

Sunn, kjapp og
billig

SOMMERMAT HOS KIWÍ

100 SIDER MED SOMMEROPPSKRIFTER!

SALATER · BURGERE · GRILLMAT · MIDDAGER FOR 1 · DESSERTER

KIWÍ mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

KIWÍs PRISLØFTE

“VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!”

Sommermat

FOR FOLK PÅ FARTA

*Sommeren er tiden for å prøve noe nytt.
Også på kjøkkenet.*

Nytt av året er at alle KIWI PLUSS-medlemmene våre nå også får 15% Trumf-bonus på ferskpakket fisk i tillegg til all fersk frukt og grønt. Godt for humøret, – godt for lommeboka. Er du ikke KIWI PLUSS-kunde enda, kan du registrere deg enkelt på kiwi.no

HAMBURGERSUKSESS

På KIWIs hamburgermeny finner du alt av burgere, sauser og salsaer som gjør enhver hamburger til en fest. Saftige beefburgere i flere størrelser. Sweet chiliberger, chorizoberger, baconburger og sunnere varianter som kylling, lakseburger og vegetarburger.

SOMMERMIDDAG FOR ÉN.

I vårt suksess-konsept Billig middag for én kan alle velge sin favoritt, og du trenger aldri kjøpe mer enn du trenger.

Ha en riktig god og grønn sommer!

KIWI mini
pris
Kjøp kjapt, trygt og billig

Matfoto: Tommy Andresen/Pudder Agency, Oppskrift: Mette Mortensen og KIWI Minipris, Matstyling: Line Dammen og Victoria Wilhelmssen, Alexander Reklambuivå AS



Salater

for folk på farta

Grillet aubergine

MED SQUASH OG CHERRYTOMATER

Du trenger - 4 PERSONER

- 2 auberginer
- 4 stilker Cherrytomater (Ca. 20 tomater)
- 2 ss Olivenolje
- ½ dl pinjekjerner
- 2 Squash
- 1 neve Frisk mynte
- 1 Sitron
- Ca. 50 g Grana Padano
- Flaksalt

Stik gjør du - 30 MINUTTER

Legg auberginene hele på grillen over direkte varme. Grill dem til de er mørke og kjøttet har kollapset og blitt mykt. Vend dem i blant. La tomatene sitte på stilkene, pensle dem med litt olje og grill dem raskt til de har fått grillmerker og har myknet litt.

Rist pinjekjernene gylne i en tørr stekepanne på middels varme og avkjøl. Skjær endene av squashene og skjær dem i tynne strimler på langs med en ostehøvel eller en mandolin. Legg strimlene i en bolle sammen med finhakket mynte, saften av sitronen og 1 ss olje. Vend det godt sammen.

Del de grillete auberginene forsiktig i to, legg dem på hver sin tallerken og legg på litt squashesalat og tomatstalker. Høvl over tynne flak av Grana Padano og avslutt med pinjekjerner og en klype salt.



Frisk salat

MED TOMATVINAIGRETTE OG PITAKRUTONGER

Du trenger - 4 PERSONER

- 4 Pitabrød
- 2 ss Olivenolje
- Flaksalt
- 4 små/2 store Hjertesalater
- 8 Reddiker
- 1 Agurk
- 1 Grønn paprika
- 1 Rød paprika
- 2 Vårløk
- 1 neve Frisk mynte
- 1 neve Frisk basilikum

- VINAIGRETTE
- 1 Sjalottløk
 - 2 ss Hvitvinseddik
 - 1 ss Balsamico
 - Flaksalt
 - 2 Tomater
 - 5 Basilikumblader
 - 4 ss Olivenolje
 - 1 fedd Hvitløk

Stik gjør du - 40 MINUTTER

Forvarm ovnen til 200 grader. Skjær pitabrødene i terninger på ca. 2x2 cm, vend dem inn i oljen, strø over en klype salt og spre dem utover et stekebrett. Bak dem i ovnen i ca. 15 min. til de er gylne og helt sprø. Skjær hjertesalaten i små biter, reddikene i skiver, agurken i tynne halvmåner og paprikaen i små terninger. Snitt vårløken i tynne skiver og finhakk urtene. Bland alt sammen i en stor salatbolle.

VINAIGRETTE

Finhakk sjalottløken og legg den i en bolle med eddik og en klype salt. La den ligge i 15 min. Del tomatene i to og riv dem på et rivjern med snittsiden inn. Kast skinnen. Legg frukt-kjøttet i bollen sammen med finhakkede basilikumblader og olje. Knus hvitløken med et knivblad, fjern skallet og legg den i dressingen. Rør godt sammen og smak til med salt. La vinaigretten hvile i 10 min., fjern hvitløken og vend den i salaten.

Salat

MED GRILLET SVINEFILET, BYGGRYN OG EPLE MED YOGHURTDRESSING



Du trenger - 4 PERSONER

Stk gjør du - 40 MINUTTER

- 500-600 g** Svin indrefilet
- 1 ss** Olivenolje
- Flaksalt
- 4 porsjoner** Bygg middagsris
- 1** Eple
- ½** Agurk
- 1 pose** Babyleaf
- 1 neve** Valnøtter

YOGHURTDRESSING

- 3** Sjalottløk
- 3 ss** Olivenolje
- 2.5 dl** Gresk yoghurt
- 1 neve** Frisk mynte
- Ca. ½ ts** Nykvernet pepper
- Flaksalt

Varm opp grillen. Tørk av kjøttet og gni det inn med olje, salt og pepper. Brun det raskt på alle sider over direkte varme på grillen og stek det deretter ferdig på indirekte varme i 20-25 min. Del sjalottløken i to og grill den til den er myk. La kjøttet hvile mens du lager dressingen.

YOGHURTDRESSING

Legg den grillede løken over i en foodprosessor sammen med olje, yoghurt, mynte og pepper og kjør det sammen til en jevn dressing. Smak til med salt og sett den til side.

Kok byggrisen etter anvisning på pakken og spre den utover et fat for å avkjøle den. Skjær eplet i to, fjern kjernen og skjær det i tynne skiver. Skjær agurken i to på langs, og deretter i tynne skiver. Rist valnøttene gyldne i en tørr stekepanne på middels varme og knus dem grovt med hendene. Vend sammen byggris, eple, agurk og babyleaf og fordel det utover et stort serveringsfat. Skjær svinekjøttet i tynne skiver og legg på. Topp med dressingen og valnøttene.





Quinoasalat

MED SQUASH, ERTER, FETA OG PISTASJ

Du trenger - 4 PERSONER

- 4 porsjoner** Quinoa
- 350 g** Frosne erter
- 1 pose** Babyleaf
- 1 neve** Frisk mynte
- 2** Squash
- 1 pk.** Apetina
- 1 dl** Pistasj nøtter uten skall
- 1** Sitron, skallet

- DRESSING**
- 1** Sjalottløk
 - 2 ss** Hvitvinseddik
 - 0.75 dl** Olivenolje
 - Flaksalt**
 - Nykvernet pepper**



Stik gjør du - 30 MINUTTER

Kok quinoa etter anvisning på pakken. Spre den deretter utover et fat sammen med de frosne ertene, så ertene tiner og quinoaen avkjøles. Legg salatbladene i en bolle sammen med grovhakket mynte. Skjær av endene på squashene, skjær dem i tynne skiver på langs med en ostehøvel og legg dem i.

DRESSING

Finhakk sjalottløken, bland den med eddik og la den stå i 5 min. før du pisker inn oljen. Smak til med salt og pepper.

Bland ertene i salaten, vend inn dressingen og topp med smuldret Apetina, grovhakkede nøtter og finrevet sitronskall.

Salat med laks

SØTPOTET OG GRØNNKÅLPESTO

Du trenger - 4 PERSONER

- 4 x 125 g** Laks
- 2** Store søtpoteter
- Ca. 1 dl** Olivenolje
- 1 pk.** Aspargesbønner
- ½ dl** Gresskarkjerner
- 1 pose** Grønnkål
- 1.5 dl** Mandler
- 1 fedd** Hvitløk
- 1** Sitron
- 1 ss** Vann
- ½ ts** Flaksalt

Stik gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Skjær søtpotetene i skiver på ca. 2 cm. Pensle fisken og søtpotetene med litt olje og grill dem til fisken er gjennomstekt og søtpotetene er myke. La fisken hvile mens du skjærer søtpotetene i terninger. Rens aspargesbønnene for stilk og kok dem i lettsaltet vann i 1 minutt. Legg dem i en salatbolle sammen med søtpotetternene. Riv opp laksen i grove biter og legg i. Rist gresskarkjernene gylne i en tørr stekepanne på middels varme og avkjøl.

GRØNNKÅLPESTO

Legg grønnkål, mandler, hvitløk, finrevet sitronskall av hele sitronen og saften av halve i en foodprosessor. Tiltsett vann, salt og ca. 1 dl olje og kjøp det sammen til en jevn masse. Ønsker du en tynnere pesto tilsetter du mer olje, men den vil "smelte" litt utover.

Hell pestoen over salaten og vend alt forsiktig sammen med fingrene. Topp med gresskarkjernene og server.



