



# WEBER KLUBBEN BLIV SLANK MED DIN WEBER

GRILLERIET® 



# LYNSTEGT FORÅRSGRØNT

## INGREDIENSER

2 spsk olie  
3 fed finthakket hvidløg  
1 finthakket rød chili  
1 lille fintsnittet spidskål  
1 bdt. fintsnittet forårsløg  
½ kg blandede fintsnittede grønsager, f.eks spinat/asparges/jordkokker/svampe  
Revet skal og saft af 1 limefrugt  
4 spsk ostersauce  
Frisk koriander eller persille

### VED GRILLEN:

Gør kuglegrillen klar med 2/3 grillstarter klargjorte kul. Sæt wokken i grillen. Varm olien wokken og tilsæt hvidløg, chili og kål og vend det 1 min. inden de øvrige grønsager tilsættes.

Steg grønsagerne 2-3 min. mere under omrøring. Bland limeskal og -saft samt ostersauce i. Drys med hakket koriander eller persille.

Server de lynstegte grønsager med f. eks grillet fisk eller kylling.

# VANILIE/CHILIMARINERET LAKS

## INGREDIENSER

4 Laksestykker  
1 frisk Chili  
1 Vanilie stang  
1 Limefrugt  
1 dl. Rapsolie

### I KØKKENET:

Dup laksen med et stykke køkkenrulle eller lign, og evt. ben fjernes

Lav en marinade af rapsolie, kornene fra vaniliestangen og finthakket chili. Limefrugten presses og blandes med de øvrige ingredienser.

Bland det hele godt sammen med laksestykkerne, evt. i en frysepose og lad det marinere et par timer.

### VED GRILLEN:

Tag en foliebakke eller et fad og dæk bunden med lys portvin. Læg derefter laksestykker deri, og hæld marinaden over.

Læg eventuelt et stykke stanniol henover og lad det dampe i grillen ca. 15 – 30 min. Afhængigt af laksen størrelse.

Kuglegrill: Indirekte 25/75

Gas: Indirekte

Q: Medium/low

# KARTOFFEL-TOMATSALAT

## INGREDIENSER

1 kg skrabe nye kartofler  
3 store pillede fed hvidløg  
1 liter vand  
1 tsk groft salt

Hvidløgsdressing  
250 g Karolines Køkken  
fromage frais 0,3%  
½ tsk groft salt  
½ tsk citronpeber

Kartoffel-tomatsalat,  
fortsat  
500 g cocktailtomater i  
kvarter  
1 finthakket rødløg (ca.  
75 g)  
1 spsk olivenolie  
1 tsk groft salt  
½ tsk citronpeber  
50 g feldsalat i buketter

## I KØKKENET:

Kartoffel-tomatsalat:

Kom kartofler og hvidløg i kogende vand tilsat salt. Kog grønsagerne ved svag varme og under låg i ca. 17 min. til kartoflerne er møre. Hæld kartofler og hvidløg i et dørslag og brus grønsagerne over med koldt vand - gem hvidløgene til dressingen.

Hvidløgsdressing:

Mos de kogte hvidløg og rør dem sammen med de øvrige ingredienser. Stil dressingen tildækket i mindst 15 min. og smag til. Tilsæt evt. lidt vand, hvis dressingen er for tyk.

Kartoffel-tomatsalat, fortsat:

Bland de afkølede kartofler med tomater, løg, olie, salt og citronpeber. Anret kartoffel-tomatsalaten i en skål og fordel feldsalaten på toppen.

# RØGET PANGASIUS MED PESTO & PARMASKINKE

## INGREDIENSER

2 Pangasiusfileter  
2 spsk. pesto  
Salt og peber  
2-4 stykker parmaskinke  
eller serranoskinke  
Evt. soltørrede tomater

### I KØKKENET:

Dup fisken med et stykke køkkenrulle eller lign.  
Smør pestoen på (evt. soltørrede tomater), krydr med salt og peber og rul fisken sammen til en roulade.  
Pak en – to stykker parma/serranoskinke omkring og stik evt. en tandstik i for at holde det sammen.  
Kom fileterne i en grillbakke.

