

# FRESENDE GRILLGODT FRA HAVET

Grillede skalldyr er delikat, sunt og velsmakende. Det skal godt gjøres å finne noe negativt å si om ferske skjell og andre skalldyr. I tillegg til å være fulle av næring og vitaminer er de også blant de magreste proteinkildene som finnes – og perfekte på grillen. Her får du **FEM DELIKATE OG BARNSLIG ENKLE OPPSKRIFTER**. Så nå er det bare å finne frem grilldress og egnet verktøy, og invitere familie og venner på sommerens beste treningsmat.



**RENS GRUNDIG.** Skyll og børst blåskjellene grundig i kaldt vann før bruk, og fjern alt ”skjegget”. Hvis skjellene har delt seg, eller hvis de ikke lukker seg når du banker dem lett mot bordet, skal de kastes. Derimot skal skjellene åpne seg under oppvarming. Gjør de ikke det, er dyret død.

## Grillet **hummer** med asiatisk olje og sprø salat

### Hovedrett til 4 personer:

2 store kokte hummere  
2 ss peanøttolje  
1 vårløk, finhakket  
1 rød chili, finhakket  
1 ts akasiehonning  
1 ”finger” finrevet ingefær  
Saft og skall av én lime  
1 pakke sukkererter, finskåret  
1 rød paprika i tynne strimler  
1 stor håndfull bønnespirer  
1 håndfull frisk koriander  
Saften av en halv sitron  
2 ss olivenolje  
1–2 ss sesamfrø, ristet

1. Skjær opp hummerne på langs med en stor og skarp kniv.
2. Rør peanøttoljen med vårløk, chili, honning, ingefær samt saften og skallet av limen. Smør rikelig med marinade på

kjøtt siden av de halve hummerne.

3. Varm grillen til middels varme, og grill hummerne – først med kjøtt siden ned i ca. 4–5 min. Deretter snur du dem og griller i ytterligere 4–5 minutter.
4. I mellomtiden lager du en rask og enkel salat ved å blande sukkererter, rød paprika, bønnespirer, frisk koriander, sitronsaft, olivenolje og ristet sesam i en stor bolle.
5. Server hummerne umiddelbart sammen med salat og ev. ferskpoteter eller litt godt brød.

**Egnet til:** Helt spesielle anledninger.

**Grilltid:** 8–10 min.

## Suppe med **blåskjell** – kokt på grill ...

### Forrett til 4 personer:

1½ kg blåskjell (skylt og klargjort som beskrevet over)  
1 ss olivenolje  
1 ts karri  
2 gulrøtter, finhakket  
1 løk, finhakket  
2 fedd hvitløk, presset  
¼ sellerirot, finhakket  
2 purrer, i tynne skiver  
1–2 dl tørr hvitvin  
1 boks kokosmelk  
1 håndfull kruspersille, finhakket  
Saften av én sitron  
Salt og pepper

1. Varm grillen godt. Velg en gammel, stor og tykkbunnet kjele som godt kan ofres til sommerens grillretter.
2. Varm karri, gulrot, løk, hvitløk, selleri og purre i olje til det er lett gyllent.

