

BILLIG

Sommer- & grillmat

KIWI'S PRISLOBTE

“VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!”



KIWI mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

GRILL- SKOLEN



Husk!

LA KJØTTET FÅ ROMTEMPERATUR før du griller det. På den måten stekes det jevnere. For et lite kjøttstykke betyr dette 30 minutter ute av kjøleskapet, mens et større stykke vil trenge en time eller lenger.

TENNVÆSKEN må trekke inn ordentlig før du tenner på kullet. Vent alltid 5-10 minutter.

KULL HAR KORTTEST BRENNETID, så bruk det når du skal grille mindre stykker som koteletter, pølser, fiskeskiver og burgere som kun trenger direkte varme. Ikke vær fristet til å begynne for tidlig. Kullet skal være dekket av et grått lag med aske innen det er klart.

BRIKETTER BRENNER LENGRE og fungerer bra dersom du ønsker indirekte varme. Bruk dette på f.eks. kylling eller større kjøttstykker.

RENGJØR alltid grillen når du er ferdig, så slipper du å starte neste grilløkt med å skrubbe vekk gamle matrester. Har du ikke en grillbørste tilgjengelig, kan du bruke en ball av sammenkrøllet aluminiumsfolie – det fungerer perfekt! Smør deretter inn grillen med en nøytral olje. Bruker du gassgrill kan du brenne av risten ved å sette grillen på full varme noen minutter.

BRUKER DU GASSGRILL, er det viktig å passe på at grillen er ren før du griller. Tøm fettoppsamleren slik at det ikke tar fyr. Bruk gjerne folie i fettoppsamleren og skift ofte. Det er enklest å børste risten ren når grillen er varm. Pass også på fettene mens du griller. Hell aldri over olje eller marinade, men bruk pensel.

Marinering

Marinade bruker du for å mørne og gi smak til kjøttet. Grunnbasen i en marinade er olje, krydder og syre (vin, eddik, sitrus). Mariner kjøttet i forkant, men vit at ettersom marinaden mørner proteinet, bør det ikke marineres for lenge. Bland marinaden i en dobbel plastpose, rist sammen og legg i det du skal marinere. På den måten trenger du mindre marinade enn om du bruker en bolle. Knyt igjen og legg i kjøleskapet. Snu underveis. Tørk av overflødig marinade før grilling. Ikke gjenbruk marinaden når du har begynt å steke – den er full av bakterier fra kjøttet. Ønsker du å pensle på underveis, kan du sette tilside noe marinade før du legger i kjøttet.

MAGERT KJØTT

30 minutter til 4 timer

MARMORERT KJØTT

4-12 timer



KYLLINGLÅR OG -BRYST

30 minutter til 4 timer

HEL KYLLING

4-12 timer



FISK, SMÅ STYKKER

15-30 minutter

FISK, STORE STYKKER

30 minutter



*NB! Ikke gjenbruk marinaden!
Spar noe marinade FØR du legger
i kjøttet dersom du ønsker å pensle
på mens du griller.*

Indirekte grilling

Indirekte grilling er å grille litt vekk fra varmekilden, og alltid under lokk. Tenk på denne metoden som langtidssteking i ovn. På en gassgrill får du indirekte varme ved å legge maten til siden for gassblusset eller ved å skru ned varmen.

På en kullgrill kan du legge alt kullet til én side, for så å ha den andre siden som den indirekte siden. Perfekt til grilling av store kjøttstykker, hel fisk, eller kylling med en steketid på mer enn 20 minutter.

Direkte grilling

Direkte grilling er å grille direkte over varmekilden, for eksempel over glørne eller gassblusset. Tenk på det som en glovarm stekepanne der ingrediensene stekes forholdsvis raskt. Best for tynne kjøttstykker, fiskestykker, skalldyr, grønnsaker, pølser og hamburgere som trenger mindre enn 20 minutters steketid.

Kombiner gjerne direkte og indirekte varme ved å først steke råvaren så det får en fin farge over direkte varme, for så å steke det ferdig på indirekte varme.

LA KJØTTET HVILE etter steking.

En generell regel er halvparten av steketiden. Snu kjøttet halvveis i hvileperioden slik at ikke saften renner ut.

Ønsker du **EKSTRA RØYKSMAK** på kjøttet kan du legge spon i grillen, enten rett på kullet eller i foile på en gassgrill. Her finnes utallige varianter – prøv for eksempel spon fra eik, bøk, kirsebær og eple.

*GLØRNE
TRENGER LUFT!
Ikke legg på for mye
mat av gangen.*

*Indirekte
varme*

*Direkte
varme*

BURGERE

Grilles på direkte varme

Ikke snu burgeren for tidlig, da vil kjøttet sitte fast i risten.



VALGFRI BURGER MED PASTINAKKCHIPS OG APETINA-DIP

Du trenger - 4 personer

• 4 valgfrie burgere

PASTINAKKCHIPS

- 4-6 pastinakker
- 2 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt

APETINA-DIP

- 1 pk. Apetina
- ½ fedd hvitløk
- 1 dl yoghurt naturell
- Ca. ½ ts flaksalt
- Ca. 2 ss olivenolje pluss ekstra til servering
- ½ sitron, skall og saft
- 2 ss finhakket gressløk (ev. andre friske urter)
- ½ ts Chili Explosion

Slik gjør du - 70 minutter

+ 40 minutter steketid

PASTINAKKCHIPS

Forvarm ovnen til 180 grader over- og undervarme. Skrubbe eller skrell pastinakkene, skjær dem i to på tvers, deretter i omtrent like store staver på langs. Vend stavene i oljen og legg dem på et stekebrett. Spre dem godt utover så ingen overlapper. Strø på salt og bak dem i ca. 40 minutter til de er gylne og sprø i kantene.

APETINA-DIP

Rør sammen finhakket hvitløk, yoghurt og salt i en skål. Smuldre i apetinaen og mos blandingen grovt med en gaffel. Rør inn olje, ca. 1 ts sitronsaft og halvparten av gressløken. Smak ev. til med mer sitronsaft og salt. Server toppet med litt ekstra olje, resten av gressløken, finrevet sitronskall og chilipulver.

Perfekt til alt!
UNIVERSALOPPSKRIFT
Burger

BIGJUICY

BURGER MED BLÅMUGGOST-DRESSING OG SØTPOTETCHIPS



Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Big juicy burger
- 4 burgerbrød
- 1 pose ruculla

BLÅMUGGOST-DRESSING

- 75 g blåmuggost
- Bladene av 2 stalker frisk rosmarin
- 1 dl lettmaiones
- 1 ts rødvinseddik
- 1 klype sukker
- Ca. ¼ ts flaksalt
- Ca. ¼ ts nykvørnet pepper
- 1 ss vann

SØTPOTET-CHIPS

- 2 søtpoteter
- 2 ss olivenolje
- 1 ts flaksalt

Slik gjør du - 10 minutter + 40 minutter steketid

Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er gjennomstekt. Varm brødene over indirekte varme. Server dem fylt med ruculla, burger og blåmuggostdressing med søtpotetchips til.

SØTPOTET-CHIPS

Forvarm ovnen til 180 grader. Skrubb søtpotetene og skjær dem i 1 cm tykke skiver, deretter i staver. Vend stavene i oljen og legg dem på et bakepapkledde stekebrett. Spre dem utover så ingen overlapper og strø over salt. Bak dem i ca. 40 minutter, til de er sprø i kantene og litt seige i midten.

BLÅMUGGOSTDRESSING

Finhakk rosmarinbladene. Bland alle ingrediensene i en skål og rør det sammen til en jevn røre med en gaffel.



CHEESE- BURGER MED BACON OG COLESLAW

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Storfe hamburger
- 4 skiver cheddar
- 4 hamburgerbrød
- 1 pk. bacon
- 1 pk. coleslaw
- 1 stor tomat
- Crispisalat

BÅTPOTETER

- 1 pk. Grønn & Frisk båtpoteter
- 1 Eldorado American BBQ-saus
- 2 dl lettromme

Slik gjør du - 20 minutter

Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. Legg en skive ost på hver mot slutten av steketiden til den smelter. Grill baconskivene på et stykke aluminiumsfolie til de er sprø og gyldne. La dem renne av seg på et tørkepapir. Varm burgerbrødene over indirekte varme før du fyller dem med crispisalatblader, coleslaw, et par tomat-skiver, burger og bacon. Server sammen med båtpotetene.

BÅTPOTETER

Tilbered potetene etter anvisning på pakken og server toppet med rømme og BBQ-saus.



BIG PACK BURGER MED SYLTET CHILI

Du trenger - 4 personer

- 1 pk. Big Pack Burger av svin og storfe
 - 4 hamburgerbrød
 - 8 sjalottløk
 - 1 ss olivenolje
 - 1 dl gresk/tyrkisk yoghurt
 - ¼ ts flaksalt
 - 1 Eldorado Mango- & curry-saus
 - Crispisalat
- HURTIGSYLTET CHILI**
 - 2 røde chili
 - 2 ss sukker
 - 3 ss kokende vann
 - 1 ss eplesidereddik

Slik gjør du - 30 minutter

Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. Skrell sjalottløkene, del dem i to på langs, vend dem inn i litt olje og grill dem på et stykke aluminiumsfolie over direkte varme. Varm brødene over indirekte varme. Rør saltet inn i yoghurten og spre den utover bunnene på brødene. Legg på crispisalat, burger, mango- og curry-saus, grillet løk og syltet chili.

HURTIGSYLTET CHILI

Skjær chiliene i skiver (fjern frøene dersom du ikke ønsker for mye styrke). Rør ut sukkeret i kokende vann i en liten skål og tilsett eddik og chiliene. La dem godgjøre seg mens du griller.



SLIDERS

MED
GRILLEDE
TOMATER
OG AIOLI



Du trenger - 4 personer

- 8 sliders
- 8 sliders-brød
- 1 pk. Juanita-tomater
- 1 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- 1 boks aioli
- 1 pose Grønn & Frisk babyleaf mix

Slik gjør du - 30 minutter

Start med å grille tomaterne. Vend dem inn i olje og strø over salt. Grill dem over indirekte varme på et ark med aluminiumsfolie til de har kollapset og fått litt farge. Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er gjennomvarme. Varm brødene raskt over indirekte varme. Smør på aioli, legg på en neve babyleaf, en burger og et par tomater.



