

Flere tips og
oppskrifter finner du på

frukt.no

Tips om

GRILL

frukt.no



12 nypoteter
10 små løk eller løkbåter
2 ss olje til steking/grilling
salt og pepper
4 grillspyd – helst av tre

Nypotetene vaskes og kokes knapt møre. Tre potetene på grillspyd sammen med små hele løk eller båter av vanlig løk. Pensle med olje og grill til de får en fin farge.

poteter og småløk

tips

- ↘ Tenk deg nypoteter i folie sammen med olivenolje, laurbærblad, salt og pepper
- ↘ Løk på grillen. Lag et kryss i toppen, et dryss rosmarin eller estragon og en skvett rødvin før folien pakkes godt. 20 min på grill
- ↘ Når du skal spise grillet mais, bruk to tannpirkere som puttes i hver ende, så blir man ikke så klissete på hendene
- ↘ **Salater godt til grillmat:**
Prøv isbergsalat med litt sitron, sukker og lettromme

Mariner tynne skiver av fennikel i sitron, salt og pepper i 30 min og smak til med koriander eller dill

Strø granateplekjerner over stekt eller grill-ede skalldyr

foliepakker

Paprika, fennikel, løk, gulrøtter, neper, aubergine, sellerirot og squash, skjæres i strimler og blomkål og brokkoli i små buketter. Pensle olje på folien. Bland grønnsakene og legg dem i folien sammen med friske urter og en smørklatt.

Pakkene grilles til grønnsakene er møre, ca. 10-15 minutter alt etter hvor store bitene er og hvor varm grillen er. Ikke lag for store "pakker".

Tips: Hva med å lage én foliepakke til hver person?

Smak til med nykvernet pepper og evt. revet parmesanost, hvitløk og krydret olje. Finhakket chili og frisk ingefær er en annen god variant.

grillspyd

Bruker du trepinner må disse legges i vann før de brukes. Dette for å hindre at de tar fyr.

Squash, paprika og aubergine skjæres i terninger, sjampinjong kan være hele mens store sopper kan deles. Mais skjæres i skiver og vanlig løk i båter.

Tre alt på spyd. Du kan blande grønnsaker i like store biter på samme spyd eller du kan lage egne spyd for hvert slag. Da er du sikker på alt blir ferdig samtidig.

Pensle grønnsakspydene med grillolje eller valnøttolje med finhakket hvitløk og friske urter.

Tips: Pensle grønnsaksspyd av squash og aubergine med pesto ca. 30 minutter før du skal grille. Grill dem på folie.

grønnsaker

Skjær **auberginen** i to på langs og strø på salt. La de ligge i 5 minutter slik at fuktighet og bitterstoffer trekkes ut. Tørk vekk med papir. Smør snittflatene med litt olje og grill dem i 10-15 minutter. Auberginen skal bli myk inni og skikkelig godt stekt.

Gni inn hel **paprika** med valnøttolje og grill til den er myk og fin i konsistensen.

Del **purre** og **squash** i små kubber og surr bacon rundt før de grilles til baconet er sprøtt og godt.



frukt

Dryss litt sukker og kanel på halve **appelsiner**, legg dem på grillen i folie i ca. 12 minutter.

Grill **eplebåter** med kanel og sukker i folie til de er møre.

Snitt en **banan** i skallet på langs, fyll med kokesjokolade og nøtter og la den ligge på grillen til skallet er helt sort.

Skjær **ananas** i båter eller skiver og grill i folie sammen med en blanding av koriander, lime, honning og fersk finhakket chili.

