

Grillolja till kött som skall grillas

Till ca 4 portioner

3 msk olja

½-1 tsk salt

2 kryddmått svartpeppar

1 tsk äkta soja

1 tsk örtekrydda, t ex rosmarin, oregano eller dragon

1 pressad vitlöksklyfta eller

1 kryddmått vitlökspulver

Blanda oljan med salt och kryddor i en plastpåse.

Skär köttet i skivor eller bitar.

Lägg köttbitarna i plastpåsen.

Låt den ligga i rumstemperatur ett par timmar eller längre i kylskåp.

Vänd påsen runt några gånger under tiden.

Krydda med mer salt och peppar efter grillningen om det behövs.

Grillsås att servera till grillat

För 4

1 finhackad gul lök

2 msk olja

1 dl chilisås

1 msk senap

2 msk pressad citron eller 1 msk vinäger

½ tsk salt

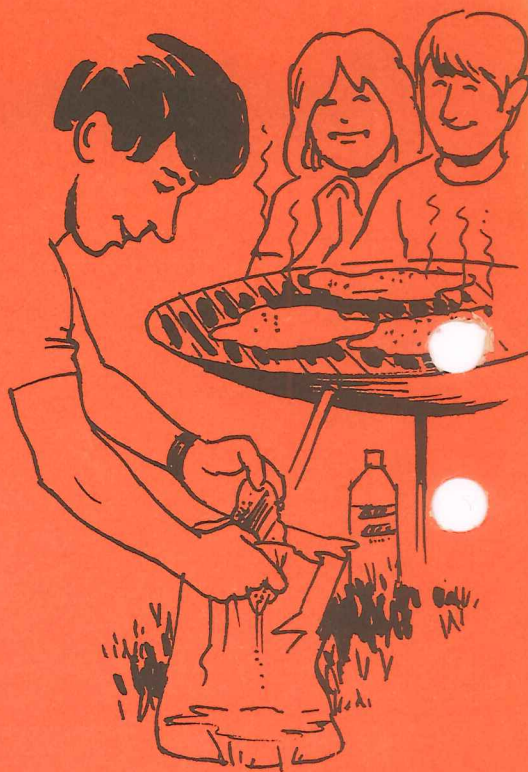
1 kryddmått svartpeppar

(ev lite vitlökspulver)

Blanda alla ingredienser till såsen.

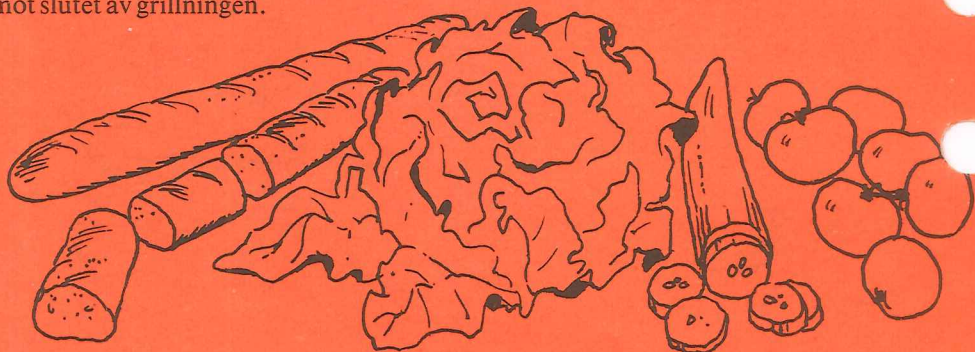
Servera såsen till det grillade.

Såsen kan också användas att pensla med mot slutet av grillningen.



Sallad - är gott till allt grillat. Och glöm inte bort brödet. Om man vill ha varmt bröd kan man linda in det i aluminiumfolie och värma på galletret.

Kryddsmör - gott på det grillade köttet. Prova att blanda grillkryddor i smöret, t ex Provence Bouquet till lammskivor och Mexico Bouquet till tjocka köttfärsbiffar.



