



Foto: Stenlund Olof

## Lär dig grilla som proffsen!

**Visst är det med smidigt att lägga några goda korvar på grillen, men varför inte satsa på en riktig barbecue? Prova dig fram med laxfilé, hel kyckling och saftig nötbog. Här guidar vi dig till de stora grillarnas förtrollade värld!**

### 1. Marinera & tänd grillen

Skölj köttet/fisken/fågeln och torka av med hushållspapper. Gör i ordning marinaden. Gnid in krydd blandningen ordentligt i köttet/fisken/fågeln med händerna. Lägg köttet/fisken/fågeln i dubbla plastpåsar, förslut och lägg in i kylskåp för marinering i några timmar – gärna över natten. Vänd på påsen någon gång under tiden så att hela biten marineras lika.

#### LÄS OCKSA

25 juli 2007

♦ **Lammstek med vitlök** och örter

25 juli 2007

♦ **Knaprig spicy chicken**

25 juli 2007

♦ **Dill- och citruslax**

Tänd grillen. Ta ut köttet/fisken/fågeln ur kylskåpet minst en halvtimme före grillning. Ta upp ur marinaden (som du sparar), torka försiktigt av. Salta och peppra runt hela köttet.

### 2. Vänta tills glöden är grå

När glöden är grå tar du en värmetålig kratta eller liknande och fördelar briketterna utmed grillens sidor. I mellanrummet ställer du ner en aluminiumform, som du fyller med marinaden upp till 2/3. Lägg på gallret igen.

Lägg på köttet/fågeln direkt ovanför glödbädden (direkt grillning). Grilla ett par minuter på båda sidor så att det blir en fin stekyta.

### 3. Termometer

Stick in en stektermometer i den tjockaste delen av köttet och lägg på locket på grillen. Var noga med att ventilationshålen är öppna så att det inte blir för hett.

### 4. Vänd på steken

Vänd köttet/fågeln efter angivet antal minuter, kontrollera värmen. (Fisken läggs med skinnsidan nedåt – du vänder inte på den.) Är det för

hett i grillen kan du grilla utan lock ett tag. Lägg annars på locket direkt och fortsatt grilla. Vänd på köttet flera gånger under grillningen.

Gör glazen. (Gäller kötträtter).

### 5. Pensla på glaze

Pensla köttet med glaze flera gånger under grilltiden. Grilla tills angiven innertemperatur är uppnådd.

### 6. Låt vila

När rätt innertemperatur är uppnådd tar du bort köttet/fisken/fågeln från grillen. Kött och fågel bör du låta vila i minst 10 minuter innan det skivas upp.

**Lisa Lemke**

URL till denna sida: <http://www.expressen.se/mat/1.772987/lar-dig-grilla-som-proffsen>

Publicerat 25 juli 2007

Uppdaterad 25 juli 2007