

BILLIG

Sommer-
& grillmat



62 sider
MED OPPSKRIFTER,
SALATER OG
FRISK DRICKE

KIWI'S PRISLOFTE
"VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!"

KIWI mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

SOMMER PÅ MENYEN!

KIWI har alt for deg som gløder for stort utvalg, grillmat og lave priser. KIWIs sommerhefte er redningen, om du vil bruke tankene og tiden et annet sted enn på kjøkkenet når sola stråler og stranda kaller. Her finner du forslag til kjappe menyer med burgere, pølser, reker, svin, kylling, storfe, reker og vegetar. Miks og match med tilbehøret som frister, og bli inspirert til å lage din egen meny. Alt passer til alt! Hva med testvinneren fra i fjor, Big Juicy burger? Server med avokado, coleslaw, grillede båtpoteter og iskald limonade. Pølser med hjemmelaget tzatziki eller grillens konge, sirloin steak, med grillet brokkoli og søtpotetfries? For sunnere alternativer, kan kanskje vegetarburger, grilla grønnsaker, fisk, svin eller kylling friste. Server uansett grillmaten med en frisk salat og vannmelon eller annen frukt til dessert. Det blir kroppen glad for. Vi håper du finner noe i dette heftet som skaper minner og smaker godt. KIWI har alt du trenger for en vellykket sommer på grillen, til lave priser. Resten er opp til deg og værgudene.

Ha en riktig god sommer!
Hilsen oss i KIWI



BURGERE

Med litt sunnere tilbehør



Burger er noe av det aller enkleste du kan grille og er en hit hos de fleste. En saftig burger på grillen slår sjeldent feil, og i KIWI har vi flere varianter som du finner i din lokale butikk. Burgeren kan være en øvelse i utskeielser, eller litt sunnere, lastet med vitaminer og digg og friskt tilbehør. Den blir hva DU gjør den til!

GRILLTIPS!

Burgere grilles på direkte varme. Ikke snu burgeren for tidlig, da vil kjøttet sitte fast i risten.

BIG JUICY BURGER

*med coleslaw
& grillede båtpoteter*



SERVERINGSFORSLAG:

Juicy burgere eller andre burgere
Burgerbrød
Babyleaf Mix
American BBQ-saus
Avokado
Grønn & Frisk båtpoteter
Coleslaw, se s. 55
Limonade, se s. 58

LIMONADE
OPPSKRIFT SIDE

58

FERDIG
Grønn & Frisk
BÅTPOTETER



COLESLAW
OPPSKRIFT SIDE

55



PORK BURGER

St. Louis

MED SELLERI- OG EPLESALAT



SERVERINGSFORSLAG:

Pork Burger St. Louis eller annen burger
Grove burgerbrød
Skivet cheddar
Crispialat
Tomater
Rødløk
Sylteagurk
American BBQ-saus
Selleri-og eplesalat, se s. 52
Iste, se s. 58



SELLERI-
& EPLESALAT
OPPSKRIFT SIDE
52



ISTE
OPPSKRIFT SIDE
58



SERVERINGSFORSLAG:

Lakseburgere eller ferdige fiskeburgere
Burgerbrød
Rødløk
Reddiker
Agurk
Crispissalat
Gresk salat, se s. 53
Tzatziki, se s. 53

LAKSE- BURGER

med tzatziki & gresk salat



TZATZIKI
OPPSKRIFT SIDE
53

**GRESK
SALAT**
OPPSKRIFT SIDE
53

KIWI
PRESSER
PRISENE!



SERVERINGSFORSLAG:

Crispy kyllingburger eller annen burger
Burgerbrød
Mozzarella
Cherrytomater
Ruccula
Pesto, se s. 48
Grillet salat, se s. 52
Søtpotetfries, se s. 57

CRISPY KYLLINGBURGER

*Med pesto, mozzarella,
søtpotetfries & grillet salat*

**GRILLET
SALAT**

OPPSKRIFT SIDE

52



PESTO

OPPSKRIFT SIDE

48

**SØTPOTET-
FRIES**

OPPSKRIFT SIDE

57



**KIWI
PRESSER
PRISENE!**

Vegetarburger

MED TOMATSALSA, LØKMARMELADE
& RØMMEDRESSING MED BASILIKUM

SERVERINGSFORSLAG:

Vegetarburger eller annen burger
Burgerbrød
Tomatsalsa, se s.47
Løkmarmelade, se s.47
Rømme- og basilikumdressing, se s. 48



TOMAT-
SALSA
OPPSKRIFT SIDE
47



LØK-
MARMELADE
OPPSKRIFT SIDE
47

RØMME-
OG BASILIKUM-
DRESSING
OPPSKRIFT SIDE
48



SOMMERENS BESTE pølser



Slik griller du pølser:

Start med å grille pølsene på direkte varme til du får fine grillstriper. Flytt dem deretter til indirekte varme og sett på lokket. Den ideelle kjernetemperaturen for en pølse er 72 grader på grillen. Bruk gjerne steketermometer. Ikke snitt i pølsene, det bidrar til at saften renner ut og at pølsene blir tørre. For å unngå at pølsene sprekker, kan du heller prikke dem med en tannpinker flere steder.





MANGO-SALSA
OPPSKRIFT SIDE
47



SYLTET RØDLØK
OPPSKRIFT SIDE
48

TOMAT-SALSA
OPPSKRIFT SIDE
47



PESTO
OPPSKRIFT SIDE
48

Chili cheese
MED MANGOSALSA
& SYLTET RØDLØK



Salsiccia
MED PESTO & TOMATSALSA



Chorizo

MED AIOLI, REKER
& SYLTET CHILI



SYLTET
CHILI
OPPSKRIFT SIDE
48

AIOLI
OPPSKRIFT SIDE
49



Bratwurst

MED HURTIGSYLTET AGURKSALAT



HURTIGSYLTET
AGURKSALAT
OPPSKRIFT SIDE
46

EPL- OG
SELLERISALAT
OPPSKRIFT SIDE
52



SOMMERENS BESTE REKER



SERVERINGSFORSLAG:

Mango- og avokadosalat, se s. 55

Pepperrotsaus, se s. 49

Aioli, se s. 49

Chilimajones, se s. 49

Urteolje, se s. 49

Loff eller bagutter

Sitron i båter

Majones

Dill

**MANGO- OG
AVOKADOSALAT**
OPPSKRIFT SIDE

55

**PEPPERROT-
SAUS**

OPPSKRIFT SIDE

49

AIOLI

OPPSKRIFT SIDE

49

URTEOLJE

OPPSKRIFT SIDE

49

**CHILI-
MAJONES**

OPPSKRIFT SIDE

49

Tining av reker:

I KJØLESKAPET

Har du godt med tid, er den beste løsningen å tine rekene i kjøleskapet i cirka ett døgn. Legg rekene i en skål. Sjekk gjerne innom kjøleskapet for å se at rekene tiner jevnt.