Ansvärlig utgivar: Anna-Britt Agnsäter, KF's provkök.
Skriv: KF's provkök, Fack, 104 65 STOCKHOLM.
Ring: 08-743 10 00.

Handla konsumentägt - en fin idé!

Svea

Råd & Recept

Grilla

Gör något roligt tillsammans — laga mat över glöd. Alla kan vara med och grilla och hjälpa till med sin bit. Men det finns några "kom ihåg" innan man börjar grilla. T ex att aldrig tända eld direkt på berg eller på marken. Var man än skall grilla måste man alltså ha någon sorts grill med sig. Ha alltid vatten till hands. Sätt gärna till några droppar diskmedel till vattnet, då minskar ytspänningen och vattnet tränger lättare ner och släcker elden, om så skulle behövas. Det finns en mängd grillar av olika slag att välja på, allt från en vanlig långpanna med galler till komplicerade konstruktioner. Men kom ihåg att det är inte grillen i och för sig som avgör resultatet utan elden, eller rättare sagt glödbädden, och så förstås råvaran.

Grillkol

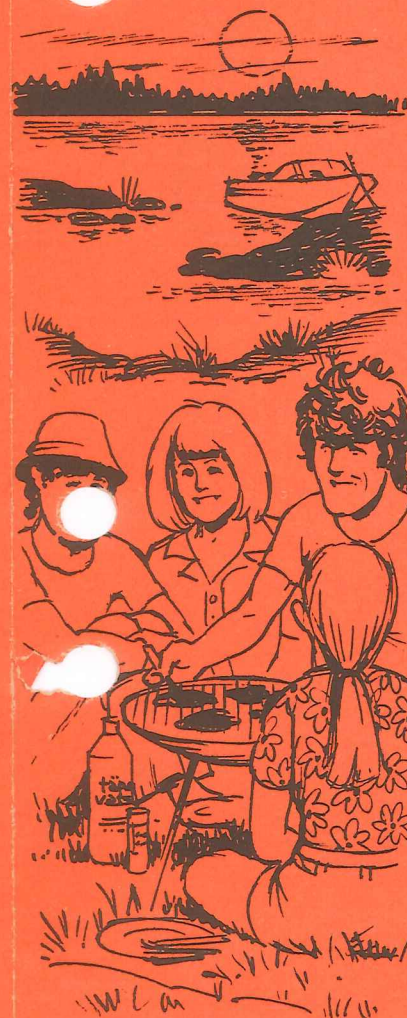
Grillkol (träkol) är billigare men har kortare glöddtid än briketter. Ett par lager grillkol bör det vara i grillen för att ge en fin glödbädd. Ska man grilla längre är briketter bättre, de ger värme längre. Man kan också med gott resultat blanda kol och briketter.

Tändvätska

Använd speciell tändvätska som är både lukt- och smakfri och ofarlig. Använd absolut inte bensin, fotogen eller T-sprit!

