

Grillat med Per Morberg

Skådespelaren och kocken Per Morberg älskar att grilla. Här delar han med sig av favoritrecepten.



Per Morberg gillar grillat.

Per Morbergs bästa grilltips:

ASKGRÅ KOL

♣ Tänd grillen i god tid och börja inte grilla förrän glöden är askgrå!

KVALITET

♣ Använd grillkol av bra kvalitet, gärna briketter som ger längre glöddtid.

FÖRBERED

♣ Ta fram det som ska grillas så att det hinner bli rumstempererat.

GÖR RENT

♣ Gör rent gallret med stålull eller stålborste innan du börjar och smörj sedan in det med lite olja.

BRA RÅVARA

♣ Var noga med råvaran: Välhängt marmorat kött, riktigt färsk fisk, färska skaldjur, fräscha grönsaker, svindyra olja, en bra pepparkvarn, färska örter och ett bra salt.

Recept



Foto: Martin LöfRöding

Röding med örthollandaise

Ingredienser 4 personer

Röding:

- | | |
|------|---------------------------------|
| 2 st | röding, hela fiskar(à 300-400g) |
| | olivolja, till pensling |
| | salt och peppar |
| 1 st | citron |
| 1 st | dill, knippe |

Örthollandaise:

- | | |
|--------|--------------------------------|
| 75 g | smör |
| 3 st | äggulor |
| 1,5 dl | vispgrädde |
| | citronsaft, från 1 citron |
| | salt och peppar |
| | färsk oregano eller kungsmymta |
| | finskuren blast av färsk lök |
-

Tillagning: Röding med örthollandaise

När jag ser en röding tänker jag på våra somrar i stugan utanför Långsele och på sjöar och bäckar. På harr tänker jag också för det var det vi fiskade mest. Harren brukade stå och vila bakom en större sten i den strida forsen. Rödingen gör kanske detsamma? Den behöver väl också coola lite.

RÖDING:

- 1) Skär upp buken på fisken med en vass kniv och ta ur den (om det inte redan är gjort). Skölj den sedan noga under rinnande vatten.
- 2) Pensla fisken med olivolja och salta och peppra den väl, även inuti. Dela citronen och gnid in fisken med citronhalvorna. Fyll buken med dillen.
- 3) Lägg rödingarna som de är på uppvärmt grillgaller. Grilla dem på båda sidor i cirka 10 minuter eller tills köttet släpper från benen. Vänd dem bara en gång.
- 4) Servera med nykokt färskpotatis och len örthollandaise. Kokta sockerärter och grillad lök är gott till.

ÖRTHOLLANDAISESÅS:

- 1) Lägg smöret i en kastrull (ej av aluminium). Tillsätt äggulorna och grädden.
- 2) Sätt kastrullen i ett vattenbad och vispa tills såsen tjocknar.
- 3) Häll citronsaften i kastrullen och smaka av med salt och peppar.
- 4) Hacka örtekryddorna och blanda i dem allra sist tillsammans med den finskurna lökblasten.



Foto: Martin LÖf

Gösfilé med rödbetor, fetaost och smörslungad gurka

Ingredienser 4 personer

Gösfilé:

800 g gösfiléer, gärna med skinnet kvar
salt och peppar
olivolja till pensling

Smörslungad gurka:

0,5 st gurka
100 g smör
1 dl dill, hackad
salt och peppar
0,5 st citron

Rödbetor med feta:

8 st rödbetor, färska
150 g fetaost
3 msk olivolja
3 msk pinjenötter
0,5 st citron

Tillagning: Gösfilé med rödbetor, fetaost och smörslungad gurka

Bättre än så här kan en middag inte bli en varm augustikväll i vårt avlånga land. Gurkan ska slungas hastigt i smöret. Gurka al dente skulle man kunna säga.

GÖSFILÉN:

1) Skölj gösfiléerna. Krydda dem med salt och peppar och pensla dem med lite olivolja.

2) Lägg filéerna på grillen med skinnsidan mot glöden. Grilla dem i 5–6 minuter tills köttet är helt vitt. Vänd inte på filéerna under tiden.

3) Servera med rödbetor med fetaost, smörslungad gurka och nykokt potatis.

RÖDBETOR MED FETAOST:

1) Skala och koka rödbetorna i 30–40 minuter tills de är mjuka. Pilla av skalet och lägg upp rödbetorna på ett fat. Smula över fetaosten och droppa över lite olivolja.

2) Rosta pinjenötterna lätt i en stekpanna. Tänk på att du kan nyttja värmen från grillen. Strö pinjenötterna över rödbetorna och pressa över lite citron.

SMÖRSLUNGAD GURKA:

1) Skala och halvera gurkan och gröp ur kärnorna. Skär den i 5 mm tjocka skivor.

