

Alt til
sommere

billig

hos KIWI

KIWI'S PRISLOFTE

“VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!”

ALT KAN GRILLES!
GRILLMAT, SALATER OG TILBEHØR



KIWI mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

SOMMER OG GRILL HØRER KIWI TIL!

Sommer er grilltid, og her finner du oppskrifter på god grillmat og sunt tilbehør som passer til det meste. I KIWIs grillskole finner du tips og råd som garantert gjør deg til sommerens grillmester!

KIWI mini
pris
Kjøp kjøpt, trygt og billig

NYE HAMBURGERE!

En saftig burger blir aldri feil. Vi har alle klassikerne, og de litt sunnere variantene kylling, vegetar- og laks- og torskeburger. Nyhetene 250 grams Big beef burger og Mini beef burgere passer for både store og små.

SOMMERMIDDAG FOR ÉN.

I vårt suksess-konsept middag for én finner du nye sommerhits. Da kan jo alle velge sin favoritt, og du trenger aldri kjøpe mer enn du trenger.

PØSEFEST!

Vi i KIWI utfordrer deg til å prøve noen av våre nye varianter. Hva med en vegetar-chorizo, italiensk urtegrill eller klassikeren ostegrill med bacon. Sjekk alle våre nyheter!

Og det beste av alt! Året rundt, også i sommerferien jobber vi for å holde prisene nede. Husk å få med deg 15% KIWI PLUSS – bonus på all fersk frukt og grønt. Det er penger spart hver gang du handler.

Ha en riktig god sommer!

Hilsen alle oss i KIWI

NYHET! 250G



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



Allt til sommeren
billig
hos KIWI

KIWI's sommerburger

NYHET!



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





4 PERS. | 30 MIN.



BEEFBURGER MED SRIRACHA-COLESRAW OG AVOKADO

- 4 Beef burger, 250 g
- 4 stk. Hamburgerbrød
- Baby leaf mix
- American BBQ-Saus
- Avokado

Bland sammen kål, finsnittet vårløk, gulrot, mandler og finhakket koriander i en stor bolle. I en liten skål pisker du sammen de resterende ingrediensene og smaker til med honning, salt og pepper. Ønsker du en sterkere saus bruker du ekstra Sriracha. Vend sausen inn i grønnsakene og sett kaldt frem til servering.

SRIRACHA-COLESRAW

- 7 dl Revet hodekål
- 2 Vårløk
- 2 dl Revet gulrot
- 1 dl Mandler, hakkede
- 1 neve Frisk koriander
- 1 dl Majones
- 1 ss Eplesidereddik
- 1 ss Sriracha
- 1 ss Honning
- 1 ts Revet ingefær
- 1 ts Flaksalt
- 1 ts Nykvernet pepper

Grill burgerne i 4 minutter på hver side. Brødene griller du til slutt, så de blir lune og får pene grillstriper. Fyll dem med baby leaves, avokado, burger, BBQ-saus og coleslaw, og server.





4 PERS. | 30 MIN.



BEEFBURGER

ITALIAN STYLE

- | | |
|---|--|
| <p>4 Beefburgere</p> <p>500 g Blandede rotgrønnsaker, f.eks. persillerot, gulrot, kåltrot og potet</p> <p>1/2 Sitron, saften</p> <p>1 Mozzarella, fersk</p> <p>1 Stor tomat i skiver</p> <p>1 neve Basilikum</p> <p>4 skiver Spekeskinke</p> <p>2 never Rucculasalat</p> <p>4 ss Pesto</p> <p>4 Briochebrød</p> | <p>Sett ovnen på 200 grader. Skjær rotgrønnsakene i tynne skiver eller strimler. Legg dem på et bakepapir på en stekeplate, og ha over litt olje og sitronsaft. Stek i ovnen i ca. 20 min.</p> <p>Grill burgerne på høy varme, ca. 3 min. på hver side. Smør pesto på brødet. Topp med ruccula, burger, tomatskiver, mozzarella, spekeskinke og basilikum. Server med rotgrønnsaker.</p> |
|---|--|



4 PERS. | 40 MIN.



MINIBURGERE

MED BLÅMUGGOST OG RØDLØKSMARMELADE

- 1 pk. Miniburgere
- 1 pk. Slidersbrød
- 1 pk. Blåmuggost
- Ruccula
- Sylteagurk
- Aioli

RØDLØKSMARMELADE

- 3 Rødløk
- 3 ss Usaltet smør
- 1 dl Sukker
- 2 ½ dl Rødvin
- ½ dl Eplesidereddik
- Flaksalt og nykvernet pepper

ROTGRØNNSAKSCHIPS

- 4-5 Ulike rotgrønnsaker (f.eks. søtpotet, pastinakk, gulrøtter)
- 2 ss Olivenolje
- 1 ts Flaksalt

Gjør klar grillen og forvarm ovnen til 180 grader.

RØDLØKSMARMELADE

Skrell og skjær løken i tynne skiver. Smelt smøret i en liten, tykkbunnet kjele på middels til høy varme. Legg i løken og stek til den har begynt å bli myk, ca. 5 minutter. Reduser varmen til lav og la den steke videre i ca. 12 minutter til den er helt myk. Rør om underveis. Tilsett sukkeret, rør godt om, ha deretter i vin og eddik. La det småkoke under omrøring i ca. 15 minutter til væsken er redusert til en sirup. Smak til med salt og pepper. Mens rødløken koker, tilbereder du chipsene.

ROTGRØNNSAKSCHIPS

Skrell grønnsakene og skjær dem i tynne skiver (bruk gjerne en mandolin). Fordel dem i hauger på to bakepapkledde brett, hell over olje og smør dem inn med hendene så alle er dekket. Strø over salt og spre dem jevnt utover så ingen overlapper hverandre. Stek til de er gylne og sprø.

Grill burgerne i ca. 4 minutter på hver side. Legg på ost rett før de er ferdige, slik at osten smelter. Brødene griller du lett så de blir varme og får fine grillstriper. Smør bunnene med aioli og topp med ruccula, sylteagurk og burger. Server med chips.



