



TIPY NA LETNÍ MEDOVÉ GRILOVÁNÍ

Zdravé grilovací sedmero

- ✓ Vybírejte méně tučné maso a ryby.
- ✓ Část marinády před vložením masa nechte na potírání.
- ✓ Zmražené maso rozmrazujte v ledničce.
- ✓ Dbejte na to, aby se celý pokrm prohřál teplotou nad 75 °C.
- ✓ Marinujte vždy v ledničce, ne venku či na lince.
- ✓ Hotové dobroty servírujte jinými kleštěmi než na syrové maso.
- ✓ Připravená jídla nenechávejte venku při teplotě 30 °C déle než 1 hod.



Grilované krevety

Krevety [Med květový](#)
Šťáva z limetky Česnek (libovolně)

Krevety nechte v marinádě v lednici marinovat 6 hod. před grilováním.



Heřmánkovo-zázvorové nanuky

[Zázvorový med FORTE](#) [Heřmánkový med](#) Voda

V 250 ml ohřáté vody rozmíchejte 1 velkou lžičku zázvorového medu a 1 velkou lžičku heřmánkového medu. Pak plňte do připravených forem na nanuky.



Jahodovo-okurková limonáda

10 jahod Lístky bazalky 1 lžička [akátového medu](#)
1 salátová okurka Lístky máty

Z okurky vytvořte škrabkou na brambory dlouhé pruhy. Přidejte je do vychlazené perlivé vody spolu s medem, nakrájenými jahodami, bazalkou a mátou. Podávejte s ledem.



Tzatziki se slunečnicovým medem

1 salátová okurka 1 lžička [slunečnicového medu](#) Pár kapek olivového oleje
150 g řeckého jogurtu (0 % tuku) Kopr Sůl a pepř
250 g polotučného tvarohu Stroužek česneku

Okurku nastrouhejte nahrubo, přidejte tvaroh a jogurt. Dochutěte medem, solí, koprem, pepřem a česnekem.

