

Att marinera är inte alltid så lätt men här är några tips som kan användas till kött, fågel och fisk. 6 sidor om marinader.



Foto: Ulrika Pousette

## Marinad till lamm

### Ingredienser 1 sats

---

0,5 dl olivolja  
 2 dl rödvin  
 2 tsk salt  
 2 msk rosmarin, hackad färsk  
 2 msk timjan, hackad färsk  
 0,5 tsk nymald svartpeppar

### Tillagning

Rosmarin och timjan är örter som passar till lamm.

En sats räcker till 0,5 kg kött.

Blanda alla ingredienser i en skål.

---

## Marinad till nötkött

### Ingredienser 1 sats

---

1 st rödlök  
 0,5 dl rapsolja  
 2 dl rödvin  
 1 dl basilika, hackad  
 2 tsk salt  
 0,5 tsk svartpeppar

### Tillagning

Basilika och mustigt rödvin ger kraftfull smak åt grillat nötkött. En sats räcker till ungefär 500 gram nötkött.

Skala och grovhacka löken. Blanda alla ingredienser i en skål.

---

## Marinad till fisk

### Ingredienser 1 sats

---

0,5 dl	rapsolja
1 st	citron, rivet skal och saft
1 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald
0,5 dl	vatten
0,5 dl	salvia, hackad, eller en msk torkad

### Tillagning

Grillade lax- eller sejfiléer får god smak av marinaden med citron och salvia. En sats räcker till ungefär 500 gram fisk.

Blanda oljan med citronskal och citronsaft. Tillsätt salt, peppar, vatten och salvia

---

## Marinad till fläskkött

### Ingredienser 1 personer

---

1 st	röd chili, t ex spansk peppar
0,5 st	purjolök
0,5 dl	rapsolja
2 dl	apelsinjuice, drickfärdig
1 tsk	salt
0,5 tsk	nymald svartpeppar

### Tillagning

---

I den här marinaden är det chili och apelsin, som passar speciellt bra till fläskkött.

1 sats räcker till 0,5 kg fläskkött.

Kärna ur och finhacka chilin. Finstrimla purjolöken. Lägg chili och purjolök i en skål och tillsätt olja, juice, salt och peppar.

**Marinad med kiwi**

---

2 st	kiwi
1 st	citrongräs, finstrimlat
1 st	röd färsk spansk peppar, hackad
1 st	vitlösklyfta
0,5 st	kruka färsk koriander
1 st	lime, rivet skal
2,5 msk	limesaft
1 msk	fish sauce

**Sötsur Marinad:**

---

1 burk	paprika, grillad, marinerad, Zeta
2 st	stjärnanis
0,5 msk	senapsfrön, gula
0,5 paket	saffran
4 st	vitlösklyftor, tunt skivade
2 dl	olivolja
5 msk	rödvinsvinäger
1 msk	strösocker
2 krm	timjan
1 st	citron, rivet skal

**Marinad med honung & soja**

---

0,5 dl	kinesisk soja
0,5 dl	flytande honung
1 msk	wasabipasta

**Marinad: till lamm**

---

1 msk	kinesisk soja
2 msk	olja
2 tsk	timjan
1 msk	oregano
2 st	lagerblad, smulade
2 krm	svartpeppar
2 st	vitlösklyftor, små pressade
1 st	citron, rivet skal

**Marinad: apelsin & drgaon till lamm**

---

2 dl	vin, rött
2 st	apelsiner, pressad saft ( 1-1,5 dl)
6-8 st	vitlösklyftor, finhackade
1 msk	honung
2 msk	dragon, torkad

**Marinad: till fisk oxen eller kyckling**

---

2 tsk	thai red curry pulver (kockens)
1,5 tsk	svartpeppar
4 msk	neutral olja
2 msk	fisksås
2 msk	pressad citron
2 msk	råsocker