4 PERS. | 40 MIN.



BACONBURGER

MED OVNSBAKTE POTETER

- 4 Baconburgere
- 4 Grove burgerbrød
- 1 Stor tomat
- 1 dl Sprøstekt løk
- 4 skiver Cheddarost
- 1 Squash

OVNSBAKTE POTETER

- 500 g Hele små poteter
- 1 pk. Cherrytomat
- 1 neve Timian
- Salt og pepper
- 1 Crispisalat
- 1 boks Sweet & Smokey-saus

OVNSBAKTE POTETER

Varm ovnen til 220 grader. Legg potetene i en ildfast form og hell over litt olje. Stek dem i ca. 25 minutter. De siste 5 minuttene legger du over tomater, timian, salt og pepper.

Grill burgere på høy varme i ca. 3 minutter på hver side. Helt på slutten legger du på ost så den smelter. Del opp squash i tynne skiver og grill dem myke. Smør ketchup og Smokey & Sweet på brødet, topp med crispy salat, squashskiver, burger, ost, tomat, ristet løk og litt timian. Server med ekstra ketchup, Sweet & Smokey-saus og nystekte småpoteter. Dagens Burger sommersalat smaker godt til.





4 PERS. | 20 MIN.



SWEET CHILI BURGER

- 4 Sweet chili-burgere
- 4 Brioche eller hjemmelagde hamburgerbrød, se oppskrift s. 23
- 4 Skiver ananas
- 1 Mangosalsa
- 1 Hjertesalat
- Salsa verde, se oppskrift s. 79 (kan droppes)
- 2 Lime
- 1 Chili
- 1 Potte koriander

Bak hjemmelaget brød eller bruk briochebrød. Grill burgere på høy varme, ca. 4 minutter på hver side, og ananas til den får gode grillstriper. Smør mangosalsa på brødet, og topp med hjertesalat, grillet ananas, salsa verde, burger, hakket chili og mye koriander. Server med lime til hver og ekstra sauser.



Bytt gjerne ut Mango-salsa med Salsa Roja og hjertesalaten med Dagens Burger sommersalat.



4 PERS. | 30 MIN.



KYLLINGBURGER

MED SØTPOTETFRIES OG PARMESANKREM

- 4 Kyllingburgere
- 4 Grove burgerbrød
- 4 skiver Bacon

- 1 Rødløk
- 1 pose Dagens Burger sommersalat

- 2 ss Persille

SØTPOTETFRIES

- 2 Søtpoteter
- 1 ss Maizena
- 1 ts Salt
- 2 ss Rapsolje

PARMESANKREM

- 100 g Philadelphia ost
- 50 g Revet parmesan
- 2 ss Finhakket persille
- 1/2 ss Sitronsaft
- Salt og pepper etter smak

SØTPOTETFRIES

Hemmeligheten med sprø søtpotetfries er å legge dem i vann noen timer før. Gjerne 5-8 timer om du har mulighet og er god til å planlegge. Skrell og skjær søtpoteten i frites-størrelse, legg dem i kaldt vann i kjøleskapet. Når det er middagstid lar du dem renne av og legger dem i en bolle. Strø over maizena, salt og rapsolje. Bland godt sammen. Fordel frites på et bakepapir på en stekeplate og stek i ovn på 220 grader i ca. 25 min.

PARMESANKREM

Bland sammen Philadelphia og finrevet parmesan med finhakket persille, sitronsaft, salt og pepper.

Grill kyllingburgere og bacon på høy varme. Burger i ca. 4 min på hver side, og baconet til det blir sprøtt. Smør parmesankrem på brødet. Topp med salat, burger, rødløk i ringer, bacon og finhakket persille. Server med søtpotetfrites og ev. ekstra parmesankrem.



I stedet for parmesankrem kan du bruke Mango- og Curry-saus - eller server den ved siden av som dip.

4 PERS. | 30 MIN.



LAKS- OG TORSKEBURGER

MED AGURKSALAT OG SITRONMAJONES

- 4 Laks- og torskeburgere
- 4 Grove burgerbrød
- Ca. 500 g Poteter
- 2 ss Olje
- 1 Avokado
- 4 Vårløk
- 1 hjertesalat

AGURKSALAT

- 1/2 Agurk
- 1 neve Dill
- 2 ss Hvitvinseddik
- Salt og sort pepper etter smak

SITRONMAJONES

- 1 dl Majones
- 2 ss Sitronsaft
- 1 ts Finrevet sitronskall

TIPS!
Server gjerne med Mangosalsa. Hjertesalaten kan byttes til Dagens Burger Sommersalat.

Varm ovnen til 220 grader. Skjær potetene i båter og ha dem i en ildfast form. Ha over olje og bland godt sammen. Stek i ovnen i ca. 25 min. Smak til med salt og pepper.

AGURKSALAT

Skjær agurken tynt med en ostehøvel. Finhakk dillen og bland den sammen med agurk, eddik, salt og pepper. La salaten stå i 1 time og hell ut overflødig væske før servering.

SITRONMAJONES

Bland sammen alle ingrediensene til en syrlig majones.

Grill laks- og torskeburgere. Ca. 3 - 4 minutter på hver side. Smør sitronmajones på det nederste brødet, topp med hjertesalat, agurkmiks, burger, avokado i skiver og strimlet vårløk.





4 PERS. | 60 MIN.



VEGETARBURGER

MED HJEMMELAGET BURGERBRØD

4 Vegetarburgere
4 Hjemmelagede hamburgerbrød

1 Rødløk
1 Aubergine
1 neve Frisk timian

1 pose Grønnkål
2 fedd hvitløk
Olivenolje
Salt og pepper
Ca. 50 g Blåmuggost
1 boks Snøfrisk

BURGERBRØD

2 dl Melk
1 dl Vann
1 ts Salt
50 g Gjør
500 g Hvetemel
2 ss Olivenolje

Del opp rødløken i båter og auberginen i tykke skiver. Grill alt på høy varme til det blir mykt. Ta ett stort ark med aluminiumsfolie og legg grønnkålen i midten. Ha over hakket hvitløk, olivenolje, salt og pepper. Legg pakken med grønnkål på grillen i ca. 5-10 minutter til kålen blir myk. Grill burgerne ca. 5 min på hver side. De siste minuttene har du på osten så den smelter litt. Grill brødet så det får litt farge. Smør Snøfrisk på hamburgerbrødene. Legg på grillete aubergineskiver, litt grønnkål, burgere, rødløk og litt frisk timian. Server med ekstra varm grønnkål.

