



Grillmat

Enkelt og sosialt

sodexo 

Tips og oppskrifter til grilling

Når det varme sommerværet setter inn, henter de aller fleste av oss fram grillen. Det er imidlertid ingen grunn til å begrense grillingen til den korte sommeren, på et lunt sted kan grillen med fordel brukes både høst og vår.

Enkle tips

- Unngå å grille over åpne flammer. Grill ved lavere temperatur over lengre tid. Plasser maten lenger vekk fra grillkullet. Unngå at fett fra grillmaten drypper ned i grillen. Følger du disse rådene, reduseres dannelsen av helseskadelige stoffer ved grilling. Det viser en risikovurdering fra Vitenskapskomiteen for mattrygghet
- Kull eller gass er et spørsmål mange av oss har stått ovenfor. Ekspertene sier at dersom du mener duften av grillet mat og at det å tenne opp selv er en viktig del av opplevelsen, velger du en kulegrill. Vil du ha en perfekt og regulerbar flamme og vil slippe ventetid, velger du gassgrill. Enkelt og greit.
- Uansett hva du velger, anbefales det at man har en grill med lokk. Det gir mange flere muligheter. Med lokket på forhindrer du stikkflammer, får jevnere varme og bevarer den naturlige aromaen i maten. Uten lokk mister grillen varme og grillingen tar mye lenger tid.
- Dersom du griller med lokk på har du også mulighet til det ekspertene kaller indirekte grilling. Det vil kort og godt si at du kan grille kjøtt som tar lenger tid enn 25 minutter, for eksempel hel lammebø og hele fileter. Ved indirekte grilling bruker du lavere varme (ca 175 grader) og behøver ikke å tenke på at kjøttet må snus. I en kullgrill legger du grillkullet/brikettene ut mot kanten av grillen

Grillutstyr

Noe utstyr er påkrevd for å gjøre grillingen enklere og grunnpakken bør derfor se slik ut:

Grillkull/briketter er en selvfølge om du ikke har gassgrill eller elektrisk grill. Forskjellen på grillkull og grillbriketter er at brikettene brenner lengre, men kull har ofte bedre effekt. Det er viktig at kullene er ordentlig tørre. Helst bør de være pakket i papirpose med en innerpose av plast. Les bruksanvisningen på pakken.

Stålbørste. Det er ikke hyggelig å lage mat på en grill som er full av rester. Disse kan dessuten begynne å brenne slik at maten blir svidd og lite delikat. Vask derfor grillristen etter bruk. Børsten har en metallskrape til å fjerne fastbrente rester, samt en effektiv børste til rengjøring av grillen.

Vannflaske er nødvendig å ha for hånden når du griller med kull/briketter. Kjøttet avgir kjøttsaft og fett. Dette drypper ned på kullet og flammer kan blusse opp og brenne kjøttet. NB! Bruk ikke vann på gassgrill. Vannet slukker flammen, men gassen fortsetter å sive ut!

Grillpensel med langt skaft er lurt å ha med. Det er bra å pensle kjøttet underveis, både for å gi god smak og for å smøre kjøttet slik at det ikke sitter fast på risten.

Burger-rist/dobbelrist er perfekt for grilling av burgere. Ofte kan burgerne feste seg til grillristen, slik at de går i stykker når man skal snu dem. Pensle burgerne med litt olje så fester de seg ikke til risten.

Steketermometer trenger du når du griller store stykker. Uten det er det vanskelig å vite når kjøttet er ferdig stekt. Stikk termometeret dypt og midt inn i kjøttet, men ikke mot et ben.

Grillklyper er en nødvendighet. Unngå å bruke gafler til å snu kjøttet, fordi kjøttsaften kan sive ut når du stikker i det. Det finnes et godt utvalg av grillklyper i metall og tre. Vær klar over at metallhåndtak kan bli svært varme.

Grillvotter er viktig å ha i nærheten. Både grillen og det som ligger på grillen blir svært fort varmt og det er fort gjort å brenne seg.

Grillspyd kommer en ikke utenom i løpet av sesongen. Husk at grillspyd med håndtak av metall fort blir varme. Grillspyd av tre bør bløtlegges en halv time før bruk, ellers kan de lett begynne å brenne.