I VANN

Noen ganger trenger du en rask løsning. Trikset er å tine rekene uten at de blir seige, noe som fort kan skje hvis du bruker lunkent eller for varmt vann. Fyll derfor en bolle med kaldt vann, tilsett rekene og rør rundt. Når vannet har blitt ordentlig kaldt av de tinte rekene, hell av og erstatt med nytt, ikke like kaldt, vann. La rekene renne godt av seg når de er ferdig tint. Rekene bør spises raskt etter tining på denne måten.

I ROMTEMPERATUR

Reker kan også tines liggende på benken i romtemperatur. Da tiner de vanligvis på 1-2 timer. Husk å spre rekene utover et større område, slik at de får jevn opptining og ikke dekkes av hverandre. Rekene bør spises raskt etter tining på denne måten.

I KOKENDE VANN MED SALT OG SUKKER

Aller først må du gjøre klar en stor bolle med kaldt vann og isbiter. Deretter koker du opp 2 liter vann per kilo reker og tilsetter 1 dl salt og 1 dl sukker. Når vannet koker, tilsetter du rekene og lar dem koke i 1-2 minutter (til de har myknet). Ikke kok dem lenger enn 2 minutter, da risikerer du at de blir seige. Når rekene har myknet, heller du dem umiddelbart over i bollen med iskaldt vann.

OBS! La gjerne bollen stå under rennende vann for at vannet skal holde seg kaldest mulig. Sil av vannet og tork av før servering.

Fiske- suppe

MED LAKS, REKER OG BLÅSKJELL

SERVERINGSFORSLAG:

- 1 pose Middag på 1-2-3 fiskesuppebase
- Biter av rå laks eller ørret
- Tinte frosne reker
- Blåskjell
- Dill
- Brød til servering
- Limonade, se s. 58

Tilbered suppen etter anvisning på pakken



LIMONADE
OPPSKRIFT SIDE
58



FISKE SUPPE
PÅ 1-2-3



Med ferdig suppebase
tilsetter du det du har
lyst på av fisk og skalldyr.
Godt og enkelt!

KIWI
PRESSER
PRISENE!

GODE GRILLTIPS

LA KJØTTET FÅ ROMTEMPERATUR før du griller det. På den måten stekes det jevnere. For et lite kjøttstykke betyr dette 30 minutter ute av kjøleskapet, mens et større stykke vil trenge en time eller lenger.

TENNVESKEN må trekke inn ordentlig før du tenner på kullet. Vent alltid 5-10 minutter.

KULL HAR KORTEST BRENNETID, så bruk det når du skal grille mindre stykker, som koteletter, pølser, fiskeskiver og burgere, som kun trenger direkte varme. Ikke vær fristet til å begynne for tidlig. Kullet skal være dekket av et grått lag med aske innen det er klart.

BRIKETTER BRENNER LENGRE og fungerer bra, dersom du ønsker indirekte varme. Bruk dette på f.eks. kylling eller større kjøttstykker.

RENGJØR alltid grillen når du er ferdig, så slipper du å starte neste grilløkt med å skrubbe vekk gamle matrester. Har du ikke en grillbørste tilgjengelig, kan du bruke en ball av sammenkrøllet aluminiumsfolie – det fungerer perfekt! Smør deretter inn grillen med en nøytral olje. Bruker du gassgrill kan du brenne av risten ved å sette grillen på full varme noen minutter.

BRUKER DU GASSGRILL, er det viktig å passe på at grillen er ren før du griller. Tøm fettoppsamleren slik at det ikke tar fyr. Bruk gjerne folie i fettoppsamleren og skift ofte. Det er enklest å børste risten ren når grillen er varm. Pass også på fettets mens du griller. Hell aldri over olje eller marinade, men bruk pensel.

MARINERING

Marinade bruker du for å mørne og gi smak til kjøttet. Grunnbasen i en marinade er olje, krydder og syre (vin, eddik, sitrus). Mariner kjøttet i forkant, men vit at ettersom marinaden mørner proteinet, bør det ikke marineres for lenge. Bland marinaden i en dobbel plastpose, rist sammen og legg i det du skal marinere. På den måten trenger du mindre marinade enn om du bruker en bolle. Knyt igjen og legg i kjøleskapet.

Snu underveis. Tørk av overflødig marinade før grilling. Ikke gjenbruk marinaden når du har begynt å steke – den er full av bakterier fra kjøttet. Ønsker du å pensle på underveis, kan du sette tilside noe marinade før du legger i kjøttet.

MAGERT KJØTT

30 minutter til 4 timer

MARMORERT KJØTT

4-12 timer



KYLLINGLÅR OG -BRYST

30 minutter til 4 timer

HEL KYLLING

4-12 timer



FISK, SMÅ STYKKER

15-30 minutter

FISK, STORE STYKKER

30 minutter



***NB! Ikke gjenbruk marinaden!**
Spar noe marinade FØR du legger
i kjøttet, dersom du ønsker
å pensle på mens du griller.*

Indirekte grilling

Indirekte grilling er å grille litt vekk fra varmekilden, og alltid under lokk. Tenk på denne metoden som langtidssteking i ovn. På en gassgrill får du indirekte varme ved å legge maten til siden for gassblusset, eller ved å skru ned varmen.

På en kullgrill kan du legge alt kullet til én side, for så å ha den andre siden som den indirekte siden. Perfekt til grilling av store kjøttstykker, hel fisk, eller kylling med en steketid på mer enn 20 minutter.