BURGERBRØD

Varm melk og vann fingervarmt. Smuldre gjæren i væsken og rør sammen. Ha i resterende ingredienser og ha alt i en kjøkkenmaskin. Elt i ca. 5 minutter. Sett deigen på et lunt sted og la heve til dobbel størrelse. Del opp deigen i 8 deler og trill de til boller. Legg dem på en stekeplate med bakepapir. La dem stå i 30 min. før du steker dem i midten av ovnen i ca. 20 min på 180 grader.



Server gjerne med
American BBQ-saus

Alt til sommeren

billig

hos KIWI



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





PIMP PØLSENE!

TOPPINGER OG TILBEHØR

CHILI-OG KORIANDERSALSA

4 PERSONER • 10 MINUTTER

1-2	Røde chili
2 dl	Hakket koriander
1	Rødløk
1 ss	Olivenolje
2 ts	Eplesidereddik
1	Lime
1 klype	Salt

Ønsker du en mer fruktig variant tilsetter du mango, kuttet i små terninger.

Rens chiliene for frø og hvite hinner og finhakk dem. Ønsker du en mildere salsa bruker du kun én chili. Bland sammen med koriander, finhakked rødløk, olivenolje, eddik, limesaft og salt i en bolle. Server.

Paprikaen holder seg godt i flere dager i kjøleskapet dersom du dekker den til. Romtemperer før bruk.

OVNSBAKT PAPRIKA

4 PERSONER • 40 MINUTTER

- 3 Store paprikaer
- 2 ss Olivenolje
- 1 ss Hvitvinseddik
- 1 fedd Hvitløk
- ½ Sitron
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

Forvarm ovnen til 230 grader. Rens paprikaene, del dem opp i grove båter og fordel dem utover et bakepaprkledd brett. Hell over oljen og smør dem inn. Stek i 25 minutter, eller til de er helt myke, og legg dem så direkte over i en plastpose (som du lukker) i et par minutter til de er kalde nok til å lett fjerne skallet. Plasser dem i en skål og bland inn eddik, finrevet hvitløk og saften av sitronen. Smak til med salt og pepper og server som topping på pølsene.

KARAMELLISERT LØK

4 PERSONER • 40 MINUTTER

- 3 Store løk gule eller røde
- 2 ss Olivenolje
- 1 klype Flaksalt
- 2 ss Brunt sukker
- 2 ss Balsamicoeddik

Rens og skjær løken i tynne skiver. Varm oljen i en tykkbunnet kjele på lav varme. Legg i løk og salt, og stek mens du rører innimellom i ca. 15-25 minutter. Når løken er helt myk og har begynt å bli gyllen i fargen tilsetter du sukker og eddik. Stek i ytterligere 10 minutter mens du fortsetter å røre til massen har blitt klissete og karamellisert. Server lun.



HURTIGSYLTET RØDLØK

4 PERSONER • 40 MINUTTER + 1 times hvile

Skjær løken i tynne skiver og legg den i et syltetøyglass. Pakk den gjerne godt sammen. Skrell og skjær ingefæren i skiver og legg dem i en kjele sammen med resten av ingrediensene. Kok opp og la det småkoke i 4 minutter. Fjern kjelen fra varmen og la det stå i 30 minutter. Hell så blandingen over løken, sett på lokk og plasser i kjøleskapet. Etter en time er den klar, men etter 1-3 dager er den ekstra god.

2-3	Rødløk
1 x 3 cm	Ingefærrot
3 ½ dl	Vann
1 ½ dl	Hvitvinseddik
2 ss	Sukker
1 ss	Salt
1 ts	Pepperkorn
6 kvister	Timian
1	Laurbærblad

KREMET POTETSALAT

4 PERSONER • 20 MINUTTER

Skjær potetene i små terninger og dampkok dem til de så vidt har blitt passe myke. Overkokes de vil salaten bli grøtete, så la det forbli litt tyggemotstand i bitene. Sett til side for avkjøling. Rør sammen resten av ingrediensene i en bolle. Bland i finhakket gressløk, vårløk og sylteagurk, og smak til slutt til med salt og pepper. Vend sausen inn i potetene og server.

600 g	Kokefaste poteter
1 dl	Drømmelett
1 dl	Majones
2 ss	Dijonsennep
2 ss	Olivenolje
1 neve	Hakket gressløk
1 bunt	Vårløk
1 dl	Sylteagurk (bruk også laken)
	Flaksalt
	Nykvernet pepper

PESTO MED MANDLER, MYNTE OG RUCCULA

4 PERSONER • 15 MINUTTER

Rist mandlene sprø og gylne i en tørr, tykkbunnet stekepanne på middels varme. Legg dem i en foodprosessor sammen med hvitløk, ruccula, grana padano og mynte. Kjør til alt er finhakket. Hell deretter i oljen, litt etter litt, til du har ønsket konsistens på pestoen. Tilsett sitronsaft og smak til med salt og pepper. Ønsker du en tynnere pesto, tilsetter du noen spiseskjeer til med olje, ev. vann.

½ dl	Mandler
1 fedd	Hvitløk
5 dl	Ruccula
½ dl	Finrevet grana padano
2 ½ dl	Mynteblader
1 dl	Olivenolje
½-1	Sitron
	Flaksalt
	Nykvernet pepper



FENNIKEL- OG URTESALAT

4 PERSONER • 15 MINUTTER

Pisk sammen skallet av en halv lime og saften av hele, honning, eddik og olivenolje. Rens og finhakk chili (bruk ønsket mengde) og sjalottløk. Riv ingefær og hvitløk på den fineste raspen på rivjernet. Bland sammen og smak til med salt og pepper.

Skjær fennikel og reddiker i så tynne skiver som mulig (bruk gjerne en mandolin). Dra av bladene på urtene og miks dem med resten av salaten. Vend inn dressingen rett før servering.

SALAT

1 Fennikel
10 Reddiker
1 pose Baby leaf mix
3 dl Blandede friske urter (f. eks. basilikum, koriander, persille, mynte og dill)

DRESSING

1 Lime
1 ts Honning
1 ss Eplesidereddik
1.2 dl Olivenolje
½ - 1 Rød chili
1 Sjalottløk
2 cm Ingefærrot
1 fedd Hvitløk
Flaksalt
Nykvernet pepper



GRILLET HJERTESALAT

4 PERSONER • 10 MINUTTER

Finhakk hvitløken eller riv den på rivjernets fineste del. Skyll og hakk kapersen og legg alt i en liten bolle. Pisk inn sennep, eddik og majones. Deretter pisker du inn oljen gradvis, så dressingen blir kremet. Smak til med salt og pepper.