2) Bryn smöret gyllenbrunt i en stekpanna. Tillsätt gurkskivorna och den hackade dillen. Rör om. Smaka av med salt, peppar och pressad citron.



Foto: Martin Löf

Korv med tysk potatissallad

Ingredienser 4 personer

Korv:

700-800 g wienerkorv, eller annan korv med hög kötthalt

Tysk potatissallad:

1 kg	färskpotatis
2 st	rödlökar
2 st	vitlösklyftor
1,5 dl	olivolja
1 dl	vatten
1 dl	vinäger, vitvins- eller äppelcider
3 msk	kapris, (kan uteslutas)
	timjan eller oregano, färsk
	salladslök, finstrimlad (kan uteslutas)

Tillagning: Korv med tysk potatissallad

Ibland gör jag egen korv för att det är kul, men oftast köper jag färdig. Korv ska innehålla späck och mycket kött, så kolla kötthalten på förpackningen. Varning för extra färgglada korvpaket med tecknade figurer på. Som om inte barn skulle gilla äkta vara?

KORV:

- 1) Grilla korven på medelstark värme. Rulla runt den så att den blir jämnt grillad.
- 2) Servera med tysk potatissallad och en krispig grönsallad, gärna toppad med rostade pumpafrön.

TYSK POTATISSALLAD:

- 1) Koka potatisen med skal i saltat vatten tills den är mjuk. Häll bort vattnet, ställ åt sidan och låt svalna.
- 2) Skala och strimla rödlöken samt skala och hacka vitlöksklyftorna.
- 3) Lägg löken och vitlöken i en liten kastrull och häll på olivolja, vatten och vinäger. Salta, peppra och tillsätt eventuellt kapis. Låt koka upp, sänk värmen och låt det hela puttra tills rödlöken blivit mjuk och vätskan kokat in lite.
- 4) Skär den svalnade potatisen i klyftor, lägg den i en skål och häll över den varma lökdressingen.
- 5) Tillsätt de färska örtekryddorna och eventuellt lite finstrimlad salladslök eller lökstjälkar.



Foto: Martin Lof

Per Morbergs grillade hamburgare

Ingredienser 4 personer

Hamburgare:

600-700 g nötfärs

salt och peppar

2 msk worcestershiresås, eller konjak

olivolja

Hamburgerbröd:

25 g jäst

6 dl vatten, ljummet

2 tsk salt

13 dl vetemjöl

vatten, till pensling

Coleslaw:

7 dl vitkål, finstrimlad

1 st morot, riven

1 st rödlök, liten, finstrimlad

1 dl crème fraiche

0,5 dl majonnäs

2 msk vispgrädde

2 tsk fransk senap

1 tsk strösocker

salt och peppar

Tillagning: Per Morbergs grillade hamburgare

Malt kött kan man lita på. Det blir nästan alltid gott, speciellt om man gör hamburgare av det. Om du inte slarvar med brödet och tillbehören blir hamburgarna lika goda som mina.

HAMBURGARE:

- 1) Lägg köttfärsen i en bunke och tillsätt salt och peppar. Blanda i worcestershiresåsen eller konjaken och arbeta ihop till en smidig färs.
- 2) Forma färsen till burgare med händerna. Pressa hårt så att de håller samman under grillningen.
- 3) Gnid in burgarna med lite olja strax innan du lägger dem på grillen. Grilla dem i 2–3 minuter på varje sida. De får gärna vara lite rosa inuti.
- 4) Lägg biffarna i hembakade hamburgerbröd och fyll dem med ost, tomat, lök, saltgurka och sallat. Bred på senap och eventuellt ketchup. Servera med coleslaw.

HAMBURGERBRÖD:

- 1) Finfördela jästen i en bunke. Lös upp den i vattnet och tillsätt saltet och mjölet. Arbeta degen i hushållsmaskin i 2–3 minuter (för hand dubbla tiden) eller tills den har satt sig. Degen ska vara kladdig. Låt jäsa under bakduk i 2 timmar.
- 2) Sätt ugnen på 250 grader.
- 3) Dela degen och forma den till lagom stora bullar (knåda inte!). Lägg bullarna på plåt täckt med bakplåtspapper och låt dem jäsa under bakduk i ytterligare 10–15 minuter.
- 4) Pensla med vatten och grädda sedan bröden i 5 minuter. Sänk ugnsvärmen till 150 grader (öppna ugnsluckan för att få ner värmen snabbt) och grädda bröden i ytterligare cirka 15 minuter. Låt dem svalna på galler utan bakduk.

COLESLAW:

- 1) Blanda alla ingredienser i en skål. Rör om väl.
- 2) Låt coleslawen stå i kylan en stund innan den ska ätas så att smakerna blandas ordentligt.

Per Morberg

Ett recept från:

SÖNDAG