Direkte grilling

Direkte grilling er å grille direkte over varmekilden, for eksempel over glørne eller gassblusset. Tenk på det som en glovarm stekepanne der ingrediensene stekes forholdsvis raskt. Best for tynne kjøttstykker, fiskestykker, skalldyr, grønnsaker, pølser og hamburgere, som trenger mindre enn 20 minutters steketid.

Kombiner gjerne direkte og indirekte varme, ved å først steke råvaren så den får en fin farge over direkte varme, for så å steke den ferdig på indirekte varme.

LA KJØTTET HVILE etter steking. En generell regel er halvparten av steketiden. Snu kjøttet halvveis i hvileperioden, slik at ikke saften renner ut.

Ønsker du **EKSTRA RØYKSMÅK** på kjøttet, kan du legge spon i grillen, enten rett på kullet eller i foile på en gassgrill. Her finnes utallige varianter – prøv for eksempel spon fra eik, bøk, kirsebær og eple.

INDIREKTE
VARME

DIREKTE
VARME

KIWI
PRESSER
PRISENE!

Slik griller du fisk:

FISK RETT PÅ GRILLEN

Griller du fisk uten skinn, er det viktig å rengjøre grillen godt før du starter. På den måten reduserer du risikoen for at fisken skal sette seg fast. Gni deretter risten med olje når grillen er varm.

Pensle fiskestykkene med olje på begge sider og strø over litt salt. Grill fisken over direkte varme i 2-3 minutter før du snur den. Her må du ha tålmodighet. Løsner den ikke lett, lar du den ligge lenger, slik at den får den stekeskorpene den behøver for å slippe risten. Et godt tips er å legge noen sitronskiver under fisken, da svir den seg ikke. Når begge sider er klare, løfter du fisken forsiktig over på indirekte varme og griller den ferdig.

Griller du fisk med skinnet på, følger du samme prosedyre, men grill alltid fisken med skinnsiden ned først.

FISK I FOLIEPAKKE

Et alternativ til å grille direkte på rist, er å legge fisken inn i folie. På den måten utnyttes varmen fra grillen, mens all fuktighet beholdes inne i pakken. Resultatet blir saftigere, mer likt kokt enn grillet. Du trenger ikke snu pakken. Steketiden vil være litt lenger enn om du griller direkte på grillen.



SERVERINGSFORSLAG:

Helside ørret

Knuste, sprø poteter, se s. 56

Grønnsaker til grilling, f.eks. asparges, rødløk og sitron, se s. 51

Pepperrotsaus, se s. 49

Grillet HELSEIDE AV ØRRET

med knuste, sprø poteter,
rømme- og basilikumdressing
& grillede grønnsaker



PEPPERROT-
SAUS
OPPSKRIFT SIDE
49



KNUSTE,
SPRØ POTETER
OPPSKRIFT SIDE
56



KIWI
PRESSER
PRISENE!

Grillet Laksefilet

MED POTETSALAT



GRAPEFRUKT-
SPRITZER
OPPSKRIFT SIDE
48

SERVERINGSFORSLAG:

Filet av laks eller ørret
Potetsalat med egg, se s. 56
Mango- og avokadosalat, se s. 55
Grønnsaker til grilling,
f.eks. brokkoli, squash og sitron, se s. 51
Rømme- og basilikumdressing, se s. 48

MANGO- OG
AVOKADOSALAT
OPPSKRIFT SIDE
55



POTETSALAT
MED EGG
OPPSKRIFT SIDE
56



RØMME-
OG BASILIKUM-
DRESSING
OPPSKRIFT SIDE
48

HEL KYLLING GRILLET PÅ BOKS

Med bringebærsalat
og båtpoteter



SERVERINGSFORSLAG:

Hel kylling
Grillede grønnsaker, f.eks. løk,
paprika, asparges og sitron, se s. 51
Grønn & Frisk båtpoteter
Bringebærsalat, se s. 54

FERDIG
Grønn & Frisk
BÅTPOTETER



BRINGEBÆR-
SALAT
OPPSKRIFT SIDE

54



Slik griller du hel kylling på boks:

Beregn 1 hel kylling til 4 personer.
Den aller saftigste kyllingen griller du med en
ølboks i buken. Alternativt kan du bruke cider, juice
eller vann, men boksen er essensiell.
Åpne ølboksen, hell ut ca. 2/3 av innholdet og tre
kyllingen oppå åpningen, så den så vidt stikker ut.
[Åpner du ikke boksen, kan den eksplodere, så dette
er et viktig punkt.]

Spre bena, så kyllingen blir så stabil som mulig,
og stek den på indirekte varme på grillen, stående
i en ildfast form. Stek til kjernetemperaturen er 68
grader, eller til du får klar saft rennende ut av den
tykkeste delen på låret om du stikker et hull i skinnen
inn til benet. La kyllingen hvile i 10 minutter, gjerne
under folie, før servering.

Grillet kyllingfilet

med cæsarsalat



SERVERINGSFORSLAG:

1 filet av kylling pr. person
Cæsarsalat, se s. 54
Grillede grønnsaker, f.eks. mais, se s. 51
Melonspritz, se s. 59

MELON-
SPRITZ
OPPSKRIFT SIDE
59



CÆSAR-
SALAT
OPPSKRIFT SIDE
54



Slik griller du kyllingfilet:

Tørk av kyllingfiletene, gni dem med olivenolje og en klype salt. Grill filetene over direkte varme, til du har en gyllen stekeskorpe på hver side. Deretter steker du dem ferdig over indirekte varme. Kjøretemperaturen på kyllingbryst bør være 65-70 grader ved servering. Hville er viktig!



Grillet YTREFILET AV SVIN

Med grillet salat og
knuste sprø poteter



GRAPEFRUKT-
SPRITZER
OPPSKRIFT SIDE

59

SERVERINGSFORSLAG:

Ytrefilet eller annet kjøtt av svin

Grillet salat, se s. 52

Knuste, sprø poteter, se s. 56

Grapefruktspritzer, se s. 59



GRILLET
SALAT
OPPSKRIFT SIDE

52



KNUSTE,
SPRØ POTETER
OPPSKRIFT SIDE

56

Slik griller du svin:

HEL INDRE- ELLER YTREFILET

Brun kjøttet raskt på begge sider på direkte varme og stek deretter ferdig på indirekte varme, ca. 20-25 minutter. Kjøretemperaturen på svin bør være 65-70 ° ved servering. Hvile er viktig!