Del salatene i to på langs og smør snittsiden med litt olje. Strø på salt og grill med snittsiden ned på direkte varme i ca. 1 minutt til du har tydelige grillmerker. Den skal fortsatt være sprø. Fjern fra grillen, hell over dressingen og server toppet med revet grana padano.

SALAT

2 Hjertesalater
2 ss Olivenolje
½ ts Flaksalt

TIL SERVERING

Grana padano

DRESSING

1 fedd Hvitløk
1 ss Kapers
2 ts Dijonsennep
2 ss Eplesidereddik
2 ts Majones
1 ½ dl Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper

NYHET!

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



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!

Alt til sommeren

billig

hos KIWI

NYHET!



NYHET!

NYHET!



NYHET!



NYHET!



NYHET!



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

NYHET!



NYHET!



NYHET!



NYHET!



MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER

GRILLET BLOMKÅL

*med hvitløksyoghurt
og urtesaus*

1 pk. | Billig middag for 1

HVITLØKSYOGHURT

- 1 dl Gresk yoghurt
- ¼ fedd Hvitløk
- ¼ Sitron, skallet
- ¼ ts Flaksalt

URTESAUS

- ½ Rød chili
- ½ fedd Hvitløk
- 2 dl Frisk koriander, lett sammenklemt
- 2 dl Frisk persille, lett sammenklemt
- ¼ Sitron, saften og skallet
- ½ dl Olivenolje
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

GRILLET BLOMKÅL

- 1 Blomkålhode
- Olivenolje til pensling
- ½ ts Flaksalt
- ½ dl Valnøtter
- 1 ss Eplesidereddik

HVITLØKSYOGHURT

Bland yoghurten med finrevet hvitløk, sitronskall og salt og sett til side.

URTESAUS

Rens chilien og finhakk sammen med hvitløken i en foodprosessor. Legg i urtene og kjøp til du har en grovhakket, jevn miks. Skrap ned fra sidene underveis. Tilsett finrevet sitronskall, sitronsaft og olje og kjøp raskt sammen. Smak til med salt og pepper og la hvile frem til servering.

GRILLET BLOMKÅL

Rens blomkålen for grønne blader. Del den deretter i to, fra blomst til stilk, og skjær så halvdelene i to, tre om mulig. Du ønsker å ende opp med 4-6 tykke skiver fra hvert hode. Pensle dem med olje og dryss over med salt. Grill blomkålbitene på begge sider over direkte varme til de er møre.

Rist valnøttene gylne og sprø i en tørr stekepanne på middels varme. Knus dem lett opp i mindre biter. Legg blomkålen på et serveringsfat, hell over eplesidereddiken og til slutt yoghurt og urtesaus tilfeldig rundt omkring. Topp med valnøtter.





MIDDAG FOR 1 • 25 MINUTTER

GRILLMARINERT ENTRECÔTE

med grillet brokkoli, vårløk og chimichurri-saus

1 pk. Billig middag for 1
Entrecôte av storfe,
grillmarinert

1/2 bunt Brokkoli
1/2 bunt Vårløk
Olivenolje til pensling
1/2 ts Flaksalt

CHIMICHURRI-SAUS

1 fedd Hvitløk
1/2 Sjalottløk
1/2 Rød chili
1/2 dl Hvitvinseddik
1/2 ts Flaksalt
1/2 dl Frisk koriander,
finhakket
1/4 dl Frisk persille,
finhakket
1 ss Frisk oregano,
finhakket
1 dl Olivenolje

Tørk av overflødig marinade og grill kjøttet over direkte varme i ca. 2-3 minutter på hver side.

CHIMICHURRI-SAUS

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

Del opp brokkolien i grove buketter med stilken på. Rens vårløken for ruskete blader og skjær vekk roten. Pensle grønnsakene lett med olje og strø over salt. Grill til de er møre, men fremdeles har litt tyggemotstand. De er skjøre, så vend dem ofte.

Server Grillmarinert entrecôte, med grillet brokkoli og vårløk. Topp med Chimichurri-saus





MIDDAG FOR 1 • 25 MINUTTER

MØRBRAD PEPPERBIFF

med asparges og saus av blåmuggost

- 1 pk.** Billig middag for 1,
Storfe mørbrad
pepperbiff
Rapsolje til steking
- ½ bunt** Asparges

- SAUS**
- ½** Sjalottløk
1 ts Olivenolje
1 dl Fløte
25 g Blåmuggost
1-2 ts Sitronsaft
2 ts Persille, finhakket
Salt

Ta kjøttet ut av kjøleskapet en halv time før du skal steke det.

SAUS

Stek sjalottløken i en liten gryte med olivenolje over middels varme i 2-3 minutter. Den skal bli blank, men ikke få farge. Tilsett fløte og ost, og kok opp. Rør til osten har smeltet og alt er blandet. La det småkoke under omrøring i 2-3 minutter til sausen tykner litt.

Smak til med sitronsaft og persille. (Ikke la sausen koke etter at sitronsaften er tilsatt, da kan den skille seg.)

Strø litt salt på kjøttet og stek det i nøytral olje i en stekepanne over middels høy varme til det har fått fin stekeskorpe på begge sider. Sett ned varmen og stek videre i 3-4 minutter, til kjøttet er medium stekt. (Er du i tvil kan det lønne seg å sjekke med et steketermometer – medium er 58-60 grader.) La kjøttet hvile noen minutter før servering.

Ha aspargesene i lettsaltet, fosskokende vann og kok i 4-5 minutter til de akkurat er blitt møre, men fortsatt er sprø.

Dander kjøttet på tallerkener sammen med aspargesene. Hell en raus skje blåostsaus over, eller server i en skål ved siden av.