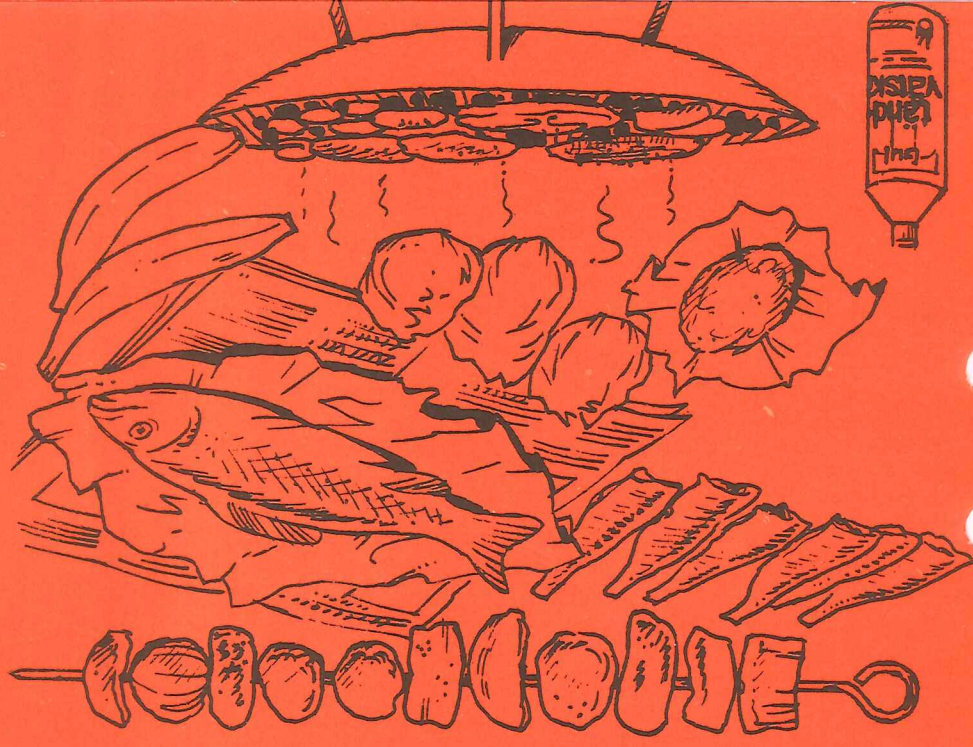
Så här grillar man

Placera grillen i lä. Häll tändvätska över grillkol eller briketter, ca 1 dl brukar vara lagom till en ordinär kolbädd. Se också på tändvätskans förpackning. Skvätt aldrig på tändvätska under grillningen. Vänta några minuter att tända på så kolen hinner dra åt sig vätskan. Vänta sen ca 20 minuter med att börja grilla. Så lång tid tar det innan kolen glöder och lämnar ifrån sig grillvärme. Det är dags att börja grilla när kolen täcks av gråvit aska.

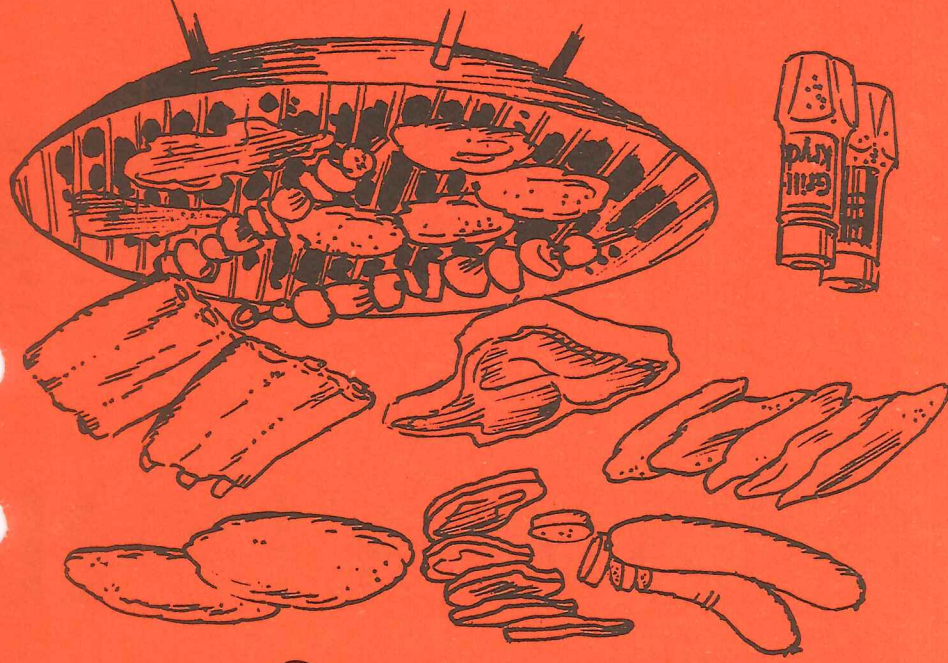


Annat matnyttigt vid grillen.