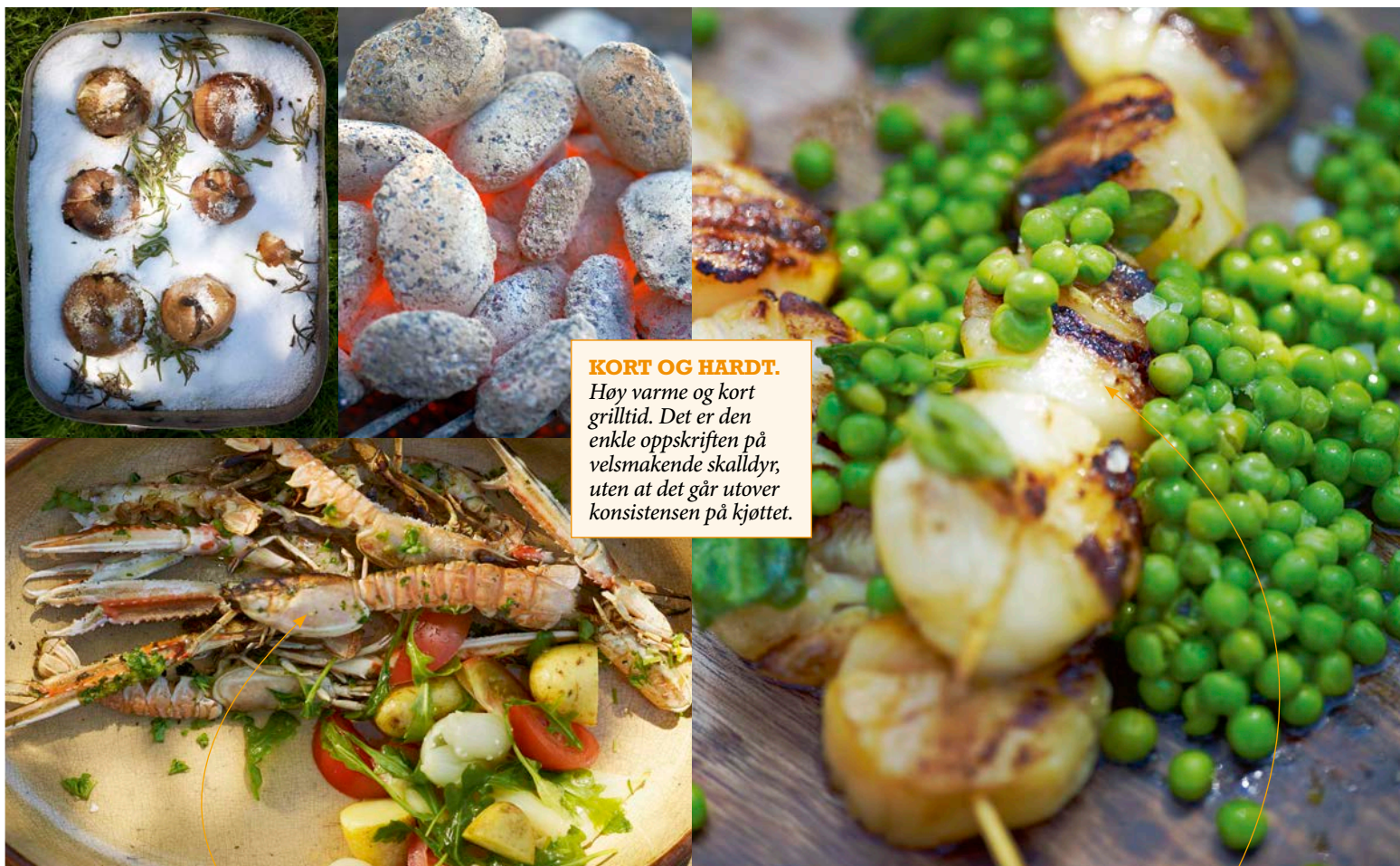
3. Tilsett de omhyggelig rensede blåskjellene, hvitvin samt kokosmelk, og legg lokk på kjelen.

4. La det dampe i ca. 5 minutter til skjellene har åpnet seg, og kast dem som fortsatt er lukket.

5. Flytt kjelen fra varmen, ha i den hakkede persillen, smak til med sitron, salt og pepper – og server suppen er rykende varm, gjerne med litt grovt og godt brød til.

**Egnet til:** Forrett til den fullkomne grillmiddagen der all maten skal grilles.

**Grilltid:** 10–15 min.



**KORT OG HARDT.**

Høy varme og kort grilltid. Det er den enkle oppskriften på velsmakende skalldyr, uten at det går utover konsistensen på kjøttet.

**Grillet sjøkreps** med saltbakt løk og salat med rucola og poteter

**Forrett til 4 personer:**

- 16 stk. store kreps
- 1 ss rapsolje
- 1 bunt persille, finhakket
- 1 fedd hvitløk, presset
- Skallet av én sitron
- 4 løk
- 1 stor håndfull grovt salt
- 1 boks rucola, skyllet
- 4 tomater, skåret i båter
- 4 små kokte poteter
- Salatdressing av ¾ olje og ¼ balsamicoeddik

1. Skjær krepsen på langs, og vend grundig i en blanding av persille, olje, sitronskall og hvitløk. La krepsen marineres i kjøleskap i ca. 30 min.
2. Imens fordeles en håndfull salt i en ildfast form.
3. Løkene – fortsatt med skall – fordeles på fatet før det dekkes til med folie.

4. Varm grillen godt, og sett den ildfaste formen rett på grillen. Der skal den stå i ca. 45 minutter.
5. Når løken er klar, legges krepsene på grillen i ca. 1 min på hver side. Pass på at du hele tiden holder grillen rykende varm.
6. Skjær roten av løken, og ta den ut av skallet i mindre biter.
7. La løken bli kald i en salatbølle. Bland med rucola, tomater, halve poteter og salatdressing.
8. Server krepsen varm med salat og grovt brød.

**Egnet til:** Forrett, lett lunsj.

**Grilltid:** 45–50 min.

**Grillspyd med marinerte kamskjell** med grønne erter og frisk mynte

**Forrett til 4 personer:**

- Ca. 20–24 kamskjell ( gjerne store)
- 1 dl konsentrert hylleblomstsaft
- 2 ss rapsolje
- Saften av én sitron
- 1 pose tinte grønne erter eller erter i belg
- Skallet av én sitron
- 1 håndfull friske mynteblader
- Salt og pepper

1. Lag en marinade av hylleblomstsaft, 1 ss olje samt skallet fra en (helst økologisk) sitron. Deretter skal kamskjellene trekke i marinaden, ca. 15 min i kjøleskap.
2. Hell av marinaden, rist kamskjellene tørre, og tre dem på tynne grillspyd (gjærne av tre). Fordel ca. 5–6 på hvert spyd.

3. Pass på at grillen er skikkelig varm, og grill raskt, ikke mer enn ca. 30 sekunder på hver side. Kamskjellene skal ikke være gjennomstekte.
4. Like før servering varmer du de grønne ertene raskt i en kjele og blander dem med rapsolje, sitronsaft samt friske mynteblader, pepper og salt.
5. Server med det samme, gjerne sammen med litt godt brød.

**Egnet til:** Forrett – eller en lett lunsj.

**Grilltid:** 1 min.



**MER SMAK.** Bruk ferske eller tinte tigerreker. La være å rense rekene, da det er mye smak i skallet. Husk også å fjerne den svarte tarmen før bruk, eventuelt ved hjelp av et lite snitt i reker ryggen.



## Grillede **tigerreker** i folie

### Forrett til 4 personer:

- 20–24 tigerreker (se boks over)
- 4 stykker alufolie, ca. 30 x 30 cm
- 16 cherrytomater, delt
- 2 fedd hvitløk, presset
- 1 bunt frisk basilikum, grovrevet
- 2 ss pinjekjerner, ristet
- 4 ts olivenolje

1. Legg de fire foliebitene på kjøkkenbenken.
2. Bland reker, cherrytomater, hvitløk, basilikum, pinjekjerner og olje i en skål.
3. Fordel blandingen på de fire foliestykkene, som deretter brettes og lukkes godt.
4. Sørg for god varme på grillen, og grill pakkene i 10–15 min.
5. Åpne pakkene ved bordet, og server med godt brød til å dyppe med.

**Egnet til:** Forrett, nistemat.

**Grilltid:** 10–15 min.