FISKEBURGER
MED GRILLET PAPRIKA
OG ÄIOLI

BIG BEEF BURGER
MED CHEDDAR,
TOMAT OG CHIPS

**SO HIP
VEGAN BURGER**
MED AVOKADO
OG SYLTET RØDLØK

**SO CHIC
CHICKEN BURGER**
MED CHILI-ÄIOLI
OG STEKTE EGG



*Bla om
for oppskrifter!*

SO CHIC CHICKEN BURGER

MED CHILI-AÏOLI OG STEKTE EGG

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Chickenburger
- 4 burgerbrød
- 4 egg
- 1 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt
- 1 pose Grønn & Frisk Middelhavs Mix

SAMBAL OELEK-AÏOLI

- 1 beger aioli
- 1 ss sambal oelek
- 1 ts sukker

VINAIGRETTE

- 2 ts Dijonsennep
- 1 ss epl-sideddikk
- 1 ts honning
- 2 ss olivenolje
- Ca. ¼ ts nykværnet pepper
- Ca. ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 30 minutter

Grill burgerne over direkte varme i ca. 10 minutter til de er gjennomstekt eller tilbered dem i ovnen etter anvisning på pakken. Varm brødene over indirekte varme.

Stek eggene i en stekepanne i litt olje og strø over en klype salt. Rør sammen ingrediensene til sambal oelek-aioli og pisk sammen ingrediensene til vineagretten.

Fyll brødene med salat, burger, stekt egg og sambal oelek-aioli. Resten av salaten vender du inn med vinaigrette og serverer ved siden av.



BIG BEEF BURGER MED CHEDDAR, CHIPS OG TOMAT

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Big Beef Burger 2 x 180 g
- 4 skiver cheddar
- 1 ss olivenolje
- 1 klype flaksalt
- 4 burgerbrød
- Crispisalat
- 1 beger Eldorado burgerdressing
- 2 store tomater
- Sylteagurk
- 1 pose salt potetgull

Slik gjør du - 25 minutter

Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er ferdig stekt – la en oste-skive smelte på hver mot slutten av steketiden. Varm brødene over indirekte varme og fyll med crispisalat, burgerdressing, burger, tomatkiver, og sylteagurk. Server med en neve potetgull til eller legg dem inn i burgeren for ekstra crunch.



FISKEBURGER MED GRILLET PAPRIKA OG AÏOLI

Du trenger - 4 personer

- 1 pk. Fiskeburger med purre og paprika
- 2 røde paprikaer
- 1 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- 4 hamburgerbrød
- 1 beger aioli
- 1 beger Eldorado syltet rødløk
- 1 pose Grønn & Frisk ruculla

Slik gjør du - 20 minutter

Del paprikaene i to og fjern alle frø og hvite hinner. Pensle dem med olje på utsiden, strø over litt salt og grill dem over direkte varme til de har fått en fin stekeskorpe og har myknet. Dersom du ønsker kan du grille dem hardt på utsiden, la dem hvile under et kjøkkenhåndkle i et par minutter og deretter enkelt rive av den ytterste hinnen. Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er gjennomvarme. Varm brødene over indirekte varme og server fylt med ruculla, paprika, burger, aioli og syltet rødløk.



VERY HIP VEGAN BURGER

MED AVOKADO OG SYLTET RØDLØK

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Vegan Burger
- 4 hamburgerbrød
- 2 avokadoer
- 1 rød chili
- 1 pk. syltet rødløk
- ¼ ts flaksalt
- 1 neve frisk basilikum

Slik gjør du - 20 minutter

Grill burgerne til de har fått fine grillmerker over direkte varme og er ferdig stekt. La dem hvile mens du varmer brødene på grillen over indirekte varme. Mos avokadoene i en skål med en gaffel. Rør inn finhakkert chili (fjern frøene dersom du ikke ønsker for mye styrke), 1 ts syltelake og smak til med salt. Fyll burgerbrødene med avokadomos, burger, syltet rødløk og basilikum og server.



Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Lakseburger naturell
- 4 hamburgerbrød
- 1 pose ruccula

CRÈME FRAÎCHE- OG KAPERSDRESSING

- ¼ rødløk
- ½ sitron
- 2 dl crème fraîche
- 1 liten neve frisk basilikum
- 2 ss kapers
- ¼ ts flaksalt
- Ca. ¼ ts nykvernet pepper

TOMATSALAT

- ½ rødløk
- 1 pk. Juanita-tomater
- 1 neve frisk basilikum
- 3 ss olivenolje
- 1 ss rødvinseddik
- ¼ ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 25 minutter

Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er gjennomvarme. Varm brødene over indirekte varme. Server dem fylt med ruccula, burger og crème fraîche-dressing, med tomatsalaten ved siden av.

CRÈME FRAÎCHE- OG KAPERSDRESSING

Finhakk rødløken og legg den i en skål sammen med finrevet sitronskall og saften av en halv sitron i en bolle. La det stå i 15 minutter før du rører inn crème fraîche og grovhakket basilikum og kapers. Smak til med salt og pepper.

TOMATSALAT

Skjær rødløken i løvtynne båter og legg dem i en skål med kaldt vann i noen minutter for å mildne smaken. Del tomatene i to, grovhakk basilikumen og vend sammen med olje, eddik, salt og pepper. Hell av løkvannet og vend løken i salaten.



LAKSEBURGER

MED KREMET KAPERSDRESSING OG TOMATSALAT

SLIGHTLY SPICY MEAT & VEG

BURGER MED KREMET RUCCULA-DRESSING

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. Meat & Veg burger
- 1 pk. frosne pomes frites
- 2 gule løk
- 4 grove hamburgerbrød

RUCCULA-DRESSING

- 30 g Grana Padano
- ½ sitron, saften
- 2 dl majones
- 3 dl Grønn & Frisk ruculla, lett sammenklemt
- 1 fedd hvitløk
- 1 ts Worcestershire sauce
- 2 ts rødvinseddik
- 2 ts Dijonsennep
- Ca. ¼ ts nykvernet pepper
- Ca. ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 30 minutter

Tilbered pomes friten i ovnen etter anvisning på pakken. Grill burgerne over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er gjennomvarme. Skrell og skjær løken i skiver på ca. 1 cm og grill dem over direkte varme til de har myknet og fått fin farge – bruk gjerne et ark med aluminiumsfolie dersom de faller gjennom risten. Varm hamburgerbrødene over indirekte varme og server dem fylt med litt ruculla, en burger, et par skiver grillet løk og ruculla-dressing. Resten av dressing serveres som dip til pomes fritesen.

RUCCULA-DRESSING

Riv Grana Padanoen fint og legg den i en blender sammen med resten av ingrediensene (spar en neve ruculla til monteringen av burgerne). Kjør det sammen til en jevn dressing og smak til med salt og pepper.



PØLSE- FEST



HURTIGSYLTET SJALOTTLØK



GRILLET
BROKKOLIRELISH



GRILLET PAPRIKA OG APETINARØRE



GRILLET BROKKOLI- RELISH

Du trenger - 4 personer

- 1 brokkoli
- 0,7 dl olivenolje
- ½ fedd hvitløk
- 1 neve frisk kruspersille
- 2 ss kapers
- 1 sjalottløk
- ½ sitron
- Ca. ½ ts flaksalt
- Ca. ¼ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 30 minutter

Forvarm ovnen til 200 grader over- og under-varme. Del brokkolihodet i små buketter og skjær stilkene i staver. Vend dem inn i 1 ss olje og strø over litt salt og bak i ca. 20 minutter til de har fått fin farge og har myknet litt. Finhakk dem og legg dem i en bolle. Finhakk hvitløk, kruspersille, kapers og sjalottløk og ha i. Riv i sitronskallet og klem i saften. Smak til med salt og pepper.

GRILLET PAPRIKA OG APETINA-RØRE

Du trenger - 4 personer

- 2 røde paprikaer
- 3 ss olivenolje
- 1 pk. Apetina
- ½ fedd hvitløk
- ½ sitron
- 1 neve frisk basilikum
- Ca. ½ ts flaksalt

Slik gjør du - 5 minutter + 40 minutter steketid

Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme. Skjær hver paprika i åtte båter, og fjern stilkene og frøene. Vend dem inn i 1 ss olivenolje og spre utover et bakepapirkledd stekebrett. Strø over litt salt og bak i ca. 40 minutter til paprikaen er myk og har fått god farge i kantene. Grovhakk bitene og legg dem i en bolle. Legg i Apetina, finrevet hvitløk, grovhakket basilikum, 2 ss olje, finrevet sitronskall og sitronsaft. Rør det sammen med en gaffel til en grov mos og smak til med salt.

HURTIGSYLTET SJALOTTLØK

Du trenger - 4 personer

- 0,5 dl eplesidereddik
- 1 dl sukker
- 1,5 dl vann
- 4-6 sjalottløk (ev. 2 rødløk)

Slik gjør du - 10 minutter + avkjøling

Skrell løken, del dem i to på langs og skjær dem i tynne båter. Kok opp eddik, sukker og vann i en liten kjele, legg i løken og fjern kjelen fra varmen. Server når blandingen er avkjølt.

Tips!

Lag litt ekstra når du først er i gang, så oppbevarer du resten på et glass i kjøleskapet.



**Norges-
nyhet!**
KUN I KIWI



Helt rike kvalitetspølser fra Idsøe, ferdig kokt i pakningen for en saftig god pølseopplevelse!

FISK

*Kjerne-
temperatur*

HVIT FISK: 48-52°

RØD FISK: 42-44°

Til den flaker seg



SLIK GRILLER DU FISK RETT PÅ GRILLEN

Griller du fisk uten skinn er det helt essensielt å rengjøre grillen godt før du starter. På den måten reduserer du risikoen for at fisken skal sette seg fast.

Gni deretter risten med olje når grillen er varm. Pensle fiskestykkene med olje på begge sider og strø over litt salt. Grill fisken over direkte varme i 2-3 minutter før du snur den. Her må du ha tålmodighet. Løsner den ikke lett, lar du den ligge lenger, slik at den får den stekeskorpen den behøver for å slippe risten. Når begge sider er klare, løfter du fisken forsiktig over på indirekte varme og griller den ferdig.

Griller du fisk med skinnen på, følger du samme prosedyre, men grill alltid fisken med skinn-siden ned først.

Tips! Legg 2 skiver sitron på grillen for hvert fiskestykke, legg fisken på sitronen så slipper du at den brenner seg fast.