Næringsinnhold per porsjon: energi: 424 kcal, protein: 39 gram, fett: 29 gram, karbohydrat: 3 gram, kostfiber: 1 gram



MIDDAG FOR 1 • 15 MINUTTER

MIDDELHAVSMARINERT YTREFILET AV SVIN

med gresk salat

1 pk. Billig middag for 1
Svin ytrefilet, middelhavsmarinert

- ¼ Agurk
- 1 Tomat
- ¼ Rød paprika
- ¼ Rødløk
- ¼ dl Svarte oliven
- ¼ dl Olivenolje, + ekstra til servering
- 1½ ss Eplesidereddik
- ½ ts Tørket oregano, + ekstra til servering
- ½ ts Finrevet sitronskall
- ¼ ts Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper
- ¼ pk. Fetaost

Tørk av overflødig marinade og grill kjøttet i 3-5 minutter på hver side over direkte varme.

Skrell agurken og del den først i to, på langs, deretter i skiver. Skjær tomatene og paprikaen i grove båter og løken i skiver. Legg alt i en bolle sammen med olivenene. Tilsett olje, eddik, oregano, sitronskall, salt og pepper og vend alt sammen. Legg på fetaosten til slutt og dryss over ekstra olivenolje og oregano.



MIDDAG FOR 1 • 20 MINUTTER

PEPPERMARINERT YTREFILET AV SVIN

*med ovnsbakte rotfrukter,
og epletzatziki*

1 pk. Billig middag for 1,
Peppermarinert
ytrefilet av svin

1 Gulrot
1 Skive kålrot
1 Skive sellerirot
1 Potet
1 ss Rapsolje
½ ts Salt
Nykvernet pepper
1 ss Persille, finhakket

EPLETZATSIKI

1 dl Yoghurt naturell
½ Grønt, syrlig eple
¼ Fedd hvitløk
½ Lime, saften

Sett stekeovnen på 200C (varmluft)
Skrell og kutt rotgrønnsakene i grove biter før de vendes i olje salt og pepper. Legg dem i en ildfast smurt form og bak dem i ovnen i ca. 20 min. Dryss over finhakket persille når de er ferdige.

EPLETZATSIKI

Ha yoghurten i et kaffefilter og sil den av for en tykkere konsistens. Riv eplene på et rivjern og press ut litt av saften. Rør sammen yoghurt, finhakket hvitløk, lime, salt og pepper. Vend inn eplene.

Stek kjøttet i nøytral olje på høy varme til det har fått fin stekeskorppe på begge sider. Sett ned varmen og stek videre i 3-4 minutter, til kjøttet er gjennomstekt. (Hvis du vil sjekke med et steketermometer skal kjernen være minimum 60 grader.)
La det hvile i noen minutter før servering.

Dander grønnsakene på tallerkene og legg på pepperbiffen, så en god klatt med epletzatziki.





MIDDAG FOR 1 • 15 MINUTTER

SITRON- OG PAPAYA- MARINERT KYLLINGFILET

med appelsinsalat

1 pk. Billig middag for 1
Stekt kyllingfilet, skivet asiatic

- ¼ Rødløk
- 1½ Appelsin
- 2 Gulrøtter
- ½ Avokado
- ½ ss Olivenolje
- ¼ ts Flaksalt
- ½ pose Ruccula
- 1 neve Frisk koriander
- 1 ss Pistasjønner, salte



TIPS!
Server gjerne med
Mangosalsa.

Skjær løken i tynne skiver og legg i en bolle med iskaldt vann i 10 minutter mens du tilbereder salaten og griller. Dette gjør løken ekstra sprø og mildner smaken. Skjær vekk skallet og den hvite hinnen på 1 appelsin og skjær ut båtene. Riv gulrøttene i tynne skiver på langs, med en mandolin eller en ostehøvel. Del avokadoen i to, fjern stenen og løft ut fruktkjøttet med en stor skje. Skjær i skiver. Riv skallet og klem ut juicen av den halve appelsinen og bland sammen med olje og salt. Dander salaten på et serveringsfat, inkludert rucculaen, og vend inn dressingen. Legg på stekte kyllingskiver og topp med grovhakket pistasj og koriander.





MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER

GRILLET KYLLING OVERVINGE

*med quinoasalat,
grillede cherrytomater og fennikel*

1 pk. Billig middag for 1
Grillet kylling overvinge

SALAT

½ dl Quinoa
¼ dl Gresskarkjerner
¼ Brokkoli
½ Fennikel
 Cherrytomater til ett eller to spyd
1 ts Olivenolje til pensling
¼ rød Chili
1 liten neve Basilikumblader
½ Sitron til servering

DRESSING

1 ss Sitronsaft
1 ss Dijon-sennep
½ ss Eplesidereddik
½ ss Honning
½ fedd Hvitløk, finrevet
½ dl Olivenolje
¼ ts Flaksalt
 Nykvernet pepper

Bløtgjør grillspydene i vann i 10-15 minutter, dersom de er av tre. Tilbered quinoa etter anvisning på pakken og rist gresskarkjerner i en tørr stekepanne på middels varme til de begynner å poppe. Fjern de helt nederste 2 cm på brokkolien og del den deretter mellom stilken og buketter. Skrell og riv stilken i fine strimler på et rivjern (eller bruk en mandolin) og riv buketter i løvtynne skiver. Legg dem i en stor bolle sammen med quinoaen når den er lettere avkjølt. Tre tomatene på spyd og skjær fennikelen i tynne skiver på langs. Pensle lett med olje og grill til grønnsakene er møre og har tydelige grillmerker. Fennikelen trenger mer tid enn tomatene.

Varm opp kylling overvingene på indirekte varme på grillen.

Pisk sammen alle ingrediensene i dressingen (rist dem ev. sammen i et glass med lokk). Vend inn mesteparten av dressingen i salaten sammen med finhakket chili og basilikum. Topp med grønnsakene, gresskarkjerner og resten av dressingen.



MIDDAG FOR 1 • 10 MINUTTER

SKIVET KYLLINGFILET

*med selleri- og eplesalat
med peanøtter*

1 pk. | Billig middag for 1
| Kyllingfilet, sitron og papaya

1 stilk | Selleri
1 | Vårløk
¼ | Rød chili
½ | Ekstra sprøtt grønt eple
½ | Ekstra sprøtt rødt eple
½ dl | Frisk persille, lett sammenklemt
½ dl | Peanøtter, salte
¼ dl | Olivenolje
¼ ts | Dijon-sennep
½ ss | Sitronsaft
| Flaksalt og nykvernet pepper

Grill kyllingen i ca. 2 minutter på hver side over direkte varme, deretter til den er gjennomstekt over indirekte varme, ca. 5-10 minutter. Del den ev. i skiver før du griller den, så går det raskere.

