

# Ninasmat Sommar och grillhäfte 2010

Något för alla smaklökar!

Fler läckra grillrecept & tips finns på: Ninasmat.se

Nu är värmen här och det är dags att damma av grillen.

Kom ihåg att tända grillen cirka en halvtimme innan du ska börja att grilla, så att du hinner få en riktig glödbädd som är viktig för resultatet.

*Lycka till med er grillning och en smaklig spis!*

## Oxfile med bearnaisesås och grillad skivad bakpotatis

### Bearnaisesåsen, 4 port

#### Ingredienser:

200 g smör  
5 st vitpepparkorn\*  
3 kvistar dragon  
2 finhackade schalottenlökar  
2 msk vitvinsvinäger  
2 dl vitt vin  
3 äggulor  
Färs dragon  
Persilja, finhackad  
Worcestershiresås  
Salt\*  
Peppar\*



#### Gör så här:

Smält smöret och låt det sedan svalna något.  
Lägg vitpeppar, dragonkvistar, schalottenlök, vinäger och vitt vin i en rostfri kastrull.  
Koka ihop tills några matskedar vätska återstår.  
Sila av kryddorna och håll tillbaka vätskan i kastrullen.  
Tillsätt äggulorna och vispa kraftigt.  
Ställ kastrullen på svag värme och hetta upp under ständig vispning tills blandningen tjocknar och blir pösig.  
Ta kastrullen från värmen.  
Tillsätt det smälta smöret under kraftig vispning, först droppvis och sedan i en mycket fin stråle.  
Ta inte med bottensatsen.  
Se till att smöret hela tiden vispas in i äggulorna.  
Om såsen börjar skära sig brukar det hjälpa om man tillsätter lite kallt vatten och vispar kraftigt.  
Sätt smak på den färdiga såsen med hackad färs dragon och persilja, några droppar worcestershiresås, peppar och en aning salt.

### Lammspett, 4 port

#### Ingredienser:

800 g lammkött, benfritt  
2 gula lökar  
2-3 tomater  
2 gröna paprikor  
8 grillspett av trä (lägg pinnarna i blött en halvtimme innan användning)

#### Marinad:

1 msk torkad oregano\*  
1 dl olivolja  
saften av en citron  
salt\*  
svartpeppar\*

#### Gör så här:

Skär köttet i stora tärningar och lägg det i en skål.  
Blanda ingredienser till marinaden (1 msk torkad oregano, 1 dl olivolja, saften av en citron) och slå den över köttet i skålen, blanda om.  
Marinera köttet gärna 1-2 timmar i kylskåp om det finns tid.  
Skala lökarna och dela dem i fyra delar, skölj tomater och paprika, kärna ur dem och skär dem i lagom stora munsbitar.  
Lyft upp köttet ur marinaden, men glöm inte att torka av överflödigt marinad, annars börjar det lätt brinna.  
Trä upp det på spetten varvat med grönsakerna. Lägg grillspetten på den heta träkolsgrillen eller stekpannan och grilla dem i ca 15 minuter.  
Vänd dem flera gånger.  
Salta och peppra.  
Servera spetten med sallad och någon kall sås.

### Grillad bakpotatis, 4 port

#### Ingredienser:

4 bakpotatisar  
Matolja  
Kummin  
Salt\*

#### Gör så här:

Sätt på grillen.  
Tvätta/borsta oskalad potatis.  
Skiva potatisen i halvtjocka skivor.  
Pensla med lite matolja.  
Krydda med kummin.  
Lägg skivorna på utegrillen eller i ugnen.  
Grilla cirka 5 min på vardera sidan till fin färg.  
Smaka av med salt.

### Oxfilen, 4 port

#### Ingredienser:

600 gram oxfile skivade i ca 2 cm tjocka skivor  
Salt\*  
Peppar\*

#### Gör så här:

Låt köttet ligga framme i rumstemperatur ca en halv timma innan stekning.  
Grilla oxfilen ett par minuter på varje sida, salta och peppra.  
Låt vila i folie 5-10 minuter efter stekningen.

