

Grillime tervislikult ja figuurisõbralikult

Suveõhtune grillimine on üks mõnusaimate ettevõtmisi – tõeline nauding, millega käib kaasas vastupandamatu isuäratav lõhn.

Üldiselt peetakse grillitud toidud figuurile kriitiliseks ettevõtmiseks, ometi võib neid nautida ka figuuri ohustamata.

Tegelikult on grillimine üks eriti väherasvane küpsetusviis ning grillitud toidud ei ole mitte ainult maitavad, vaid ka tervislikud. Suure kuumuse tõttu sulguvad lihapoorid kiiresti, mille tulemusel säilivad väärtuslikud vitamiinid ja mineraalained.

Muidugi on tervislikkuse seisukohalt oluline, mida grillida. Figuurisõbralikuks grillimiseks sobib suurepäraselt lahjem liha: näiteks broileri rinnafilee ja koiivad-kintsud, kalkuni rinnafilee ning kintsuliha, sea või veise sise- või välisfilee, karbonaadilõigud.

Grillimiseks valmis marinaadis liha võib osta poest, kuid veelgi maitsevärske saate, kui valmistate marinaadi ise. Selleks segage kokku sinep, jogurt, sidrunimahla ja äädikas.

Mõnusalt peene ning pehme maitsevarjundi annab see, kui lisate marinaadile veidi õli.

Kaupluses grillitavat valides tasub jälgida pakendil kirjas olevat energiasaldust. Figuurisõpradele soovitage selliseid tooteid, mille energiasaldus on alla 160 kcal ja rasvasaldus alla 10 g rasva 100 g toote kohta.



Grillitud toidud on maitavad ja tervislikud.

Oluline on veel see, et peale grillitava on laual oht-rasti värsket ja marineeritud köögivilja. Mis saab olla nauditavam kui värsketest köögiviljadest valmistatud salat – värsket kurk, tomat, paprika, redis, porru, sibul, suvikõrvits, lehtsalat, mida võib

maitsestada tilgakese õli, soola, sidrunipipra ja palsami- või veiniäädikaga.

Mitte üksnes liha

Grillimist ilma lihata ei oska paljud endale ette kujutada. Siiski on vorstikeste

ja liha kõrval avastada palju muudki maitavat. Kuidas oleks näiteks grillitud kala, aed- või puuviljadega?

Grillimiseks sobivad eriti hästi väherasvased kalaliigid: räim, forell, lest, siig, vimb, koha, latikas ja ahven ning krevetid. Sobib ka

ARVI KRIIS