprikom.

Vrijeme pečenja komada:

10-15 min sa svake strane

Vrijeme pečenja odreska: 5 min sa svake strane



Svinjski kotleti

Svinjski kotleti brzo se isuše pa ih prije roštiljanja treba držati u uljnoj marinadi. Masniji odresci s vrata nakon roštiljanja ostaju sočni, pa masnoću treba odstraniti tako da ostane samo tanak sloj uz meso. Lagano ga istucite.

Vrijeme pečenja:

5-7 min sa svake strane i još 5 min visoko iznad žara

Jela sa žara

PAPRIKA: Zelene, žute i crvene



Toskanski teleći kotleti

2 mrkve, 2 rajčice, 250 g zelenih mahuna, 2 ljubičasta luka, 4 teleća kotleta (po 150 g), papar, žličica nasjeckanog ružmarina, sol;

marinada:

4 žlice bijelog vinskog octa, 6 žlica bijelog vina, 6 žlica maslinova ulja, 1/2 žličice mediteranskih začina, papar

Stavite sastojke za marinadu u staklenku i dobro zatvorite. Snažno protresite da se sve dobro izmiješa. Očistite mrkve i narežite na tanke štapiće. Rajčice razrežite na osmine. Očistite luk i narežite na kolutiće. Kotlete dobro popaprite s obje strane. Stavite ih s povrćem u plitku posudu, prelijte marinadom i dobro izmiješajte. Ostavite 15 minuta da se okusi prožmu. Zagrijte roštilj. Izvadite kotlet iz posude i stavite na roštilj. Pecite ih oko 7 minuta sa svake strane da izvana potamne, a iznutra ostanu ružičasti. Povrće u posudi također stavite na roštilj u aluminijskoj posudi te, miješajući, pirjajte oko šest minuta. Začinite solju i paprom. Rasporedite povrće na dva tanjura, na njega stavite meso i poslužite.

Glazirana svinjska rebra

2 mesnata komada svinjećih rebara (oko 900 g), 3 žlice crvenoga vinskog octa, 2 žličice ulja, 3 dugačke uske trake narančine kore, 150 ml narančina soka, žlica pirea od rajčica, 2 žlice smeđeg šećera, 2 žlice umaka worcester, žlica senfa, žlica kajenske paprike

S rebara odstranite masnoću. U posudi izmiješajte ocat, ulje, narančinu koru i sok, pire od rajčica, šećer, umak worcester, senf i kajensku papriku. Dodajte rebra i okrenite ih nekoliko puta da se prekriju marinadom. Poklopite i ostavite minimalno tri sata u hladnjaku. Izvadite rebra da se dobro ocijede. Zagrijte roštilj. Nekoliko puta okrenite i premažite marinadom.

Ražnjići od školjaka

kora i pola limunova soka, 4 žlice ulja, žličica kopra, 12 očišćenih jakopskih kapica, crvena i zelena paprika, 8 ljutika, 6 ploški slanina, 4 ražnjića

Napravite marinadu od limunove kore i soka te ulja i kopra. Umiješajte u nju jakopske kapice pa poklopljene ostavite 60 min da se okusi prožmu. Narežite paprike na komade veike oko dva cm. Očistite ljutike, a svaku školjku omotajte polovicom ploške slanina. Na četiri ražnjića najprije nabodite ljutiku pa školjku i papriku te opet ljutiku. Pecite pet minuta na vrućem roštilju. Nekoliko puta okrenite i premažite marinadom.



Brusketa s pršutom

duguljasto pecivo (oko 170 g), 2 žlice pesta, 85 g tanko narezanog pršuta, 3 rajčice, žlica maslinova ulja, rikula

Rešetku roštilja zagrijte na visoku temperaturu. Pecivo narežite na 12 ploški jednake debljine, stavite na zagrijanu površinu i pecite dok ne postanu zlatnožute. Ploške peciva složite na tanjur i okrenite na nepečenu stranu. Premažite pestom pa na njih stavite kriške pršuta prilagođene veličini ploški peciva. Dodajte komadić rajčice. Poškropite maslinovim uljem, posolite i popaprite prema želji. Ploške peciva ponovno rasporedite na rešetku i pecite još nekoliko minuta da kolutovi rajčice ne omekšaju. Ukrasite rikulom.