### Tigerräkor med ingefära, 4 port

#### Ingredienser:

1 kg tigerräkor med skal  
2 tsk riven ingefära  
drygt 1,5 dl Olivado Avokadoolja  
2 msk honung  
1 pressad citron  
drygt 0,5 dl sojasås  
3 vitlöksklyftor, hackade  
1 tsk mald mejram\*



Recept & bild: Olivado

#### Gör så här:

Blanda avokadoolja, citronjuice, ingefära, sojasås, vitlök, honung och mejram i en skål.  
Tillsätt därefter tigerräkorna och rör om ordentligt.  
Täck över och förvara i kylen i 24 timmar, vänd tigerräkorna emellanåt.  
För att förbereda tillagningen, blötlägg träspetten i kallt vatten och trä därefter på tigerräkorna.  
Grilla tigerräkorna antingen på en grill eller grilla i ugnen, pensla med avokadoolja då och då.  
Grilla tigerräkorna tills de blir rödsvita.  
Vänd dem ofta.  
Servera med några citronskivor och några kvistar färs mejram.

#### Serveringstips:

Passar utmärkt att servera tillsammans med sallad.

### Marinerade champinjoner, ca 6 pers

#### Ingredienser:

400 gr färska champinjoner  
1 ½ msk balsamvinäger  
3 msk olivolja  
1 ½ tsk salt\*  
1 ½ tsk strösocker  
Svartpeppar\*

#### Gör så här:

Skiva champinjonerna och lägg dem i en skål. Blanda vinäger, oljan, salt, socker och lite peppar och skaka eller vispa ihop såsen. Håll såsen över champinjonerna, blanda och smaka om det behövs mer peppar, låt sedan salladen stå kallt en stund före servering.



### Grilla fisk:

Feta fiskar som lax, regnbåge, makrill och hälleflundra är bra fiskar att grilla.

De mindre feta fiskarna går också utmärkt att grilla men bör marineras först.

Pensla grillgallret innan grillning så fastnar inte fisken. Fisk blir godare om bitarna legat i marinad, men glöm inte att torka av överflödigt marinad, annars börjar det lätt brinna.

### Grillad lax, 4 port

#### Ingredienser:

4 laxkotletter å 150 g



#### Marinad:

Saft av en lime

5 g *Vitlök grovkrossad\**, pressas

3 msk olivolja

1/2 msk honung

1/2-1 msk *Grill Honung\**

#### Gör så här:

Blanda limesaft och pressad vitlök med övriga ingredienser till marinaden.

Pensla laxkotletterna med marinaden.

Marinera i kylskåpet minst en halv timma.

Grilla laxen cirka 4 minuter på varje sida.

Servera laxen med kokt färskpotatis och en god sallad.

### Laktosfri Potatissallad, 10 port

#### Ingredienser:

30 medelstora potatisar

6 dl laktosfri gräddfil

4 dl laktosfri crème fraiche

2 små burkar kapris

1 purjolök

2 äpplen



#### Gör så här:

Koka potatisen.

Låt svalna och dela stora potatisar.

Skölj och hacka purjolöken.

Blanda gräddfilen och crème fraichen i en stor skål

Blanda i löken i säsen.

Skär äpplena i bitar och rör ner.

Blanda i resten av ingredienserna.

Tillsätt den kalla potatisen.

Smaka av med salt och vitpeppar.

### En enkel laktosfri glass, 4 portioner

#### Ingredienser:

250 g frysta bär

1 dl florsocker

2 tsk vaniljsocker

2 dl Laktosfri naturell yoghurt

#### Gör så här:

Mixa ingredienserna i en mixer.

Servera direkt eller låt stå i frysen någon timme.

### Grilltips:

Ha inte för bråttom när du grillar!

Då kolen är grå och bara glöder när du försiktigt blåser på då är de perfekta.

Börjar du grilla för tidigt är det risk för att köttet bränns.

Var alltid beredd med en sprayflaska vatten om det skulle slå upp eldflammar.

Använder du träspett, låt dessa ligga i vatten en stund innan du grillar.

Vänd inte köttet för ofta.

Låt det få en grilllyta först som förhindrar att den goda köttsaften droppar ut.

För att lyckas med grillning av större köttstycken rekommenderas en

stektermometer och eventuellt att man försteker i ugn på låg temperatur.

Ta fram det du ska grilla och låt det ligga i rumstemperatur, ca 30 minuter.

Då blir resultatet bättre.

Salta inte förrän efter grillningen.

Den goda köttsaften försvinner om du saltar för tidigt.

Efter grillningen bör större köttbitar svepas in i folie o vila i 10-15 minuter innan den skärs upp. Efterstekningen ger en mörare och saftigare köttbit.

### Grilla kött:

Se till att grillgallret är riktigt varmt innan du börjar grilla. Annars kan köttet fastna.