SLIK GRILLER DU FISK I FOLIEPAKKE

Et alternativ til å grille direkte på rist er å pakke kjøttet, fisken eller grønnsakene inn i folie. På den måten utnyttes varmen fra grillen, mens all fuktighet beholdes inne i pakken. Resultatet blir saftigere, mer likt kokt enn grillet. Foliepakker på grillen gjør det lett å varmebehandle delikate ingredienser som fisk, samt oppkuttete grønnsaker som ellers ville falt gjennom risten. Du trenger ikke snu foliepakkingene, men steketiden vil være litt lenger enn om du griller direkte på grillen.

HVORDAN FÅ ET PERFEKT RESULTAT MED GRILLING AV LAKS?

Brett et dobbelt lag med aluminiumsfolie. Pensle det med nøytral olje, sørg for at du legger fisken på den «matte» siden av folien. Salt fisken lett og legg den på folien, legg så hele folien over på grillen på den varme siden. Sørg for at fisken er temperert før start, da går det veldig raskt! Flipp fisken 90 grader etter 30 sekunder og gjenta til du har grillet alle sidene helt rundt. Ta fisken av grillen og la den hvile i et minutt.



Gode marinader for fisk

SITRON- OG HVITLØKSMARINADE

Du trenger

- 1 sitron, saften av hele, finrevet skall av halve
- 3 fedd hvitløk, finhakket
- 3 ss olivenolje
- 2 ss finhakket persille
- Flaksalt og nykvernet pepper

Rør sammen alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

SRIRACHA- OG LIMEMARINADE

Du trenger

- 2 lime, saften
- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 2 x 1 cm ingefær, finrevet
- 3 ss finhakket koriander
- 1 ss sriracha
- ½ ts Chili Explosion
- 3 ss olivenolje
- 1 ss honning
- Flaksalt og nykvernet pepper

Rør sammen alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

Perfekt
til alt!
UNIVERSALOPPSKRIFT
Fisk

GRILLET VÅRLØK OG PURRE MED PISTASJDRESSING

Du trenger - 4 personer

- 2 pk. vårløk
- 2 purrer
- 1 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt

DRESSING

- 1 dl salte pistasjnøtter med skall
- 1 sjalottløk
- 1 stor neve frisk persille, inkl. stilkene
- ½ sitron
- 2 ts rødvinseddik
- Ca. 1 dl olivenolje
- ¼ ts nykvernet pepper

Ølik gjør du - 25 minutter

Rens og skjær vårløken og purren i staver på ca. 10 cm. Pensle med olje og dryss over salt. Grill dem over direkte varme til de har fått fine grillmerker.

DRESSING

Skrell og grovhakk nøttene. Finhakk sjalottløken, persillen og persillestilkene. Skjær av skallet på sitronen, fjern steinene og finhakk fruktkjøttet. Rør det sammen med eddik, pepper og nok olje til å dekke urtene.

GRILLET LAKS MED BROKKOLISALAT OG PINJEKJERNER

Du trenger - 4 personer

- 4 laksefileter
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykværnet pepper
- 1 sitron
- 2 pk. Grønn & Frisk brokkolisalat
- 1 pk. pinjekjerner
- 30 g Grana Padano

Slik gjør du - 20 minutter

Romtemperer fisken og gni den inn med litt salt og pepper. Grill den over direkte varme til den har fått fine grillmerker og lett slipper risten. Del sitronen i to og grill den med snittsidene ned til den har fått litt farge. Rist pinjekjernene gylne i en tørr stekepanne over middels varme. Vend sammen brokkolisalaten med dressingen i pakken. Riv laksen i grove biter og vend i. Topp med pinjekjerner, sitronsaft og Grana Padano revet i flak med en potetskreller.



HOISIN-GLASERT ØRRET MED WOKEDE GRØNNSAKER

Du trenger - 4 personer

- 4 ørretfileter
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper
- 1 pk. hoisin glaze
- 1 pk. eggnudler
- 2 ss sesamfrø
- 1 ss nøytral olje
- 1 pose Grønn & Frisk Wok Mix
- 1 pk. hoisin woksau
- 1 neve frisk koriander

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer ørreten og gni den inn med litt salt og pepper. Pensle den med glaze på begge sider og grill den over direkte varme til den har fått fine grillmerker og lett slipper risten, eventuelt kan du steke den i en panne i litt olje. Kok nudlene etter anvisning på pakken. Rist sesamfrøene over middels varme i en tørr wok, stekepanne, eller kjele til de er gylne og legg dem til side.

Skrupp varmen til høy, varm opp oljen og stek grønnsaksblandingen raskt til den har fått en fin stekeskorpe, men fortsatt har god tyggetmotstand. Vend inn woksauken, fjern woken fra varmen og tilsett nudlene. Vend det godt sammen og server toppet med fisken, litt sesamfrø og grovhakket koriander.

ØRRET MED BÅTPOTETER OG CHIMICHURRI

Du trenger - 4 personer

- 4 ørretfileter
- 1 pk. Grønn & Frisk Båtpoteter
- 1 pose Grønn & Frisk ruccula

CHIMICHURRI

- 1,5 dl persille, lett sammenklemt
- 2 fedd hvitløk
- 1 rød chili
- 1 dl olivenolje
- 2 ss rødvinseddik
- 1 ts tørket oregano, kan sløyfes
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer fisken og gni den inn med litt salt og pepper. Tilbered potetene på grillen etter anvisning på pakken. Grill fisken over direkte varme til den har fått fine grillmerker og lett slipper risten. Server ørreten med potetene, en neve ruccula og et par skjeer chimichurri-saus.

CHIMICHURRI

Finhakk persille, hvitløk og chili (fjern frøene for en mildere smak) og rør det sammen med resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper. La sausen hvile i noen minutter før servering.

FUGL

Kjerne-
temperatur
65-70°



Gode marinader for fugl

FILETER ELLER MINDRE STYKKER av kylling griller du først på direkte varme til du har en gyllen stekeskorpe. Deretter steker du dem ferdig over indirekte varme. Kjernetemperaturen på kyllingbryst bør være 65-70 grader ved servering. Hvile er viktig! Lår er enklere å grille enn bryst fordi det inneholder mer fett og gir derfor et saftigere resultat.

HEL KYLLING

Her er steketermometeret et nyttig hjelpemiddel for å unngå tørt kjøtt. Mariner kyllingen, tørk av overflødig marinade og stapp den gjerne med noen halve, raskt grillede, sitroner, samt smør og urter. Plasser den i en ildfast form. Stek den på indirekte varme til du har nådd en kjerntemperatur på 65 grader. Dette vil ta ca. 70 minutter, avhengig av kyllingens størrelse. Alternativt kan du stikke en spiss kniv inn i låret på kyllingen og se om saften som kommer ut er klar. Er den ikke det, må den stekes lenger. Flytt så kyllingen over på direkte varme (ut av den ildfaste formen) og stek til du har fått sprøtt og gyllent skinn.

CHILI- OG YOGHURT-MARINADE

Du trenger

- 2 fedd hvitløk, finhakket
- 2,5 dl yoghurt naturell
- 1 ss fersk ingefær, finrevet
- 1 sitron
- 3 ss olivenolje
- 1 ts flaksalt
- 2 ts paprikapulver
- 1 ts chilipulver
- ¼ ts cayennepepper
- ½ ts malt cumin
- 1 ts nykvernet pepper

Bland alle ingrediensene i en bolle.

KAPERS- OG SITRONMARINADE

Du trenger

- 3 ss kapers, finhakket
- 2 sitroner, kun finrevet skall
- 3 ss finhakket timian
- 0,5 dl olivenolje
- 0,5 dl hvitvinseddik
- ½ ts flaksalt

Bland alle ingrediensene i en bolle.

MARINERT MOZZARELLA- OG NEKTARINSALAT

Du trenger - 4 personer

SALAT

- 2 pk. mozzarella
- 1 dl kremfløte
- 1 ss olivenolje
- ½ sitron, skallet
- 1 klype flaksalt
- 1 dl solsikkekjerter
- 1 pose Grønn & Frisk Middelhavs mix
- 3 nektariner
- 1 neve friske urter, gjerne basilikum eller bladpersille

VINAIGRETTE

- 2 ts Dijonsennep
- ½ sitron, saften
- 1 ts honning
- 2 ss olivenolje
- Ca. ¼ ts nykvernet pepper
- Ca. ¼ ts flaksalt

Ølik gjør du - 30 minutter

SALAT

Riv mozzarelltaen i grove biter i en vid skål. Hell over fløten og oljen og topp med finrevet sitronskall og en klype salt. La den hvile mens du tilbereder resten av salaten.

Rist solsikkekjernene gygne i en tørr stekepanne over middels varme og avkjøl dem. Legg salatmiksen i en stor salatbolle sammen med nektarinene skåret i båter. Vend salaten inn med vinaigretten og topp med mozzarellaen og grovhakkede urter. Marinaden heller du over som ekstra dressing.

VINAIGRETTE

Pisk sammen ingrediensene til du har en jevn og fin dressing. Smak til med salt og pepper.

*Perfekt
til alt!*
UNIVERSALOPPSKRIFT
Fugl



KYLLINGFILET MED GRILLEDE TOMATER OG BASILIKUMOLJE

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Kyllingfilet tomat & urter
- 1 pk. pinjekjerner
- 1 pk. Grønn & Frisk Småpoteter med hvitløk
- 1 pk. Juanita-tomater
- 1 ss olivenolje
- 1 klype flaksalt

BASILIKUMOLJE

- 1 dl frisk basilikum, lett sammenklemt
- 1 dl olivenolje
- ½ sitron
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kyllingen. Rist pinjekjernene gygne i en tørr stekepanne over middels varme. Grill kyllingen over direkte varme til den har fått en fin stekeskorpe, deretter over indirekte varme til den er ferdig stekt.

Grill potetene etter anvisning på pakken.

Legg tomatene på et stykke aluminiumsfolie, topp med litt olje og en klype salt og grill over direkte varme til de har fått fin farge og har kollapset litt.

Skjær kyllingen i delikate skiver på tvers av fibre. Server den toppet med basilikumolje og pinjekjerner, sammen med potetene og tomatene.

BASILIKUMOLJE

Legg alle ingrediensene i en blender (eller bruk en stavmikser) og kjøør det sammen til en jevn og fin olje.