Entrecôtesalat

MED CHIMICHURRI-SAUS

Du trenger - 4 PERSONER

4 Entrecôte
1 ss Olivenolje
1 klype Flaksalt
1 Agurk
1 Avokado
1 pk. Cherrytomater
1 Hjertesalat

CHIMICHURRI

1-2 fedd Hvitløk
1 Sjalottløk
1 Rød chili
1 dl Hvitvinseddik
½ - 1 ts Flaksalt
1 dl Frisk koriander
1 dl Frisk persille
½ dl Frisk Oregano
2 dl Olivenolje

Stk gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Pensle kjøttet med olje og strø over salt. Grill det over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. La det hvile før du skjærer det i fine skiver.

CHIMICHURRI

Finhakk hvitløk, sjalottløk og chili og bland det med eddik og salt i en liten bolle. La det hvile i 10 minutter for å mildne løksmaken. Bland inn finhakkede urter og olje rett før servering.

Skjær agurk og avokado i terninger, del tomatene i to og riv opp hjertesalaten. Vend det sammen og topp med entrecôte-skivene. Hell over sausen og server.



KIWI'S SOMMERBUGERE

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

250G



BEEFBURGER

MED BLÅMUGGOST, CRÈME FRAÎCHE-SAUS
OG HURTIGSYLTET AGURK

DU TRENGER **4**
PERS

- 4 Beefburgere
- 1 Agurk
- 0.5 dl Hvitvinseddik (ev. eplsidereddik)
- 1 dl Sukker
- 1.5 dl Vann
- 2 Sjalottløk
- Ca. 100 g Blåmuggost
- 1 dl Crème fraîche
- 1 neve Frisk timian
- 1 klype Flaksalt
- 4 x Brioche hamburgerbrød
- 1 pose Ruccula

SLIK GJØR DU **40**
MIN

Varm opp grillen. Fjern endene på agurken og skjær den i tynne skiver på langs med en ostehøvel. Legg dem i en skål. Kok opp eddik, sukker og vann. Når sukkeret har løst seg opp heller du laken over agurken og lar den stå i 30 minutter før servering.

Del sjalottløken i to og grill den hel til den er myk og karamellisert. Grill burgerne over direkte varme. Legg et stykke ost på hver burger mot slutten av steketiden slik at den smelter utover. Grill hamburgerbrødene raskt med snittsiden ned for å få fine grillstriper. Kjør sammen sjalottløk, crème fraîche og timianblader i en foodprosessor og smak til med salt. Server hamburgerbrødene toppet med crème fraîche-saus, ruccula, en burger og sløyfer av syltet agurk.

BACONBURGER

MED EGG OG SALSA

DU TRENGER **4** PERS

SLIK GJØR DU **35** MIN.

- 4 Baconburgere
- 4 Egg
- 4 Grove hamburgerbrød
- 3 Tomater
- 1 Sjalottløk
- 1 Rød chili
- 2 ss Olivenolje
- 2 dl Frisk koriander (blader og stilker)
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- Drømmelett

Varm opp grillen og forvarm ovnen til 220 grader. Del tomaterne og sjalottløken i fire og chilien i to. Fordel dem utover et stekebrett og stek til de har blitt myke og fått litt farge i kantene, ca. 20 min. Avkjøl i noen minutter og legg dem deretter i en foodprosessor med 1 ss olje og koriander. Kjør det raskt sammen til du har en grovhakket salsa. Smak til med salt og pepper. Grill burgerne over direkte varme og grill burgerbrødene raskt med snittsiden ned for å varme dem. Stek eggene i litt olje og krydre med en klype salt og pepper. Smør burgerbrødene med Drømmelett og legg på burger og egg. Topp med salsa og server.



CHILIBURGER

MED AVOKADO OG FETAMOS

DU TRENGER **4** PERS

SLIK GJØR DU **20** MIN.

- 4 Sweet Chiliburgere
- 2 Avokadoer
- 100 g Apetina
- 1 neve Frisk timian
- ½ ts Flaksalt
- 4 Brioche hamburgerbrød
- 1 pose Babyleaf

Grill burgerne over direkte varme. Grill burgerbrødene raskt med snittsiden ned for å varme dem. Mos sammen avokadokjøttet, smuldre i Apetinaen og bland i finhakkede timianblader. Server burgerbrødene toppet med babyleaf, burger og fetamos.





CHORIZOBURGER

MED CHÈVRE OG HJEMMELAGDE
PASTINAKKCHIPS

DU TRENGER **4**
PERS

- 4 Chorizoburgere av svin
- Ca. 8 Gulrøtter
- 2 ss Olivenolje
- Flaksalt
- 1 pk. Chèvre
- 1 liten neve Frisk timian
- 4 Brioche hamburgerbrød
- 2 ss Dijonsennep
- 1 Crispisalat
- ½ Agurk

SLIK GJØR DU **40**
MIN

Varm opp grillen og forvarm ovnen til 180 grader. Skrell eller skrubbe gulrøttene og skjær dem i tynne skiver på langs med en ostehøvel eller en mandolin. Vend dem i olivenolje, strø over en god klype salt og fordel dem godt utover en stekeplate så de ikke overlapper hverandre. Stek dem til de er gylne og sprø. Grill burgerne over direkte varme. Når de er snudd legger du på noen skiver med chèvre og et par timiankvister og griller dem ferdig. Grill burgerbrødene med snittsiden ned så de blir gjennomvarme. Smør brødene med sennep og topp med crispisalat, noen agurkskiver og en burger. Server med chips ved siden av.

KYLLINGBURGER

MED GRILLET SØTPOTET OG COLESLAW

DU TRENGER **4**
PERS

SLIK GJØR DU **40**
MIN.

- 4 Kyllingburgere
- ¼ Hodekål
- 2 Vårløk
- 1 x 3 cm Ingefær
- 1 neve Frisk koriander
- 1 Gulrot
- 1 ts Dijonsennep
- 2 ss Lett majones
- 1 dl Drømmelett
- 1 ts Sukker
- 1 klype Chilipulver
- Flaksalt
- 1 stor Søtpotet
- American BBQ-saus
- 4 Grove hamburgerbrød

Varm opp grillen. Finsnitt hodekål, vårløk, ingefær og koriander. Riv gulroten. Rør sammen sennep, majones, Drømmelett, sukker og chilipulver og smak til med salt. Vend alt godt sammen. Skjær søtpoteten i fire grove skiver, pensle dem med BBQ-saus og grill dem til de er myke. Grill kyllingburgerne over direkte varme til de er gjennomstekt. Grill brødene med snittsiden ned til de er gjennomvarme. Server brødene toppet med burger, coleslaw og søtpotet.



LAKSEBURGER

MED FENNIKELDRESSING

DU TRENGER **4**
PERS

SLIK GJØR DU **35**
MIN.

- 4 Lakseburgere
- 5 dl Drømmelett
- 2 ss Sriracha
- 1 Fennikel
- ½ Rødt eple
- 1 Vårløk
- 1 Rødløk
- Salt
- Nykvernet pepper
- 4 Burgerbrød
- 2 Avokado
- 1 Spisspaprika

Varm opp grillen. Rør Drømmelett og Sriracha sammen og smak til. Skjær fennikelen i tynne skiver og eplene i tynne strimler. Finhakk vårløken og rødløken og vend alt inn i dressingen. Krydre burgerne med salt og pepper og grill dem etter anvisning på pakken. Rett før de er ferdigstekt griller du burgerbrødene raskt med snittsiden ned til de har tydelige grillmerker og er gjennomvarme. Smør dressing på brødet, legg på burgeren og topp med tynne skiver av avokado og paprika.





HJEMMELAGET BURGER

MED GRILLET AUBERGINE OG HURTIGSYLTET RØDLØK

DU TRENGER **4**
PERS.

BURGERBRØD
Ca. 250 g Hvetemel
1 ts Flaksalt
1 ts Sukker
1.5 ts Tørrgjær
2.5 dl Lunkent vann
1 Egg
2 ss Sesamfrø (ev. valmuefrø)

HURTIGSYLTET RØDLØK
2 Rødløk
0.5 dl Hvitvinseddik (ev. epl-sideddik)
1 dl Sukker
1.5 dl Vann

BURGERE
Ca. 700 g Kjøttdeig av storfe
1 ts Flaksalt
½ ts Nykvernet pepper
4 x Cheddar i skiver
1 Aubergine
1 ss Olivenolje
4 Grove hamburgerbrød
Sweet and smokey saus
Babyleaf

SLIK GJØR DU **2½**
TID -inkludert heving

BURGERBRØD
Rør sammen mel, salt, sukker og tørrgjær, hell deretter i vannet og rør alt godt sammen. Deigen skal være klissete. Dekk til bakebollen og sett deigen til heving på et lunt sted i 1.5 time, eller til deigen har hevet til dobbel størrelse. Forvarm ovnen til 220 grader og dekk til en stekeplate med bakepapir. Strø litt mel på benken. Bruk to gaffler til å ta tak i deigen på hver sin side i bollen og før dem sammen mot midten. Rotér bollen og gjør det samme. Løft så deigen over på benken og del den i fire like emner. Rull dem til små boller og legg dem over på bakepapiret. Pisk sammen egget og pensle brødene før du klemmer dem litt ned og strør over sesamfrø. La dem etterheve i 20 minutter. Stek dem i ca. 15 minutter, reduser varmen til 190 grader og stek dem i ytterligere 5-10 minutter til. Når lyden er hul når du banker under er de ferdigstekt. Avkjøl dem på en rist.