Sæt en håndfuld Mesquite rygefis i blød i mindst 30 min.

### VED GRILLEN:

Gør grillen klar til indirekte grillning ved 2/3 varme.  
Grill fisken i ca. 15-20 min efter størrelse, men en lille håndfuld rygefis i begge sider.

Skær "rouladen" midt over og server en halv pr. person som forret.

# GROVE SANDWICHBOLLER

## INGREDIENSER

4 dl vand  
3 skrællede melede  
kartofler (ca. 200 g)  
3 dl kærnemælk  
25 g gær  
1 spsk olivenolie  
2 tsk honning  
1 spsk groft salt  
500 g fuldkornsrugmel  
500 g sigtemel

### I KØKKENET:

Bring 2 dl af vandet i kog i en gryde. Riv kartoflerne groft og kom dem i det kogende vand. Lad kartoflerne koge ved svag varme og under låg i ca. 2 min. - rør af og til. Hæld „kartoffelgrøden“ og resten af det kolde vand i en stor skål og tilsæt kærnemælk. Rør gæren ud heri. Tilsæt de øvrige ingredienser (hold lidt sigtemel tilbage). Slå dejen godt sammen med en grydeske. Dæk skålen med fx et låg og stil dejen til hævnning et lunt sted i ca. 1½ time.

Tag dejen ud på et meldrysset bord og ælt den godt igennem. Tilsæt evt. resten af melet. Del dejen i 20 stykker og form dem til boller. Tryk bollerne flade (ca. 10 cm i diameter).

Læg dem på 2 pizzasten med bagepapir og lad dem efterhæve tildækket i ca. 15 min.

### VED GRILLEN:

Pensl med kærnemælk og sæt pizzastenen med bollerne i grillen og bag sandwichbollerne ved indirekte varme i ca. 30 min. ved ca. 200 grader (½ grillstarter ved kuglegrill).

# FEDTFATTIG LASAGNE

## INGREDIENSER

1 stort løg  
3 gulerødder  
2 stilke bladselleri  
400g hakket oksekød  
1 dåse fl. Tomater  
70 g konc. Tomatpure  
Oregano  
2 dl hønsebouillon  
Salt  
Friskkværnet peber

Bechamelsauce:  
15 g kærghården  
2½ spsk. mel  
½ l skummetmælk  
Salt og peber  
40 g revet ost (10%)  
1 spsk. rasp  
1 tsk. oregano

### I KØKKENET:

Hak løg, gulerødder og bladselleri i meget fine tern. Bring flåede tomater, bouillon og tomatkoncentrat i kog sammen med grønsagerne. Tilsæt kødet og rør rundt til det er smuldret ud. Krydr med oregano, salt og peber. Kog saucen ca. 30 minutter uden låg. Smelt fedtstoffet til bechamelsaucen i en gryde. Rør melet i. Tilsæt kogende mælk lidt ad gangen under piskning. Kog saucen igennem nogle min. under omrøring. Smag til med salt, peber og muskat. Læg kødsauce, bechamelsauce og lasagneplader lagvist i et smurt ildfast fad. Drys med reven ost, rasp og oregano.

### VED GRILLEN:

Start grillen ved mellem varme ca. 200 grader. ½ grillstarter ved kuglegrill.

Stil fadet indirekte i grillen og bag lasagnen i ca. 30 minutter.

# LETSALTET ANDEBRYST

## INGREDIENSER

2 stykker andebryst  
1 spsk. groft salt  
1 tsk. sukker

### I KØKKENET:

Fjern eventuelle rester af fjer og rids skindet på de 2 stykker andebryst. Bland salt og sukker. Fordel blandingen på kød og skind og stil bryststykkerne tildækket i køleskabet i ca. 15 min. Tør det meste af saltblandingen af med et stykke køkkenrulle.