- **Grillspett** - med lite av varje eller helst med bara en sort på varje spett, då vet man att allt har samma grilltid. På spetten kan det vara jämn stora bitar av nötkött (t ex rostbiff, utskuren biff, nöstek) eller fläskkött (t ex skinka, fläskfilé) bitar av kassler, grillkorv, falu- eller frukostkorv, paprikabitar, äpplekyffor, tomatkyffor, förvillda smälökar.
- **Kykling** - så här kan man grilla den hela. Skär ut efter ryggbenet och fläk ut sidorna. Ta upp fläskta kycklingen i ett halster. Grilla den helst bort bröstkammbenet. Lagg den hela tills den torkat på ytan, det tar ca 10 min. Pensla med olja eller smält margarin blandat med salt, peppar och ev andra kryddor. Fortsätt grillningen, vänd halstret och pensla några gånger under tiden. Grilltid ca 45 min. Man kan naturligtvis också grilla kyckling i halvor eller bitar.
- **Strömming** - rensa den men låt ryggbenet sitta kvar. Strö rikligt med salt på strömmingen och låt den hugga, i t ex en plastpåse, helst ett par timmar före grillningen. Lagg gärna strömmingen i halster och grilla - halstra.
- **Brasfisk** - hel rensad fisk t ex gädda, sik, gös, dill och lökskivor. Svep först in fisken i smört aluminiumfolie, sen i flera lager vatt tidsningspapper. Lagg paketen på glöddbad. Beräkna ca 30 min för en fisk som är ca 4 cm tjock. Vänd paketet några gånger under tiden så att papperet förkolnar långsamt.
- **Potatis** - välj potatis som inte är alltför stor, borska den väl och svep in den i aluminiumfolie. Lagg dem på grillgallret och vänd ofta. Prova med en sticka när potatisen är klar, ca 45 min brukar det ta.
- **Bananer** - grillas med skalen på, ca 10 min. Den varma frukten är god att äta med glass till.



Det här kan man grilla.



Välj kött som är av bra kvalitet. Snitta eventuella fettkanter på köttskivor, annars drar de ihop sig och är svåra att få jämnt grillade. Ju tunnare och mörare kött, desto närmare glöden och desto kortare tid. Vänd köttet efter halva den beräknade grilltiden. Grilltiderna beror på avståndet till glöden, varmen i glöden, tjockleken på köttet och hur väl genomgrillat man vill ha det. För att få ett bra resultat måste man hela tiden passa det man grillar, vända det, kanske flytta gallret o s v.

Det här kan man grilla

Skiv-	Tid	tjocklek
Grillkorv	4-5 min	ca 4 min
Frukostkorv och falukorv	1-2 cm	ca 4 min
Kassler i skivor eller	1 1/2 cm	ca 4 min
i bitar på spett	ca 6 min	ca 6 min
Kötfärsbitar, Hamburgare	ca 2 cm	8-10 min
Clubstek, T-benstek	ca 1 1/2 cm	4-6 min
Entrecôte, utskuren biff	ca 2 1/2 cm	4-6 min
Oxfilé	ca 1 1/2 cm	ca 8 min
Lammstek i skivor	ca 1 1/2 cm	ca 8 min
Tjockskurna revbensspjäll,	30-40 min	
Karrespjäll	2-3 cm	25-30 min
Golden Ham (färsk skinka)	ca 1 1/2 cm	6-8 min
Karreskivor, benfria		

Pensla, krydda och salta

För att inte köttet skall fastna på gallret bör man pensla med lite olja. Man kan också låta köttet ligga i lite olja med kryddor någon timme före grillningen. Det är praktiskt att stoppa kött och grillolja i en plastpåse, då går det åt ganska lite olja. Grilloljan kan man blanda själv (se recept), men det finns också färdig marinad och färdigblandade grillkryddor att köpa. Om man enbart penslar med olja är det bäst att salta och krydda efter grillningen. Saltet drar annars ut köttetsaften och örtykryddor bräms lätt