HURTIGSYLTET RØDLØK
Skrell en rødløk og skjær den i to, deretter i tynne skiver. Legg den 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.

BURGERE
Varm opp grillen. Krydre kjøttdeigen med 1 ts salt og pepper. Vætt fingrene med kaldt vann og form kjøttdeigen til fire like store burgere. Skjær auberginen i tykke skiver, pensle dem med olje og strør over en klype salt. Grill burgerne over direkte varme til de er gjennomstekt. Legg en osteskive på hver burger, slik at den smelter over.. Grill aubergineskivene til de er myke og har fine grillstriper. Brødene varmer du på grillen med snittsiden ned. Smør brødene med Sweet and smokey saus, legg på babyleaf, en aubergineskive, en burger og litt syltet rødløk.



Grillskolen



Bli en GRILLMESTER!

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

TENNVÆSKEN 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 og 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 for eksempel kylling eller større kjøttstykker.

RENGJØR alltid grillen når du er ferdig, så slipper neste grilløkt å måtte starte med å skrubbe vekk gamle matrester. Har du ikke en grillbørste tilgjengelig, så bruk en ball av sammenkrøllet aluminiumsfolie – 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.

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 ønsker du ikke å gjøre det 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 tar du ut noe marinade før du legger i kjøttet i utgangspunktet.

MAGERT KJØTT
30 minutter til 4 timer

MARMORERT KJØTT
4-12 timer



KYLLINGLÅR- OG BRYST
30 minutter – 4 timer

HEL KYLLING
4-12 timer



FISK SMÅ STYKKER
15-30 minutter

FISK STORE STYKKER
30 minutter



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, skaldyr, grønnsaker, pølser og hamburgere som trenger mindre enn 20 minutters steketid.**

INDIREKTE GRILLING er å grille litt vekk fra varmekilden, alltid under lokk. Tenk på denne metoden mer 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.

KOMBINER GJERNE DIREKTE OG INDIREKTE VARME ved å først steke råvaren så det får en fin farge over direkte varme, for så å steke det 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 bare renner ut.

Ønsker du **EKSTRA RØYKSMAK** på kjøttet kan du legge SPON i grillen, enten i folie (på en gassgrill) eller rett på kullet. Her finnes utallige varianter – prøv for eksempel eik, bøk, kirsebær og eple.



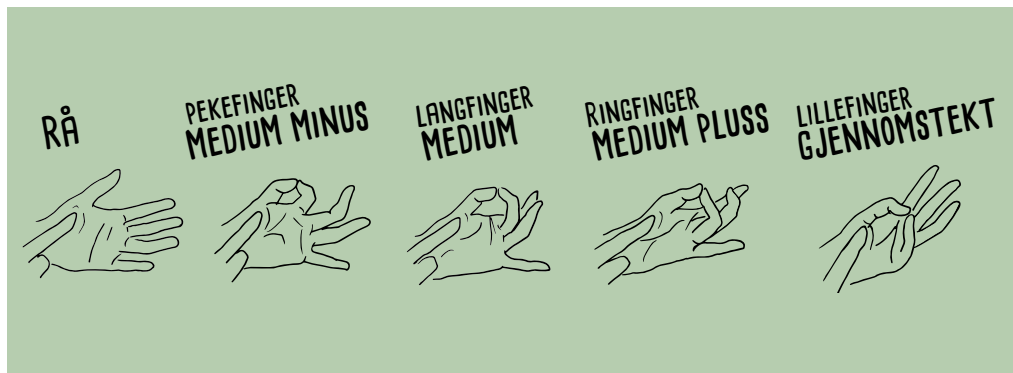
Foto: Josefin Linder

HELE KJØTTSTYKKER - brun 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.

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. Burgere grilles på direkte varme.

Fingertrikset

Hold en pekefinger på muskelen under tommelen på motsatt hånd. Ved å klemme en og en finger mot tommelen, kjenner du ulik grad av fasthet i muskulaturen under tommelen. Ved å sammenlikne fasthetsgraden i hånden med en stekt biff, kan du kjenne hvor godt stekt den er:



Rub

Som et alternativ til den klassiske marinaden finnes en rub – en tørr krydderblending som smaksetter kjøttet under grilling. Blandingen består som regel av salt og pepper, brunt sukker for en karamellisert stekeskorpe og ulike smakstilsetninger som urter, chili og hvitløk. Den tørre blandingen gjør det lettere å få en fin stekeskorpe enn en våt marinade på grunn av nettopp væskeinnholdet. Du vil også spare tid, ettersom en rub ikke trenger å påføres lenge før du griller - 30 minutter vil holde. Rub med høyt sukkerinnhold fungerer best på større kjøttstykker som hovedsakelig grilles på indirekte varme. På den måten vil ikke sukkeret brenne. Mindre kjøttstykker fungerer best med en rub med lite eller ingen sukker.

KAFFERUB

2 ss Filtermalt kaffe
1 ½ ss Flaksalt
1 ½ ss Hvitløkspulver
½ ss Nykvernet pepper
1 ss Brunt sukker
1 klype Kajennepepper
¼ ts Malt nellik
¼ ts Malt kanel

KLASSISK RUB

3 ss Paprikapulver
3 ss Brunt sukker
1 ts Nykvernet pepper
1 ts Flaksalt
1 ts Chilipulver
1 ts Hvitløkspulver
1/3 ts Kajennepepper

MEKSIKANSK RUB

2 ts Paprikapulver
1 ts Flaksalt
1 ts Brunt sukker
1 ½ ts Tørket oregano
1 ts Hvitløkspulver
1 ts Cumin
1 ts Chilipulver
1 ts Nykvernet pepper

Stik gjør du - 5 MINUTTER

Legg alle ingrediensene i en skål og bland det godt sammen med fingrene. Tørk av kjøttet og strø på rikelig med rub. Det vil feste seg i kjøttet, så du trenger ikke gni det inn. Oppbevar restene på et glass med lokk til neste gang du skal grille.

Tips! Pensle kjøttet med soyasaus. La det trekke inn og gni deretter inn kjøttet med rubben.





HEL INDRE- ELLER YTREFILET. Brun kjøttet raskt på begge sider på direkte varme og stek deretter ferdig på indirekte varme, ca. 20-25 minutter.

MINDRE STYKKER, som ytrefileter 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.



ROSMARIN- OG SENNEPSMARINADE

- 1 kvist Rosmarin
- 4 ss Balsamico
- 2 ss Grov sennep
- ½ ts Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper
- 4 ss Olivenolje

Stik gjør du - 5 MINUTTER + 1-24 TIMER MARINERING

Finhakk rosmarinen og bland sammen med balsamico, sennep, salt og pepper i en bolle. Tilsett oljen og pisk det sammen til marinaden er tykk og jevn. Legg i kjøttet i en (dobbel) plastpose, hell i marinaden, knyt den sammen og rist godt. La kjøttet marineres i minimum 1 time, maksimum et døgn før du griller det.



FILETER ELLER MINDRE STYKKER av kylling griller du først på direkte varme til du har en gyllen stekeskorpe. Deretter steker du dem ferdig over indirekte varme. Lår er enklere å grille enn bryst fordi det inneholder mer fett og gir derfor et saftigere resultat. Her er steketermometeret et nyttig hjelpemiddel for å unngå tørt kjøtt. Mariner kyllingen, tørk av overflødig marinade og stapp den gjerne med noen halve raskt grillede sitroner, samt smør og urter. Plasser den i en ildfast form. Stek den på indirekte varme til du har nådd en kjernetemperatur på 65 grader. Dette vil ta ca. 70 minutter, avhengig av kyllingens størrelse. Alternativt kan du stikke en spiss kniv inn i låret på kyllingen og se om saften som kommer ut er klar. Er den ikke det må den stekes lenger. Flytt så kyllingen over på direkte varme (ut av den ildfaste formen) og stek til du har fått sprøtt og gyllent skinn.

HEL KYLLING

Den saftigste hele kyllingen griller du med en ølboks i buken. Alternativt kan du bruke cider, juice eller vann, men boksen er essensiell.

Mariner kyllingen først, gjerne med en rub, på innsiden og utsiden. 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 eksplorere, 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 du får klar saft rennende ut av den tykkeste delen på låret om du stikker et hull i skinnet inn til benet. La kyllingen hvile i 10 minutter, gjerne under folie, før servering.



YOGHURTMARINADE

- 1.5 dl Yoghurt naturell
- 2 fedd Hvitløk
- 4 ss Sriracha
- 1 ts Nykvernet pepper
- 1 ss Cumin
- 1 ss Malt koriander
- 1 ts Malt gurkemeie
- 1 ss Tørket oregano

Stik gjør du - 5 MINUTTER + 8 TIMER MARINERING

Bland sammen yoghurt, finrevet hvitløk, sriracha og krydderet. Legg kyllingen i en (dobbel) plastpose, hell i marinaden, knyt den sammen og rist godt. La kyllingen marineres i minimum 8 timer.