Transcheringssett består av en god kniv og en god stekegaffel. Griller du store stykker som stek eller filet, er det godt å ha skikkelig redskap for hånden til oppdeling.

Nå er det bare å tenne opp grillen og kose seg gjennom sommeren i hager, terrasser eller ute i det fri!



Marinering av kjøtt

En marinade inneholder tre hovedingredienser: Olje, krydder og en syrlig væske.

Olje

Oljen fremhever smaken. Den trekker til seg smak fra krydderet og overfører den til kjøttet. Oljen hjelper til å feste marinaden til kjøttet og holder dessuten luft borte.

Syre

Syren i en marinade har som hovedoppgave å mørne kjøttet. Syren kan også ha smak og vil da bidra til å smaksette kjøttet. Typiske syrer er eddik, vin, sitron, surmelk eller yoghurt. Syren vil også føre til at holdbarheten på kjøttet øker.

Krydder

Friskt eller tørket urtekrydder, pepper, løk, hvitløk, chili osv. gir den smaken du ønsker. Avhengig av hvor lenge kjøttet skal marineres og hvor sterk smak du ønsker, er nesten alt krydder brukbart.

Knust krydder har mer intens smak og brukes bare ved kortvarig marinering. Når du marinerer over natten bør du bruke hele krydder. Du kan også smaksette marinaden med grønnsaker og frukt som f.eks. løk, eplebiter eller appelsinbiter.

OBS! En marinade må aldri inneholde salt. Saltet trekker ut kjøttssaft og gir tørrere kjøtt

Flintstek ala Kokkelandslaget

Flintstek:

2 ½ stk Gilde flintstek à 600 gr
salt og kvernet sort pepper
5 ss solsikkeolje til pensling (for å få en fin farge)

Bacon- og daddelvinaigrette:

250 g saltet (helst ikke røkt) bacon
125 g dadler
1 ¼ dl solsikke olje
5 ss balsamico eddik
litt revet sitron skall
salt og kvernet sort pepper

Purreløkskompott:

2 ½ stk stor purre
5 ss smør
litt god oliven olje
salt og kvernet sort pepper

Aubergine Kaviar:

5 stk stor aubergine
litt olje
aluminiums folie
2 ½ stk sjalottløk
gressløk
creme fraiche
salt og kvernet sort pepper

Grill flintsteken som anbefalt på pakken.

Bacon- og daddelvinaigrette

Kutt baconet og dadlene i terninger. Fres baconet i litt av oljen og tilsett så dadler, sitronskall og eddik. Spe inn litt olje om nødvendig og smak til med salt og pepper.

Purreløkskompott

Kutt vekk det grønne og enden på purren. Del det som er igjen og skyll godt med vann. Kutt purren i fine staver og kok den mør i smør og vann med litt salt. Sil av smørvannet og smak kompotten til med litt salt, pepper og god oliven olje. Varmes forsiktig ved servering.

Aubergine Kaviar

Gni inn auberginen med oljen og pakk den i litt aluminiums folie og bak den i ovn på 150 grader i 40 minutter. Skrap så ut innmaten av auberginen og finhakk sjalottløken. Fres løken lett i litt olje og tilsett auberginepurèen. Avkjøl blandingen og smak til med creme fraiche, salt og sort pepper.



Grillet entrecôte med bakt hvitløkssmør

180 g Entrecôte pr. pers.
2 ½ stk hel hvitløk
1 ¼ stk aubergine i skiver
1 ¼ stk squash i skiver
2 ½ stk fennikel i skiver
5 stk sjalottløk i skiver
olivenolje
gressløk finhakket
salt og pepper
250 g smør, temperert
1 ½ dl olivenolje
2 ½ ss finhakket estragon

Dersom du bruker fersk entrecôte krydres kjøttet godt med salt og nykvernet sort pepper på begge sider. Bruker du ferdig marinert entrecôte holder det å ta den ut av pakken en liten stund før du skal bruke den.

Grill kjøttet på kraftig varme i tørr grill på begge sider, pensle med olje og etterstek et par minutter i ovn eller på siden av grillen. La hvile 5 minutter før servering. Kjøttet skal være medium stekt, rosa og lekker.

Den hele hvitløken bakes på 150 grader i ovn i en halv time. Evt i folie på grill. Kutt hvitløken i to og trykk ut innmaten, pisk dette sammen med smøret, smaksett med pepper, litt sitron og estragon og rør inn olivenoljen.