**Marinad: till kyckling**

---

1 tsk	citronskal, rivet
2 msk	citron, pressad
2 msk	olivolja
1 st	vitlösklyfta, pressad
2 tsk	salt
0,5 tsk	svartpeppar, nymald
1 msk	rosmarin

**Marinad: till lamspett**

---

1 msk	kinesisk soja
2 msk	olja
2 tsk	timjan
1 msk	oregano
2 st	lagerblad, smulade
2 krm	svartpeppar
2 st	vitlösklyftor, små pressade
1 st	citron, rivet skal

**Marinad: med ölsmak**

---

66 cl	öl, ljus
3 st	vitlök, klyftor
1 tsk	timjan
15 st	kryddpepparkorn
15 st	svartpepparkorn
4 msk	kalvfond, koncentrerad
2 msk	japansk soja

**Marinad: med vitt vin**

---

75 cl	vitt torrt vin
2 st	stora morötter
8 st	stjälkar selleri
2 st	röda spanska pepparfrukter
10 st	vitlösklyftor
2 st	citroner
1 dl	pressad citronsaft
1 msk	rosmarin
1 msk	timjan

**Marinad: till lammrostbiff**

---

1 st	schalottenlök
2 msk	balsamvinäger, vit
1 dl	olivolja
1 tsk	honung
0,5 tsk	salt
1 krm	svartpeppar, nymald

**Marinad: till kyckling**

---

0,5 dl olivolja  
0,5 dl balsamvinäger  
2 msk köttbuljong, från kokningen

**Marinad: till musslor**

---

5 st vitlöksklyftor  
5 st röda chili, t ex spansk peppar  
0,5 dl fisksås  
1 dl vatten  
0,5 dl risvinäger  
0,75 dl strösocker  
1 st citron, (0,5 dl pressad saft)

**Karamelliserad marinad: till kotletter**

---

0,75 dl strösocker  
0,5 dl fisksås  
4 st schalottenlökar, finhackade  
2 krm svartpeppar  
1 tsk five spices (kinesisk krydda)  
4 st vitlöksklyftor, finhackade  
2 st citrongrässtjälkar, finhackade  
1 st röd spansk peppar, finhackad  
1 msk kinesisk soja  
2 msk honung  
2 tsk sesamolja



## Marinad till kycklingben

### Asiatisk marinad:

1 dl	teriyakimarinad, från flaska
2 msk	flytande honung
1 tsk	salt
0,5 tsk	sambal oelek

### Sydamerikansk marinad:

2 st	lime, skal och saft
1 tsk	spiskummin, mald
1 msk	paprikapulver
2 krm	cayennepeppar
1 tsk	salt
0,5 dl	majsolja

### **Tillagning**

Två smakmässigt olika marinerade kycklingben serveras med "foliehandtag". Då går de lätt att äta.

1. Asiatisk marinad: Blanda ihop ingredienserna i en bunke. Ställ åt sidan.
2. Sydamerikansk marinad: Tvätta limefrukterna under rinnande vatten, riv av skalet på fina sidan av ett rivjärn, dela limefrukterna och pressa ur saften i en bunke. Tillsätt skal, kryddor och salt, blanda dem väl med limesaften. Häll i oljan under omrörning.
3. Dela upp kycklingklubbarna i 2 dubbla plastpåsar. Häll över marinaderna i respektive påse. Blanda väl så att marinaden täcker kycklingen ordentligt. Lägg kycklingen svalt minst 1 timme så att den hinner drar åt sig marinaden, vänd påsarna då och då.
4. Sätt ugnen på 200°. Placera de olika kycklingsorterna på 2 ugnssäkra fat eller långpannor. Häll över resterande marinad.
5. Stek kycklingen ca 30 min. Pensla den med marinaden som ligger i botten av formen var 10:e minut så att skinnet blir knaprigt och får fin färg. Låt kycklingen svalna.
6. Riv eller klipp ut folieremсор till alla kycklingben (ca 10x3 cm) och linda dem runt den smalaste delen av benet.