



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

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

Lycka till med er grillning och en smaklig spis!

Oxfilet med bearnaisesås och grillad skivad bakpotatis

Bearnaisesåsen

4 portioner

Ingredienser:

200 g smör
5 st vitpepparkorn
3 kvistar dragon
2 finhackade schalottenlökar
2 msk vitvinsvinäger
2 dl vitt vin
3 äggulor
Färsk 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 färsk dragon och persilja, några droppar worcestershiresås, peppar och en aning salt.

Fluffig jordgubbs- och kardemummasås eller snabbglass

4-6 portioner

Ingredienser:

250 g frysta jordgubbar
0,5 dl florsocker
1 tsk mald kardemumma
2,5 dl Oatly iMat



Gör så här:

- Alternativ 1: Med tinade eller halvtinade bär. Mixa samtliga ingredienser till en fluffig sås. Servera med några kulor Oatly vaniljglass.
- Alternativ 2: Med frysta bär. Mixa samtliga ingredienser till en krämig glass.
Supersnabb, relativt nyttigt och underbart god dessert som kan bli två varianter beroende på hur mycket du tinar bären. Kan det bli bättre?

Grillad bakpotatis

4 portioner

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.

Oxfilén

4 portioner

Ingredienser:

600 gram oxfilet 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 oxfilén ett par minuter på varje sida, salta och peppra. Låt vila i folie 5-10 minuter efter stekningen.

Quorn färsspett med grön curry, grillat bröd och sylrig äppelsallad

2 portioner

Ingredienser:

150 g Quorn Färs
½ dl ströbröd
¾ dl vatten
1 st ägg
1 msk grön currypasta
½ krm salt
1 st äpple, strimlat
½ st citron, skal och juice
1 msk flytande honung
150 g blandad sallad
2 st brödskivor, grova
3 msk matlagningsyoghurt
Flytande margarin, till stekning
Salt och svartpeppar
Grillspett



Gör så här

Om du har träspett, lägg dessa i blöt. Tina Quorn Färsen. Blanda ströbrödet med vattnet, låt svälla. Blanda Quorn Färsen med ströbrödsblandningen, ägget, currypastan och saltet. Forma färsen och trä upp på grillspetten. Grilla dem ett par minuter på varje sida. Blanda äpplet, citronen, honungen och salladen. Smaka av med salt och svartpeppar. Grilla bröden tills de får fin färg. Servera de varma grillspetten med de nygrillade bröden, salladen och matlagningsyoghurten.

Auberginelindade Quorn Filéer med mozzarella och tomatsås

4 portioner

Ingredienser:

1 frp Quorn Filéer
50 g pinjenötter
2 st auberginer
1 tsk olivolja
1 st gul lök, finhackad
½ tsk kummin, malen
½ tsk paprikapulver
1 brk krossade tomater
1 msk balsamvinäger
80 g mozzarella
Salt
Nymald svartpeppar



Gör så här:

Värm ugnen till 200°C.

Rosta pinjenötterna tills de får fin färg i en torr stekpanna.

Skär auberginerna på längden i centimetertjocka skivor.

Grilla aubergineskivorna ett par minuter på varje sida i en het grillpanna.

Fräs löken mjuk i olivoljan. Tillsätt kumminen, paprikapulvret, de krossade tomaterna och balsamvinägern. Låt tomatsåsen koka i ett par minuter. Smaka av med salt och svartpeppar, tillsätt de rostade pinjenötterna och håll tomatsåsen varm.

Skär mozzarellan i 8 jämntjocka skivor.

Dela varje filé horisontellt.

Lägg en skiva mozzarella på varje bottenhalva. Lägg på de övre halvorna och linda runt aubergineskivorna.

Värm de auberginelindade filéerna i ugnen i ca 10 minuter.

Håll över tomatsåsen och servera med t. ex. ängade sockerärter.