### Grillad entrecote, 4 pers

#### Ingredienser

4 skivor entrecote

2 1/2 msk smält smör

2 1/2 msk *Pepparmix\**

1 tsk *vitlökspulver\**

2 krm *timjan\**

2 krm *oregano\**



### Jordgubbstårta

En sockerkaksbotten som delas i tre delar.

Krossade jordgubbar läggs mellan varje lager.

Vispgrädd och naturligtvis hela jordgubbar på.

#### Gör så här:

Pensla entrecote skivorna med smör.

Blanda samtliga kryddor i en bunke och fördela dem sedan över köttskivorna.

Grilla köttskivorna hårt i 2 min på varje sida.

Vänd endast en gång.

Låt dem sedan ligga och vila inlindade i folie 4-5 min!

### Grilla kyckling:

Grillad kyckling är sommarens favorit, kyckling är lätt att variera och kan serveras med så många olika tillbehör.

Men det är viktigt att inte slarva med hygien när man arbetar med kyckling.

Lägg aldrig rått kycklingkött ihop med andra råvaror. Använd särskild skärbräda och kniv och rengör ordentligt efteråt. Grilla alltid köttet tills det är vitt rakt igenom och köttsaften är genomskinlig.

### Marinerad kyckling, 4 port

#### Ingredienser:

4 kycklingfiléer

#### Marinad:

3 msk balsamvinäger

1,5 dl rapsolja

2,5 tsk *grillhonung\**

2 msk *pepparmix\**

1 msk *tandori masala\**

2 vitlöksklyftor, pressas



#### Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienserna till marinaden i en skål.

Lägg kycklingfiléerna i en plastpåse och håll över marinaden knyt påsen och blanda runt.

Lägg påsen i en annan påse så det inte händer några olyckor.

Låt ligga i kylan minst en timma.

Ta ut en stund innan grillningen.

Grilla ca 6-8 minuter på varje sida.

### Grilla grönsaker:

Alla grönsaker går att grilla.

En del behöver lite hjälp på traven för att bli mjuka innan de bränns i sönder.

Servera grönsakerna som tillbehör till kött eller fisk eller helt vegetariskt.

Pensla gärna grönsakerna med olivolja, så släpper det lättare från grillen.

### Gott på grillen som behöver förkokas ett par minuter:

Skivor av sötpotatis

Skivor av stora bakpotatisar

Sparris

### Tips på en snabb yoghurt glass, 2 port

#### Ingredienser:

ca 2 dl frysta bär tex. hallon, blåbär eller

björnbär

1 dl mild yoghurt

#### Gör så här:

Mixa bären i en matberedare tills det smulas sönder.

Häll i yoghurten o låt det blandas, bara blandas inte mer.

Servera direkt eller ställ in dom i frysen en liten stund

*Recept, matnyheter, tester, hälsa, matinfo  
fakta, träning och tips  
www.ninasmat.se*

### Tandoori Marinad

#### Ingredienser:

4 msk tandooripasta  
2 msk rapsolja  
1 lime, saft och rivet skal  
1 tsk salt

#### Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser i en skål.  
Häll marinaden över Quorn Filéer,  
blanda väl och låt marinera ca 10 min före  
grillning.

### Nordafrikansk marinad

#### Ingredienser:

3 msk olivolja  
2 msk tomatpuré  
2 tsk spiskummin  
1 tsk korianderpulver  
1/2 färsk röd chilipeppar, finhackad  
3 st vitlöksklyftor, pressade  
1 tsk salt\*

#### Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser i en skål.  
Häll marinaden över Quorn Filéer,  
blanda väl och låt marinera ca 10 min före  
grillning.

### Quorn Burgare Italian style, 4 port

#### Ingredienser:

4 st Quorn Burgare  
4 st fullkornshamburgerbröd  
4 st stora soltorkade tomater, i olja  
50 g rucolla  
100 g mozzarella

#### Gör så här:

Strimla de soltorkade tomaterna och skär mozzarellan i fyra skivor. Grilla Quorn Burgare ca 3 min/sida. Montera burgarna med rucolla i botten på brödet, sedan burgare, mozzarella och toppa med soltorkade tomater samt eventuellt nymalen svartpeppar.

### Quorn Filéer och äppelbitar på spett i tandoorimarina, 4 port

#### Ingredienser:

1 pkt (300 g) Quorn Filéer  
2 stora äpplen  
1 sats tandoorimarina

#### Gör så här:

Skär Quorn Filéer och äpplen i stora bitar.  
Vispa ihop alla ingredienser till marinaden i en skål.  
Häll marinaden över filéerna, blanda väl och låt marinera ca 10 min före grillning.  
Trä Quorn och äpple om vartannat på spett. (om du använder träspett bör du blötlägga dem en stund innan) Grilla ca 3 minuter /sida. Servera med nykokta färska sockerärter och raita.