Griller du fisk uten skinn er det helt essensielt 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 og gi et presentabelt resultat. Når begge sider er klare løfter du fisken forsiktig over på indirekte varme og griller den ferdig. Griller du fisk med skinnen på følger du samme prosedyre, men griller alltid fisken med skinnensiden ned først.

Et alternativ til å grille direkte på rist er å pakke kjøttet, fisken eller grønnsakene inn i folie. På den måten benytter du deg av varmen fra grillen, men beholder all fuktighet inni pakken for et saftigere resultat, mer likt kokt enn grillet. Foliepakker på grillen gjør det lett å varmebehandle delikate ingredienser som fisk, samt oppkuttete grønnsaker som ellers ville falt gjennom risten. Du trenger ikke snu foliepakningene, men steketiden vil være litt lenger enn om du griller direkte på grillen.

URTEMARINADE

2 fedd Hvitløk
2 dl Frisk basilikum
2 dl Frisk persille
1 Sitron
½ ts Flaksalt
½ ts Nykvernet pepper
2 dl Olivenolje

Stik gjør du - 5 MINUTTER

Skjær hvitløken i grove biter og legg den i en foodprosessor med basilikum, persille, finrevet skall av sitronen, salt og pepper. Kjør det raskt sammen til du har en passe grov marinade. Hell i oljen og pulsér et par ganger til du har en saus. Pensle den over fisken og la den trekke inn i 15-30 minutter før du griller.

URTERUB TIL FISK

5 x 1 cm Ingefær
1 fedd Hvitløk
6 ss Soyasaus
4 ss Eplesidereddik

Stik gjør du - 5 MINUTTER

Bland alt krydderet i en skål og riv over sitronskallet med den fineste raspen på rivjernet. Gni rubben godt sammen mellom fingrene så urtene blir finkornet, eventuelt kan du bruke en morter. Strø det over fisken og la den hvile i 30 minutter før du griller.

INGEFÆR & SOYAMARINADE

5 x 1 cm Ingefær
1 fedd Hvitløk
6 ss Soyasaus
4 ss Eplesidereddik

Stik gjør du - 5 MINUTTER

Finhakk eller riv ingefær og hvitløk. Bland det sammen med soyasaus og eddik og pensle marinaden over fisken. La den trekke inn i 15-30 minutter før du griller.





GRILL HELE ELLER SKIVEDE GRØNNSAKER DIREKTE PÅ GRILLEN.

Pensle med olje først, strø på med salt og pepper og grill over direkte varme, et par minutter på hver side, avhengig av grønnsakens størrelse.

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.



Ønsker du å **FINSNITTE GRØNNSAKENE**, legger du dem i folie, heller litt olje over og tilsetter salt, pepper og gjerne noen urter før du lukker pakken og steker den i 10-40 minutter, avhengig av grønnsakene. Bruker du folie får du vel og merke et mer kokt enn grillt resultat. Oppvask slipper du derimot.

FERSKPRESSET SITRON fremhever smaken. Klem over grønnsakene etter at de er ferdige og tilsett gjerne friske urter – for eksempel mynte, sitronverbena, basilikum og sitronmelisse til frukt og alt fra rosmarin, salvie og timian til gressløk, persille og estragon til grønnsaker.

GRILL SITRONEN når du har sjansen! Del den i to og grill med snittsiden ned. På denne måten får du ekstra god smak OG du får mye mer saft ut av den.



FRUKT KAN OGSÅ GRILLES og gir et fantastisk resultat. Rengjør i så fall grillen godt i forkant, så du unngår rester av hvitløk på frukten. Unngå overmoden frukt, men velg modne varianter med litt tyggemotstand. Frukt som fungerer ypperlig er ananas, bananer, vannmelon, plommer, epler, fersken og mango. Grill 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.



GREMOLATA

Du trenger- 4 PERSONER

- 1 Sitron
- 1 neve Rosmarin
- 2 fedd Hvitløk
- 3 ss Olivenolje

Stik gjør du - 5 MINUTTER

Riv sitronen på den fineste settingen på rivjernet. Få med så lite hvit hinne som mulig – det er bittert. Finhakk rosmarinen og hvitløken og bland alt sammen i en skål. Pensle over varme, grillede grønnsaker, kjøtt og fisk.

GRILLET ANANASSALSA

Du trenger- 4 PERSONER

- ½ Ananas
- 1 ss Olivenolje
- 1 Grønn paprika
- ½ Løk
- ½-1 Rød chili
- 1 fedd Hvitløk
- 1 neve Frisk koriander
- 1 Lime
- Flaksalt

Stik gjør du - 20 MINUTTER + 1 TIMES AVKJØLIG

Varm opp grillen (bruk eventuelt ovnsgrillen). Del ananasen i skiver og skjær av skallet. Pensle skivene med olje og grill dem på begge sider i noen minutter til de er gjennomstekt og har fått en fin, karamellisert overflate. Skjær bort den harde kjernen i ananasen og grovhakk resten av fruktkjøttet. Tilsett paprika skåret i små terninger og løk, chili, hvitløk og koriander finhakket. Klem over limesaften og rør godt om. Smak til med salt og sett salsaen kaldt i en time før servering.

GRØNN PESTO MED MANDLER OG RUCCULA

Du trenger- 4 PERSONER

- 0.5 dl Mandler
- 1 fedd Hvitløk
- 5 dl Ruccula
- 50 g Grana Padano
- 2.5 dl Frisk mynte
- Ca. 1 dl Olivenolje
- ½ Sitron
- ½ ts Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper

Stik gjør du - 10 MINUTTER

Rist mandlene i en tørr stekepanne til de er gylne og sprø. Legg dem i en foodprosessor sammen med hvitløk, ruccula, finrevet Grana Padano og mynteblader. Kjør det sammen til du har en jevn miks. Tilsett oljen gradvis til du har den konsistensen du ønsker på pestoen og smak til med salt og pepper.

AIOLI

Du trenger- 4 PERSONER

- 2-3 fedd Hvitløk (avhengig av styrken du ønsker)
- Flaksalt
- 1 Eggeplomme
- 1 ts Sitronsaft
- 1 dl Raps- eller solsikkeolje (ev. Olivenolje)
- 1 dl Olivenolje

Stik gjør du - 10 MINUTTER

Finhakk hvitløken og knus den sammen med en god klype salt på fjølen. Legg mosen over i en bolle og pisk inn eggeplomme og sitron. Hell deretter oljene i sakte og gradvis mens du konstant pisker. Smak til med salt og server.

Sauser
og salsaer

Grillet urtebrød med dipper



URTEYOGHURT

Du trenger - 4 PERSONER

- 1 stor neve Friske urter, for eksempel basilikum, dill, mynte eller persille
- 1 fedd hvitløk
- 2.5 dl Gresk yoghurt
- ½ Sitron
- 1 ss Olivenolje
- Ca. ½ ts Flaksalt
- Ca. ½ ts Nykvernet pepper

Stik gjør du - 10 MINUTTER

Finhakk urtene og hvitløken og rør det sammen med yoghurten, saften av sitronen og olivenoljen. 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
- Ca. ½ ts Flaksalt
- Ca. ½ ts Nykvernet pepper

Stik gjør du - 15 MINUTTER

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 kjøp 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.

TAPENADE

Du trenger - 4 PERSONER

- 2 fedd hvitløk
- 2 ss Olivenolje
- 2 ss Kapers
- 2.5 dl Sorte oliven uten sten
- 1 neve Frisk persille
- ½ Sitron
- Ca. ½ ts Nykvernet pepper

Stik gjør du - 15 MINUTTER

Skrell hvitløken og legg den i en foodprosessor sammen med oljen. Skyll kapersen og legg den i. Kjøp blandingen til den er fint hakket. Tilsett oliven, persille og saften av sitronen og kjøp alt sammen til en jevn masse. Smak til med pepper.

GRILLET URTEBRØD

Du trenger - 4 PERSONER

- 1 Pizzadeig på rull
- 2 ss Olivenolje
- 3 kvister Rosmarin
- 1 ts Flaksalt

Stik gjør du - 15 MINUTTER

Varm opp grillen. Rull ut pizzadeigen og skjær den i seks biter. Pensle oversiden med olje og strø på finhakket rosmarin og salt. Grill dem i 3-5 minutter på hver side, eller til de er gylne og gjennomstekt.



Fisk

Grillet asiatisk laks

MED PASTA OG GRØNNSAKER

Du trenger - 4 PERSONER

4 x 125 g Laks med smak av Japan
3 ss Gresk yoghurt
3 ss Akasiehonning
1 Vårløk
½ Rødløk
1 neve Koriander
Pasta til 4 personer
1 Squash
½ Aubergine
1 Spisspaprika
½ Grønn paprika
1 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper

Stek gjør du - 30 MINUTTER

Rør sammen yoghurt og honning. Finhakk vårløk, rødløk og koriander og bland i yoghurten.

Kok pastaen etter anvisning på pakken. Skjær squash, aubergine, spisspaprika og grønn paprika i tynne skiver, krydre dem lett med salt og pepper og pakk dem inn i aluminiumsfolie. Legg dem på grillen og stek dem til de er myke.

