

Grillarrangement



Alle opskrifter er beregnet til 4 personer

Godt vejr er grillvejr og I disse tider hvor vi bliver opfordret til at mødes udenfor med afstand, så er det oplagt med grillmad, men det kan hurtigt ende med dårlig samvittighed, derfor har jeg udarbejdet nogle ideer til at udskifte de traditionelle grillpølser og hakkebøffer ud med nye spændende retter der samtidig hjælper dig til vægttab. Glæd dig til en sommer med årstidens grøntsager og frugter i skønne salater.

Jeg holder det næste salatkursus 7. juni 2020 på Bækkegårdsskolen

Bon appetit

Lone Bødkerholm

Gaanedivaegt.dk

Tæffenummer 2023 0707

Dip og dyppelse til kød og grøntsager



Baba Ganoush med røde linser

Forberedelse 20 min.

Hvad skal du bruge:

2 auberginer

1-2 fed hvidløg

2 spsk.. Tahin

1 håndfuld persille

Skal og saft af ½ citron

1 spsk.. Sød chilisauce

Salt og peber

150 gram kogte linser (koges efter anvisning på pakken, både grønne og røde linser kan bruges)

Halvér auberginerne, og placér dem på grillen med skindsiden opad. Bag auberginerne i 25-30 minutter, til de er helt møre, og lad dem derefter køle lidt af.

Skrab kødet ud af de bagte auberginer, og kassér skindet.

Mos auberginekødet sammen med de resterende ingredienser med en gaffel. Smag til, og lad dippen køle af inden servering.

Peberfrugtedip

Peberfrugterne skylles og bages i ovnen eller på grillen, så træk skallen af bages i ovn ca. 30 min ved 180 gr eller 15 min på grillen- Peberfrugten kan også købes færdig grillede på glas.

Hvad skal du bruge

250 gram peberfrugt

80 gram valnødder

1 spsk.. Fibersirup gold

1 spsk.. Æbleeddike

1 fed hvidløg

1 skive tørt brød (opløses i vand i 5 min)
½ dl. Olivenolie
2 tsk. Spidskommen
Smag til med salt

Udblød brødet i vand i minimum 5 minutter. Blend det sammen med de grillede peberfrugter og resten af ingredienserne. Du bestemmer selv hvor ensartet konsistensen skal være, men jeg kan godt lide det har lidt bid med valnødderne. Pynt den med mynte, valnødder eller chiliflager.

Bagte Rødbeder med sommerporre

200 gram rødbeder
1 spsk.. olivenolie
2½ dl. Græsk yoghurt 2 %
1 fed hvidløg
1 spsk.. Fibersirup
1 spsk.. Æbleeddike
1 håndfuld persille
1 porre (gem lidt til pynt)
Salt

Skræl rødbederne, og snit dem i skiver på cirka 1,5 centimeters tykkelse. Læg rødbederne og porren i en grillbakke. Hæld olivenolie og hvidløg over. Bag blandingen på grillen i 35–40 minutter under låg.

Når grøntsagerne er kølet lidt af, blander du det med resten af ingredienserne i en foodprocessor. Top det med persille og lidt porre i skiver

Grillede grøntsager

Grillede grøntsager smager fantastisk. Det er som om det let brændte lokker samtlige smagsnuancer frem i den enkelte grøntsag.

Det er nemt at grille hele grøntsager, som f.eks. rødløg, squash, auberginer, gulerødder, butternuts squash, peberfrugter og hvidløg.

Pensl grøntsagerne med lidt olie og salt

Læg dem på grillen og grill dem på alle sider, til de er bløde

Server gerne med friske krydderurter og en af ovenstående dip.



Bagte gulerødder

Er en favorit især ser det ekstra lækkert ud hvis de kan fås i flere farver

Ingredienser

2 bdt gulerødder

1 spsk. olivenolie

1 spsk. hyldeblomstsft

1 spsk. æbleeddike

Salt

friskkværnet peber

friske hyldeblomster til at pynte af med

Fremgangsmåde

Skrub gulerødderne. Hvis de er små skæres de blot over på langs. Behold gerne et lille stykke af toppe på. Hvis de er større, skæres gulerødderne i kvarte og skæres i stave. Rør olie, hyldeblomstsft, æbleeddike, salt og friskkværnet peber sammen. Vend marinaden/dressingen med gulerødderne og læg dem i en grillbakke. Vend dem undervejs. Drys med friske små hyldeblomster lige før servering.