### Japanese hot marinad

#### Ingredienser:

3 msk risvinäger  
3 msk japansk ljus soja (tex Kikkoman)  
2 tsk sambal  
1 msk agavesirap  
2 msk sesamolja  
1/2 tsk salt\*  
2 msk sesamfrön\*, rostade

#### Gör så här:

Vispa ihop alla ingredienser i en skål.  
Häll marinaden över Quorn Filéer, blanda väl och låt marinera ca 10 min före grillning.

Recept & bilder: Quorn

### Grilltips:

Ungefärliga tider för grillning med tråkols- och gasolgrillar.  
Om du grillar med en elgrill, lägg till ett fåtal minuter.

### Fläskkött:

Karré, kotlett: 1 1/2 cm 3-4 min/sida  
Flintastek: 2-3 cm 10-15 min/sida (vänd flera gånger)  
Revbensspjäll, port. bitar: 3-4 cm ca 15 min/sida (vänd flera gånger)  
Hamburgare: 2 cm 2-3 min/sida

### Nötkött:

Entrecote, biff: 1 1/2 cm 2-3 min/sida  
Lövbiff: 1/2 cm 2 min (grillas endast på en sida)  
Grillskiva av rostbiff och högrev: 1 1/2 cm 3-4 min/sida

### Kyckling:

Kycklingfilé: ca 12 min totalt  
Kycklingklubba: 25-30 min totalt  
Kycklinghalvor: ca 30 min totalt  
Kycklingvingar- och ben: 15-20 min totalt

### Lammkött:

Kotlett: 1 1/2 cm 2-3 min/sida  
Grillskiva av stek: 1 1/2 cm 3-4 min/sida

### Fisk:

Tunna filéer: 3-4 min/sida  
Tjocka filéer: 6-8 min/sida  
Laxkotlett: 2-3 cm 4-5 min/sida  
Småfiskar t ex strömming: 3-5 min/sida

### Skaldjur:

Kokta pilgrimsmusslor: 1-2 min/sida  
Kokta hummerhalvor: 2-3 min/sida

### Aubergine och paprikafrestelse

#### Ingredienser:

1 stor aubergine  
2 gröna paprikor  
2 röda paprikor  
2 gula paprikor  
2 vitlöksklyftor  
6 msk Olivado Avokadoolja  
Salt\*  
Svartpeppar\*

#### Gör så här:

Skär auberginen i skivor, salta och låt dra i 30 minuter.  
Skölj sedan av noggrant.  
Rensa paprikorna och skär dem i strimlor.  
Skiva vitlöken.  
Lägg auberginen, paprikan och vitlöken i en ugnsfast form.  
Ringla över avokadoolja och smaka av med peppar.  
Värm i ugnen på 200° i 20 minuter.  
Serveras varm som en sidorätt eller kall tillsammans med yoghurt, några basilikabladd och några droppar avokadoolja.



Recept & bild: Olivado

\*Kryddan finns att köpa på [Aromia.se](http://Aromia.se)



Sätt smak på årets grillsäsong med ett grillkryddspaket från Aromia. Paketet innehåller kryddor för såväl fisk, kyckling och kött samt till tillbehör som kryddsmör, sås, sallad, pommes frites. Paketet levereras snyggt inslagna i cellofanpåse.  
**Köp på [www.aromia.se](http://www.aromia.se)**

[Flera läckra recept finns på Ninasmatt.se](http://Ninasmatt.se)

#### Tzatziki, 4 port

##### Ingredienser:

7 dl Grekisk yoghurt  
1 gurka  
2 vitlöksklyftor  
2 msk torkad timjan\*  
Svartpeppar\*



##### Gör så här:

Riv gurkan grovt på rivjärn.  
Krama ur vattnet.  
Blanda gurka, yoghurt, pressa över vitlök och torkad timjan.  
Smaka av med svartpeppar.

##### Tips:

Helst ska såsen stå i kylskåpet en timma innan servering

#### Guacamole, 4 port

##### Ingredienser:

3 st mogna avocadon  
1 st finhackad schalottenlök  
3 klyftor rostad vitlök  
saften från ½ citron  
1 ½ msk olivolja  
2 msk gräddfil  
salt och peppar \*

##### Gör så här:

Finhacka löken.  
Skala och rosta vitlöken i lite olja tills den fått en brun färg.  
Gröp ur avocadon och mosa med en gaffel.  
Hacka den rostade vitlöken.  
Blanda vitlöken och den finhackade schalottenlöken med avokadon.  
Häll i saften från citronen, gräddfilen och olivoljan.  
Smaksätt med salt och peppar.