Pensle fisken med olje og strø over en klype salt og pepper. Grill laksen over direkte varme i 2-3 minutter på hver side for en fin grillskorpe. Ikke snu den før den lett slipper risten. Stek den deretter ferdig over indirekte varme under lokk i et par minutter.

Fordel pastaen på tallerkenene, legg på laks og grønnsaker og topp med yoghurtsaus.

Grillet laks

MED PIRI PIRI



Du trenger - 4 PERSONER

- 4x100 g Laks med Piri Piri
- 2 Spisspaprika
- 16 Soltørkede tomater
- 2 bunter Vårløk
- 2 ss Olivenolje

Stik gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen (bruk eventuelt ovnen). Skjær paprikaene og tomatene i tynne skiver og finsnitt vårløken. Legg grønnsakene i aluminiumsformen, spar en neve vårløk til servering, og hell over oljen. Grill fisken etter anvisning på pakken. Server laksen toppet med vårløk.



Cæsarsalat

MED LAKS

Du trenger - 4 PERSONER

- 4x125 g Laksefilet
- 1 ss Olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- 1 pose Pinjekjerner
- 3 ss Majones
- 3 ss Drømmelett
- 2 ss Sitronsaft
- 2 ss Kapers
- 2 Hjertesalater
- 1 Rødløk
- 100 g Grana Padano
- 1 neve Frisk timian (ev. persille eller basilikum)

Stik gjør du - 20 MINUTTER

Pensle laksen med olje og strø over en klype salt og pepper. Grill den over direkte varme i 2-3 minutter på hver side for en fin grillskorpe. Ikke snu den før den lett slipper risten. Stek den deretter ferdig over indirekte varme under lokk i et par minutter – fisken må gjerne være litt rå i midten.

Rist pinjekjernene gygne i en tørr stekepanne på middels varme og legg til side. Bland sammen majones, Drømmelett, sitronsaft og sardiner i en bolle og smak til med salt og pepper.

Legg salatbladene på et stort serveringsfat, vend inn dressingen og legg på tynne rødløkskiver og den grillete fisken. Avslutt med revet ost, pinjekjerner og timianblader.



Laks

MED GRILLET HJERTESALAT, PARMESAN OG AVOKADO MED EGGEPLOMME

Du trenger - 4 PERSONER

4 x 125 g Laksefilet
Ca. 2 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper
2 Hjertesalater
2 Avokado
4 Egg
200 g Grana Padano
1 neve Frisk koriander
1 Sitron

Stek gjør du - 20 MINUTTER

Gni inn laksen med olje og krydre med en klype salt og pepper. Del salatene i to på langs og pensle snittsiden med litt olje. Del avokadoene i to og fjern stenene. Skill eggeplommene fra hvitene og riv osten. Grill laksen over direkte varme i 2-3 minutter på hver side for en fin grillskorpe. Ikke snu den før den slipper risten. Stek den deretter ferdig over indirekte varme under lokk i et par minutter. Grill salaten med snittsiden ned i 1-2 minutter til den har fått farge og har myknet litt. Legg et laksestykke, en halv salat og en halv avokado på hver tallerken. Plasser en eggeplomme i hver avokado, strø over Grana Padano og finhakket koriander og klem over litt sitronsaft.



Asiatisk torsk

MED GRØNNSAKER

Du trenger - 4 PERSONER

Stik gjør du - 25 MINUTTER

- 500 g Torskefilet
- 1 pk. Sukkererter
- 10 Sjampinjong
- 3 Vårløk
- 1 Spisspaprika
- 3 fedd Hvitløk
- 1 x 5 cm Fersk ingefær
- Nykvernet pepper
- 1 ss Soyasaus
- 16 Grønne oliven

Varm opp grillen, eventuelt ovnen til 200 grader. Gjør klar fire 30 x 30 cm aluminiumsfolieark til porsjonspakninger. Skjær sukkererter, sjampinjong, vårløk, paprika og hvitløk i skiver, finhakk ingefæren og fordel alt likt i midten av arkene. Skjær torsken i store terninger og plasser på toppen. Hell over soyasaus og topp med oliven skåret i to. Lukk foliepakkene og grill eller bak dem i ca. 10 minutter, eller til fisken er gjennomstekt.

Serveringstips! Server gjerne med ris.

Torsk

MED GULRØTTER, KARRI OG INGEFÆR

Du trenger - 4 PERSONER

Stik gjør du - 20 MINUTTER

- 500 g Torskefilet
- 2 ts Fersk ingefær
- 2 Gulrøtter
- 1 neve Frisk koriander
- 1 knivsodd Karri
- 1 ts Salt
- ½ Lime
- 2 ss Smør

Varm opp grillen (bruk eventuelt ovnen). Plasser fisken på midten av et stort ark med aluminiumsfolie. Skjær ingefæren i små terninger, gulrøttene i tynne strimler og finhakk korianderen. Legg det oppå fisken. Strø på karri og salt, klem over limesaften og legg på smøret i to klatter. Lukk folien og grill eller stek fisken etter anvisning på pakken.

Server gjerne med grillede nypoteter.



Torsk

MED HVITLØK OG SQUASH

Du trenger - 4 PERSONER

- 500 g** Torskefilet
- 3 ss** Olivenolje
- 4 fedd** Hvitløk
- 1 ts** Salt
- 1 ts** Nykvernet pepper
- 2** Squash
- 8** Vårløk
- 2** Sitroner
- 1 neve** Persille

Stek gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Ønsker du heller å steke fisken og grønnsakene i en panne kan du gjøre det. Bland olje, finrevet hvitløk, salt og pepper i en skål. Skjær squashen i tynne skiver på langs og skjær av roten på vårløken. Del sitronene i to. Pensle fisken og grønnsakene med oljen. Grill fisken over direkte varme i et par minutter på hver side for en fin grillskorpe. Ikke snu den før den lett slipper risten. Stek den deretter ferdig over indirekte varme under lokk i et par minutter. Grønnsakene griller du til de er myke og har tydelige grillmerker. Sitronene griller du med snittsiden ned i et par minutter. Server fisken med grønnsakene og litt ekstra olivenolje på toppen. Avslutt med finhakket persille og en halv sitron på hver tallerken.



Kjøtt





Entrecôte

MED AGURK- OG MELONSALAT

Du trenger - 4 PERSONER

- 4 stk. Entrecôte
- 4 ss Olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- 1 Agurk
- ½ Honning- eller Galia-melon
- 1 ts Honning
- 2 ss Hvitvinseddik
- 1 pk. Apetina
- 0.5 dl Pistasjønøtter uten skall
- ½ Rød chili
- 1 neve Frisk basilikum

Stk gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Tørk av kjøttet og gni det inn med ca. 1 ss olivenolje, en klype salt og pepper. Grill kjøttstykkene over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu dem før de lett slipper risten. La dem hvile i noen minutter.

Skjær av endene på agurken, del den i to på langs og på tvers og fjern frøene med en skje. Fjern frøene og skallet på melonen.

Skjær agurken og melonen i tynne skiver på langs med en mandolin – ev. en skarp kniv. Du ønsker en tykkelse på ca. 5 mm. Skjær osten i skiver på ca. 1 cm. Grovhakk nøttene og snitt chilien fint i skiver og vend det forsiktig sammen med agurk, melon, Apetina og basilikum.

Rør sammen honning og eddik og pisk gradvis inn 3 ss olivenolje til dressingen har tyknet. Smak til med salt og pepper og hell den over salaten. Server straks ved siden av kjøttet.

Mørbradbiff

MED QUINOASALAT OG URTEYOGHURT

Du trenger - 4 PERSONER

Stek gjør du - 30 MINUTTER

4 Mørbradbiffer
4 porsjoner Quinoa
Ca. 3 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper
1 bunt Asparges
1 neve Frisk persille
1 neve Frisk mynte
3 dl Yoghurt naturell
1 fedd Hvitløk
1 Sitron

Varm opp grillen og kok quinoaen etter anvisning på pakken. Tørk av kjøttet og gni det inn med olivenolje, en klype salt og pepper. Grill det over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu dem før de lett slipper risten. Brekk av den nederste delen av aspargesene, pensle dem med olje og strø over en klype salt. Grill dem i ca. 2 minutter på hver side. Finhakk urtene. Legg halvparten i en skål med yoghurt, finrevet hvitløk og 2 ss olje. Rør det godt sammen og smak til med salt. Bland resten av urtene med quinoaen, en klype salt og pepper og skallet av sitronen. Legg på aspargesene og klem over sitronsaften. Server sammen med kjøttet og urteyoghurten.

Ytrefilet av storfe

MED KREMET POTETSALAT

Du trenger - 4 PERSONER

- 4 stk.** Ytrefilet av storfe
- 1 ss** Olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- 600 g** Nypoteter
- 4** Vårløk
- 8** Reddiker
- 1 dl** Crème fraîche
- 1 dl** Majones
- 2 ss** Grov sennep
- 1** Sitron
- 2 ss** Valmuefrø
- 2 poser** Babyleaf

Skik gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Kok potetene i godt saltet vann til de så vidt er myke - overkokes de vil salaten bli en mos.