Odrezak sa šalšom

krastavac, rajčica, ljubičasti luk, 1/2 paprike, 15 g nasjeckanih korijandrovih listova, žličica senfa, 4 nemasna goveđa odreska (svaki po 150 g), 2 žličice ulja;
pečeni krumpir: 1,5 žlica ulja, 2 žlice mljevene čili papričice, 1/2 žličice sušene majčine dušice, 1/4 žličice kajenske paprike, kg krumpira

Pomiješajte narezani krastavac, papriku nasjeckanu na kockice, korijandar i senf. Zagrijte pećnicu na 210°C. Posebno pomiješajte ulje, čili, majčinu dušicu, kajensku papriku i papar. Dodajte narezani krumpir na ploške i promiješajte da se ravnomjerno marinira. Ploške rasporedite u lim i pecite oko 30-45 minuta dok ne postanu hrskave i zlatnosmeđe. Povremeno okrenite. Rešetku roštilja zagrijte na umjerenu temperaturu. Odreske s obje strane premažite uljem. Pecite na izravnoj vatri, okrenite te pecite, prema ukusu, dvije-tri minute sa svake strane ako želite krvavi odrezak, četiri-šest minuta ako želite srednje pečen i šest-osam minuta ako želite dobro pečen. Poslužite sa šalšom i krumpirom.

Skua s majonezom

vezica kopra, 700 g mladoga krumpira, žličica raznobojnog papra u zrnu, 4 fileta skuše (po 200 g), 4 žlice majoneze, 4 žlice gustog jogurta, 300 g kapara

Zakuhajte vodu. Kopar operite, osušite i nasjeckajte. Mladi krumpir dobro očistite i kuhajte s dijelom kopra 10-15 min. Zagrijte roštilj. Papar zgnječite u mužaru. Rešetku za pečenje ribe premažite uljem, stavite na nju filete okrenute kožom prema dolje i pospite paprom. Pecite pet min, okrenite, smanjite temperaturu i pecite još dvije min. Pomiješajte majonezu i jogurt, dodajte kopra i kapare. Poslužite uz posoljene filete.

Krumpir punjen govedinom

400 g nemasne govedine, 2 krumpira, 50 g maslaca, ružmarin, sol, papar, 5 kriški slanine

Meso začinite s obje strane. Pecite izravno na rešetki po četiri minute sa svake strane. Ostavite da stoji deset minuta pa narežite na tanke kriške. Dva krumpira po dužini narežite na četvrtine i izdubite žličicom da svaki dio s korom bude debljine 6 mm. Pirjajte krumpir u tavi na zatvorenom roštilju da omekša. Istucite maslac, ružmarin, sol i papar. Premažite krumpir, napunite mesom i pecite na rešetki 2-3 min. Ukrasite slaninom.

Burgeri od šampinjona

60 ml maslinova ulja, 6 žlica balzamičnog octa, 4 koluta luka debela 6 mm, žličica zgnječenog češnjaka, 1/2 žličice suhog bosiljka, 4 velika klobuka šampinjona, žlica meda, 4 okrugla peciva, 4 lista zelene salate, 4 ploške rajčice, 125 g mozzarella

U plastičnoj vrećici promiješajte 60 ml maslinova ulja i dvije žlice octa. Dodajte kolutove luka i temeljito ih marinirajte. Vrećicu zavežite i ostavite da odstoji 30 minuta. Pomiješajte češnjak, bosiljak i ostatak ulja. Smjesu nanesite s obje strane klobuka šampinjona i stavite ih na stranu. U lončiću zakuhajte smjesu meda i ostatka octa. Prokuhajte oko pet minuta da se zgusne. Rešetku roštilja prekrijte aluminijskom folijom i zagrijte na srednju temperaturu. Ocijedite luk, a marinadu bacite. Luk i gljive pecite na izravnoj vatri 10-12 minuta i često ih okrećite. Pečeno povrće rasporedite na peciva sa salatom, rajčicama i mozzarellom. Poškropite umakom od meda i octa.

Pastrva iz folije na roštilju

4 očišćene pastrve, grančice začinskog bilja prema želji; maslac s peršinom: 100 g mekanog maslaca, žličica naribane limunove kore, žličica limunova soka, žlica sjeckanog peršina

Zagrijte roštilj. Odrežite četiri velika komada aluminijske folije da svakim možete omotati ribu. Svaku ribu stavite na komad folije. Začinskim biljem pospite ribu, zamotajte je u foliju i spojite krajeve da tijekom pečenja ne izlazi tekućina. Zamotane ribe stavite na roštilj. Pecite pastrve na slabijoj vatri 20-30 minuta. Na pola vremena okrenite folije. Za maslac s peršinom izmiksajte sve sastojke i poslužite uz ribu.