KYLLINGLÅR MED GRILLET SQUASH OG FLØTEGRATERTE POTETER

Du trenger - 4 personer

- 4 Kyllinglår hvitløk & pepper
- 1 pk. Grønn & Frisk Fløtegratinerte poteter
- 2 squash
- 2 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper
- 1 sitron
- 1 neve frisk basilikum

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kyllingen i formen, men legg andefettet fra pakningen kjølig så det ikke smelter. Fjern plasten helt og grill kyllingen over indirekte varme til kjerne temperaturen er 68 grader og låret er gjennomstekt. Vend det et par ganger underveis. La det hvile i noen minutter før servering.

Tilbered potetene etter anvisning på pakken.

Skjær squashen i 1 cm tykke skiver på langs, pensle dem med litt olje og strø på salt og pepper. Grill dem over direkte varme til de har fått fine grillmerker og har myknet.

Del sitronen i to og grill den med snittsiden ned til den er gyllen. Server squashen toppet med litt ekstra olje og grovhakket basilikum, sammen med kyllingen, potetene og sitronen til å klemme over.





KALKUN GRILLSKIVER MED SELLERI- OG BLÅMUGGOSTSALAT

Du trenger - 4 personer

- 1 pk. Kalkun grillskiver
- 1 pose Grønn & Frisk Middelhavs mix
- 3 stilker stangselleri, gjerne med blader
- 1 fennikel
- 50 g blåmuggost
- 1 dl valnøtter

VINAIGRETTE

- 2 ts Dijonsennep
- 1 ss epl-sideddikk, ev. sitronsaft
- 1 ts honning
- 2 ss olivenolje
- Ca. ¼ ts nykværnet pepper
- Ca. ¼ ts flaksalt

Ølk gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og grill det over direkte varme til det har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. La det hvile.

Vend sammen salatmiksen med selleri, fennikel og sjalottløk skåret i tynne skiver. Rist valnøttene gyldne i en tørr stekepanne over middels varme, avkjøl dem og hakk dem grovt. Vend dem i salaten sammen med vinaigretten og blåmuggosten revet i biter og server sammen med kalkunfiletene.

VINAIGRETTE

Pisk sammen alle ingrediensene og smak til med salt og pepper.

KOREANSK KYLLING MED GULROT- OG AGURKSALAT

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Kylling Grillfilet Korean Style
- 2 poser Boil-in-Bag jasmiris
- 1 beger Korean BBQ saus

SALAT

- 3 gulrøtter
- 1 agurk
- 2 ss sesamfrø
- 1 neve frisk koriander

VINAIGRETTE

- 4 ts sesamolje
- 2 ss eplsideeddik
- 1 ts honning
- ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kyllingen og kok risen etter anvisning på pakken. Grill kyllingen over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe og er ferdig stekt. La det hvile. Server risen sammen med kylling, BBQ-saus og salat.

SALAT

Skrell gulrøttene og skjær dem og agurken i tynne skiver på langs med en ostehøvel. Rist sesamfrøene raskt i en tørr stekepanne over middels varme og avkjøl dem før du vender dem sammen med grovhakket koriander og vinaigrette.

VINAIGRETTE

Pisk sammen alle ingrediensene i en liten skål og smak til med salt.

BBQ KYLLING MED COLESLAW OG GRILLEDE BÅTPOTETER

Du trenger - 4 personer

- 1 pk. Filetmiks kylling BBQ
- 1 pk. Grønn & Frisk Båtpoteter
- 4 vårløk
- 1 beger coleslaw

Slik gjør du - 20 minutter

Romtemperer kyllingen i formen. Del vårløkene i to på tvers, og skjær dem deretter i tynne strimler på langs. Legg dem i isvann til de krøller seg. Fjern plasten helt og fordel kyllingstykkene jevnt utover formen. Grill dem i formen over indirekte varme til kjernetemperaturen er 68 grader og de er gjennomstekt. Vend dem et par ganger underveis. La dem hvile noen minutter før servering. Grill båtpotetene etter anvisning på pakken. Server kyllingen sammen med coleslaw og poteter, toppet med vårløk.





KYLLING- BRYST

MED GRILLET PAPRIKA OG POTETSALAT

Du trenger - 4 personer

- 3 pk. Kyllingbryst pepper & chili
- 1 pk. Delikat Grillpotetsalat
- 3 røde paprikaer
- 2 ss olivenolje
- 1 ts balsamicoeddik
- ½ ts flaksalt
- 1 liten neve frisk oregano, ev. basilikum
- 1 pose Grønn & Frisk ruccula

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kyllingen i formen, men legg andefettet fra pakningen kjølig så det ikke smelter.

Fjern plasten helt og grill kyllingen over indirekte varme til kjernetemperaturen er 68 grader og brystet er gjennomstekt. Vend det et par ganger underveis. La det hvile i noen minutter før servering.

Del hver paprika i åtte biter, fjern stilker og frø, vend dem inn i litt olje og strø over salt. Grill dem over direkte varme til de har fått fine grillmerker og har myknet litt. Legg bitene i en skål sammen med grovhakket oregano, hell over 1 ss olje, eddik og vend det godt sammen.

Skjær kyllingen i skiver på tvers av fibre og server den med potetsalat, grillet paprika og en neve ruccula.



VINGE- KLUBBER

MED HVITLØKSBAGUETTE OG TOMATSALAT

Du trenger - 4 personer

- 1 pk. Kylling vingeklubber grillet
- 1 pk. First Price Hvitløksbaguetter
- 1 pk. Juanita-tomater
- 2 ss olivenolje
- 1 ss rødvinseddik
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper
- 1 neve frisk basilikum
- 1 beger aioli

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kyllingen. Stek baguettene etter anvisning på pakken.

Del tomatene i to og legg dem i en bolle med olje, eddik, salt og pepper. Vend salaten godt sammen. Rett før servering tilsetter du grovhakket basilikum.

Grill kyllingen over direkte varme til den er gjennomvarm og server sammen med nystekte baguetter, tomatsalat og aioli.



Du trenger - 4 personer

KYLLING

- 1 hel kylling, romtemperert
- 1 pose tacokrydder
- 1 lime
- 2 ss olivenolje

GRILLSPYD

- 1 squash
- 2 røde paprika
- 1 pose reddiker
- 2 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt

APETINA-DIP

- 1 pk. Apetina
- ½ fedd hvitløk
- 1,5 dl yoghurt naturell
- Ca. ½ ts flaksalt
- Ca. 2 ss olivenolje pluss ekstra til servering
- ½ sitron, -skall og saft
- 1 liten neve frisk basilikum
- ½ ts Chili Explosion

Slik gjør du - 1,5 – 2 timer

KYLLING

Legg kyllingen på ryggen på et stort fat/stekebrett med brystet ned. Bruk en kraftig kjøkkensaks og klipp langs ryggraden, fra hals til hale. Snu kyllingen rundt, brett ut bena og klem hardt ned med håndbakene slik at kyllingen blir flat. Rør sammen tacokrydder, limesaft og olje og gni kyllingen inn i marinaden. La den marinere i en halvtime. Grill kyllingen med brystet opp over indirekte varme i 30-40 minutter – til kjernetemperaturen er ca. 60 grader. Snu den og grill den ferdig over direkte varme, ca. 7 minutter, til kjernetemperaturen er 70 grader. La den hvile, da vil også temperaturen fortsette å stige noen få grader. Server sammen med grillspyd og Apetina-dip.

GRILLSPYD

Skjær squashen og paprikaen i grove biter og tre på grillspyd sammen med reddikene. Pensle grønnsakene med litt olje og strø på salt før du griller dem over direkte varme til de har fått fine grillmerker og har mørnet.

APETINA-DIP

Rør sammen finhakket hvitløk, yoghurt og salt i en skål. Smuldre i Apetinaen og mos blandingen grovt med en gaffel. Rør inn olje, ca. 1 ts sitronsaft og grovhakket basilikum og smak ev. til med salt. Ønsker du mer syrlighet tilsetter du mer sitronsaft. Server toppet med litt ekstra olje, finrevet sitronskall og chilipulver.

TACOKRYDRET HEL KYLLING

MED GRØNNSAKSSPYD OG APETINA-DIP





STORFE

Kjerne-temperatur

HELE STYKKER

Rå: 55-60°
Medium: 65°
Godt stekt: 70°

Gode marinader for storfe

BBQ-MARINADE

Du trenger

- 2 fedd hvitløk
- 3 ½ dl ketchup
- 2 ss soyasaus
- 2 ss eplesidereddik
- 2 ss worcestershire-saus
- 3 ss brunt sukker
- ½ ts cayennepepper

Finhakk hvitløken eller riv den fint. Bland med resten av ingrediensene i en liten kjele og gi det hele et oppkok. La småputte i 15 minutter og avkjøl.

URTEMARINADE

Du trenger

- 4 fedd hvitløk
- ½ dl frisk oregano
- ½ dl frisk rosmarin
- ¾ dl olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

Finhakk hvitløken og urtene og bland med olje. Smak til med salt og pepper

RØDVINSMARINADE

Du trenger

- 1 rød chili
- ½ sitron
- 6 fedd hvitløk
- 5 timiankvister
- 2 dl tørr rødvin
- ½ dl olivenolje
- ½ ts nykvernet pepper

Rens og del chilien i fire. Skjær sitronen i tynne skiver. Rens hvitløken og gi feddene et godt slag hver. Bland sammen med resten av ingrediensene.

HELE KJØTTSTYKKER brunes raskt på begge sider på direkte varme i ca. 4-5 minutter på hver side og stek deretter ferdig på indirekte varme i 30-45 minutter. Bruk gjerne et steketermometer på større kjøttstykker. Du ønsker da 55-60 grader for rødt kjøtt, 65 grader for rosa, og 70 grader for godt stekt.

MINDRE STYKKER, som biffer, grilles over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu dem før de selv slipper risten. Du ønsker en god stekeskorpe. Burgere grilles på direkte varme.

Fingertrikset



Hold en pekefinger på muskelen under tommelen på motsatt hånd. Ved å klemme en og en finger mot tommelen, kjenner du ulik grad av fasthet i muskulaturen under tommelen. Ved å sammenlikne fasthetsgraden i hånden med en stekt biff, kan du kjenne hvor godt stekt den er:

Rub Som et alternativ til den klassiske marinaden kan du bruke en rub – en tørr krydderblanding som smaksetter kjøttet under grilling. Blandingen består som regel av salt og pepper, brunt sukker for en karamellisert stekeskorpe og ulike smakstilsetninger som urter, chili og hvitløk. Den tørre blandingen gjør det lettere å få en fin stekeskorpe enn en våt marinade, på grunn av nettopp væskeinnholdet. Du vil også spare tid, ettersom en rub ikke trenger å påføres lenge før du griller - 30 minutter vil holde. Rub med høyt sukkerinnhold fungerer

best på større kjøttstykker som hovedsakelig grilles på indirekte varme. På den måten vil ikke sukkeret brenne. Mindre kjøttstykker fungerer best med en rub med lite/uten sukker.

