

## GRILLAD LÄTTGRAVAD MAKRILL MED KRYDD- KOKT RABARBER 4 PORT

800 g	makrillfilé
1 msk	salt
1 msk	socker
1 tsk	peppar
1 msk	dill, hackad
300 g	rabarber
2 dl	vatten
1	kanelstång
1	stjärnanis
1/2	vaniljstång
1 cm	färsk ingefära, skivad
4	hela pepparkorn
4	stora skivor lantbröd Philadelphia ost sallad

**GÖR SÅ HÄR:** Blanda salt, socker, peppar och dill och fördela över makrillfiléerna. Låt dra i kylskåp i 1 dygn.

Skrapa av kryddorna och grilla makrillfiléerna i ca 1 minut på varje sida.

Rensa och skär rabarber i ca 5 cm långa bitar. Koka upp vatten med socker och kryddor, tillsätt rabarber. Låt den dra tills den mjuknar lite, den får inte koka sönder. Låt rabarbern svalna i lagen, den håller sig i kylan i 3-4 dagar.

Smöra brödsnivorna med Philadelphia osten, lägg på sallad och nygrillad makrill, toppa med rabarber. *Se receptbild på framsidan.*

### TVÅ DRYCKESTIPS

Marqués de Cáceres Rosado (Spanien) artnr 2755 ca 79:-  
"Fruktig och torr med röda bär och fräsch syra"

Leth Duett Riesling Veltliner (Österrike) artnr 4587 ca 69:-  
"Fruktigt och friskt med mogna päron och citrus"

## Att grilla fisk...

Hela fiskfiléer eller ihoprullade filéer håller ihop bättre om de får ligga väl saltade en halvtimme innan de grillas. Saltet sköljs bort innan grillningen. Fiskköttet ramlar då inte sönder lika lätt. Dessutom får den god smak.

Du kan rulla ihop fisken och "slå in" den i bacon eller lufttorkad skinka. Dessa kan träs på små spett så sitter de ihop fint. Använd en stekspade eller liknande att försiktigt lossa fisken längs med gallret. En stekpincett eller grillgaffel kan förstöra mer än det hjälper till.

Fiskhalster och folie är bra för att undvika att fisken trillar sönder när du ska vända den. I halster hålls fisken fast och du vänder allt på en gång. Folie kan du också lägga på gallret.

Havskatt eller gös har ett fast vitt kött och gott tuggmotstånd. Skär filéer i strimlor, rulla ihop och klä med bacon eller lufttorkad skinka. På spett blir de lättast att hantera.

**Sjöboden**  
allt i fisk

### KONSUMENTKONTAKT:

Tel: 020-44 30 00

info@sjobodenalltifisk.se

www.sjobodenalltifisk.se

# Tips & recept på GRILL

**Sjöboden**  
allt i fisk



## BRA FISK ATT GRILLA

Lax, Laxkotletter, Laxfilé  
Havskatt  
Röding  
Regnbåge  
Marulk  
Makrill  
Svärdfiskfilé  
Tonfiskfilé  
Gös  
Abborre

## GRILLTIDER FÖR FISK

Tillaga fisken långsamt, gallret ska vara högt över glöden.

**TUNNA FILÉER:**  
3-4 min. Grilla endast en sida.

**TJOCKA FILÉER (2-3 cm tjocka):**  
3-4 min per sida.

**Laxkotlett (2-3 cm tjocka):**  
3-4 min per sida.

**FOLIEPAKET:** 10-20 min

**STOR FISKFILÉ:**  
15-20 min. Låt skinnet vara kvar och grilla med skinnsidan ner.

## TRE FISKMARINADER SOM PASSAR TILL OLIKA SORTERS FISK

Blanda först ihop till marinaden, lägg sedan fisken i marinden.

### TILL LAX, GÖS, ABBORRE, RÄKOR

MARINERAS 1 TIMME:  
0,5 dl sherry  
2 msk soja  
1 msk citronsaft  
1 vitlöksklyfta, pressad  
1 dl olivolja

### TILL LAX, GÖS, MARULK & MAKRILL

MARINERAS 2 TIMMAR:  
0,5 dl vatten  
1 tsk söt chilisås  
saften från 1 citron  
rivet skal av 1 lime  
0,5 dl olivolja

### TILL LAX

MARINERAS 2 TIMMAR:  
3 msk olivolja  
rivet skal och saft av 1/2 citron  
1 tsk salt  
1 krm vitpeppar  
1 msk färsk ingefära, riven  
1 vitlöksklyfta, pressad  
rivet skal av 1 lime  
0,5 dl olivolja

## CITRON- & TIMJANCRÈME

4 PORT

2 dl matlagningsyoghurt  
1/2 citron, rivet skal  
1/2 msk pressad citronsaft  
1/2 msk flytande honung  
1 msk färsk, skuren timjan  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Rör ihop yoghurt med skal och saft av citron, honung och timjan. Smaka av med salt och peppar.

## OLIVTZATSIKI 4 PORT

1 gurka  
1/2 tsk salt  
1 dl gröna oliver, urkärnade  
2 dl matlagningsyoghurt  
1 vitlöksklyfta, hackad  
1 krm svartpeppar  
1 tsk honung

### GÖR SÅ HÄR:

Skala, kärna ur och riv gurkan grovt, blanda med salt och lägg i ett durkslag ca 20 minuter. Pressa ur vattnet. Grovhacka oliverna och blanda med gurkan, matlagningsyoghurt, vitlök, svartpeppar och honung.

## ENKEL CHÈVRECRÈME 4 PORT

3 dl gräddfil  
150 g chèvre, smulad  
citronolivolja  
salt och peppar

### GÖR SÅ HÄR:

Blanda samman gräddfil och chèvre och smaka av med citronolivolja, salt och peppar.

## SKALDJUR PÅ GRILLEN

Havskräftor, humrar, räkor och musslor går alla utmärkt att lägga på grillen. Godast är om de är råa från början, men man kan också tillsätta lite smak på kokta skaldjur efter att man hastigt värmt upp dem på grillen.

Gemensamt för samtliga skaldjur är att de blir klara snabbt.

Kräfter och humrar delas med kniv i två likadana halvor. Lägg halvorna med köttet ner mot ett finmaskigt galler. När de är färdiggrillade kan du vända på dem och tänka på en marinad eller glaze.

Du kan också använda smör, örter och citron. Servera direkt med ett gott bröd till.

## GRILLTIDER FÖR SKALDJUR

**STORA RÅA RÄKOR MED SKAL:**  
1 min per sida

**PILGRIMSMUSSLOR (RÅA):**  
1 min per sida.

**BLÅMUSSLOR:**  
Färdiga när de har öppnat sig, de måste vara helt stängda när de läggs på grillen.

**HUMMERHALVOR:**  
På finmaskigt galler, med köttet ner. Råa 3-4 min, kokta 2-3 min.

**HAVSKRÄFTHALVOR:**  
På finmaskigt galler, med köttet ner. Råa 1 min, kokta 1 min.