GRILLET OG MARINERT

Den beskytter kjøttet, er overraskende lett å lage og gir grillbiffen et heftig løft rent smaksmessig. **HER SER DU HVORDAN DU BLIR EN MARINADEMESTER.** Det er lettere enn du tror.

Det kan godt være at du er en stor grillmester. Men kan du også sette sammen en saftig marinade? Hvis ikke, kan du trygt prøve. Bortsett fra at det er forbløffende enkelt, kan den brukes til all slags kjøtt, fisk og grønnsaker, og den er spesielt godt egnet til magre kjøttstykker. Marinaden går nemlig inn og bearbeider og mørner kjøttet, slik at det får ekstra saft og kraft. I tillegg forkorter den steketiden og virker som en beskyttende hinne, slik at du unngår å svi kjøttet, noe som kan føre til at det dannes farlige stekemutagener.

Dropp de ferdiglagede marinadene, finn frem blenderen og start grillsesongen med nye marinader. □

 av Mads Persson. Foto: Valling.com.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

GRØNN

INGREDIENSER:
1 bunt basilikum
2 ss små grønne erter
2 ss mandler
2 fedd hvitløk
3 dl olivenolje
1 bunt vårløk
Saften av en sitron
Salt, pepper
Skyll grønnsakene grundig, og skjær dem i mindre biter. Blend samtlige ingredienser til en tykk marinade, og smak til med sitron, salt og pepper.

EGNET TIL:
Biff av storfe, kjøttkaker, grønnsaker.

MARINERINGSTID:
5–10 min.

Gode råd:

- La alltid kjøttet dryppe godt av seg før du legger det på grillen. Hvis marinaden drypper for mye, utvikles det røyk, og det går ut over smaken.
- Jo lenger kjøttet er marinert, desto kortere tid skal det ligge på grillen.

RØD

INGREDIENSER:
1 rød paprika
1 frisk rød chili
1 rødløk i båter
4 soltørkede tomater
1 ss riseddik
1 ts brun farin
3 dl peanøttolje
Del paprikaen på midten, og grill den i stekeovn ved 250° i ca. 15 min, til den er stekt. Legg den i en plastpose i et par min, før du fjerner skinnet. Legg den i blenderen sammen med øvrige ingredienser, og blend til marinaden har en jevn konsistens.

EGNET TIL:
Tigerreker, laks, hvit fisk, spareribs.

MARINERINGSTID:
30–40 min.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

... GRILLET OG MARINERT

BBQ

INGREDIENSER:
2 fedd hvitløk
1 ts rødvinseddik
4 tomater, hakket i terninger
1 ”finger” med frisk ingefær
1 ts paprika
2 ss peanøttolje
1 frisk rød chili
1 ss soya
1 ts honning
Ha samtlige ingredienser i en blender, og la den gå til marinaden har en jevn konsistens. Smak til med honning, soya og chili.

EGNET TIL:
Spareribs, kyllinglår.

MARINERINGSTID:
1–2 timer.

GUL

INGREDIENSER:
1 hel økologisk appelsin
1 ss hvitvinseddik
3 dl rapsolje
1 ts honning
2 ss dijonsennep
Skjær appelsinen i mindre stykker, og ha dem i blenderen sammen med resten. Blend til en jevn masse, og smak til med sennep og honning.

EGNET TIL:
Svinekoteletter, svinemørbrad, laksekoteletter.

MARINERINGSTID:
20–30 min.

HVIT

INGREDIENSER:
1 dl utkokte hvite bønner
1 stilk frisk rosmarin
2 fedd hvitløk
Saften av én sitron
1 ss trøffelolje
3 dl olivenolje
Salt og pepper
Ha samtlige ingredienser i blenderen, og blend til marinaden er tykk og kremaktig. Smak til med salt og pepper.

EGNET TIL:
Lammekoteletter, kjøttfarse.

MARINERINGSTID:
20–30 min.

Gode råd:

- I tillegg til den vanlige blenderen er også stavmikseren et nyttig hjelpemiddel når du vil lage gode og saftige marinader.
- Akkurat som når du steker kjøtt i stekepannen eller i ovnen, trenger også grillet kjøtt å hvile litt før servering.

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications

Du kan godt skrive ut til privat bruk, men ikke dele koblingen på nettet (f.eks. i epost eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Trening/Bonnier Publications