#### Laktosfri, potatisgratäng, 6 portioner

##### Ingredienser:

1,2 kg potatis (eller c:a 15 medelstora potatisar)  
2 gula lökar  
2 dl laktosfri matgrädd  
1-1 ½ dl laktosfri mjölk  
3 tsk salt  
4 vitlöks klyftor  
2 krm svartpeppar\*  
mjölkfri skorpmjöl  
lite mjölkfritt margarin

##### Gör så här:

Sätt på ugnen på 225 grader Skala potatisen och löken. Skiva potatisen och löken tunt i matberedare, har man ingen matberedare så skiva potatisen och löken tunt för hand Smörj en ugnform med lite margarin.  
Placera ut ett lager med potatis i botten på formen. Ta ungefär hälften av potatisen. Lägg ut löken ovanpå potatisen. Lägg resten av potatisen i formen. Blanda grädden, mjölken, salt, peppar och de pressade vitlöksklyftorna. Häll över gräddmjölken på potatisen.  
Strö över lite skorpmjöl på gratängen Skär tunna skivor margarin och placera ut ovanpå skorpmjöllet i formen, innan den ställs in i ugnen i c:a 45 minuter.

#### En snabb och enkel grönsallad

##### Ingredienser:

1 påse färdigskuren blandad sallad  
2 tomater  
1 paprika  
3 champinjoner  
½ gurka  
3 små salladslökar  
Ca 20 st kalamataoliver (svarta & gröna oliver)

##### Gör så här:

Skölj salladen och alla andra ingredienser.  
Häll salladen i en skål.  
Skär/hacka tomater, paprika, champinjoner, löken och gurkan.  
Blanda ihop allt.



#### Gott till efterrätt

När du är klar med huvudrätten kan grillen användas till efterrätten.  
Lägg bitar av dina favoritfrukter på ett smort folieark. Riv över vit choklad eller riven cocos, förslut arken väl och låt ligga på grillen i cirka fem minuter.  
Grilla marshmallows på spett cirka 10-15 sekunder. Frukt som äpple, ananas och päron kan skäras i skivor och grillas direkt på gallret. De kan serveras á naturell eller med lite vaniljglass vid sidan om.  
Bananer kan grillas hela och är klara när de mjuknat och skalet är svart. Skär en öppning i skalet och lägg t ex i ett par bitar choklad som får smälta. Åt direkt ur skalet.

#### Mumsig chokladmousse

##### Ingredienser:

125 g 70% choklad  
3 ägg.

##### Gör så här:

Äggen ska delas. spara gulan i en liten skål ska blandas med chokladen, om en liten stund.

Vitan ska vispas i en ren glasskål till hårt skum. Chokladen ska smältas, i mikron eller över ettvattenbad. När chokladen är smält så ska äggulan tillsättas. Snabbt ska det gå så det inte stelnar. Sen ska chokladblandningen blandas ner med äggvitan. KLART! Häll upp i fyra skålar/glass och låt stå en stund i kylan. Serveras med lite vispad grädd.



#### En enkel bulgursallad, 4 portioner

##### Ingredienser:

5 dl bulgur  
1 l hönsbuljong  
1 ask sockerärter, halverade  
1/2 purjolök, skivad  
1 burk majsörn, avrunna  
1 röd paprika, tärnad  
1 romansalladshuvud, finstrimlad

##### Gör så här

Koka bulgur i hönsbuljong enligt instruktionerna på förpackningen. Låt svalna. Vänd i sockerärter, purjolök, majsörn och paprika.  
Salta och peppra lite.  
Vill man variera smakerna lite så kan man smaka av med lite olja och en god vinäger.  
Till sist vänd ner romansalladen i bulgurblandningen.

#### Kryddsmör som är gott till grillad fisk

##### Ingredienser:

50 g rumsvarmt smör  
3 bitar hackade marinerade soltorkade tomater  
2 tsk torkad basilika\*  
1 pressad vitlöksklyfta  
1 krm salt\*

##### Gör så här:

Blanda smöret med tomater, basilika, vitlök och salt.  
Låt det stelna i kylan.

**Ninasmatt.se**  
Recept, matnyheter, hälsa,  
matinfo och tips  
Något för alla smaklökar !