Slik gjør du

Legg alle ingrediensene i en skål og bland det godt sammen med fingrene. Tørk av kjøttet og strø på rikelig med rub. Det vil feste seg i kjøttet, så du trenger ikke gni det inn. Oppbevar restene på et glass med lokk til neste gang du skal grille.

KLASSISK RUB

- 3 ss paprikapulver
- 3 ss brunt sukker
- 1 ts nykvernet pepper
- 1 ts flaksalt
- 1 ts chilipulver
- 1 ts hvitløkspulver
- ½ ts kajennepepper

KAFFERUB

- 2 ss filtermalt kaffe
- 1½ ss flaksalt
- 1 ½ ss hvitløkspulver
- ½ ss nykvernet pepper
- 1 ss brunt sukker
- 1 klype kajennepepper
- ¼ ts malt nellik
- ¼ ts malt kanel

SITRUSRUB

- Finrevet skall av 2 sitroner
- 2 ss tørket dill, ev. timian
- ½ ts hvitløkspulver
- 1 ss flaksalt
- 1 ts nykvernet pepper
- ½ ts Chili Explosion, kan sløyfes



STORFE

MED LUN, AROMATISK OLJE OG SALAT

Du trenger - 4 personer

- Valgfritt kjøtt av storfe til 4 personer
- Brød
- 1 pose Middelhavsmix

LUN, AROMATISK OLJE

- 2 fedd hvitløk
- Ca. 20 grønne, stenfrie oliven
- 1 liten neve frisk persille
- 1 dl olivenolje
- 2 stilker frisk rosmarin
- 2 ss kapers
- 1 ts Chili Explosion
- 2 ss balsamicoeddik
- ½ ts flaksalt

*Perfekt
til alt!*

UNIVERSALOPPSKRIFT

Storfe

Slik gjør du - 70 minutter

LUN, AROMATISK OLJE

Skrell hvitløken og skjær den i tynne skiver. Grovhakk olivenene og finhakk persillen. Varm opp oljen i en stekepanne over middels varme. Tilsett rosmarinen (hel), kapers, hvitløk og Chili Explosion. La det steke til hvitløken har fått litt farge og fjern pannen fra varmen. Tilsett resten av ingrediensene, rør godt sammen og server i en skål- som dressing til salaten og til å dyppe brød i.

ENTRECÔTE

MED GRILLET SQUASHSALAT
OG SRIRACHA-MAJONES

Du trenger - 4 personer

- 4 stk. entrecôte
- 1 ts flaksalt
- ½ ts nykværnet pepper

GRILLET SQUASHSALAT

- 0,5 dl gresskarkjerner
- 3 squash
- 2 rødløk
- 3 ss olivenolje
- 1 pose ruccula
- ½ sitron, ev. 1 ss eplesidereddik

SRIRACHA-MAJONES

- 1 ss sriracha
- 1 dl majones

Šlik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og tørk det godt av før du gnir det inn med salt og pepper. Grill kjøttet over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe på alle sider og stek det ferdig over indirekte varme. La det hvile før du serverer det sammen med salaten og srirachamajonesen.

GRILLET SQUASHSALAT

Rist gresskarkjernene gygne i en tørr stekepanne over middels varme. Skjær squashen i tynne skiver på langs, skrell rødløken og skjær den i båter. Pensle grønnsakene med litt olje før du griller dem over direkte varme (bruk gjerne et ark med aluminiumsfolie under løken så den ikke faller gjennom risten) til de har fått fine grillmerker og har myknet. Legg dem i en salatbolle sammen med ruccula, gresskarkjerner, 2 ss olje, sitronsaft og en klype salt og pepper og vend salaten godt sammen.

SRIRACHA-MAJONES

Rør sammen majones og sriracha i en liten skål.

STORFE YTREFILET MED KRYDDERSMØR OG BROKKOLISALAT

Du trenger - 4 personer

- 4 store ytrefilet
- 1 ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper
- 1 dl gresskarkjerner
- 1 Grønn & Frisk brokkolisalat
- 1 pk. Synnøve hvitløkssmør
- 1 beger Eldorado syltet rødløk

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet, tørk godt av det med tørkepapir og gni det inn med salt og pepper. Grill det over direkte varme til det har fått fine grillmerker på alle sider og stek det ferdig over indirekte varme. La det hvile. Rist gresskarkjernerne gylne over middels varme i en tørr stekepanne. Vend sammen brokkolisalaten med dressingen, rødløken og gresskarkjernerne. Skjær kjøttet i delikate skiver på tvers av fibre, legg på skiver av hvitløkssmør og la det smelte inn i kjøttet. Server sammen med salaten.



SIRLOIN STEAK

MED GRILLET
BROKKOLI OG
HVITLØKSSMØR



Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Sirloin steak/mørbradfilet
- 2 brokkoli
- 2 ss olivenolje
- 1 ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper
- 1 pk. Synnøve hvitløkssmør

NØTTESTRØSSEL

- 1 sitron, skallet
- 1 dl cashewnøtter
- 2 ss sesamfrø
- ½ ts cumin
- ½ ts malt koriander
- ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og tørk godt av det før du gnir det inn med et par klyper salt og pepper. Grill kjøttet over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe og grill det ferdig over indirekte varme. La det hvile før du skjærer det i delikate skiver på tvers av fibrene. Skjær brokkolien i mindre buketter. Skrell stilken og del den i staver. Vend bukettene og stavene i olje og strø på et par klyper salt. Grill dem på et ark med aluminiumsfolie til de har fått en fin stekeskorpe. Server kjøttet og brokkolien toppet med skiver av hvitløkssmør og nøttestrøssel.

NØTTESTRØSSEL

Finriv skallet på sitronen. Rist nøtter og sesamfrø gylne i en tørr stekepanne over middels varme. Legg dem i en foodprosessor (eller bruk stavmikser) sammen med resten av ingrediensene og pulser til det er grovt hakket.



RIBEYE STEAK MED GRILLET POTETSALAT

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Ribeye steak
- 1 ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper

POTETSALAT

- 1 pk. Grønn & Frisk Småpoteter med hvitløk
- 1 beger Eldorado Syltet rødløk
- 1 ss Dijonsennep
- 2 ss olivenolje
- 1 neve frisk kruspersille
- 1 ss kapers, kan sløyfes

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og tørk det godt av før du grir det inn med salt og pepper. Grill kjøttet over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe på alle sider og stek det ferdig over indirekte varme. La det hvile før du skjærer det i delikate skiver på tvers av fibrene. Server sammen med potetsalaten.

POTETSALAT

Grill potetene etter anvisning på pakken. Rør sammen sennep og olje i en salatbolle. Del potetene i to og legg dem i sammen med rødløken og 1 ss av syltelaken. Finhakk kruspersille og kapers og vend potetsalaten godt sammen.



SVIN

Kjerne-
temperatur
65-70°

SVIN MED OVNSBAKTE SØTPOTETER MED KRYDDERSMØR OG URTER

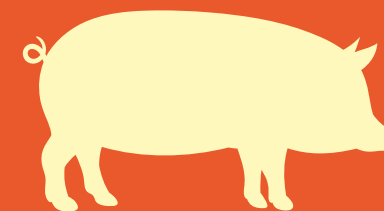
Du trenger - 4 personer

- 4 små søtpoteter
- 0,5 dl gresskarkjerner, ev. pinjekjerner
- 1 pk. Synnøve hvitløkssmør
- 1 neve friske urter, for eksempel persille, koriander eller basilikum

Slik gjør du - 5 minutter + 7 time steking

Forvarm ovnen til 200 grader over- og under-varme. Stikk et par hull på hver søtpotet med en gaffel og sett dem på et stekebrett. Bak søtpotetene i ca. 1 time, til de er helt myke når du klemmer på dem. Rist gresskarkjernene gylne i en tørr stekepanne over middels varme og grovhakk dem. Skjær et kryssnitt i hver søtpotet og klem innmaten litt ut før du toppe med hvitløkssmør, finhakke de urter og gresskarkjerner.

Perfekt
til alt!
UNIVERSALOPPSKRIFT
Svin



HEL INDRE- ELLER YTREFILET

Brun kjøttet raskt på begge sider på direkte varme og stek deretter ferdig på indirekte varme, ca. 20-25 minutter. Kjernetemperaturen på svin bør være 65-70° ved servering. Hvile er viktig!

MINDRE STYKKER, som ytrefileter i skiver eller koteletter, grilles i 3-5 minutter på hver side over direkte varme. Husk at det går raskere å steke den andre siden enn den første – dette er fordi kjøttet allerede er varmebehandlet.

MARINERT YTREFILET AV SVIN

Ytrefiletten trenger ikke å ligge lenge i marinade, den kan pensles rett på når man griller.

Gode marinader for svin:

HVITLØK & OREGANO

- 3 ss solsikkeolje
- Hakket oregano
- 1 fedd hvitløk

HVITLØK, PAPRIKA & CUMIN

- 3 ss nøytral olje, som raps- eller solsikkeolje
- 1 lite fedd hvitløk
- 1 ts paprikapulver
- ½ ts malt cumin
- ½ ts flaksalt

SOMMER- KOTELETTER

MED GRILLEDE GRØNNSAKER OG
HVITLØKSSMØR

Du trenger - 4 personer

- 4 Sommerkoteletter bokerøkt
- 1 pk. Synnøve Hvitløkssmør
- 1 pk. hjertesalat
- 1 pk. reddiker
- 2 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- 2 ss frisk gressløk

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og kryddersmøret. Del hjertesalatene og reddikene i to på langs og fjern eventuelle stygge stilker. Vend grønnsakene inn i litt olje og strø på salt. Grill kotelettene over direkte varme til de har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. La dem hvile. Grill салатен og reddikene raskt over direkte varme til de har fått farge – pass godt på салатен. Smør kryddersmøret utover et serveringsfat, legg på grønnsakene og topp med litt ekstra olje, salt og finsnittet gressløk. Server sammen med kjøttet.