Snitt selleri, vårløk, chili og epler i tynne skiver. Grovhakk persille og peanøtter. Pisk sammen olje, sennep og sitronsaft og smak til med salt og pepper.



MIDDAG FOR 1 • 30 MINUTTER + 30 minutter marinering

KALKUNGRILLSPYD med blomkållris og tzatziki

1 pk. Billig middag for 1
Kalkunmedalljonger

MARINADE

½ fedd Hvitløk
1 ½ ss Olivenolje
½ ss Sitronsaft
½ ts Tørket oregano
¼ ts Flaksalt
Nykvernet pepper

BLOMKÅLLRIS

¼ Blomkål
½ dl Mandler
½ ss Olivenolje
¼ ts Salt
Nykvernet pepper
½ Sitron, skallet
½ dl Persille, finhakkert

TZATZIKI

½ dl Revet agurk
½ ts Salt
1 dl Gresk yoghurt
¼ Sitron, saften
½ fedd Hvitløk, finrevet

1 Paprika
½ Rødløk
½ Squash

Skjær kalkunen i biter på 3x3 cm. Bland sammen en marinade av finrevet hvitløk, olje, sitronsaft, oregano, salt og pepper i en plastpose. Legg i kalkunen, knyt sammen og la ligge i 30 minutter. Legg grillspydene i bløt i vann dersom de er av tre, 10-15 minutter. Forvarm ovnen til 200 grader.

BLOMKÅLLRIS

Riv blomkålen over et stekebrett (eller kjør den i grove buketter i en foodprosessor til den ligner riskorn) og vend inn hakkede mandler, olje, salt og pepper. Spre jevnt utover og stek i 10-15 minutter - blomkålen skal myknes, men ikke få farge. Rett før servering blander du inn revet sitronskall og finhakkert persille.

TZATZIKI

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.

Skjær paprika, rødløk og squash i grove biter og tre dem på grillspyd sammen med kalkunen. Grill til kjøttet er gjennomstekt og grønnsakene er møre, ca. 5 minutter på hver side. Pass godt på dem, så de ikke brenner seg.

Klem sitronsaft over grillspydene og server med blomkållris og tzatziki.



GRILLSKOLEN
KIWI



Bli en grillmester!

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 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. Se oppskrifter side 77.

MAGERT KJØTT 30 minutter til 4 timer

MARMORERT KJØTT 4-12 timer



KYLLINGLÅR- OG BRYST

30 minutter og opp til 4 timer

HEL KYLLING 4-12 timer



FISK 15-30 minutter på små stykker

30 minutter på store



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.

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.

GLØRNE TRENGER LUFT så de ikke kveles. Ikke legg på for mye mat på grillen av gangen.

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.



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 dem er:



RÅ



MEDIUM MINUS



MEDIUM



MEDIUM PLUSS



GJENNOMSTEKT



URTESMØR

CHILI- OG LIMESMØR

2.5 DL • 5 MINUTTER
+ 1 time hvile

- 1 Lime, finrevet skall
- ½ Lime, saften
- 2 ts Chilipulver
- ¼ ts Cayennepepper
- 225 g Usaltet smør, romtemperert

Bland alle ingrediensene godt i en bolle. Spre smøret utover i en linje på et bakepapir og rull det sammen til en tykk pølse. Pakk godt inn i plastfolie og legg i fryseren. Etter en time har smaken satt seg i smøret og du kan skjære pene skiver av det.

GRØNNE URTER- OG HVITLØKSMØR

2.5 DL • 5 MINUTTER
+ 1 time hvile

- 2 ½ dl Friske urter, lett trykket sammen (f. eks. persille, gressløk, basilikum, dill)
- ½ fedd Hvitløk
- 225 g Usaltet smør, romtemperert
- ½ ts Revet sitronskall
- ½ ts Flaksalt
- ½ ts Nykvernet pepper

Finhakk urtene og hvitløken eller kjør dem i en foodprosessor. Tilsett smør, sitronskall, salt og pepper og kjør eller bland raskt sammen. Spre smøret utover i en linje på et bakepapir og rull det sammen til en tykk pølse. Pakk godt inn i plastfolie og legg i frysen. Etter en time har smaken satt seg på smøret og du kan skjære pene skiver av smøret.

PEPPER, PECORINO OG GRANA PADANO-SMØR

2.5 DL • 5 MINUTTER
+ 1 time hvile

- 2 ss Pepperkorn
- 4 dl Grana padano, finrevet
- 225 g Usaltet smør, romtemperert

Rist pepperkornene i en tørr stekepanne på middels varme til de lukter aromatisk, ca. 2-3 minutter. Avkjøl og knus i en morter. Du kan også brette et kjøkkenpapir over dem og kjevle over til du har en blanding av finkvernet og grovt pepper. Bland det med resten av ingrediensene i en bolle. Spre smøret utover i en linje på et bakepapir og rull det sammen til en tykk pølse. Pakk godt inn i plastfolie og legg det i fryseren. Etter en time har smaken satt seg i smøret og du kan skjære det i pene skiver.





HEL INDTRE- ELLER YTTREFILET. 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.

SOYASAUSMARINADE 4 PERSONER • 5 MINUTTER

2 ½ dl	Soyasaus
1 dl	Olivenolje
1 ss	Brunt sukker
3 fedd	Hvitløk
1 ts	Ingefær

Rør sammen soyasaus, olje og sukker. Rens hvitløken og gi feddene et godt slag hver. Legg dem i marinaden sammen med finrevet ingefær og rør sammen.





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.

HEL KYLLING. 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.

DEN ALLER SAFTIGSTE 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.



CHILI- OG YOGHURTMARINADE

4 PERSONER • 5 MINUTTER

2 fedd	Hvitløk
1 ss	Fersk ingefær, finrevet
2 ½ dl	Yoghurt naturell
1	Sitron, saften
3 ss	Olivenolje
1 ts	Flaksalt
2 ts	Paprikapulver
1 ts	Chilipulver
¼ ts	Cayennepepper
½ ts	Malt cumin
1 ts	Nykvernet pepper

Finhakk hvitløken og bland alle ingrediensene i en bolle.