MINDRE STYKKER, som ytrefilet i skiver eller koteletter, grilles i 3-5 minutter på hver side over direkte varme. Husk at det går raskere å steke den andre siden enn den første – dette er fordi kjøttet allerede er varmebehandlet.

MARINERT YTREFILET AV SVIN

Ytrefiletten trenger ikke å ligge lenge i marinade, den kan pensles rett på når man griller.

Gode marinader for svin:

HVITLØK & OREGANO

- 3 ss solsikkeolje
- Hakket oregano
- 1 fedd hvitløk

HVITLØK, PAPRIKA & CUMIN

- 3 ss nøytral olje, som raps- eller solsikkeolje
- 1 lite fedd hvitløk
- 1 ts paprikapulver
- ½ ts malt cumin
- ½ ts flaksalt

Grillribbe

MED BAKT SØTPOTET
OG SELLERI- OG EPLESALAT



SERVERINGSFORSLAG:

Grillribbe eller annet kjøtt av svin
Grillede grønnsaker, f.eks. tomater,
mais og avokado, se s. 51
Selleri- og eplesalat, se s. 52
Bakt søtpotet med urtesmør, se s. 57

ANANAS-
SMOOTHIE
OPPSKRIFT SIDE

60



SELLERI-
& EPLESALAT
OPPSKRIFT SIDE

52



BAKT
SØTPOTET
OPPSKRIFT SIDE

57



KIWI
PRESSER
PRISENE!



Grillet SIRLOIN

med brokkolisalat
og søtpotetfries



ISTE
OPPSKRIFT SIDE
58

SERVERINGSFORSLAG:

Sirloin, ribeye, striploin, eller annet kjøtt av storfe
Grønn & Frisk brokkolisalat
Søtpotetfries, s. 57
Grillede grønnsaker, f.eks. paprika, se s. 51

FERDIG
Grønn & Frisk
BROKKOLI-
SALAT



SØTPOTET-
FRIES
OPPSKRIFT SIDE
57



*Slik griller du
storfe:*

HELE KJØTTSTYKKER brunes raskt på begge sider på direkte varme i ca. 4-5 minutter på hver side, og stek deretter ferdig på indirekte varme i 30-45 minutter. Bruk gjerne et steketermometer på større kjøttstykker. Du ønsker da 55-60 grader for rødt kjøtt, 65 grader for rosa, og 70 grader for godt stekt. La kjøttet hvile i minst 10 minutter før servering.

MINDRE STYKKER, som biffer, grilles over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu dem før de selv slipper risten. Du ønsker en god stekeskorpe.

*Marinade
og rub for storfe:*

KLASSISK RUB

- 3 ss paprikapulver
- 3 ss brunt sukker
- 1 ts nykvernet pepper
- 1 ts flaksalt
- 1 ts chilipulver
- 1 ts hvitløkspulver
- 1/2 ts kajennepepper

URTEMARINADE

- 4 fedd finhakket hvitløk
- 1/2 dl frisk, hakket oregano
- 1/2 dl frisk, hakket rosmarin
- 3/4 dl olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

Bland ingrediensene, tørk av kjøttet og strø på rikelig med rub. La det stå 30 min. før du griller.

Bland marinaden i en dobbel plastpose, rist sammen og legg i det du skal marinere. På den måten trenger du mindre marinade enn om du bruker en bolle. Knyt igjen og legg i kjøleskapet. Snu underveis. Tørk av overflødig marinade før grilling.

Surf and turf YTREFILET — AV STORFE —

med grillede scampi
& mango- og avokadosalat

LIMOMNADE
OPPSKRIFT SIDE
58

SERVERINGSFORSLAG:

Ytrefilet eller annet kjøtt av storfe
Mango- og avokadosalat, se s. 55
Grillede grønnsaker, f. eks. asparges,
søtpotet og sitron, se s. 51
Scampi

MANGO- OG
AVOKADOSALAT
OPPSKRIFT SIDE
55

Surf & turf
med grillet scampi:

MARINADE

- ½ dl olivenolje
- 2 ss sitronsaft
- 2 fedd finhakket hvitløk
- ½ ts rød chilipulver
- Salt og pepper

Bland alle ingrediensene og fordel
marinaden i to boller. Legg scampi i
den ene bollen og mariner
i ca. 30 min. Tre scampiene på spyd og
stek/grill dem raskt på hver side.

LITT SUNNERE

Desserten

GRILLET
MANGO MED
MASCARPONE
OPPSKRIFT SIDE
62

ANANAS-
SMOOTHIE
OPPSKRIFT SIDE
60

JORBÆR MED
CANTALOUPE-
GRANITA
OPPSKRIFT SIDE
63

FRISKE BÆR
MED RÅKREM
OPPSKRIFT SIDE
62

15%

Trumf-bonus på all fersk frukt
og grønt med KIWI PLUSS



trumpf

Litt sunnere TILBEHØR



Digge
**TOPPINGER,
DIPPER &
DRESSINGER**

HURTIGSYLTET AGURK 🍔🥗

DU TRENGER - 4 personer

- 1 agurk
- 1 fedd hvitløk
- 3-4 ss eplecidereddik
- 1 liten chili
- Salt og pepper til smak
- Saften fra ½ lime
- Fersk dill til pynt

Kutt agurkene i tynne strimler eller skiver, bruk gjerne mandolin hvis du har, og legg dem i en skål. Finhakk hvitløk og chili, hakk dill og strø det over agurkene sammen med salt og pepper. Hell eddik over og bland godt sammen. Agurkene skal trekke i kjøleskapet i en time. Press limesaft og strø over dill til pynt før servering. Grill pølsene slik du ønsker, og anrett i pølsebrød med den hurtigsyltede agurken.

TOMATSALSA 🍔🥗🍷🥕

DU TRENGER - 4 personer

- 4 tomater
- ½ rødløk
- 1 håndfull basilikum
- 1 ss olivenolje
- 1 ts havsalt
- ½ ts nykvernet pepper

Finhakk tomat, rødløk og urter. Rør inn olivenolje og smak til med salt og pepper.