BILLIG



BILLIGST





GRILLRIBBE I SALATBLADER MED HOISINSAUS

Du trenger - 4 personer

- 1 kg grillribbe
- 1 pk. hjertesalat
- 2 dl hoisinsaus
- 2 lime
- 1 dl salte peanøtter
- 1 potte frisk koriander
- 1 pk. Grønn & Frisk Råkost Mix

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet og grill det over direkte varme til det har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. La det hvile og skjær det i strimler på tvers av fibre.

Løsne forsiktig salatbladene fra hverandre så du har små skåler. Rør sammen hoisinsaus, lime-saften og grovhakkede peanøtter. Grovhakk urtene. Server salatbladene fylt med råkostsalat, grillribbe, hoisinsaus og urter.



BBQ-MARINERT GRILLFILET MED MIDDEHAVSSALAT

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Grillfilet Brooklyn BBQ
- 1 pose Grønn & Frisk Middelhavs mix
- 1 avokado
- 6 reddiker
- ½ agurk
- 1 neve frisk basilikum
- 1 beger Eldorado Syltet rødløk
- 2 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 25 minutter

Romtemperer kjøttet og grill det over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe og er ferdig stekt. La det hvile.

Legg salatmiksen i en salatbolle. Skjær avokadoen i terninger, reddikene og agurken i fine skiver og grovhakk basilikumen. Vend det inn i salaten sammen med rødløken, 1 ss syltelake, olje og salt og server sammen med kjøttet.



SVIN INDREFILET MED GRILLET PAPRIKA OG URTEMARINERT APETINA

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g Svin indrefilet
- 1 pk. Apetina
- 0,6 dl olivenolje
- ½ sitron, kun skallet
- 2 ss frisk timian, ev. basilikum
- ¾ ts flaksalt
- ½ ts nykværnet pepper
- 1 pk. Grønn & Frisk båtpoteter
- 3 røde paprika

Slik gjør du - 30 minutter

Romtemperer kjøttet.
Smuldre apetinaen grovt i en skål og hell over 0,5 dl olje. Topp med finrevet sitronskall, timian og ¼ ts salt og pepper. La det marinere mens du griller. Skjær hver paprika i fire og fjern frøene. Gni bitene inn i litt olje og strø på ½ ts salt.
Grill kjøttet over direkte varme til det har fått en fin stekeskorpe, deretter ferdig over indirekte varme. La kjøttet hvile.
Grill potetene etter anvisning på pakken og paprika-bitene over direkte varme til de har fått gode brennmerker og har kollapset litt.
Server kjøttet skåret i delikate skiver, toppet med paprika og marinert apetina, med poteter ved siden av.

YTREFILET AV SVIN MED GRILLET VÅRLØK OG SMÅPOTETER

Du trenger - 4 personer

- 600-800 g svin ytrefilet naturell
- 1 ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper
- 2 skiver daggammelt rugbrød
- 2 dl gresk yoghurt
- 1 pk. Grønn & Frisk Småpoteter med hvitløk
- 1 pk. vårløk
- 1 ss olivenolje
- ½ sitron
- 1 neve frisk bladpersille

Slik gjør du - 25 minutter

Romtemperer kjøttet og gni det inn med ½ ts salt og pepper.

Rist brødskivene til de er godt gylne – de skal være helt sprø når de er avkjølt. Legg dem i en lukket plastpose sammen med ¼ ts salt og slå dem til grove smuler med en kjevle/knivhåndtak.

Rør inn ¼ ts salt i yoghurten og sett den til side. Grill kjøttet over direkte varme til det har fått fine grillmerker, deretter til det er ferdig stekt over indirekte varme. La kjøttet hvile.

Grill potetene etter anvisning på pakken.

Grill vårløken raskt over direkte varme.

Spre yoghurten utover et serveringsfat, legg på vårløken og topp med olje, finrevet sitronskall og sitronsaft, finhakket bladpersille og rugbrødsmuler. Server sammen med potetene og kjøttet skåret i delikate skiver.

TRØFFELMARINERTE NAKKE- KOTELETTER MED POTETSALAT OG ASPARGES

Du trenger - 4 personer

- 4 svin nakkekoteletter trøffelmarinert
- 1 pk. Delikat Potetsalat med vårløk og persille
- 1 bunt asparges
- 2 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt

Slik gjør du - 25 minutter

Romtemperer kjøttet og grill det over direkte varme til det har fått fine grillmerker og er ferdig stekt.

Hold hver asparges mellom tommel og pekefinger i hver ende, bøy til de brekker og kast enden. Pensle dem med litt olje og strø på salt. Grill dem over direkte varme til de har fått fine grillmerker.

Server toppet med litt ekstra olje sammen med kotelettene og potetsalaten.



SPARERIBS MED GRILLEDE SMÅPOTETER OG MAISKOLBER

Du trenger - 4 personer

- 1 kg Spareribs
- 1 pk. Grønn & Frisk Småpoteter med hvitløk
- 4 kokte maiskolber
- 1 pk. Synnøve Kryddersmør med paprika
- 1 pose Grønn & Frisk babyleaf mix

Slik gjør du - 25 minutter

Romtemperer kjøttet og grill det over direkte varme til det har fått fine grillmerker og er ferdig stekt. Grill potetene etter anvisning på pakken. Grill maiskolbene over direkte varme til de har fått en gylden farge og er gjennomvarme. Del hver kolbe i tre og server sammen med kjøttet og potetene, med kryddersmør til å smelte over og en neve babyleaf ved siden av.



FRUKT OG GRØNT

GRILL HELE ELLER SKIVEDE GRØNNSAKER DIREKTE PÅ GRILLEN

Pensle med olje først, strø over salt og pepper. Snitt skallet med 4-5 snitt, så væske kommer ut. Grill over direkte varme, et par minutter på hver side, avhengig av grønnsakens størrelse.

FINSNITTEDE GRØNNSAKER OG TOMATER LEGGES I FOLIE

Hell litt olje over og tilsett salt, pepper og gjerne noen urter før du lukker pakken. Stek dem i 5-40 minutter, avhengig av grønnsakene. Bruker du folie får du et mer kokt enn grillet resultat.

Tomater pakkes i folie med olivenolje, salt og pepper. Bakes på indirekte varme til skinnen sprekker. Det bør ta 5-6 minutter om grillen er god og varm.

Rotgrønnsaker tar lenger tid å grille enn andre grønnsaker. Del dem derfor gjerne opp, eller kok dem halvferdige før du griller dem for å spare tid.

Maiskolber grilles til de er gyldne. De er veldig gode om de serveres med litt smør og flaksalt.

Asparges trenger bare 1-2 minutter på høy temperatur. Kutt gjerne av 2-3 cm helt nederst, den delen kan være litt «trevlete».

Paprika grilles på direkte varme til skinnen er ganske sort og legges i en boks. Da går skinnen lett av.

Squash og aubergine snittes i skinnen. Grilles hele på høy varme mens man roterer dem rundt. Legges så over på indirekte varme. Pensle med urteolje eller annen tilsmakt olje du ønsker å bruke.

Sitron fremhever smaken. Grillet sitron gir ekstra god smak OG du får ut mer saft av den. Del den i to og grill med snittsiden ned. Klem over grønnsakene etter at de er ferdige og tilsett gjerne friske urter. Basilikum passer perfekt til frukt og rosmarin og timian til grønnsaker.





GRILLET PURRE

MED CHILI-
OG INGEFÆRSMØR

Du trenger - 4 personer

- 2 purre
- 2 ss smør

CHILI- OG INGEFÆRSMØR

- 100 g smør
- ½ rød chili
- 1 x 3 cm fersk ingefær
- ½ ts flaksalt

Ølik gjør du - 25 minutter

Rens og skyll purrene og pensle dem med smeltet smør. Grill dem myke i ca. 10 min. Ytterbladene skal være nesten sorte. Skjær et snitt på langs av hver purre, og spis det myke innholdet med en klatt chilismør.

CHILI- OG INGEFÆRSMØR

Fjern chilifrøene, skrell ingefæren med en skje, og finhakk dem begge. Rør det sammen med smøret og saltet.

GRILLET BLOMKÅL

MED HVITLØKSYOGHURT
OG NØTTEOLJE

Du trenger - 4 personer

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| • 2 blomkålhoder | NØTTEOLJE |
| • Olivenolje til pensling | • 1 dl valnøtter |
| • 2/3 ts flaksalt | • 6 ss olivenolje |
| | • 1 fedd hvitløk |
| | • 1/3 ts chilipulver |
| | • 1 stor neve frisk basilikum |
| | • 1/4 ts flaksalt |
| | • Nykvernet pepper |

HVITLØKSYOGHURT

- 2 dl gresk yoghurt
- 1/2 fedd hvitløk
- 1/2 sitron, skallet
- 1/4 ts flaksalt

Ølik gjør du - 30 minutter

Del blomkålene i 4-6 tykke skiver hver, på langs. Pensle dem med olje og dryss over salt. Grill blomkåliffene på begge sider over direkte varme til de er møre. Server dem sammen med hvitløksyoghurten og nøtteleoljen.

HVITLØKSYOGHURT

Bland yoghurten med finrevet hvitløk og sitronskall, smak til med salt og sett til side.

NØTTEOLJE

Rist valnøttene gylne og sprø i en tørr stekepanne på middels varme. Grovhakk eller knus dem lett, og bland med olje, finrevet hvitløk og finhakket basilikum. Smak til med salt og pepper.

GRILLET FRUKT

MED BASILIKUM- OG LIMESUKKER

Du trenger - 4 personer

- 3 lime
- 1 neve frisk basilikum
- 0,5 dl sukker
- 1 ananas
- ½ vannmelon
- Yoghurt naturell

Slik gjør du -

Riv skallet av én lime og bland med urtene og 2-3 ts av sukkeret i en morter. Mos til du har en jevn pasta. Bland det inn i resten av sukkeret til det er helt grønt og sett til side.

Skjær frukten i grove båter eller 1 cm tykke skiver. La gjerne skallet sitte på. Grill dem over direkte varme i et par minutter på hver side til du har tydelige grillmerker.

Server toppet med sukkeret, en klatt yoghurt og et par limebåter.