Tørk av kjøttet og gni det inn med olivenolje, en klype salt og pepper. Grill stykkene over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu dem før de lett slipper risten. La dem hvile i noen minutter.

Skjær potetene i grove skiver, vårløken i tynne diagonale skiver og reddikene i små båter. Rør sammen crème fraîche, majones, sennep, sitronsaft og valmuefrø og smak til med salt. Vend inn potetene i dressingen. Bland salatblader, vårløk og reddiker på et serveringsfat og vend inn noen av potetene. Du ønsker at halvparten av det grønne ikke er dekket av dressing. Server kjøttet ved siden av.





Grillet svinefilet

MED KIKERTSALAT OG KORIANDERDRESSING

Du trenger - 4 PERSONER

500-600 g Svin indrefilet
1-2 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper
2 Lime

KIKERTSALAT

½ Rødløk
1-2 Lime
1.5 dl Olivenolje
1 ss Honning
½ ts Flaksalt
2 pk. Kikerter
1 pose Ruccula
1 dl Frisk koriander

KORIANDERDRESSING

2.5 dl Drømmelett
0.5 dl Olivenolje
1 fedd Hvitløk
1 ts Flaksalt
1 ts Nykvernet pepper
2.5 dl Frisk koriander

Stk gjør du - 40 MINUTTER

Varm opp grillen. Tørk av kjøttet og gni det inn med olje og en god klype salt og pepper. Brun det raskt på alle sider over direkte varme på grillen og stek det deretter ferdig over indirekte varme i 20-25 min. Skjær limen på tvers og grill dem med snittsiden ned i et par minutter til de har tydelige brennmerker.

KIKERTSALAT

Skjær rødløken i tynne skiver og legg dem i en skål med iskaldt vann i 5 minutter for å mildne smaken. Pisk sammen 0.5 dl limesaft med olivenolje og honning og smak til med salt. Vend forsiktig sammen løk, kikerter, ruccula, grovhakket koriander og honningvinaigrette og sett salaten til side.

KORIANDERDRESSING

Kjør ingrediensene til korianderdressing sammen i en foodprosessor til du har en jevn og fin konsistens.

Legg bønnesalaten på tallerkenen, deretter svinefileten skåret i skiver. Topp med korianderdressing og en halv lime på hver tallerken.



Grillet ytrefilet av svin MED ANANAS OG ANANASDRESSING

Du trenger - 4 PERSONER

800 g Ytrefilet av svin
4 porsjoner Boil in Bag
 Jasminris
4 ss Olivenolje
 Flaksalt
 Nykvernet pepper
1 Ananas
1 ss Eplesidereddik
1/3 Sitron
1 ts Honning
1/3 ts Sterk sennep
1 liten neve Frisk oregano
 (ev. mynte)
1/2 Rødløk
1/2 - 1 Rød chili
2 poser Babyleaf

Stik gjør du - 40 MINUTTER

Varm opp grillen og kok risen etter anvisning på pakken. Tørk av svinefileten og gni den inn med 1 ss olje, en klype salt og pepper. Brun kjøttet raskt på begge sider over direkte varme og stek det deretter ferdig over indirekte varme, ca. 20-25 minutter. Fjern skallet på ananasen og skjær den deretter i skiver på ca. 2 cm. Skjær ut kjernen i midten med en spiss kniv. Grill skivene i ca. 3 min. på hver side, eller til de har tydelige grillmerker og fruktkjøttet har myknet. Legg to av skivene i en foodprosessor sammen med eddik, saften av sitronen, honning, sennep og oregano. Kjør det sammen til en jevn puré. Hell i 3 ss olje, kjør det godt sammen og smak til dressingen med salt og pepper. Skjær rødløken og chilien i tynne skiver og vend sammen med salatbladene og ananasdressingen rett før servering. Legg ris og salat på hver tallerken, topp med ananasskivene skåret i fire og svinekjøttet skåret i tynne skiver.

Taco

MED GRILLET SVINEFILET OG SALSA VERDE

Du trenger - 4 PERSONER

500-600 g Svin indrefilet
2 Røde paprika
1/2 ts Chilipulver
1 ts Flaksalt
1 ts Tørket oregano
1 ts Paprikapulver
2 Røde chili
1 fedd Hvitløk
1 Sjalottløk
1 neve Frisk mynte
1 neve Frisk koriander
 pluss ekstra til servering
4 ss Olivenolje
3 Lime
1 pk. Tortillas
 Drømmelett

Stik gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Skjær svinefileten i skiver på ca. 2 cm. tykkelse og paprikaen i grove båter (for tynne skiver vil falle ned i grillen). Legg det i en plastpose. Bland sammen chilipulver, salt, oregano og paprikapulver, hell det i og rist alt godt sammen. Grill paprikaen til den er myk og kjøttet i ca. 2-4 minutter på hver side over direkte varme. Finhakk én chili, hvitløk, mynte og koriander og bland det sammen med olje, saften av én lime og en klype salt. Server tacoene i tortillalefser med et par stykker svinefilet, litt paprika, Drømmelett og salsa verde. Topp med tynne skiver av chili og legg ved noen limebåter.



Sunt og godt
tilbehør til sommerens
koteletter, spareribs, grillribbe
og sommerskinke



GRILLET HJERTESALAT MED URTEOLJE



Du trenger - 4 PERSONER

2 Hjertesalater
Ca. 1 dl Olivenolje
½ ts Flaksalt
1 neve Friske urter (for eksempel basilikum, timian, oregano, gressløk eller persille)
1 ts Sitronskall
1 klype Nykvernet pepper

Stk gjør du - 10 MINUTTER

Varm opp grillen. Del salatene i to på langs og pensle snittsiden med litt olivenolje og ½ ts flaksalt. Grill salaten med snittsiden ned over direkte varme i ca. 1 minutt til du har tydelige grillmerker. Salaten skal fortsatt være sprø. Legg urtene, sitronskallet, en klype salt og pepper i en foodprosessor og kjør det raskt sammen til du har en grov miks. Tilsett olje og pulsér et par ganger. Hell den over salaten og server.

GRILLET SQUASH MED VINAIGRETTE OG PISTASJ



Du trenger - 4 PERSONER

2 Squash
2 ss Hvitvinseddik
1 Sjalottløk
1 klype Flaksalt
1 klype Nykvernet pepper
6 ss Olivenolje
1 neve Pistasjnøtter uten skall

Stk gjør du - 15 MINUTTER

Skjær squashene diagonalt i skiver, så du får en lang og fin stekeflate. Grill dem over direkte varme til de har myknet og har fått tydelige grillstriper. Finhakk løken og rør sammen med eddik, salt og pepper. Pisk inn oljen mens du rører, slik at du får en tykk og kremet vinaigrette. Server squashskivene toppet med dressing og grovhakkede nøtter.

FENNIKEL- OG PÆRESALAT MED ROSMARINVINAIGRETTE



Du trenger - 4 PERSONER

3 Pærer
0.5 dl vann
0.5 dl eplesidereddik
1 Rosmarinkvist
½ Sitron
1 dl Hasselnøtter
3 Fennikel
50 g Grano Padano
1 ts Honning
1/3 ts Sterk sennep
½ dl Olivenolje

Stk gjør du - 10 MINUTTER

Start med vinaigretten. Skrell og skjær en pære i middelsstore biter og legg i en liten kjele. Tilsett vann, eddik, rosmarin og saften av sitronen. Kok opp, skru ned varmen og la det småkoke til pærebiterne er helt myke. Rist nøttene i en tørr stekepanne på middels varme til de er gylne og den brune hinnen har sprukket opp. Legg dem over i et kjøkkenhåndkle, pakk det sammen og gni nøttene mot hverandre så hinnen slipper. Plukk ut nøttene, grovhakk dem og legg dem til side. Skjær av endene og eventuelle stygge deler av fenniklene og skjær dem i løvtynne skiver på langs med en mandolin (ev. en skarp kniv). Skjær de to siste pærene i løvtynne skiver på langs. Skjær tynne flak av osten med en potetskreller. Legg den kokte pæren i en foodprosessor sammen med væsken. Fjern rosmarinen. Tilsett honning og sennep og kjør det sammen til du har en fin puré. Hell i oljen og kjør den sammen igjen. Smak til med salt og pepper. Vend sammen salaten og dressingen og topp med hasselnøtter.

GRILLET MAIS MED VANILJESMØR



Du trenger - 4 PERSONER

125 g Smør, romtemperert
½ Vaniljestang
4 Maiskolber
1 ss Olivenolje

Stk gjør du - 65 MINUTTER

Legg smøret og frøene fra vaniljestangen i en foodprosessor og kjør det sammen. Spre smøret utover i en linje på et bakepapir og rull det sammen til en liten pølse. Snurr sammen endene og legg den i fryseren i 1 time. Rens maiskolbene for blader og hår, pensle dem med olje og grill dem over direkte varme til de er gjennomstekt, ca. 15 minutter. Pass godt på så de ikke brenner seg og snu dem underveis. Server varme, toppet med et par skiver vaniljesmør.