LØKMARMELADE 🍔🥗🍷

DU TRENGER - 4 personer

- 2 løk
- 1 ss solsikkeolje
- 1 ss smør
- Flaksalt
- 1 ss rødvinseddik

Rens løk, del dem i to og kutt dem i tynne skiver. Varm en stekepanne med olje og smør. Stek løken først på høy temperatur, til den begynner å karamellisere, skru varmen ned til middels og la den steke videre til den er gyllenbrun. Smak til med litt flaksalt og eddik.

MANGOSALSA 🍔🥗

DU TRENGER - 4 personer

- 1 mango
- 1 avokado
- ½ rødløk
- ½ fersk chili
- 1 lime, saften
- Koriander
- Salt
- Pepper

Finhakk mango, avokado, rødløk, chili og koriander. Rør sammen og tilsett limesaft. Smak til med salt og pepper.



PESTO

DU TRENGER - 4 personer

- 2 ss pinjekjerner
- 1 potte frisk basilikum
- 50 g Grana Padano
- 1 fedd hvitløk
- ½-1 sitron
- ½-1 dl olivenolje
- ½ ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper

Rist pinjekjernene gylne i en tørr stekepanne på middels varme. Legg dem i en foodprosessor sammen med basilikumblader, revet Grana Padano og hvitløk. Tilsett saften av ½ sitron og ½ dl olivenolje, og kjør det til en jevn masse. Krydre med salt og pepper. Tilsett mer olje dersom du ønsker en tynnere pesto, og smak til med salt og pepper, eventuelt mer sitron dersom den trenger mer syrlighet.

HURTIGSYLTET CHILI

DU TRENGER - 4 personer

- 2 røde chili
- 2 ss sukker
- 3 ss kokende vann
- 1 ss eplecidereddik

Skjær chiliene i skiver (fjern frøene dersom du ikke ønsker for mye styrke). Rør ut sukkeret i kokende vann i en liten skål, og tilsett eddik og chiliene. La dem godgjøre seg mens du griller.

HURTIGSYLTET RØDLØK

DU TRENGER - 4 personer

- 2 rødløk
- ½ dl hvitvinseddik (ev. eplecidereddik)
- 1,5 dl sukker
- 1,5 dl vann

Skrell rødløkene og skjær dem i to, deretter i tynne skiver. Legg dem i en skål. Kok opp eddik, sukker og vann. Når sukkeret har løst seg opp, heller du laken over løken, og lar den stå i 30 minutter før servering.

RØMME- OG BASILIKUM-DRESSING MED GRILLET SITRON

DU TRENGER - 4 personer

- 2 dl lettrømme
- ½ sitron
- 1 neve frisk basilikum
- 1 klype flaksalt

Grill sitronen med snittsiden ned. Rør sammen rømme, finhakket basilikum, salt og sitronsaft fra den grillede sitronen.

PEPPERROTS SAUS MED DILL

DU TRENGER - 4 personer

- 1 liten neve frisk dill
- 1 fedd hvitløk
- 3 ss pepperrotkrem
- 1 ss sitronsaft
- ½ dl majones
- ½ dl crème fraîche
- Flaksalt og nykvernet pepper

Finhakk dill og hvitløk, og rør det sammen med resten av ingrediensene. Smak til med salt og pepper, server kald.

ÄOLI

DU TRENGER - 4 personer

- 2 eggeplommer, romtempererte
- 1 dl olivenolje
- 2,5 dl rapsolje
- 3 ss sitronsaft
- 2 fedd hvitløk
- Flaksalt

Pisk sammen eggeplommene. Tilsett oljen i en veldig tynn stråle mens du pisker konstant. Blandingen skal tykne og bli jevn. Når du har tilsatt halvparten av oljen, kan du tilsette resten litt hurtigere. Pisk inn sitronsaft og finrevet hvitløk, og smak til med salt.

CHILIMAJONES

DU TRENGER - 4 personer

- 2 eggeplommer, romtempererte
- 3,5 dl kaldpresset rapsolje
- 1 ts limesaft
- 3 ts Sriracha
- 2 ts Sambal Oelek
- Flaksalt

Pisk sammen eggeplommene. Tilsett oljen i en veldig tynn stråle mens du pisker konstant. Blandingen skal tykne og bli jevn. Når du har tilsatt halvparten av oljen, kan du tilsette resten litt hurtigere. Pisk inn limesaft, Sriracha og Sambal Oelek og smak til majonesen med salt.

URTEOLJE

DU TRENGER - 4 personer

- 1 stor neve frisk basilikum
- 1 stor neve persille
- 1 stor neve gressløk
- 1 fedd hvitløk
- 2 ss kapers
- 2 ss rødvinseiddik
- 1 dl olivenolje
- ½ sitron, saften
- Flaksalt og nykvernet pepper

Kjør sammen alle ingrediensene i en foodprosessor til alt er godt hakket. Smak til med salt og pepper.



Digge
TOPPINGS,
DIPPER &
DRESSINGER

GRØNT TILBEHØR

Slik griller du grønnsaker

HELE ELLER SKIVEDE GRØNNSAKER, LEGGES DIREKTE PÅ GRILLEN

Pensle med olje først, strø over salt og pepper på grønnsakene. Snitt skallet med 4-5 snitt, så væske kommer ut. Grill over direkte varme, et par minutter på hver side, avhengig av grønnsakens størrelse.



TOMATER pakkes i folie med olivenolje, salt og pepper. Bakes på indirekte varme til skallet sprekker. Det bør ta 5-6 minutter, om grillen er god og varm.

ROTGRØNNSAKER tar lenger tid å grille enn andre grønnsaker. Del dem derfor gjerne opp, eller kok dem halvferdige før du griller dem, for å spare tid.

MAISKOLBER grilles til de er gygne. De er veldig gode om de serveres med litt smør og flaksalt.

ASPARGES trenger bare 1-2 minutter på høy temperatur. Kutt gjerne av 2-3 cm helt nederst, den delen kan være litt trevlete.

PAPRIKA grilles på direkte varme til skallet er ganske sort. Ta dem av grillen og avkjøl dem i en lukket boks. Da går skallet lettere av.