### VED GRILLEN:

Varm grillen godt op. Læg bryststykkerne med skindsiden nedad i på en varm grillrist. Steg i ca. 2½ min., eller til fedtet er i gang med at smelte. Skru ned til svag varme og steg i yderligere ca. 5 min. Vend bryststykkerne og steg kødsiden i ca. 8 min. Tag kødet af panden og lad det hvile tildækket i ca. 10 min.

Skær kødet i skiver ved serveringen.

# GRÆSKE FRIKADELLER

## INGREDIENSER

30 g soltørrede tomater  
300 g hakket svinekød (ca. 6% fedt)  
¼ tsk groft salt  
1 finthakket zittauerløg (ca. 75 g)  
1 lille finthakket fed hvidløg  
½ tsk tørret rosmarin  
friskkværnet peber  
75 g Apetina 3% i tern med persille/hvidløg  
2 tsk olivenolie

## I KØKKENET:

Hak tomaterne fint. Rør det hakkede kød med saltet. Kom løg, hvidløg, rosmarin og peber i. Rør de hakkede tomater i farsen. Smuldr osteternene og vend osten i farsen. Lad farsen trække tildækket i køleskabet i ca. 15 min.

## VED GRILLEN:

Varm grillen op med mellem varme og kom en stegeplade i. Lad pladen forvarme 5-7 min. Form farsen til 20 små, aflange frikadeller. Lad olien blive varm på stegepladen. Steg frikadellerne på 3 sider ved jævn varme, ca. 7 min. i alt, eller til de er gyldne og sprøde.

# GRILLSPYD

## INGREDIENSER

8 træsplyd  
1 svinemørbrad i kvarte og dernæst i 2 cm-stykker  
1 spsk. olivenolie  
1 spsk. dijønsennep  
1 spsk. finthakket rosmarin  
3 fed knust hvidløg  
1 courgette i kvarte og dernæst i 2 cm-stykker  
200 g cherrytomater

### I KØKKENET:

Læg træsplyddene i vand.

Læg kødet i et fad, bland med olivenolie, sennep, rosmarin, hvidløg, 1 spsk. salt og groftkværnet peber. Vend courgetterne med kødet. Sæt kød, courgetter og cherrytomater skiftevis på spyddene.

### VED GRILLEN:

Grill spyddene ved direkte mellem varme på alle sider 5-6 min. i alt.

### TIP:

Man kan også grille peberfrugter, blancheret bladselleri eller fennikelstykker og rå artiskokbunde på spyd.

# CHOKOLADE & RICOTTA-TÆRTE

## INGREDIENSER

### Tærtebund:

- 75 g hvedemel
- 1 tsk bagepulver
- 2 spsk sukker
- 2 spsk kakaopulver
- 30 g smør
- 2 tstk vand
- 1 æggeblomme

### Fyld:

- 150 g ricotta / hytteost
- 1 æg
- 1 æggeblomme
- 70 g yogurt naturel
- 2 spsk hvedemel
- 2 spsk hakket mørk chokolade
- 2 spsk kaffelikør

### I KØKKENET:

Smør en tærteform - ca. 18 cm i diameter. Bland ingredienserne til kagebunden let sammen så den lige hænger sammen.

Stil den på køl i en halv times tid. Pres dejen ned i den smurte form.

Tænd grillen på 200 grader / ½ grillstarter på kuglegrill og bag dejen i 10 minutter ved indirekte varme.

Pisk ricotta, æg, æggeblomme, yogurt, sukker og mel sammen til en glat masse. Tilsæt likør og hakket chokolade.

### VED GRILLEN:

Fyld fyldet på tærtebunden og bag i ca. 20 minutter, indirekte varme. Lad kagen køle ned og sæt den på køl inden serveringen så den får lov til at „sætte“ sig.

BØGILDSMINDEVEJ 23  
9400 NØRRESUNDBY  
TLF: 99 36 30 10  
MAIL: INFO@GRILLERIET.DK  
WEB: WWW.GRILLERIET.DK

GRILLERIET® 