Spidskål med mormordressing

Grillede spidskål er meget populært her er forslag med en god mormordressing, jeg spiser det gerne sammen med friskbælgede ærter. Når kål grilles – hvad enten det er på en pande eller webergrillen, så den en delikat sag, som minder om en skøn ristet nøddesmag.

Hvad skal du bruge

1 stor spidskål
½ citron
1 spsk. Ekstra jomfruolivenolie
Salt og peber
Evt. 300 gram friske ærter med bælg

Mormordressing

1 dl. Fløde
Saften af 1 citron
1 spsk.. fibersirup
Salt og peber

Pisk fløde sammen med sirup og citron, så det tykner lidt. Smag til med salt og peber.

Del spidskålet i 4 (aldrig i flere, da den har svære ved at holde sammen). Pres citronsaft over spidskålen, spray med olivenolie, salt og peber. Grill spidskålen på alle sider til den får flotte grillstriber. Hvis du har lidt fedt til overs, kan du rive frisk parmesan over.

Asparges broccoli

(opskrift fra Laila Celikkol)
2 bdt. Aspargesbroccoli
2 cm revet ingefær
1 fed hvidløg
3 spsk. soyasauce
2 spsk. Sukrin gold

Skyl og afdryp aspargesbroccolien i en sigte. Skær lidt af enderne af, hvis de er meget grove.

Lynsteg dem på grillen eller en varm wok med olie, og lynsteg aspargesbroccolien ved høj varme i 2-3 minutter. Krydr dem med salt, mens de steger.

Grillede agurker

(opskrift fra Laila Celikkol)
2 agurker (skrælles og kerner fjernes)
Dild og mynte

Skyl agurkerne, flæk dem på langs og skrab kernerne ud. Vakuumpak dem i minimum 1 time og sæt dem på køl. Linsteg dem på grillen i 3-4 min med lidt spray af olie, dild og mynte

Grillede blomkål



1 blomkål
1 spsk. Olie
Salt og peber

Olie
1 bdt. Grønkål, spinat eller ramsløg
4 spsk. Olivenolie
Salt og peber

Dressing
1 dl. Græsk Yoghurt min 2 %
Saft og skal af 1 citron, økologisk

Fjern de yderste blade og skær blomkålen i kvarte. Stil dem i grillbakken og spray/pensl med olie, krydre med salt og peber, De skal grilles i 7-8 minutter. Blend olie med grønkål, salt og peber i 5-6 minutter til grønkålen er helt findelt. Dressingen med yoghurt og citron røres sammen. De 2 dressinger hældes over de varme blomkål. Kan evt toppes med ristede hasselnødder.

Grillsalat



Vandmelon passer perfekt til grill

400 gram vandmelon

1 pose frisk spinat

½ rødløg

80 gram pukkost eller feta

½ bundt persille

2 spsk. Græskarkerner

Evt. friske ærter

Dressing:

2 spsk. balsamico

Salt og friskkværnet peber

Skær vandmelonen fri for skal og kerner og i derefter i små mundrette stykker. Skyl spinatbladene og slyng dem fri for vand. Skær løget i papirtynde skiver. Skær fetaen i tynde flager. Skyl og hak persillen groft. Anret i en skål, fordel osten over, og pynt med oliven over. Dryp balsamico over salaten, og tilsæt salt og friskkværnet peber.

Porchetta



Ingredienser

1 svineslag ca. 150 gr pr. person– spørg din lokale slagter. Er du i dit dovne hjørne tilbyder flere slagter at krydre og snøre slaget for dig

6 fed hvidløg

6-8 kviste frisk rosmarin

Frisk salvie

lidt frisk timian

2 tsk fennikel frø

godt med kværnet peber

Salt

Olivenolie

Sådan gør du

Hak hvidløg og krydderier

Mos krydderurter og olie sammen – evt. i en morter hvis du har en sådan

Smag til med salt og peber

Smør krydderblandingen ud på slaget

Rul Porchettaen sammen, snør og bind stramt – rids sværene. Grill Porchettaen under låg indtil 65 grader ca 1½ time

Lad stegen hvile 10-20 minutter før udskæring i passende skiver.