Karibiska Quorn Filéer med ugnsbakad potatis

4 portioner

Ingredienser:

1 frp Quorn Filéer
4 st bakpotatisar, tvättade och tjockt skivade
3 msk olivolja
2 st gula lökar, tunt skivade
1 tsckanel, malen
½ tsk chilipulver
1 brk skivad ananas (ca 220 g)
1 st lime, zest och juice
2 msk färsk mynta, strimlad
Salt
Nymald svartpeppar



Gör så här:

Värm ugnen till 200°C.

Lägg potatisskivorna i en ugnform, ringla över hälften av olivoljan och krydda med salt och svartpeppar. Baka potatisskivorna i ugnen tills de är mjuka, ca 45 minuter.

Fräs under tiden löken mjuk och gyllene i resterande olivolja.

Tillsätt kanelen och chilipulvret, fräs i ytterligare ett par minuter.

Sila av ananasen, spara juicen.

Skär ananasen i bitar, blanda den med den kryddfrästa löken

och håll blandningen över filéerna i en ugnform. Värm

filéerna, samtidigt som potatisskivorna, i ca 10-15 minuter

eller tills de är genomvarma.

Ta ut filéerna och håll över ananasjuicen, zesten och limjuicen.

Ställ in dem i ugnen i ytterligare 8 minuter.

Strö myntan över filéerna och servera tillsammans med den

ugnsbakade potatisen.

Pepparkryddade Quorn pepparstek med äppel- och myntasås

4 portioner

Ingredienser:

4 st Pepparkryddade Quornstekar
2 värlökar
150 g blandad sallad, till exempel mangoldskott, rucola och endive
150 g sockerärter
1 tomat
8 rädisor
1 granatäpple



Äppel- och myntasås

1 dl Philadelfiaost
1 dl Crème fraiche
1 rivet grönt äpple
2 msk hackad färsk mynta
Olivolja till stekning

Gör så här:

Blanda Crème fraichen och Philadelphiaosten i en bunke.

Tillsätt övriga ingredienser till såsen och smaka av med salt och peppar.

Hacka ner värlökarna, brytbönorna, tomaten i jämnstora bitar,

skiva rädisorna, strimla endiven och lägg ner i en bunke.

Skölj salladen och blanda ner i samma bunke. Ringla över lite

olivolja, salt och peppar. Strö till sist över några

granatäppelkärnor.

Stek Quornstekarna i olivolja tills de är gyllenbruna enligt förpackningens instruktioner.

Caesarsallad med Quorn

2 portioner eller 4 förrätter

Ingredienser:

4 st Quorn Filéer
1 dl flytande honung
2 msk cajunkrydda
2 st krukor romansallat
2 st hårdkokta ägg, klyftade
30 g parmesan, skivad
1 dl krutonger
2 msk Caesardressing



Gör så här:

Blanda honungen med cajunkryddan och marinera filéerna i 10 minuter.

Grilla de marinerade filéerna i en varm grill- eller

stekpanna, ca 3-4 minuter på varje sida.

Skiva filéerna.

Bryt romansalladen i stora bitar och blanda den med

äggen, parmesanen och krutongerna.

Lägg upp salladen i portionsskålar, toppa med Quorn Filéer

och ringla över Caesardressing.

Grilla grönsaker:

Alla grönsaker går att grilla.

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

Servera grönsakerna som tillbehör till kött eller fisk eller som en helt vegetarisk rätt.

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

Aromia.se

har kryddorna som sätter smak på det grillade och dess tillbehör

Recept & bilder: Quorn

Grilltips:

Ungefärliga tider för grillning med tråköls- 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 högre: 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/sid

Ha inte för bråttom när du grillar!

När kolen är grå och glöder bara när du försiktigt blåser på den är den perfekt.

Börjar du grilla för tidigt kan du bränna köttet.

Var alltid beredd med en sprayflaska med 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 grillnya först som förhindrar att den goda kötsaften droppar ut.

För att lyckas med grillningen av större köttstycken rekommenderas en stektermometer och man kan också steka den före i ugnen på låg temperatur.

Ta fram det du ska grilla och låt det ligga i rumstemperatur en stund, ca 30 minuter. Då lyckas du lättare.

Salta inte förrän efter grillningen.