Bijele kobasice

250 g svinjskih kobasica, 2 češnja češnjaka, origano, 1/2 žličice mljevene čili papričice, 5 manjih rajčica

Zagrijte roštilj na maksimalnu temperaturu. Savijte kobasicu u spiralu i po dužini nabodite na ražnjić. Stavite na roštilj. U tavi zagrijte ulje. Protisnite češnjak u ulje, dodajte origano i čili papričice. Pržite oko 30 s. Rajčice rasporedite na tavu s češnjakom i pirjajte na laganoj vatri 10-12 min dok ne popucaju i puste sok. Kobasice povremeno okrenite. Pojačajte vatru i pirjajte rajčice još pet minuta. Posolite i popaprite te poslužite s kobasicom.



Izvor: "Jela na žaru", Mozaik knjiga

mora imati miris po moru, vlažnu kožu bez sluzi, a meso treba biti čvrsto



Male hobotnice

2 crvene paprike, 75 g ocijeđenih suhих rajčica iz ulja, limeta, limun, vezica majčine dušice, kg malih hobotnica, 60 ml maslinova ulja, stručak rikule, sol, papar

Zagrijte roštilj. Očistite paprike od sjemenki. Pecite na rešetki 10-12 minuta dok ne potamne. Ostavite da se hlade. Suhe rajčice narežite na komadiće. Ogulite limetu i limun te iscijedite sok. Nasjeckajte majčinu dušicu da dobijete oko dvije žlice. Sve promiješajte s hobotnicama i 60 ml ulja. Marinirajte 10-15 minuta. Čim se paprike ohlade, ogulite kožu i narežite ih na trake. Hobotnice pecite na rešetki 5-6 min premazujući ih marinadom. Poslužite uz papriku i rikulu. Začinite prema ukusu.



Izvor: "Jela na žaru", Mozaik knjiga

Indijska pileća prsa Cekin

4 filea pilećih prsa Cekin; Za marinadu: đumbir, češanj češnjaka, 2 žličice pirea od rajčice, žličica mljevenoga korijandra, žličica mljevenoga kima, pola žličice kurkume, prstovet kajenskog papra, nekoliko sjemenki klinčića, dl jogurta 'z bregov Vindija, nekoliko zrna crnog papra, pola štapića cimeta; Za umak raitu: 400 g kiselog vrhnja 'z bregov Vindija, 12% m.m., veći svježi krastavac, srednje velika rajčica, pola žličice mljevenoga kima, žličica usitnjenog lista korijandra, sol, papar

Dobro promiješajte ili izmiksajte blenderom sve sastojke za marinadu. Filee prsa zarezite s jedne strane dva-tri puta. Dobro ih natrljajte polovinom marinade i ostavite u hladnjaku nekoliko sati. Za raitu ogulite i naribajte svježi krastavac, ogulite i nasjeckajte rajčicu i sve zajedno pomiješajte s ostatkom začina. Stavite u hladnjak. Mariniranu piletinu pecite na roštilju 10 - 12 min. Maknite s vatre i premažite ostatkom marinade. Poslužite uz krišku limuna i raitu.

za zdravlje i snagu, a u 16. stoljeću rabili su ga kao sredstvo protiv kuge



Izvor: "Roštilj i piknik", Mozaik knjiga

Pikantna pileća krilca Cekin

20 komada manjih pilećih krila Cekin, 2 žlice maslinova ulja, glavica luka, 2 češnja češnjaka, 500 g pasiranih rajčica, 2 žličice smeđeg šećera, pola žličice kajenske paprike, žličica mješavine začina za roštilj, sol, papar, 2 žlice jabučnog octa, 200 g kiselog vrhnja 'z bregov Vindija, 12% m.m.

Nasjeckajte luk i češnjak. Stavite pržiti na zagrijano maslinovo ulje. Kad požuti, dodajte rajčicu, šećer i papričicu te pirjajte stalno miješajući 20 min. Maknite s vatre, začinite prema ukusu solju, paprom i octom te pustite da se ohladi. Pileća krilca premažite ohlađenom marinadom i pecite na roštilju na srednjoj vatri 10-15 min. Maknite s vatre i prelijte ostatkom marinade i vrhnjem. Uz tako pripremljena krilca možete poslužiti povrće sa žara (tikvice, šampinjone, papriku...).