Grill først fisken på direkte varme for å få sprøtt skinn. Ikke forsøk å snu den før den lett slipper risten når du løfter på den. Lar du den steke litt lenger vil du automatisk få med skinnet også, noe som gir et mye penere resultat. Passer du dårlig på og lar den steke for lenge vil den derimot bli brent, så følg godt med. Når skinnet er gyllent og sprøtt steker du fisken ferdig over indirekte varme. Følg samme metode når du griller mindre fiskestykker, men stek kortere.

Hvis du ikke bruker marinade, kan du tilføre masse smak i etterkant av grillingen med en gremolata.

GREMOLATA

4 PERSONER • 5 MINUTTER

1	Sitron
1 neve	Persille
2 fedd	Hvitløk
2 ss	Olivenolje
½ ts	Flaksalt

Vask sitronen grundig og skrell den med en grønnsaks-skreller. Få med minst mulig av det hvite. Finhakk skallet sammen med persillen og hvitløken. Bland med olje og salt, og smør det over fisken før servering.





ØRRET MED SITRUSRUB OG COLESLAW

4-6 PERSONER • 40 MINUTTER

1 pk. | Helseørreret
med sitrusrub

COLESLAW

½	Hodekål
2 ss	Drømmelett
1 ts	Dijonsennep
1 ss	Sukker
1 ss	Sitronsaft
1 neve	Koriander
	Salt
	Nykvernet pepper

Strø sitrusrub over ørreten og grill over indirekte varme i formen i ca. 30 minutter under lokk. Snitt kålen i fine strimler. Bland sammen Drømmelett, sennep, sukker, sitron og koriander. Tilsett kålen, rør godt om og smak til med salt og pepper.



LAKS MED BØNNESALAT

4 PERSONER • 20 MINUTTER

1 pk.	4 x 125 g Lerøy laks med spicy chili
1	Tomat
2	Vårløk
8 ss	Brune bønner
¼ ts	Røkt paprika
2 ss	Olivenolje
½ ts	Salt
½ ts	Nykvernet pepper

Grill laksen 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.

Hakk tomaten og skjær vårløken i tynne skiver. Bland med bønner, paprikapulver, olje, salt og pepper og server sammen med fisken.





Fisk

TORSK MED BASILIKUMSMØR MED SALSA OG BYGGGRYN

4 PERSONER • 25 MINUTTER

2 pk.	Torsk 2 x 140 g med sitron og basilikumsmør
1	Mango
½	Chili
2 ss	Olivenolje
1 ts	Limesaft
1 neve	Koriander
1 pk.	Eldorado byggrynssalat

Skjær mangoen i terninger, finhakk chilien og bland med olje, limesaft og grovhakked koriander. Grill torsk i en folieform eller pakk den inn i aluminiumfolie og grill den i ca. 15 minutter over indirekte varme under lokk. Server med byggrynssalat og salsa.



Frukt og grønnsaker

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.

Ønsker du heller 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.

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.

FERSKPRESSET SITRON fremhever smaken. Klem over etter 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.

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.

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.





BBQ-MARINADE 4 PERSONER • 5 MINUTTER

2 fedd	Hvitløk
3 ½ dl	Ketchup
2 ss	Soyasaus
2 ss	Eplesidereddik
2 ss	Worcestershire-saus
3 ss	Brunt sukker
½ ts	Cayennepepper

Finhakk hvitløken eller riv den fint. Bland med resten av ingrediensene i en liten kjele og gi det hele et oppkok. La småputre i 15 minutter og avkjøl.



URTEMARINADE 4 PERSONER • 5 MINUTTER

4 fedd	Hvitløk
½ dl	Frisk oregano, finhakket
½ dl	Frisk rosmarin, finhakket
¾ dl	Olivenolje
	Flaksalt
	Nykvernet pepper

Finhakk hvitløken og bland med urter og olje. Smak til med salt og pepper



HONNINGMARINADE 4 PERSONER • 5 MINUTTER

3 fedd	Hvitløk
1 ss	Ingefær, finrevet
1 dl	Soyasaus
½ dl	Eplesidereddik
2 ss	Olivenolje
2 ss	Honning
1 ts	Sesamfrø

Finhakk hvitløken. Bland alle ingrediensene sammen.



RØDVINSMARINADE 4 PERSONER • 5 MINUTTER

1	Rød chili
½	Sitron
6 fedd	Hvitløk
5	Timiankvister
2 dl	Tørr rødvin
½ dl	Olivenolje
½ ts	Nykvernet pepper

Rens og del chilien i fire. Skjær sitronen i tynne skiver. Rens hvitløken og gi feddene et godt slag hver. Bland sammen med resten av ingrediensene.





MANGOSALSA 4 PERSONER • 15 MINUTTER

1 ½	Moden mango	Skjær mango og paprika i små terninger. Finhakk rødløk og chili.
½	Rød paprika	
¼	Rødløk	Bland alle ingrediensene godt i en bolle. La salsaen hvile i 10 minutter før servering.
½ dl	Koriander, finhakket	
½	Rød chili	
1	Lime	
¼ ts	Flaksalt	



SALSA VERDE 4 PERSONER • 15 MINUTTER

½	Sjalottløk	Finhakk sjalottløk og hvitløk og legg i en bolle med saften av sitronen i 5 minutter. Dette mildner smaken.
1 fedd	Hvitløk	
½	Sitron	Finhakk hvitløk, kapers og chili og bland deretter alle ingrediensene sammen. Smak til med salt og pepper
2 ss	Kapers	
1 rød	Chili	
3 ½ dl	Fersk persille, finhakket, (ev. basilikum, Gjerne begge!)	
2 ss	Eplesidereddik	
2 dl	Olivenolje	
	Flaksalt og nykvernet pepper	



OVNSBAKT PAPRIKASAU 4 PERSONER • 40 MINUTTER

4	Røde paprika	Varm ovnen til 230 grader. Rens paprikaene og del i grove båter. Del tomaten i to. Legg på en stekeplate med skinnet opp, sammen med hvitløken.
1	Tomat	
2 fedd	Hvitløk	Stek til de er myke og med svarte flekker på toppen. Rist nøttene gyln i en tørr stekepanne. Legg de ferdige grønnsakene i en plastpose og knyt igjen. Etter ett min. tar du dem ut og fjerner lett skallet.
1 dl	Valnøtter (ev. skåldede mandler)	Kjør alle ingrediensene i en blender. Smak til med salt.
2 ss	Eplesidereddik	
¼ ts	Cayennepepper	
½ dl	Olivenolje	
	Flaksalt	