Grønnsakene grilles godt på hver side i tørr grill. Legg i en bolle. Hell over olivenolje, krydre med salt og pepper og gressløk.

Server entrecôteen oppå grønnsakene med smøret på toppen pynt med friske urter.

Pølser med 3 sorter dipp:

3 sorter spesialpølser

Curry-ketchup:

2 ½ dl ketchup
1 ¼ stk løk, finhakket
2 ½ ts curry
2 ½ ts grovkveret sort pepper

Dip med ost og løk:

250 g ferskost, f.eks Tine kremost
1 ½ dl crème fraîche
1 ½ dl melk
7 ½ ss olivenolje
1 ¼ stk løk, finhakket
5 ss hakket gressløk
5 ts sitronsaft
salt og pepper



Dip med rødløk:

7 ½ ss sennep
7 ½ ss ketchup
7 ½ ss majones
1 ¼ stk rødløk, finhakket

Spareribs med grillet søtpotetsalat og tomatsalsa**Tomatsalsa**

2 ½ ss sennep
5 ss honning
7 ½ stk tomater
2 ½ stk vårløk
12 ½ ss olivenolje
2 ½ ss fersk hakket timian
2 ½ ss ketchup
1 ¼ ts knus chili fra glass
sitronsaft

Grillet søtpotetsalat

1 ½ kg søtpotet
10 stk vårløk
2 ½ stk appelsin
5 ss olivenolje
2 ½ ss sitronsaft
salt og pepper

Grill spareribs som beskrevet på pakken.

Tomatsalsa

Kutt tomatene i terninger og finkutt vårløk. Bland alle ingrediensene i en kjele og varm opp. Skal ikke kokes. Smak til med salt, pepper og sitronsaft.

Grillet søtpotetsalat

Vask søtpoteten og vårløk godt. Del søtpoteten i 1 cm tykke skiver. Vend dem så i litt olje og pepper. Grill i ca 8 minutter på hver side (til de er møre). Vend vårløken i olje og pepper og grill de ca 1 minutt på hver side. Skjær av ytterste del av appelsinskallet og kutt i tynne strimler. Anrett på fat og smak til med olivenolje, sitronsaft og grovsalt.

Svinenakke med grillsaus

Saus

3-4 ss smør
1 gul løk, finhakket
1 dl eplesidereddik
1 dl ketchup
1 dl brunt sukker
1 teskje Worcestershire sauce
1/2 ts cayennepepper

Kjøttet

1kg svinenakke
3 ss knust, svart pepper
3 ss brunt sukker
3 ss paprikapulver
2 ss salt
1 ts cayennepepper

Salat

1 hvitløksfedd, knust
1 dl god olivenolje
1 ts sennep
1 sitron
1 mango, i biter
1/2 sellerirot, i fyrstikkstore biter
10-12 aspargesbønner
8 små asparges

Smelt smør i en kjele. Ha i løk og stek i ca. tre minutter over middels varme. Ha i resten av ingrediensene til sausen.

La det koke opp under stadig omrøring. Reduser varmen og la det syde i omtrent 20-30 minutter. Smak til med salt og pepper. Sausen holder minst én uke i kjøleskap.

Bland krydderne godt og gni kjøttet inn med blandingen. Ha hele stykket på den varmeste delen av grillen til det får en fin stekeskorpe. Flytt til en mindre varm sone og stek videre. Snu det av og til. Sett i steketermometer og vent til kjernetemperaturen når 70 grader (men husk at det antagelig stiger litt etter at du tar kjøttet av varmen.)

Bland dressing av hvitløk, olje, sennep og sitron. Bland det godt med grønnsakene. Skjær kjøttet i skiver og server med salat og grillsaus.

Mynteglaserte lammespyd med cherrytomater

4 lammekoteletter
4 cherrytomater, delt i to
1 gul paprika, i biter
2 ss aprikossyltetøy
2 ss rødvinseddik
Skallet fra en halv
sitron, finrevet
2 ss frisk mynte, finhakket
Salt og pepper
Olje

Ha syltetøy, eddik og sitronskall i en kjele. La det koke på svak varme til det tykner, ca. 10 minutter. Kjøøl av og ha i mynte.