STICKS OG MINGLES

MINGLES SUMMER PLATTER



KREMET POTETSALAT



GRØNNSAKSSPYD

STICKS



OVNSBAKTE SØTPOTETER



OVNSBAKTE SØTPOTETER MED GRESSKARKJERNER

Du trenger - 4 personer

- 2 søtpoteter
- 2 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- Frisk basilikum eller koriander til pynt, kan sløyfes

GRESSKARKJERNE-TOPPING

- 3 ss gresskarkjerner
- 1 ts cumin
- ½ ts Chili Explosion
- 3 ss honning
- 1 lime
- 2 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 45 minutter

Forvarm ovnen til 200 grader over- og under-varme. Skrubd eller skrell søtpotetene og skjær dem i 1 cm tykke skiver. Pensle dem med olje, strø på salt og spre dem utover et bakepapirkledd stekebrett så ingen overlapper. Bak dem i ca. 40 minutter, til de har fått en fin stekeskorpe og har blitt litt seige i konsistensen. Server toppet med gresskarkjerne-topping og litt friske urter.

GRESSKARKJERNE-TOPPING

Rist gresskarkjernene i en liten kjele over middels varme til de er gygne. Fjern kjelen fra varmen og tilsett cumin, chilipulver og honning. Rør om til honningen har smeltet, klem i limesaften og tilsett oljen. Rør alt godt sammen og smak til med salt.

GRØNNSAKS-SPYD MED SRIRACHA-AÏOLI

Du trenger - 4 personer

- 1 squash
- 1 rødløk
- 250 g champignon
- 2 røde paprika
- 2 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- ½ ts Chili Explosion

SRIRACHA-AÏOLI

- 1 beger aïoli
- 1 ss sriracha
- ½ lime

Slik gjør du - 30 minutter

Skjær grønnsakene opp i passe tykke terninger, skiver og båter og tre dem på grillspyd. Pensle dem med litt olje, strø på litt salt og grill dem over direkte varme til de har mørnet og fått fine grillstriper. Server sammen med sriracha-aïoli.

SRIRACHA-AÏOLI

Rør sammen aïoli, sriracha og limesaft. Topp med Chili Explosion.

KREMET POTETSALAT MED EGG OG VÅRLØK

Du trenger - 4 personer

- 600 g nypoteter
- 3 egg
- 6 reddiker
- 3 vårløk
- 1 dl crème fraîche
- 1 dl majones
- 2 ss Dijonsennep
- ½ ts sukker
- ½ sitron
- ¼ ts flaksalt pluss ekstra til kokevann
- ½ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 30 minutter

Skrubb potetene, del dem i to og kok dem i lettsaltet vann til de så vidt er myke. Legg eggene i kokende vann og kok dem i 7 minutter før du skyller dem i iskaldt vann og forsiktig skreller dem og deler dem i to. Skjær potetene i terninger og reddikene og vårløken i tynne skiver. Rør sammen crème fraîche, majones, sennep, sukker og sitronsaft i en stor salatbolle og smak til med salt. Vend inn grønnsakene, legg på eggene og avslutt med litt nykvernet pepper.

Saftige
berdigmarinerte
grillspyd.
Husk saus!



Mingles
Summerplatter.
Perfekt tilbehør
til grillfesten!



Lett sommermat



SPEKEBORD

DETTE PASSER GODT PÅ

Spekebordet

Kjøtt og fisk

- Spekeskinke
- Morrpølse
- Salami
- Fenalår
- Siliana
- Røkelaks
- Gravet laks
- Kaldrøkt laks eller peppermakrell

Oster

- Grana Padano
- Mozarella
- Blåmuggost
- Brie
- Jarlsberg

Frukt og grønt

- Salater
- Cantaloupe, Piel de sapo, eller honningmelon i båter
- Jordbær

Beregn ca. 150 g per person når du har enkelt tilbehør som salat, flatbrød og rømme. Har du tyngre tilbehør som potetsalat og eggerøre, eller at spekematen er en del av en rett, kan du beregne mindre. Som regel går det mest spekeskinke, så det kan være lurt å beregne halvparten av denne.

Kilde: Matprat

JORDBÆR- OG CHÈVRE-SALAT

Du trenger - 4 personer

- 1 pose Grønn & Frisk Middelhavs mix
- 0,5 dl solsikkekjerner
- 1 kurv jordbær, ev. 3 nektariner
- 1 neve frisk basilikum
- 60 g chèvre

VINAIGRETTE

- 3 ss olivenolje
- 1 ss eplesider- eller rødvinseddik
- 1 ts honning
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper

Slik gjør du - 15 minutter

Rist solsikkekjernene gylne i en tørr stekepanne over middels varme og avkjøl dem. Snitt basilikumen fint og del jordbærene i fire og vend sammen med salatmiksen og osten revet i grove biter. Rett før servering vender du inn solsikkekjernene og vinaigretten.

VINAIGRETTE

Pisk sammen ingrediensene og smak til med salt og pepper.

HONNING- MELONSALAT MED SYLTET SJALOTTLØK OG FENNIKEL

Du trenger - 4 personer

- 2 sjalottløk
- 1 dl eplesidereddik
- 2 ss sukker
- 2 ts salt
- 1 dl salte pistasjnøtter med skall
- ½ honningmelon
- 1 fennikel
- 2 ss kapers, gjerne med stilk
- 0,5 dl olivenolje
- 1 stor neve frisk mynte, ev. basilikum
- Flaksalt og nykvernet pepper

Slik gjør du - 30 minutter

Snitt sjalottløken i tynne skiver og legg den i en skål. Kok opp eddik, sukker og salt, rør om til alt sukkeret er løst opp og hell blandingen over løken. La den avkjøles. Rens pistasjnøttene og grovhakk dem. Skjær melonen i smale båter og fennikelen i løvtynne skiver på langs (bruk gjerne en ostehøvel eller mandolin, og spar bladene til pynt) og legg dem i en stor bolle. Tilsett sjalottløken, 2 ss av syltelaken, kapers, olje, mynteblader og en god klype salt og pepper. Vend salaten godt sammen og topp med nøtter og fennikelblader.

EGGERØRE

Du trenger - 4 personer

- 8 egg
- 2 ss flytende margarin
- Flaksalt og nykvernet pepper
- Frisk gressløk til servering, kan sløyfes

Slik gjør du - 10 minutter

Varm opp margarin i en stekepanne over midtens til lav varme. Pisk eggene lett sammen med en klype salt i en bolle. Når margارين bobler heller du i eggene. Rør raskt i en liten sirkelbevegelse til eggene så vidt former små klumper, unngå stekeskorpe. Rør nå i større, rettere bevegelser til du har større biter i eggerøren. Fjern pannen fra varmen mens eggene fortsatt er ganske våte – de vil fortsette å steke i sin egen varme mens du rører. Når det kun er noen små våte partier igjen, er eggerøren ferdig. Bløt og saftig. Server toppet med nykvernet pepper og finhakket gressløk.

Sommerens saftigste REKER



REKE- COCKTAIL MED SRIRACHA-MAJONES

Du trenger - 4 personer

- Ca. 800 g reker, tint
- ½ baguette
- ½ pk. hjertesalat
- 1 ss olivenolje
- ¼ ts flaksalt
- 1 avokado
- 10 Juanita-tomater
- ½ ts Chili Explosion
- 1 lime

SRIRACHA-MAJONES

- 2 dl lettmaiones
- 0,5 dl ketchup
- 1 ss Sriracha
- 1 ts Worcestershire-saus
- 1 ts limesaft, pluss ekstra til servering
- ¼ ts flaksalt

Slik gjør du - 30 minutter

Forvarm ovnen til 180 grader over- og under-varme. Pill reke og pisk sammen dressingen. Skjær baguetten i løvtynne skiver på skrått for å få litt størrelse på dem, pensle med olje, strø på en klype salt og stek dem i ovnen til de er gylne og sprø.

Grovhakk salaten og del tomatene i fire. Del avokadoen i to, fjern steinen, løft ut frukt-kjøttet med en skje og skjær det i terninger. Legg salat i bunnen av fire serveringsskåler eller glass, sett i et par baguetteskiver langs kanten og fyll opp med reker, tomater og avokado. Topp med sriracha-majones og et dryss Chili Explosion og server med en limebåt.

Tining av reker

I KJØLESKAPET

Har du godt med tid, er den beste løsningen å tine reke i kjøleskapet i cirka ett døgn. Legg reke i en skål. Sjekk gjerne innom kjøleskapet for å se at reke tiner jevnt.

I VANN

Noen ganger trenger du en rask løsning. Trikset er å tine reke uten at de blir seige, noe som fort kan skje hvis du bruker lunkent eller for varmt vann. Fyll derfor en bolle med kaldt vann, tilsett reke og rør rundt. Når vannet har blitt ordentlig kaldt av de tinte reke, hell av og erstatt med nytt, ikke like kaldt vann. La reke renne godt av seg når de er ferdig tint. Reke bør spises raskt etter tining på denne måten.

I ROMTEMPERATUR

Reker kan også tines liggende på benken i romtemperatur. Da tiner de vanligvis på 1-2 timer. Husk å spre reke utover et større område slik at de får jevn opptining og ikke dekkes av hverandre. Reke bør spises raskt etter tining på denne måten.

I KOKENDE VANN MED SALT OG SUKKER

Aller først må du gjøre klar en stor bolle med kaldt vann og isbiter. Deretter koker du opp 2 liter vann per kilo reker og tilsetter 1dl salt og 1 dl sukker. Når vannet koker, tilsetter du reke og lar de koke i 1-2 minutter (til de har myknet). Ikke kok dem lengre enn 2 minutter, da risikerer du at de blir de seige. Når reke har myknet heller du de umiddelbart over i bollen med iskaldt vann.

OBS! La gjerne bollen stå under rennende vann for at vannet skal holde seg kaldest mulig. Sil av vannet og tørk av før servering.

PEPPERROTS SAUS MED DILL

Du trenger - 4 personer

- 1 liten neve frisk dill
- 1 fedd hvitløk
- 3 ss pepperrotkrem
- 1 ss sitronsaft
- 0,5 dl majones
- 0,5 dl crème fraîche
- Flaksalt og nykvernet pepper

Šlik gjør du - 5 minutter

Finhakk dill og hvitløk og rør det sammen med resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper og server kald.

CHILIMAJONES

Du trenger - 4 personer

- 2 eggeplommer, romtempererte
- 3,5 dl kaldpresset rapsolje
- 1 ts limesaft
- 3 ts Sriracha
- 2 ts Sambal oelek
- Flaksalt

Šlik gjør du - 10 minutter

Pisk sammen eggeplommene. Tilsett oljen i en veldig tynn stråle mens du pisker konstant. Blandingen skal tykne og bli jevn. Når du har tilsatt halvparten av oljen kan du tilsette resten litt hurtigere. Pisk inn limesaft, Sriracha og Sambal Oelek og smak til majonesen med salt.