TOMATSALAT MED MOZZARELLA



Du trenger - 4 PERSONER

3 Tykke skiver daggammelt brød
0.5 dl + 2 ss Olivenolje
Flaksalt
1 Sjalottløk
2 ss Hvitvinseddik
1 ss Balsamico
6 Store tomater
1 pk. Cherrytomater
2 stk. Fersk mozzarella
1 potte Frisk basilikum
1 fedd Hvitløk

Stk gjør du - 40 MINUTTER

Forvarm ovnen til 190 grader. Riv brødet i grove terninger og spre dem utover et stekebrett. Hell over ca. 2 ss olivenolje og strø på et par klyper salt. Rist dem i ovnen til de er gylne og sprø, ca. 10 minutter. Finhakk sjalottløken og legg den i en skål med hvitvinseddik og balsamico. La blandingen hvile i 15 minutter. Skjær fire av de store tomatene i grove terninger og del cherrytomatene i to. Riv osten i grove biter med fingrene og legg dem på et stort serveringsfat med tomatene. Legg i krutongene og bladene fra basilikumen – spar 5 blader til dressingen. Vend alt sammen. Del de siste to tomatene i to og riv den med snittsiden inn på et rivjern. Kast skallet. Legg fruktkjøttet sammen med sjalottløkblanding, de fem basilikumbladene grovhakket, 0.5 dl olivenolje og en klype salt. Skrell hvitløken, legg knivbladet mot den og giden et hardt slag. Legg den i dressingen, rør godt sammen og smak til med salt. La dressingen hvile i 10 minutter, fjern hvitløken og hell den over salaten.

POTETSALAT MED KAPERS OG REDDIKER



Du trenger - 4 PERSONER

700 g Nypoteter
3 Egg
15 Reddiker
2 Vårløk
1 neve Frisk persille
1 glass Kapers
1 dl Pinjekjerner
½ Sitron
1 ss Eplesidereddik
1 ss Dijonsennep
1½ dl Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper

Stk gjør du - 30 MINUTTER

Skrubb potetene og skjær dem i grove skiver. Kok dem i lettsaltet vann til du enkelt kan stikke en kniv gjennom dem – blir de kokt for lenge vil salaten bli til mos. Avkjøl dem og legg dem i en stor bolle. Legg i reddikene skåret i løvtynne skiver (bruk gjerne en mandolin), vårløken skåret diagonalt i tynne skiver og grovhakket persille. Skyll kapersen, hakk den grovt og ha den i. Kok eggene i 8 minutter og avkjøl dem straks i kaldt vann, skrell dem og del dem i to. Legg dem til side. Pisk sammen sitronsaft, eddik og sennep i en skål. Tilsett oljen gradvis mens du pisker til du har en tykk vinaigrette. Smak til med en klype salt og pepper. Hell dressingen over salaten og vend alt forsiktig sammen. Topp med pinjekjerner, ristet gylne i en tørr stekepanne på middels varme, og egg.

Kylling

MED GRILLET VANNMELON OG SALAT

Du trenger - 4 PERSONER

4 stk. kyllingfilet
1 Liten rødløk
½ Medium vannmelon
4 ss Olivenolje
Flaksalt
1 neve Frisk mynte
½ dl Pistasjønøtter uten skall
200 g Apetina
2 poser Babyleaf
½ Sitron, saften
1 klype Chilipulver (ev. kajennepepper)

Stek gjør du - 30 MINUTTER

Varm opp grillen. Skjær løken i tynne skiver og legg dem i en skål med iskaldt vann i 5 minutter for å mildne smaken. Skjær vannmelon i skiver på ca. 2 cm, deretter i trekantede. Behold skallet på. Pensle dem med 1 ss olivenolje og en klype salt og grill dem til de har tydelige grillmerker, ca. 1 min. på hver side. Avkjøl bitene.

Tørk av kyllingen, gni den med 1 ss olivenolje og en klype salt. Grill filetene over direkte varme til du har en gyllen stekeskorpe på hver side. Grill dem ferdig over indirekte varme og la dem hvile. Grovhakk mynten og nøttene, smuldre Apetinaen grovt og vend forsiktig sammen med vannmelon, løken, salatbladene, 2 ss olivenolje og sitronsaften. Avslutt med chilipulveret drysset over og server straks sammen med kyllingfiletene skåret i skiver.





Grillet hel kylling

MED NEKTARIN- OG CHÈVRESALAT

Du trenger - 4 PERSONER

- 1 Hel kylling
- 3 ss Olivenolje
- 1 ts Flaksalt
- 1 ts Nykvernet pepper
- 1 Sitron
- 50 g Smør
- 1 potte Frisk koriander
- 1 pk. Ruccula
- 3 Nektariner
- 1 pk. Chèvre
- 50 g mandler
- 1 ss hvitvinseddik
- ½ Appelsin
- ½ ts Brunt sukker

Stek gjør du - 90 MINUTTER

Varm opp grillen. Tørk av kyllingen og gni den inn med 1 ss olivenolje, 1 ts salt og 1 ts pepper. Del sitronen i fire og stapp den i kyllingen sammen med smøret og grovhakkede korianderstilk. Plasser kyllingen i en ildfast form og sett et steketermometer i den tykkeste delen av kyllingbrystet. Stek den over indirekte varme på grillen til temperaturen har nådd 65 grader. Dette vil ta ca. 70 minutter, avhengig av kyllingens størrelse. Har du ikke steketermometer kan du stikke en spiss kniv i låret på kyllingen og se om saften som kommer ut er klar. Er den ikke det må den grilles lenger. Flytt så kyllingen over på direkte varme, ut av formen, og grill den til du har fått et sprøtt og gyllent skinn. La kyllingen hvile før servering.

Legg rucculaen på et serveringsfat sammen med nektarinene skåret i tynne båter, chèvren revet i grove biter og korianderbladene grovhakket. Rist mandlene gygne i en tørr stekepanne på middels varme og hakk dem grovt. Legg dem på salaten. Pisk sammen 2 ss olivenolje, eddik, saften av appelsinen, sukker og en klype salt. Hell dressingen over salaten og server sammen med kyllingen.

Grillspyd

MED KYLLING OG MYNTEYOGHURT

Du trenger - 4 PERSONER

Ca. 700 g Kyllingfilet
2 Rødløk
0.5 dl Hvitvinseddik
(ev. eplesidereddik)
1 dl Sukker
1.5 dl Vann
1 Rød paprika
2 Squash
1 pk. Cherrytomater

1 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper
4 dl Gresk yoghurt
3 dl Frisk mynte
(ev. andre friske urter)
1 pose Babyleaf
2 Lime

Stik gjør du - 40 MINUTTER

Varm opp grillen og bløtlegg grillspydene dersom de du bruker er av tre. Skrell en rødløk og skjær den i to, deretter i tynne skiver. Legg den 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.

Skjær kyllingen og paprikaen i terninger på ca. 4 x 4 cm, squashen i skiver på langs og den andre rødløken i grove båter.

Tre kylling, paprika, squash, rødløk og cherrytomater på grillspydene, pensle dem med olje og strø over litt salt og pepper. Grill dem til kyllingen er gjennomstekt og grønnsakene er møre, ca. 5 minutter på hver side. Pass godt på at de ikke brenner seg.

Finhakk mynten og bland den i yoghurten sammen med en god klype salt. Smør den utover tallerkenene, legg på en håndfull salatblader og topp med grillspyd og en halv lime per person.



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

19⁹⁰



GRILLMIDDAG FOR ÉN

Middager i enkeltpakninger til 19,90, 29,90 og 39,90 pr. stk.

- så slipper du å betale for mer enn du trenger!

MIDDAG FOR 1 • 40 MINUTTER

LAKS MED SITRUSRUB

og hjemmelaget pottes frites



DU TRENGER

- 1 pk Billig middag for 1
- Laks med sitrusrub
- 2-3 Amandine-poteter
- Nøytral olje til fritering, for eksempel solsikkeolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper
- 100 g Sjampinjong
- ½ Rødløk
- 1 Spisspaprika
- 1 ss Soyasaus
- 1 ss Frisk dill

SLIK GJØR DU

Skjær potetene i skiver, deretter i tynne strimler. Varm opp oljen i en dyp kjele til den er så varm at det bruser når du stikker en tresleiv ned. Friter potetene til de er gygne, sprø og gjennomstekt. Legg dem over på tørkepapir og krydre med salt og pepper. Skjær sjampinjong, rødløk og paprika i skiver og stek dem i 1 ts olje og soyasaus til de er myke og gjennomstekte. Stek fisken etter anvisning på pakken. Server toppet med finhakket dill.



MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER

KYLLING MED TOMATSALAT

og grillet pitabrød med urteolje



DU TRENGER

- 1 pk Billig middag for 1
- Kyllingfilet, sitron og papaya
- 1 Pitabrød

Tomatsalat

- 7-10 Cherrytomater
- ½ Sjalottløk
- 1 ss Frisk persille
- 1 ss Frisk basilikum
- 1 ts Hvitvinseddik
- ½ ss Olivenolje

Urteolje

- 1 neve Friske urter (koriander, mynte, basilikum eller persille – ev. en miks)
- 2-3 ss Olivenolje
- 1 klype Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper

SLIK GJØR DU

Grill kyllingen i ca. 2 minutter på hver side over direkte varme til den har fått en fin og gylden stekeskorpe. Grill den deretter til den er gjennomstekt over indirekte varme, ca. 5-10 minutter og la den hvile. Del tomatene i to, finhakk sjalottløk, persille og basilikum og vend det sammen med eddik og ½ ss olivenolje. Smak til med en klype salt og nykvernet pepper. Legg en neve urter i en foodprosessor, tilsett 2-3 ss olje, salt og pepper. Kjør det sammen til urtene er godt hakket og tilsett eventuelt mer olje dersom du ønsker en tynnere konsistens. Pensle pitabrødet med oljen og grill det på begge sider til det er gjennomvarmt og har fått fine grillmerker. Har du rester av oljen serverer du den ved siden av i en liten skål.

MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER

ENTRECÔTE

med grillede nypoteter og urteolje

DU TRENGER

- 1 pk. Billig middag for 1
- Storfe Entrecôte grillmarinert
- 150-200 g Nypoteter
- 2 ts Flaksalt
- 1 neve Friske urter (for eksempel persille, gressløk, timian, basilikum eller rosmarin)
- 0.5 dl Olivenolje
- ½ Sitron
- 1 neve Ruccula



SLIK GJØR DU

Varm opp grillen. Skrubbe 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 ½ ts salt i en foodprosessor. Vend potetene inn i oljen og grill dem til de er sprø og gylne, noen minutter på hver side.

Grill kjøttet over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu det før det lett slipper risten - du ønsker en god stekeskorpe. Server kjøttet og potetene med ruccula og hell over restene av oljen.



MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER
YTREFILET AV SVIN
med gresk salat

DU TRENGER

- 1 pk. Billig middag for 1
- Svin ytrefilet middelshav-
- marinert eller peppermari-
- neret
- 2 Store tomater
- ½ Grønn paprika
- ¼ Agurk
- 1 Sjalottløk
- 1 neve Sorte oliven

- 1½ ss Olivenolje
- 1 ts Hvitvinseddik
- 1 klype Flaksalt
- 1 klype Nykvernet pepper
- 50 g Apetina
- ½ ts Tørket oregano

SLIK GJØR DU

Varm opp grillen. Grill kjøttet over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu det før det lett slipper risten - du ønsker en god stekeskorpe. Skjær tomater, paprika og agurk i grove biter og snitt sjalottløken fint. Legg det i en liten bolle med oliven, 1 ss olje, eddik, salt og pepper og vend det sammen. Topp med skiver av Apetina, resten av oljen og timian strødd over. Server sammen med kjøttet.



MIDDAG FOR 1 • 20 MINUTTER
MØRBRAD PEPPERBIFF
med grillet asparges og mynteolje



DU TRENGER

- 1 pk. Billig middag for 1 storfe
- mørbrad pepperbiff
- 4-5 Asparges
- 3 ss Olivenolje
- ½ ts Flaksalt
- 1 liten neve frisk mynte
- ½ Sitron

SLIK GJØR DU

Varm opp grillen. Grill kjøttet over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Ikke snu det før det lett slipper risten - du ønsker en god stekeskorpe. Brekk av og kast den nederste delen på hver aspargesstilk. Pensle dem med litt olje, strø over salt og grill dem over direkte varme i 2-3 minutter på hver side. Rør sammen 1 ss olivenolje, finhakket mynte og saften av sitronen og hell det over aspargesen før servering.



GO middag på 1,2,3!

Serveringsklare middagsretter



KIWIS PRISLØFTE
"VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!"

Fiskesuppe med torsk og reker

DU TRENGER

1 pose Go'middag på 1,2,3, fiskesuppe base
200 g Torskefilet
Ca. 400 g Reker
1 neve Frisk dill
1 Sitron

SLIK GJØR DU

Varm opp suppen etter anvisning på posen. Stek torsken til den flaker seg og del den i biter. Skrell rekene og grovhakk dillen. Server suppen toppet med reker, fisk, dill og finrevet sitronskall.



Thaisuppe med kylling og koriander

DU TRENGER

- 1 pose Go'middag på 1,2,3 Thaisuppe
- 1 pk. Billig middag for 1 Kyllingfilet
- 1 ss Olivenolje
- ½ ts Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper
- 1 neve Frisk koriander
- 1 dl Salte peanøtter
- 2 Lime

SLIK GJØR DU

Varm opp suppen etter anvisning på posen.
Tørk av kyllingen og krydre den med salt og pepper. Stek den i olivenolje på middels varme til den har en fin stekeskorpe og er gjennomstekt, ca. 4 minutter på hver side. La den hvile i et par minutter før du skjærer den i tynne strimler. Server suppen toppet med skiver av kylling, finhakket koriander, grovhakkede peanøtter og ½ lime til å klemme over.





Kalde drikker
og desserter

Smoothie

MED MANGO, BANAN OG MYNTE

Du trenger - 4 PERSONER

- 1 Mango
- 1 Banan
- 1 dl Frisk Mynte
- 5 x 1 cm Ingefær
- 3 dl Eplejuice
- 2 dl Vann

Stk gjør du - 5 MINUTTER

Legg mangokjøtt, banan, mynte og ingefær i en blender og hell i juice og vann. Kjør det sammen til det er en jevn og fin konsistens og fordel i fire glass.



Limonade

MED BASILIKUM

Du trenger - 4 PERSONER

- 1 dl Sukker
- 8 dl Vann
- 4 Sitroner
- 1 Lime
- 1 neve Frisk basilikum

Stk gjør du - 40 MINUTTER

Kok opp sukker og 1 dl vann, legg i basilikumbladene og la det putte til sukkeret har løst seg opp. Avkjøl blandingen i 5 minutter. Skjær skallet av 3 av sitronene (bruk gjerne en sitruskreller) og legg det i. La det trekke i 30 minutter, klem i saften av 3 sitroner og tilsett 7 dl vann. Hell blandingen gjennom en finmasket sil over en stor glassmugge med isbiter. Tilsett 1 sitron og 1 lime i skiver, rør godt om og server.



Grillet mango

MED HONNING OG YOGHURT

Du trenger - 4 PERSONER

2 Mangoer
Ca. 3 ss Honning
1 klype Chilipulver
4 dl Gresk yoghurt
1 neve Frisk mynte

Slik gjør du - 15 MINUTTER

Varm opp grillen. Skjær hver mango i to langs stenen og pensle halvssidene med honning. La skallet være på. Strø over chilipulver. Grill dem med snittsiden ned i ca. 1-2 minutter eller til du har tydelige grillmerker. Legg en klatt yoghurt på hver tallerken og topp med en halv mango med grillsiden opp. Hell over litt ekstra honning og avslutt med finhakket mynte.

Grillede epler

MED MANDELKREM

Du trenger - 4 PERSONER

4 Epler, gjerne med stilk
90 g Mandler
1.5 ss Honning
1 Eggeplomme
90 g Romtemperert smør
1 ts Flaksalt
Vaniljeis til servering

Slik gjør du - 40 MINUTTER

Varm opp grillen. Skjær toppen av eplene og legg dem til side. Stikk ut eplekjernene. Gjør klar fire ark med aluminiumsfolie store nok til å pakke inn hvert sitt eple. Kjør mandlene til fint mel i en foodprosessor og rør i honningen, eggeplommen og 70 g av smøret. Stapp hvert eple med massen og fordel resten på toppen før du setter på et "eplelokk" på hver. Fordel det resterende smøret i små klatter på toppen av frukten. Pakk eplene inn i folie og grill dem over indirekte varme under lokk til de er myke, ca. 30 min. Server eplene i folien med en klatt vaniljeis og en klype salt over.



Jordbær is

MED BASILIKUM OG PEPPER

Du trenger - 4 PERSONER

- 400 g Frosne jordbær
- 1 l Vaniljeis
- 1 potte Frisk basilikum
- ½ ts Nykvernet pepper
- 1 Lime
- 1 kurv Friske jordbær til servering

Stik gjør du - 15 MINUTTER + 3 TIMER FRYSETID

Legg bærene i en foodprocessor og la dem tine i 10 minutter. Ta isen ut av fryseren. Kjør jordbærene til fine biter i en foodprocessor – bruk flere omganger dersom det trengs. Kle en metallisk brødform med plastfolie. La det være nok folie til å dekke over iskremen etterpå. Sett den i fryseren til avkjøling. Kjør isen sammen med jordbærene til det er godt blandet og tilsett til slutt basilikum (spar en håndfull blader til servering) og pepper. Riv i skallet av limen på den fineste settingen på rivjernet og klem i saften av halve limen. Kjør alt raskt sammen, hell det over i brødformen og brett over plastfolien. Gi den et hardt dunk mot kjøkkenbenken for å fjerne eventuelle luftbobler og frys den til den er hard, ca. 3 timer. Server med friske jordbær og ekstra basilikumblader på toppen.





15%

BONUS

på fersk

FRUKT & GRØNT

OG FERSKPAKKET

FISK

FÅ BONUS! BLI KIWI
PLUSS-KUNDE PÅ KIWI.NO

trumf

KIWI
PLUS



KIWI mini
pris