Skjær ut kjøttet på lammekotelettene og tre de på spyd med tomater og paprikabiter. Ha på olje, salt og pepper. Grill spydene, ca. 5–6 minutter. Pensle på mynteglasuren og grill i ca. 30 sekunder til. Server gjerne med hjemmelaget potetmos.

Barbecuekylling

Marinade

Bland sammen 1 dl olje og 3 sp tomatpuré, 1 sp grillkrydder, 2 fedd presset hvitløk og 1 sp worcestersaus og noen dråper tabasco. Du kan også tilsette 1 sp brunt sukker om du vil ha en litt rundere smak.

Grillsausen blir enda bedre om den får stå noen timer i kjøleskapet. Del opp en stor kylling i fire stykker.

Sørg for rikelig med marinade på kyllingstykkene før du griller. Kyllingstykkene kan også ligge et par timer i marinaden, noe som gir enda mer smak.

Kyllingspidd med sataysaus

Ca 7,5 stk kyllingfileter i strimler

Marinade:

5 fedd hvitløk
2,5 stk grovhakket løk
2,5 ts spisskummen
2,5 ts karri
2,5 ts koriander
5 ts finhakket ingefær
5 ss sukker
2,5 ts salt
2,5 dl olje

Sataysaus:

1000 gr saltede peanøtter
Ca 7,5 stk røde chili
10 stk sjalottløk
10 fedd hvitløk
5 stk rød paprika
2,5 dl sitronsaft
20 ss brunt sukker
5 ts salt
10 stk buljongterninger utrørt i 3 dl vann
2,5 dl olje

Ha hvitløk i en morter eller hurtigmikser sammen med løk og bland med spisskummen, karri, koriander, ingefær, sukker og salt. Kjør blandingen til en pasta. Tilsett oljen litt etter litt. Hell blandingen over kyllingkjøttet og la det marinere 1-2 timer eller lenger i kjøleskapet. Trø kjøttet på små spidd (bambusspidd) og stek dem på grillen 2-3 minutter på hver side.

Ha peanøtter, chili, løk, hvitløk og paprika i en hurtigmikser og kjø til mos. Varm olje i en panne og stek mosen under omrøring i 5 minutter. Ha i sitronsaft, sukker, salt og buljong og smak til sausen. Den skal kjennes ganske sterk. Server grillspiddene med peanøttsaus, ris og salat.

Tips:

Dette er en god porsjon med saus og rekker til flere middager. Oppbevar på tett glass i kjøleskap.

Grillet laks med urtesmør

2 kg laksefilet
4 sitroner
6-8 kvister frisk merian (eller oregano)
3 liten kvist rosmarin
300 g smør
sesamfrø

Riv sitronskallet fint. Finhakk urtene. Bland godt med smøret. Legg det på bakepapir og form til en pølse. Legg den i kjøleskapet (eller fryseren om du har dårlig tid). Skjær skiver av pølsa ved behov - oppskriften gir dobbelt så mye som du trenger til denne retten.

Skjær laksefileten i to, legg i folie, dryss på sesamfrø og legg på urtesmør. Legg på grillen i 10-15 minutter. Server med salat og poteter.

Grillet fisk med hvitløkolje

1 middelhavsfisk, dorade (havbrasme) eller havabbor ca. 700 g
1 dl olivenolje
5 hvitløkfedd, skåret i tynne skiver
1 sitron
2 ss hakket bladpersille
litt ekstra olivenolje til grilling
salt og pepper

Rens fisken for innmat og gjeller, skrap skinnet og skyll fisken under kaldt vann.

Gni den inn med litt olje og krydre med salt og pepper. Varm olivenoljen i en liten kasserolle og tilsett hvitløksskivene. Friter hvitløken ved lav varme til den blir gyllen. Grill fisken eller stek den i en grillpanne i ca. 15 min. Hell den varme hvitløksoljen over den ferdigstekte fisken. Dryss på litt ekstra flaksalt og hakket persille. Press sitronsaft over eller server med grillede sitronskiver.

Blandet salat, grillede grønnsaker eller en tomatkompott smaker godt til.

Grillet tunfisk

4 porsj.