URTEOLJE

Du trenger - 4 personer

- 1 stor neve frisk basilikum
- 1 stor neve frisk persille
- 1 stor neve gresslök
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss kapers
- 2 ss rødvinseddik
- 1 dl olivenolje
- ½ sitron, saften
- Flaksalt og nykvernet pepper

Šlik gjør du - 5 minutter

Bland sammen alle ingrediensene i en foodprosessor til alt er godt hakket. Smak til med salt og pepper.

ÄÖLI

Du trenger - 4 personer

- 2 eggeplommer, romtempererte
- 1 dl olivenolje
- 2,5 dl kaldpresset rapsolje
- 3 ss sitronsaft
- 2 fedd hvitløk
- Flaksalt

Šlik gjør du - 5 minutter

Pisk sammen eggeplommene. Tilsett oljen i en veldig tynn stråle mens du pisker konstant. Blandingen skal tykne og bli jevn. Når du har tilsatt halvparten av oljen kan du tilsette resten litt hurtigere. Pisk inn sitronsaft og finrevet hvitløk og smak til med salt.

FRISK SALAT MED EGG, RISTEDE KJERNER OG URTEDESSING

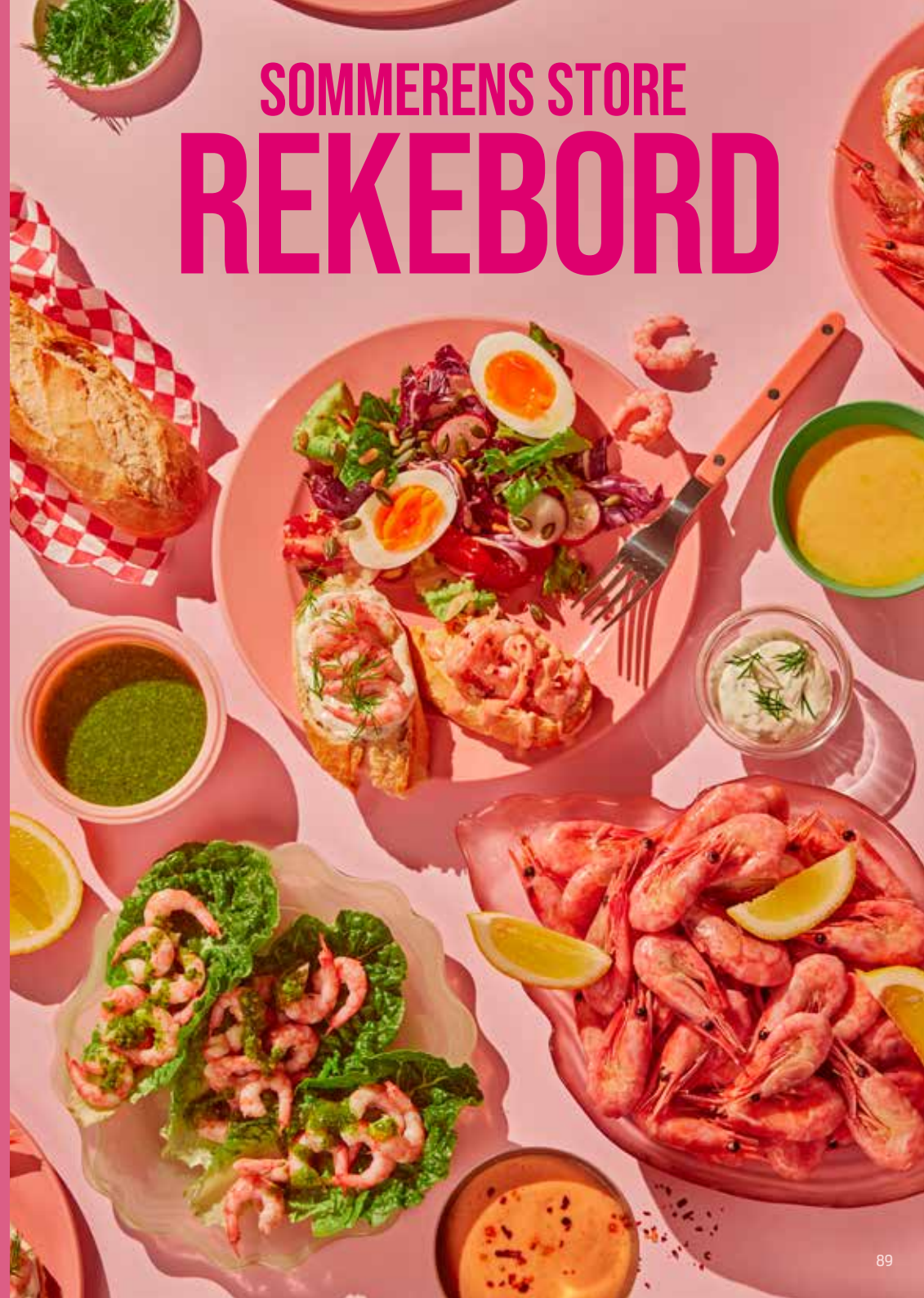
Du trenger - 4 personer

- 4 egg
- 2 ss gresskarkjerner
- 2 ss solsikkekjerner
- 2 ss ristede pinjekjerner
- 2 avokadoer
- 1 pk. Juanita tomater
- 6-8 reddiker
- 1 pose Grønn & frisk Romano mix
- URTEDESSING
- 1 stor neve frisk dill
- 1 sjalottlök
- 3 ss ristede pinjekjerner
- 1 dl olivenolje
- 1 ss sitronsaft
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

Šlik gjør du - 15 minutter

Rist gresskar-, solsikke- og pinjekjerner i en tørr stekepanne over middels lav varme til de er gylne. Legg dem til side. Kok eggene i 7 minutter, skyll dem straks i iskaldt vann og skrell dem. Skjær avokadoene i terninger. Del tomatene i to og skjær reddikene i tynne skiver. Vend alle grønnsakene sammen med salatmiksen i en stor salattolle. Del eggene i to og legg dem i. Grovhakk dill og sjalottlök og legg i en foodprosessor sammen med pinjekjerner, olje og sitronsaft. Kjør dressing sammen til den er helt finhakket og smak den til med salt og pepper. Hell den over salaten og topp med ristede kjerner.

SOMMERENS STORE REKEBORD



Tips!
Bytt gjerne ut den klassiske toppingen kylling og sprøstekt bacon på Cæsarsalaten med grillet eller varmrøkt laks, tunfisk eller kokt skinke.



CÆSAR-SALAT MED VARIASJONER

Du trenger - 4 personer

VALGFRI TOPPING:

- Kylling, laks, sprøstekt bacon eller tunfisk
- 3 tykke skiver daggammelt, hvitt brød
- 2-3 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- 1 pk. hjertesalat
- 10 Juanita-tomater
- 40 g Grana Padano

DRESSING

- 30 g Grana Padano
- 1 fedd hvitløk
- 1 dl majones
- 1 ts Dijonsennep
- 1 ts Worcestershire-saus
- 1 ss vann
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykværnet pepper
- 1-1,5 ss sitronsaft

Slik gjør du - 20 minutter

Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme. Riv brødsnivene opp i grove krutonger, vend dem inn i oljen og strø på saltet. Spre dem utover et stekebrett og stek dem gyldne og sprø i ovnen. Riv salatbladene opp i passe store biter og del tomatene i to. Vend sammen med krutongene i en salatbolle og topp med Grana padano revet i skiver med en potetskreller.

DRESSING

Riv Grana Padano og hvitløk fint og pisk sammen med resten av ingrediensene i en skål. Smak til med salt og sitronsaft.

VANNMELON MED CHILI OG LIME

Du trenger - 4 personer

- ½ vannmelon
- 1 ss Chili Explosion
- 1 ts flaksalt
- 1 lime

Slik gjør du - 5 minutter

Skjær vannmelonen i skiver, deretter i staver.
Legg dem på et serveringsfat. Rør sammen chilipulver,
salt og finrevet limeskall og strø over.

VANNMELON-IS

Du trenger - 4 personer

- 6 dl vannmelon i terninger
- 3 dl gresk yoghurt
- ½ dl honning
- 1 lime, saften

Slik gjør du - 10 minutter + 4 timer frysetid

Kjør alle ingrediensene sammen i en blender til du har
en jevn og fin konsistens. Hell blandingen over i ispinne-
former og frys dem i minimum 4 timer, helst over natten.





JORDBÆR MED CRÈME FRAÎCHE OG BALSAMICOEDDIK

Du trenger - 4 personer

- 1-2 kurver med jordbær
- 3 ss balsamicoeddik
- 2 ss brunt sukker (ev. hvitt)
- 1 beger Crème fraîche
- 1 neve frisk basilikum

Slik gjør du - 5 minutter

Rens og del bærene i fire. Gi eddiken og sukkeret et raskt oppkok og la småkoke i 2 minutter. Avkjøl sirupen og hell den over bærene. Vend godt sammen og fordel i fire skåler. Server med en stor skje crème fraîche og finhakket basilikum.

JORDBÆR MED SITRONMELISSE OG MASCARPONE-KREM

Du trenger - 4 personer

- 2 l jordbær
- 1 dl mascarpone
- 1 sitron, saft og revet skall
- 0,5 dl melis
- 2 dl kremfløte

Slik gjør du - 20 minutter

Bland mascarpone med sitronsaft, revet sitronskall og melis. Avslutt med å vende inn lettpisket krem, settes kaldt. Rens og vask jordbærene. Legg dem i dessertskåler med en generøs skje mascarponekrem.



KIWI PRISLÅS gir deg trygghet på at prisen på varer merket med KIWI PRISLÅS holder seg like lav, eller lavere, i lengre perioder.

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!

Sunnhet til folket!

15%
BONUS

Bli KIWI PLUSS-kunde og få 15% Trumf-bonus på all fersk frukt og grønt, på toppen av våre lave priser.

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



KIWI jobber hver dag for å ha de laveste prisene, og tar hele tiden initiativ til å presse prisene ned.

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



Hver uke sjekker vi hundrevis av varer hos de andre lavpriskjedene, Rema 1000 og Coop Extra. Skulle vi finne samme vare til lavere pris, senker vi prisen umiddelbart

(Gjelder nasjonale kampanjer. Se varene det gjelder på kiwi.no)

VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!



KIWI mini pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