Ražnjići igluna

550 g odrezaka igluna, 4 ljubičasta luka, paprika, 2 limete, 2 žlice korijandra; marinada: 3 žlice marinade terijake, žlica meda, žlica sezamova ulja, češanj češnjaka; čili rezanci: 250 g kineskih rezanaca s jajima, žlica suncokretova ulja, 2 češnja češnjaka, žlica nasjeckanog đumbira, 120 g mahuna, 6 mladih lukova, 3 žlice slatkog umaka od čili paprika, 2 žlice sojina umaka

Narežite ribu na 24 komada. Pomiješajte sastojke za marinadu i dodajte komad ribe. Nabodite ih na osam ražnjića. Kocke ribe izmjenjujte s komadima luka, paprike i limete. Stavite ražnjiće u marinadu i pustite da odstojе sat vremena. Pecite ražnjiće na vatri 8-10 minuta dok riba i povrće ne budu pečeni. Kad budu napola pečeni, okrenite ražnjiće i premažite ostatkom marinade. Skuhajte rezance. U tavi zagrijte ulje i 30 sekundi pirjajte đumbir te češnjak. Dodajte mahune i mladi luk pa pirjajte još minutu. Potom dodajte rezance, čili i sojin umak te promiješajte.

Tikvice, paprike i gljive sa žara

crvena paprika, tikvica, luk, 2 gljive, 2 žlice ekstra djevičanskog maslinova ulja, žličica sušenog origama, žlica balzamičnog octa, 1/4 žličice soli, 1/4 žličice crnog papra

Pomiješajte papriku, tikvicu, luk i gljive. Poškropite uljem i origanom te promiješajte. Složite povrće na rešetku. Pecite šest-osam minuta. Preokrenite i pecite još četiri-šest minuta. Složite povrće na tanjur. U posudi pomiješajte balzamični ocat, sol i papar. Premažite povrće. Poslužite toplo ili na sobnoj temperaturi.

Hamburger s krastavcima

2 krastavca, 50 ml octa, 3 žlice šećera, 400 g mljevene govedine, 2 lista salate kristalke, 2 rajčice, 2 glavice luka, 4 peciva za hamburgere, 4 žlice majoneze, 4 žlice kečapa

Prokuhajte ocat s 50 ml vode i šećerom pa umiješajte ploške krastavaca. Začinite meso te oblikujte 4 pljeskavice. Salatu narežite na trake, rajčice na ploške, a luk na kolutove. Peciva prerežite popola i popržite na roštilju. Pljeskavice pecite 2-3 min. Dio peciva premažite majonezom, stavite salatu, pljeskavicu, povrće i kečap te preklopite.

Izvor: "Jela na žaru", "Povrće", Roštilj i piknik", Mozaik knjiga





Svinjski kotleti s kaduljom

4 svinjska kotleta, 8 svježih kaduljinih listova, glavica luka, 2 češnja češnjaka, 2 grančice majčine dušice, 2 klinčića, lovorov list, 200 ml suhoga bijelog vina, 2 žlice maslinova ulja

Istucite kotlete. Sa strana zarežite po dva duboka "džepa" i stavite u njih usitnjenu kadulju. Luk i češnjak narežite na ploške. Zdrobite začine. Sve sastojke pomiješajte s vinom i maslinovim uljem. Poklopite i stavite u hladnjak na četiri-šest sati. Zagrijte rešetku, nauljite i pecite na jakoj vatri pet-sedam minuta. Posolite i popaprite.

Zubatac s roštilja

2 očišćena zubaca, korijandar, naranča, 4 žlice čili umaka, 4 žlice ulja od kikirikija, 3 žlice limetina soka, 3 žlice umaka worcestera, 2 češnja češnjaka, 1/2 žličice kima

Zarežite ribu na nekoliko mjesta i napunite korijandrom. Naribajte pola narančine kore, iscijedite sok i pomiješajte s korom, čili umakom i uljem, limetinim sokom te worcesterom. Dodajte zgnječeni češnjak. Začinite. Premažite ribu marinadom i stavite na hladno. Pecite ribu na roštilju 7-10 minuta te pospite korijandrom.