Den goda kötsaften 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.

Marinerade champinjoner

Som tillbehör till ca 6 personer

Ingredienser:

400 gr färska champinjoner
1 1/2 msk balsamvinäger
3 msk olivolja
1 1/2 tsk salt
1 1/2 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.
Häll såsen över champinjonerna, blanda och smaka om det behövs mer peppar, låt sedan salladen stå kallt en stund före servering.

Potatissallad

Ingredienser:

4 portioner
6-8 kokta kalla potatisar
1/2 purjolök
2 dl lätt Crème fraîche
1/2 dl mjölk
1 msk senap
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
1-2 msk kapris



Gör så här:

Skala och skiva potatisen.
Strimla purjolöken.
Varva potatis och lök i en skål.
Blanda Crème fraîche, mjölk, senap, pepparrot, peppar och kapris.
Häll såsen över potatisen och blanda.

Marinaden:

Marinaden ger det grillade extra sting.
De flesta marinader består av olja, lite kryddor och något syrligt (vinäger, vin eller citronsaft).
Syran i marinaden hjälper till att mörna köttet.
Fisk, skaldjur och småbitar av kött och fågel bör marineras i 2-3 timmar, större bitar i 6-12 timmar.
Föredrar du söta marinader så tänk på att marinader som innehåller honung och socker karamelliserar vid höga temperaturer och då lättare bränner vid under längre grillningstider.
Torka av lätt med hushållspapper innan grillning så att marinaden inte droppar på den heta kolen och skapar lågor som flamlar upp och bränner köttytan.

Basmarinad till kött och fågel

Ingredienser

3 msk olja
1-2 msk soja
1-2 msk vinäger, vin eller pressad citrusfrukt
1-2 krm grovmald svartpeppar
1-2 tsk smaksättning, blandning av ett par eller flera kryddor t ex curry, ingefära, kajennpeppar, chilipulver, Garam masala.

Tillagning

Blanda marinaden i en kraftig plastpåse. Lägg i det som ska marineras och knyt ihop så att påsen blir tät. Kött och fågel marineras 2 timmar eller mer. Vänd påsen ett par gånger under tiden.
Låt marinaden rinna av och torka ytan innan du grillar så undviker du eldslågor och os. Salta helst maten efter grillningen.

En god marinad som passar till fisk och skaldjur

Ingredienser:

1 dl olja
Saften från en liten citron
1 tsk *Grill vitlök & ört**
1/2 msk *Grill fisk**
1 tsk *Pepparmix**
2 tsk salt

Gör så här:

Blanda ihop alla ingredienser.
Lättast är att marinera i en plastpåse.
Lägg fisk eller skaldjuren i en plastpåse o häll på marinaden, knyt ihop påsen och för säkerhetens skull lägg plastpåsen i en annan plastpåse, så att marinaden inte sipprar ut.
Marinera helst i minst en timme före tillagningen.

* Kryddan finns att köpa hos Aromia.se

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 á 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.

Kryddorna som behövs för en lyckad grillning!

Aromias stora grillpaket

www.aromia.se

Kryddor, te, smaksatt-kaffe



* Kryddan finns att köpa hos Aromia.se

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. Frukter 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. Ät direkt ur skalet.

Jordgubbstårta

En sockerkaksbotten som delas i tre delar. Krossade jordgubbar läggs mellan varje lager. Vispgrädd och naturligtvis hela jordgubbar på.



På Ninasmot.se finns även:

Läckra, snabba, lätta & goda recept!
Nyheter, tips och tester på mat!

Nåpot för allas smaklökar!

www.ninasmot.se

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

1/2 dl smält smör

2 1/2 msk *Pepparmix**

1 tsk vitlökspulver

2 krm timjan

2 krm *oregano**

Gör så här:

Blanda 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 portioner

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.

En enkel bulgursallad:

4 portioner

Ingredienser:

5 dl bulgur

1 l hönsbuljong

1 ask sockerärter, halverade

1/2 purjolök, skivad

1 burk majs-korn, 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, majs-korn 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.