RØMME OG URTEDESSING 4 PERSONER • 5 MINUTTER

1 fedd	Hvitløk	Finhakk hvitløken eller riv den fint. Bland med resten av ingrediensene. La dressingen hvile i minst 15 minutter før servering.
1 beger	Drømmelett	
½	Sitron, saften	
1 dl	Friske urter, finhakkede (f.eks. persille, gressløk eller basilikum)	
½ ts	Flaksalt	
½ ts	Nykvernet pepper	





GRILLET ROSMARINBRØD

4-6 PERSONER • 30 MINUTTER
+ 4 timer hvile

2 ¼ ts	Tørrgjær
3 ½ dl	Vann (37 grader)
½ ts	Sukker
9-10 dl	Hvetemel pluss ekstra til utbaking
½ dl	Lettrømme
2 ss	Usaltet smør
1 ss	Flaksalt pluss ekstra til pynt
4-6	Kvister fersk rosmarin Olivenolje til steking og servering

Bland gjær, vann og sukker i en bakebolle. Bland inn melet med en tresleiv. Dekk med plastfolie og la det hvile på benken i 10 minutter. Rør så inn rømme, smeltet smør og salt til alt er helt blandet. Bruk gjerne fingrene. Dekk til med platen igjen og la stå på et lunt sted i 2 timer. Slå ned deigen og la den stå i ytterligere 2 timer. Strø minimalt med hvetemel på benken, hell ut deigen og form 4-6 like emner. Prøv å bruke så lite mel til utformingen som mulig for å unngå at deigen blir tørr. Bruk så håndflatene og tyngdekraften og dra ut deigen så tynt som mulig, som en pizzadeig. De er nå klare for grillen. Dra av rosmarinbladene fra kvisten og strø en liten håndfull over hvert emne. Press dem forsiktig ned med fingrene. Smør risten med olje og stek et og et brød på grillen – først med rosmarinsiden opp, deretter ned, ca. 3 minutter på hver side. Server rykende varme med ekstra olivenolje og salt over.



GRILLEDE POTETER MED GREMOLATA

4 PERSONER • 30 MINUTTER

POTETER

- 900 g** Nypoteter, kokefaste (så små som mulig og like store)
- 1 ts** Flaksalt pluss ekstra til servering

GREMOLATA

- 1** Sitron, skallet
- 1 neve** Rosmarin, finhakket
- 2 fedd** Hvitløk
- 2-3 ss** Olivenolje

Varm opp grillen. Skrubbe potetene og kok eller damp dem til du lett kan føre en gaffel inn i dem. Bruk saltet vann eller strø over salt når du damper dem. Fjern fra varmen og la tørke godt. Klem dem så veldig forsiktig, enten mellom håndflatene eller med bunnen av 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.

GREMOLATA

Vask sitronen grundig. Skjær av skallet, med minst mulig av det hvite. Bruk gjerne en grønnsaksskreller. Finhakk skallet sammen med rosmarinen og hvitløken og bland med olivenolje.

Pensle gremolataen generøst over potetene så de er helt dekket. Grill dem til de er sprø og gyldne, noen minutter på hver side. Har du mer gremolata til overs, smører du det på potetene straks de er tatt av grillen, sammen med ekstra flaksalt.





GRILLET AUBERGINE MED NØTTEOLJE OG SALTET YOGHURT

4 PERSONER • 30 MINUTTER

500 g Aubergine
3 ss Olivenolje
Flaksalt
Nykvernet pepper

Skjær auberginen i skiver på langs, ca. 1 cm tykke. Strø over salt og la det stå i noen minutter for å trekke ut litt fuktighet.

SALTET YOGHURT
4 dl Gresk yoghurt
1 ts Flaksalt
½ Sitron

SALTET YOGHURT

Bland yoghurten med salt, sitronsaft og finrevet -skall. Sett til side.

NØTTEOLJE
1 dl Valnøtter
6 ss Olivenolje
1 fedd Hvitløk
¼ ts Chilipulver
1 potte Frisk basilikum
Flaksalt
Nykvernet pepper

NØTTEOLJE

Rist valnøttene gylne og sprø i en tørr stekepanne på middels varme. Grovhakk eller knus dem lett og bland med olje, finrevet hvitløk og 1 dl finhakkert basilikum. Smak til med salt og pepper.

Tørk av auberginen med tørkepapir og pensle skivene med olje og litt salt og pepper. Grill dem i et par minutter på hver side til de har tydelige grillmerker og kjøttet er mykt. Spre yoghurten utover et serveringsfat, legg på auberginen og hell over nøttemiksen. Dander med masse friske, hele basilikumblader og server.



BØNNE- OG ASPARGESSALAT

4-6 PERSONER • 30 MINUTTER

DRESSING

- ½ dl Mandler
- 4 dl Frisk persille, sammenpresset
- 2 fedd Hvitløk
- 1 Rød chili
- 2 dl Olivenolje
- 1 ss Eplesidereddik
- Flaksalt
- Nykvernet pepper

BØNNE- OG ASPARGESSALAT

- 1 bunt Asperges
- ½ dl Olivenolje
- pluss 1 ss til pensling
- 2 Sitroner
- 3 pk. Ulike bønner, f.eks. salat/ grytebønner, sorte bønner, Kidneybønner
- 1 dl Dillblader
- 1 dl Persille, grovhakket

Varm opp grillen og lag dressing. Rist mandlene gygne og sprø i en tørr stekepanne over middels varme. Avkjøl og finhakk sammen med persillen, hvitløken og chilien. Bland sammen med olje og eddik og smak til med salt og pepper. Sett til side.

Hold aspargesen i hver ende av stilken, mellom tommel og pekefinger, og bøy forsiktig til den knekker. Slik fjerner du den mest trevlete biten. Kast. Del aspargesen i to, på langs og pensle med olje. Del sitronene i to. Grill sitron og asparges med snittside ned til de har tydelige grillmerker. Aspargesen skal fremdeles være litt sprø når den er ferdig.

Skyll bønnene og bland dem i en bolle sammen med olje og urter. