

# MARINERA & GRILLA

Marinaden skyddar köttet och är förvånansvärt lätt att göra, och så ger den köttet ett rejält smakmässigt lyft. **VI VISAR HUR DU BLIR EN MÄSTARE PÅ MARINADER.** Det är mycket lättare än du tror.

**D**u kanske redan är en riktig grillmästare. Men hur bra är du på att tillreda läckra marinader?

Om det finns mer att önska på den fronten så kan du snabbt ändra på den saken. För bortsett från att en marinad är lätt att göra kan den användas till alla typer av kött, fisk och grönsaker, och särskilt bra passar den till fettsnålt

kött. Marinaden tränger in och gör köttet mörkt och saftigt. Stektiden förkortas och marinaden fungerar som en skyddshinna, vilket minskar risken för att köttet ska vidbrännas och för att farliga stekmutagener ska bildas.

Hoppa över halvfabrikaten, ta fram mixern och kör igång grillsäsongen med några goda marinader. □



## GRÖN

### INGREDIENSER:

1 knippe basilika  
2 msk små gröna ärter  
2 msk mandlar  
2 vitlöksklyftor  
3 dl olivolja  
1 knippe salladslök  
saften av en citron  
salt, peppar  
Skölj grönsakerna noga  
och dela dem i mindre  
bitar. Mixa alla ingredienser  
till en trögflytande  
marinad. Smaksätt med  
citron, salt och peppar.

### PASSAR TILL:

Nötkött, köttbullar, grönsaker.

### MARINERINGSTID:

5–10 min.

## Bra tips:

- Låt alltid köttet rinna av innan det läggs på grillen. Om marinaden droppar för mycket utvecklas det rök och det går ut över smaken.
- Ju längre tid köttet marinerats, desto kortare tid behöver det ligga på grillen.

## RÖD

### INGREDIENSER:

1 röd paprika  
1 färsk röd chilipeppar  
1 rödlök, i klyftor  
4 soltorkade tomater  
1 msk risvinäger  
3 dl jordnötsolja  
Dela paprikan på mitten  
och grilla den i 250  
grader i ugnen ca 15 min  
tills den blir gyllenbrun.  
Lägg den i en plastpåse  
i ett par minuter och ta  
sedan bort skinnet. Lägg  
paprikan i mixern med  
övriga ingredienser och  
mixa tills du får en  
jämntjock konsistens.

### PASSAR TILL:

Räkor, laxkotletter, vit fisk, revbensspjäll.

### MARINERINGSTID:

30–40 min.

AKTIVTRANING.SE



# ... MARINERA & GRILLA



## BBQ

### INGREDIENSER:

2 vitlöksklyftor  
1 tsk rödvinvinäger  
4 tomater i tärningar  
1 tumstor bit färsk ingefära  
1 tsk paprikapulver  
2 msk jordnötsolja  
1 färsk röd chilipeppar  
1 msk sojasås  
1 tsk honung  
Blanda alla ingredienser i en mixer och kör tills marinaden blir jämntjock. Smaksätt med honung, sojasås och chilipeppar.

### PASSAR TILL:

Revbensspjäll, kycklinglår.

### MARINERINGSTID:

1–2 timmar.

## GUL

### INGREDIENSER:

1 hel ekologisk apelsin  
1 msk vitvinvinäger  
3 dl rapsolja  
1 tsk honung  
2 msk dijonsenap  
Skiva apelsinen i mindre bitar och mixa med övriga ingredienser. Mixa till en slät massa och smaksätt med senap och honung.

### PASSAR TILL:

Fläskkotletter, fläskfilé, laxkotletter.

### MARINERINGSTID:

20–30 min.

## VIT

### INGREDIENSER:

1 dl mjukkockta vita bönor  
1 stjälk färsk rosmarin  
2 vitlöksklyftor  
saften av en citron  
1 msk tryffelolja  
3 dl olivolja  
salt, peppar  
Blanda samtliga ingredienser i en mixer och kör tills marinaden är tjock och krämig. Smaksätt med salt och peppar.

### PASSAR TILL:

Lammkotletter, köttfärs.

### MARINERINGSTID:

20–30 min.

## Bra tips:

- En stavmixer är också ett bra redskap för att göra goda, saftiga marinader.
- På samma sätt som när man steker kött i stekpannan eller i ugnen blir grillköttet bäst om det får vila lite innan det serveras.