SQUASH OG AUBERGINE snittes i skallet. Grilles hele på høy varme mens man roterer dem rundt. Legges så over på indirekte varme. Pensle med urteolje eller annen tilsatt olje du ønsker å bruke.

SITRON fremhever smaken. Grillet sitron gir ekstra god smak og du får ut mer saft av den. Del den i to og grill med snittsiden ned. Klem over grønnsakene etter at de er ferdige, og tilsett gjerne friske urter. Basilikum passer perfekt til frukt og rosmarin og timian til grønnsaker.

AVOKADO deles i to og steinen fjernes. Drypp over litt olivenolje og ha på salt. Grilles på sterk varme. La den ligge med snittflaten ned; avokadoen skal få skikkelig kontakt med grillen og bli varm.

FRUKT kan også grilles og gir et fantastisk resultat. Rengjør grillen godt i forkant. Unngå overmoden frukt, men velg modne varianter med litt tyggemotstand. Frukt som fungerer ypperlig, er ananas, bananer, vannmelon, plommer, epler, fersken og mango. Grill dem på direkte varme i et par minutter på hver side, til de er lune og har tydelige grillmerker. Server med iskrem, kesam, pisket krem eller crème fraîche. Bruk dem gjerne også som del av en salat sammen med grønnsakene. Syren gir en perfekt balanse til grillmat, som ofte kan være fet.

FINSNITTEDE GRØNNSAKER OG TOMATER, LEGGES I FOLIE

Hell litt olje over og tilsett salt, pepper og gjerne noen urter før du lukker pakken. Stek dem i 5-40 minutter, avhengig av grønnsakene. Bruker du folie, får du et mer kokt enn grillet resultat.



GRILLET SALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 2 squash
- 2 røde paprikaer
- Ca. 7 ss olivenolje
- Flaksalt
- 1 sjalottløk
- 1 rød chili (kan sløyfes)
- 2 ss hvitvinseddik
- Nykvernet pepper
- 1 pk. ruccula
- 2 ss pistasjkjerner

Skjær squashen i skiver på skrått, så du får dem så lange som mulig, ca. 1 cm. tykke. Rens paprikaene og kutt dem i grove båter. Legg grønnsakene 30 minutter i en stor bolle, hell over 1-2 ss olje og en klype salt og vend dem godt inn.

Grill squashen direkte på risten og paprikaen på et folieark, så den ikke faller gjennom. Vend dem når de har fått fine grillmerker, og har begynt å bli myke. Finhakk sjalottløk og chili, og bland med eddik og en klype salt og pepper i en liten skål. Pisk gradvis inn 6 ss olje, slik at dressingen blir kremet.

Vend sammen ruccula, de grillede grønnsakene og dressingen, og topp med grovhakkede pistasjkjerner. Server straks.

SELLERI- OG EPLESALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 4 stilker stangselleri
- 4 vårløk
- 1 rød chili
- 2 røde epler
- 2 grønne epler
- 2 dl salte peanøtter
- 1 dl olivenolje
- 2 ts Dijon-sennep
- 2 ss sitronsaft
- Flaksalt og nykvernet pepper

Snitt selleri, vårløk og chili i tynne skiver på skrått. Fjern frøene og den hvite hinnen på chilien først, dersom du vil mildne smaken. Del eplene i to, fjern kjernehuset og skjær dem i tynne skiver. Grovhakk peanøttene og persillen, og vend det inn i salaten. Pisk sammen olje, sennep og sitronsaft, og smak til med salt og pepper.

GRESK SALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 5 tomater
- 1 rødløk
- 1 agurk
- 1 pakke Apetina
- 2 dl oliven
- Salt
- Nykvernet pepper
- 2 ss sitronsaft
- 2 ss olivenolje

Grovhakk tomaterne. Skjær løken i ringer eller båter. Del agurken i tynne skiver på langs. Hell alt over i en stor bolle. Tilsett oliven, salt, pepper og sitronsaft. Bryt Apetina i store biter og fordel dem utover salaten. Avslutt med olivenolje, litt mer pepper og eventuelt friske urter, f.eks. oregano. Ønsker du å spice den opp, strør du over litt chili og serverer med sitronbåter.

TZATSIKI

DU TRENGER - 4 personer

- 2 dl revet agurk
- 2 ts salt
- 4 dl gresk yoghurt
- 1 sitron, saften
- 2 fedd hvitløk, finrevet

Riv agurken, bland med salt og legg den i en finmasket sil. La den renne av i 15 minutter, klem vekk så mye ekstra vann du klarer og bland den inn i yoghurten sammen med resten av ingrediensene. Sett til side.

15%

Trumf-bonus på all fersk frukt og grønt med KIWI PLUS



trumpf

Digge
SALATER

CÆSARSALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 3 tykke skiver daggammelt, hvitt brød
- 2-3 ss olivenolje
- ½ ts flaksalt
- 1 pk. hjertesalat
- 10 Juanita-tomater
- 40 g Grana Padano

DRESSING

- 30 g Grana Padano
- 1 fedd hvitløk
- 1 dl majones
- 1 ts Dijonsennep
- 1 ts Worcestershire-saus
- 1 ss vann
- ¼ ts flaksalt
- ¼ ts nykvernet pepper
- 1-1,5 ss sitronsaff

Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme. Riv brødsnivene opp i grove krutonger, vend dem inn i oljen og strø på saltet. Spre dem utover et stekebrett og stek dem gylne og sprø i ovnen. Riv salatbladene i passe store biter og del tomatene i to. Vend sammen med krutongene i en salatbolle, og topp med Grana Padano revet i skiver med en potetskreller.

DRESSING

Riv Grana Padano og hvitløk fint, og pisk sammen med resten av ingrediensene i en skål. Smak til med salt og sitronsaff.

SALAT MED CHÈVRE OG BRINGEBÆR-VINAIGRETTE

DU TRENGER - 4 personer

- 1 pose Babyleaf Mix
- 3 dl bringebær
- 2 avokado
- 1 pk. chèvre
- 1 dl valnøtter
- 1 sjalottløk
- 1 ts honning
- 3 ss eplecidereddik
- 1 dl olivenolje

Legg salatbladene i en stor bolle sammen med 2 dl av bringebærene, avokadoen skåret i terninger og chèvren revet opp i grove biter. Rist nøttene gylne i en tørr stekepanne på middels varme, knus grovt og legg til side. Bland så dressingene, ved å mose resten av bringebærene med en gaffel, sammen med finhakket løk, honning, eddik og olje. Smak til med salt og pepper, og vend forsiktig inn i salaten. Har du ekstra dressing, serverer du den ved siden av. Topp med valnøtter.

