

## **Bli grillmästare på nolltid!**

### **Lär dig tajma grilltiden med Allt om mat:s enkla grillskola.**

Smarta tips

#### **ALLMÄNT OM KÖTT**

Glöm inte att lägga fram köttet i tid före grillningen. Låt det gärna ligga 30–60 minuter i rumstemperatur.

Kött med ben kräver lång tid på grillen. Grilla det därför på låg värme.

Undvik att sticka hål i köttet när du grillar eftersom köttsaften då rinner ut och köttet blir torrt.

#### **SMAK AV RÖK & ÖRTER**

Genom att man stoppar ner grenar av t ex gran eller en i glöden får det som grillas en rökig och god smak.

Du kan också knyta ihop en bukett med örter, t ex rosmarin och timjan. Doppa buketten i lite olja och pensla köttet eller fisken för extra god smak.

#### **REDO RUNT GRILLEN**

Ställ fram kryddor, rubs eller marinader innan du börjar grilla så att du inte behöver springa ifrån när du väl satt igång.

Ha gärna en sprayflaska med vatten tillgänglig för att snabbt kunna släcka om fett och grillolja droppar ner på glöden och börjar brinna.

#### **HALSTER FÖR SMÅTT**

Om du vill grilla fisk eller grönsaker som är lite mindre eller smalare, t ex sparris och champinjoner, är det fiffigt att använda ett grillhalster. Då hindrar du maten från att trilla ner på glöden.

#### **TÄNK PÅ MILJÖN**

Köp FCS- och SIS-märkt kol. FSC betyder att kolet kommer från ett miljöanpassat skogsbruk. SIS att det är gjort av trä som inte är kemiskt behandlat.

Grilla kravmärkt och närodlat.

Återanvänd grillkolen.

Gör egen grillolja.

Lämna aluminiumformen till återvinning om du använder engångsgrill.

Tillbehör

## **TÅLAMOD - RÄTTA GLÖDEN ÄR GRÅ!**

Sprid ut kol eller briketter jämnt över grillen. Grillkol blir snabbt varm men håller tyvärr inte värmen så länge. Briketterna tar lite längre tid att få fyr på men håller sedan värmen längre. Tänk på miljön och tänd grillen med en eltändare eller en grilltändare av paraffin. Det bästa tipset är att inte stå och titta på grillen, då är det nämligen lätt att lockas lägga på köttet för tidigt. Det är inte förrän kolen eller briketterna är grå som det är dags att lägga på köttet.

**Reglera sedan värmen** genom att höja och sänka gallret. Justera ventilerna i botten eller på locket av grillen för att sätta fart på, eller dämpa, värmen. Tänk på att värmen sprider sig olika över grillen. Vakta noga!

## **TIDER DIREKT GRILLNING:**

### **NÖTKÖTT**

Entrecôte (1 1/2 cm tjock) 2–3 min/sida

Biff (1 1/2 cm tjock) 2–3 min/sida

Rostbiff (1 1/2 cm tjock) 3–4 min/sida

### **FÄRS**

Hamburgare (1 cm tjock) ca 2 min/sida

Färsspett (3–4 cm tjockt) 4–5 min/sida

Färsbiff (1 cm tjock) 2 min/sida

### **LAMM**

Kotlett (1 1/2 cm tjock) 2–3 min/sida

Stek i skivor (1 1/2 cm tjocka) 4–5 min/sida

### **GRISKÖTT**

Karré (1 1/2 cm tjock) 3–4 min/sida

Kotlett (1 1/2 cm tjock) 3–4 min/sida

### **KYCKLING**

Filé eller lårfilé (hel) 5–6 min/sida, 70°

Grillspett, ca 5 min/sida

### **FISK**

Tunna filéer, 3–4 min/sida

Tjocka filéer, 6–8 min/sida

Pilgrimsmusslor, ca 1–2 min/sida

### **GRÖNSAKER**

Zucchini (1 1/2 cm tjocka skivor), 3–4 min/sida

Paprikahalvor, 2–3 min/sida

Portbello, 4–6 min/sida

## **TIDER INDIREKT GRILLNING:**

### **GRISKÖTT**

Spjäll (2–3 cm tjocka) ca 10 min/sida

Filé (hel) ca 20 min runt om, till 68°

### **KYCKLING**

Halv kyckling, 30 min totalt, 70°

Kycklingklubba, 25–30 min totalt, 70°

Styckad med ben, 15–20 min tota, 70°

### **FISK**

Hel makrill (ca 500 g), ca 12 min/sida