



Foto: Susanne Almers

## Grillad makrill med röda vinbär

### Ingredienser 4 personer

3 st	makrillar, (å 600 g) 2-3 stycken
2 tsk	salt, ca
1 nypa	rapsolja, till pensling

### Sås

0,5 msk	rapsolja
1 st	schalottenlök, finhackad
2 tsk	ingefära, finhackad färsk
0,5 st	spansk pepparfrukt, finhackad
3 msk	strösocker
2 dl	röda vinbär, (ca 150 g)
2 dl	vatten
1 tsk	salt
3 tsk	maizena, majsstärkelse
0,5 dl	vinbär, repade
0,5 st	spansk pepparfrukt, finhackad

### Tillbehör

färskpotatis, kokt  
ärtskott, och rödbetsskott

## Tillagning: Grillad makrill med röda vinbär

Färsk makrill är gudagott, och att rensa och filea den själv är faktiskt inte svårt. Se bara till att kniven är vass och bladet lätt böjligt. Med några enkla snitt blir det fina benfria filéer, som går lätt att grilla. Den färska makrillen grillas allra helst på utegrill om vädret tillåter, men med en vanlig grillpanna på spisen blir resultatet nästan lika bra. Till fisken gör vi en annorlunda sås med röda vinbär. Den är både söt och syrlig, och kryddad med färsk ingefära och chili. Såsen passar även som tillbehör till grillat kött.

1. Ta ur fisken från buksidan. Lägg fisken på sidan och skär strax bakom huvudet ner till ryggbenet. Följ med kniven tätt längs med ryggbenet ända till stjärten, så att du får en filé. Gör samma sak med andra sidan av fisken.
2. Skär bort bukbenen med en vass böjlig filékniv.
3. Skär bort benen i mitten med längsgående snitt på var sin sida om benraden. Skär inte genom skinnet. Lyft bort benraden i en smal remsa.
4. Sås: Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök, ingefära och pepparfrukt på medelvärme ca 1 minut. Tillsätt socker och låt det smälta. Blanda ner vinbären och häll på vatten och salt. Koka utan lock ca 5 min. Sila såsen genom en finmaskig sil och pressa lätt på bären så att saften kommer ut. Häll tillbaka såsen i kastrullen och vispa ner maizena utrört i någon matsked kallt vatten. Koka upp så att såsen tjocknar. Rör ner repade vinbär och pepparfrukt strax före servering.
5. Pensla fiskfiléerna med olja och strö på salt. Grilla dem på grill med tätt galler eller i grillpanna ca 1 minut på varje sida.