KREMET COLESLAW

DU TRENGER - 4 personer

- ½ kål
- ½ rødløk
- 2 gulrøtter
- 1x3 cm ingefær (kan sløyfes)
- ½ dl bladpersille, sammenklemt
- 3 ss majones
- 3 ss Drømmelett
- 1 ts sukker
- 1 ts eplecidereddik
- ½ ts flaksalt
- ½ ts nykvernet pepper

Snitt kålen og rødløken i løvtynne skiver. Skrell gulrøttene og riv dem grovt. Skrell ingefæren og finhakk den og persillen, før du vender alt sammen. Pisk sammen majones, Drømmelett, sukker, eddik, flaksalt og pepper. Vend dressingene i salaten og sett den til side.

MANGO- OG AVOKADOSALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 1 avokado i terninger
- 1 mango i terninger
- 1 rødløk, finhakket, alternativt 4 vårløk
- ½ agurk i terninger
- ½ pk. sukkererter, snittet
- 1 rød chili etter smak, finhakket, valgfritt
- 1 lime, saften
- 1 potte fersk koriander

Ha de første 6 ingrediensene i en salatbolle. Vend forsiktig sammen. Dryss på hakket koriander og press over limesaft.

Digge
SALATER



POTETSALAT

DU TRENGER - 4 personer

- 5 vårløk
- 400 g småpoteter
- 4 egg
- 1 pk. sukkererter
- 8 reddiker
- 2 sitroner
- 1 dl olivenolje
- Flaksalt og nykvernet pepper
- ½ ts chiliipulver
- 1 neve frisk basilikum, mynte eller persille

Skjær vårløken i tynne skiver på skrått, og legg dem i iskaldt vann i 20 minutter for å mildne smaken. Skrubd og kok potetene møre i saltet vann, damp dem tørre og avkjøl dem. Kok eggene i 7 minutter og skrell dem. Kok sukkerertene i 30 sekunder, før du skyller i iskaldt vann.

Snitt sukkerertene i tynne skiver på skrått og skjær reddikene i tynne skiver. Del potetene i to, dersom de er særlig større en 5-6 cm i diameter.

Riv sitronskallet fint, og klem saften av sitronene i en stor salatballe. Legg i poteter, vårløk, sukkererter, reddiker, chiliipulver og en god klype salt og pepper, og vend det sammen. La salaten godgjøre seg i 10 minutter, før du tilsetter oljen og basilikumbladene. Vend salaten igjen. Del eggene i to og legg dem på toppen.

KNUSTE, SPRØ POTETER MED URTEOLJE

DU TRENGER - 4 personer

- 150-200 g nypotet
- 2 ts flaksalt
- 1 neve friske urter (f.eks. persille, gressløk, timian, basilikum eller rosmarin)
- ½ dl olivenolje
- ½ sitron

Varm opp grillen. Skrubd potetene og kok dem i lettsaltet vann, til du lett kan stikke i en skarp kniv. Hell av vannet og damp dem raskt, så potetene er helt tørre. Klem dem veldig forsiktig mellom håndflatene, eller med et glass mot kjøkkenbenken, slik at litt av innsiden kommer frem. Du ønsker ikke å klemme dem helt flate, da faller de bare fra hverandre.

Kjør sammen urter, olje, skallet av sitronen og 12 ts salt i en foodprosessor. Vend potetene inn i oljen og grill dem til de er sprø og gylne, noen minutter på hver side.

OVNSBAKTE SØTPOTETFRIES

DU TRENGER - 4 personer

- 2 søtpoteter / 8 poteter
- 2 ss olivenolje
- 1 ts flaksalt

Forvarm ovnen til 200 grader.

Skrubb søtpotetene og skjær dem i 1 cm tykke skiver, deretter i staver. Vend dem inn med olje og salt, og sprø dem utover en bakepaprikledd stekeplate.

Bak dem til de er sprø og gylne, ca. 30 minutter

OVNSBAKTE SØTPOTETER

DU TRENGER - 4 personer

- 4 små søtpoteter
- ½ dl gresskarkjerner, ev. pinjekjerner
- 1 pk. Synnøve hvitløkssmør
- 1 neve friske urter, for eksempel persille, koriander eller basilikum

Forvarm ovnen til 200 grader over- og undervarme. Stikk et par hull på hver søtpotet med en gaffel og sett dem på et stekebrett. Bak søtpotetene i ca. 1 time, til de er helt myke når du klemmer på dem.

Rist gresskarkjernene gylne i en tørr stekepanne over middels varme og grovhakk dem. Skjær et kryssnitt i hver søtpotet og klem innmaten litt ut, før du topper med hvitløkssmør, finhakkede urter og gresskarkjerner.

POTETER & SØTPOTETER



ISTE MED GRAPEFRUKT, MANGO OG MYNTE

DU TRENGER - 2 personer

- 1 pose grønn te
- 4 dl kokende vann
- 1 grapefrukt
- 1 mango
- 4 kvister mynte til severing

La teen trekke i 5 min. La den bli kald. Du kan godt sette den i fryseren for at det skal gå raskere. Skrell grapefrukt og mango og del opp i biter. Spar 4 skiver grapefrukt til pynt. Kjør frukt og te raskt i blenderen. Hell drinken igjennom en sil. Serveres i glass. Pynt med frisk mynte og en skive grapefrukt.

LIMONADE MED SITRON, INGEFÆR OG EPLE

DU TRENGER - 4 personer

- 6 sitroner
- 2 appelsiner
- 1 l vann
- Ca. 3x4 cm ingefær
- 1 liten pose isbiter
- 1 grønt eple
- 1 lime

Press sitron og appelsinsaft i en mugge. Kok opp 2 dl vann med sukker og revet ingefær, og hell det i muggen sammen med resten av vannet. Avkjøl med isbitene. Skjær eplet og limen i skiver og legg dem i. Smak ev. til med mer sukker.