800 g tunfiskfilet (ev. laks/ørret) uten skinn

Soyaolje til steking

2 mango

Skall og saft av en lime

2 ts grønn pepper

4 ss olivenolje

Salt/pepper

Del fiskebitene i fire porsjonsstykker. Ta skinnet av mangoene og skjær dem i skiver. Pensle fisken med olivenoljen og grill fiskestykkene på svak varme. Anrett mangoskivene på tallerkener og drypp over limesaften og grønn pepper. Anrett fisken på mangoene.

Tilbehør:

Mangocoleslaw

1 stk mango, i små terninger

½ stk nykål, evt sommerkål, i tynne skiver

1 stk gulrot, grovraspet

1 stk beger rømme

1 dl majones

2 ts sukker

½ ss eplecidereddik

½ ts salt

½ ts pepper

Bland sammen alle ingrediensene, smak til med salt og pepper. La coleslawen stå litt kaldt før servering. Coleslawen kan med fordel lages noen timer før du skal servere den.

Tips! Du kan gjerne bytte ut rømme med Crème Fraiche, Kesam eller Rømmekolle dersom du ønsker en magrere variant.

Pestopoteter

Kok potene med skallet på i lettsaltet vann til de er møre. Sil av vannet, ha kjelen tilbake på platen og damp bort all væske. Ha potetene i en bolle og ha over resten av ingrediensene. Serveres lune eller kalde. Træ de gjerne på tre eller stålspyd sammen med små tomater, dryss over litt salt og pepper. Dersom du lager spyd kan disse varmes fort på grillen.

Tips! Kok gjerne potetene dagen før og ha over pesto, oregano, salt og pepper. Da trekker de til seg ekstra mye smak. Bruker du trespyd husk å legge de i litt vann før du træ på potetene slik at de ikke tar fyr under grillingen.

Tomatsalat

4 stk. tomat

1 stk. løk

Dressing:

3 ss olivenolje eller mildere olje

1 ss eddik

Skjær tomatene i skiver og legg løkringer over. Bland sammen dressing og hell den over salaten. Sett salaten kald ca. 30 minutter. Pynt med kruspersille.

Tomatsalat kan for øvrig også lages "gresk" med fetaost, "italiensk" med fersk mozzarella eller "norsk" med reven hvitost. Salaten kan da serveres som selvstendig rett.

Aioli

3 fedd hvitløk

Litt salt

2 eggeplommer

2,5 dl olivenolje

Litt sitronsaft

Nykvernet pepper

Finhakk hvitløk og bland med eggeplommene.

Pisk godt sammen og spe med olivenolje til konsistensen blir fyldig.

Smak til med salt, sitron og pepper.

Desserter på grillen:

Grillet ananas m/ honning

1 stk ananas

2 ss honning

God is

Skjær skallet av ananasen. Del den i to og ta ut stammen. Skjær den opp i båter.

Legg båtene på grillen og la de ligge til de blir møre og får "grill- merker".

Pensle ananasbåtene med varm honning og la denne karamelliseres gyllen.

Server straks med din favoritt is. Vanilje er utmerket.

Jordbær, banan og ananas i folie

4 porsj.

200 gr jordbær

2 stk bananer

0,5 stk ananas, frisk

2 ss mynte

1 stk appelsin

1 ss sukker

Del jordbærene i to, eller bruk de hele om de er små.

Del bananene i tykke skiver, og ananasen i terninger.

Legg alt i doble foliekurver, press over litt appelsinsaft og dryss over sukker.

Klem folien godt sammen, legg det på varm grill, ca 5 minutter.

Server gjerne med litt fruktyoghurt eller is.

Fruktgrillspyd

Træ biter av ananas, eple, kiwi og jordbær på spyd. Legg spydene på grillen og pensle med olje eller med karrimarinade. Det er nok at frukten blir litt lun .

Epler i folie på grillen

Epler

Smør

Sukker

Kanel

Honning

Rosiner

Stekte epler har vel de fleste laget i stekeovnen. På grillen er de vel så gode. Hul ut kjernehuset og fyll med smør, sukker og kanel. Pakk hvert eple inn i folie og beregn ca. 15 min.

Fyll det uthulte eplet med honning og rosiner. Pakk i folie og beregn ca. 15 min. steketid.

Noe kortere tid bruker man når eplene skjæres i skiver og legges i folie med litt smør og lagvis med sukker og kanel. En kremklatt eller is gjør ikke retten dårligere.