GRAPEFRUKTSPRITZ MED MYNTE OG AGURK

DU TRENGER - 2 personer

- 3 grapefrukter
- 2 ss honning
- ½ agurk
- 5 dl mineralvann
- 1 neve frisk mynte
- Isbiter

Press saften ut av grapefrukten, eller bruk ferdig juice. Rør ut honning med litt varmt vann, så den smelter. Bland inn i grapefruktjuicen. Bruk en ostehøvel og skjær agurk i tynne skiver. Sett dem på innsiden av et glass og hell over grapefruktjuicen. Topp med kaldt mineralvann og frisk mynte revet i biter. Server ev. med isbiter.

MELONSPRITZ MOCKTAIL

DU TRENGER - 2 personer

- ½ vannmelon, uten frø
- 3 dl Sprite Zero Sugar, Lemon/Lime
- 2 lime; 2 ss saft og skiver til pynt
- Isbiter
- Limeskiver og basilikum til garnityr
- Honning (valgfritt, for ekstra sødme)
- Basilikum til pynt

Fjern frøene fra vannmelonen og skjær fruktkjøttet i mindre biter. Kjør melonbitene og ferskpresset limejuice i en blender, eller med stavmikser, til en jevn puré. Sil puréen gjennom en finmasket sil. Ha isbiter i serveringsglass. Hell vannmelonpuréen i glasset og topp med Sprite Zero Sugar. Rør forsiktig sammen. Pynt glasset med limeskiver og noen ferske basilikumblader. Hvis du ønsker en søtere mocktail, kan du tilsette litt honning etter behov. Server med en gang.



Frisk
DRIKKE

ANANASSMOOTHIE MED BASILIKUM

DU TRENGER - 4 personer

- ½ appelsin
- ½ fersk ananas
- 2½ dl yoghurt naturell
- 1 liten neve basilikum

Skrell appelsinen og skjær den i mindre biter. Fjern skallet og kjernen på ananasen og del i biter. Ha all frukten i en blender sammen med yoghurt og basilikum. Kjør i blender i ca. 30 sekunder. Hell i glass og server med blader av frisk basilikum og sugerør.



GRAPEFRUKT-, JORDBÆR- & INGEFÆRSMOOTHIE

DU TRENGER - 4 personer

- 3 grapefrukt
- 5 dl Jordbær
- 3 dl Isbiter
- 3 cm Ingefær
- 1 sitron

Skrell og skjær grapefrukt i biter, ha det i en mikser. Tilsett jordbær og is. Skjær ingefær i tynne skiver og ha dem i. Kjør til en smoothie. Hell i avkjølte glass, press noen dråper sitron i hvert glass og server.



TROPISK SMOOTHIE

DU TRENGER - 4 personer

- 4 dl lett kokosmelk
- 2 bananer, frosne
- ½ fersk ananas
- 4 isbiter, kan sløyfes
- Ananas til topping
- Kokosflak til topping

Kutt bananer i skiver og frys dagen i forveien. Kjør kokosmelk, frosne bananer og fersk ananas i en blender til ønsket konsistens. Tilsett isbiter, hvis smoothien ikke er kald nok. Topp med kokosflak ved servering.



BANAN- OG BÆRSMOOTHIE

DU TRENGER - 4 personer

- 1 banan
- 300 g frosne jordbær/skogsbær/bringebær
- 2 dl eplejuice
- 2 dl melk

Legg alt i en blender og kjør det sammen til en jevn smoothie. Server den i et glass.



Sunt
og godt!
SMOOTHIE

GRILLET MANGO MED KARDEMOMME-MASCARPONE, MYNTE OG PISTASJ

DU TRENGER - 4 personer

- 2 mangoer
- 1 ss olivenolje
- ½ lime
- 2 ss flytende honning
- 1 neve pistasjnøtter
- 1 neve frisk mynte

KARDEMOMME-MASCARPONE

- 250 g mascarpone
- 1 ts malt kardemomme
- 2 ss melk eller fløte
- ½ lime

Varm opp grillen. Del mangoene i to store fileter rundt steinen. Pensle dem med litt olje på snittsiden og grill dem over direkte varme til de har fine grillmerker. Skjær et rutemønster i fruktkjøttet, åpne dem opp og legg dem på et serveringsfat. Topp med skjær av kardemomme-mascarpone, honning, limesaft, grovhakkede nøtter og mynteblader.

KARDEMOMME-MASCARPONE

Pisk sammen mascarpone, kardemomme, melk og skall og saft av ½ lime.

FRISKE BÆR MED RÅKREM MED RÅKREM

DU TRENGER - 4 personer

- 1 liter blandede bær, som jordbær, bringebær, rips og bjørnebær
- 3 eggeplommer
- ½ dl sukker
- ½ ts vaniljesukker
- 2½ dl vispet krem

Visp eggeplommer, sukker og vaniljesukker luftig og hvitt. Rør inn den lettvispede kremen. Server med friske bær i en dyp tallerken.



JORDBÆR MED GRANITA AV CANTALOUPEMELON

DU TRENGER - 4 personer

- Ca. 1 kg jordbær
- Kvernet sort pepper

GRANITA

- 1 cantaloupemelon
- 1 dl vann
- 1½ dl sukker
- 2 lime (saften) + revet skall fra 1 lime
- 1 vaniljestang

GRANITA

Skjær kjøttet ut av melonen og fjern steiner. Kok opp vann og sukker. Riv i limeskall fra den ene limen og press i saften fra begge. Del vaniljestangen på langs og legg i den kokende laken. Avkjøl. Legg melonbitene i en blender, hell over laken og bland sammen til most, men ikke helt glatt, konsistens. Hell blandingen over i en bred form, og sett den i fryseren i 4-5 timer til den er gjennomfrossen.

Rens og legg jordbærene i 4 skåler. Ta ut formen av fryseren og raspe granita over jordbærene med en gaffel. Lag en pyramideform med granitaen og kvern litt pepper over toppen. Server straks!



Sunne
og gode
DESSERTER

15%

Trumf-bonus på all fersk frukt
og grønt med KIWI PLUSS



trumf

Sunnhet til folket!

*Frukt, grønt og grill
hører sommeren til!*



KIWI mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

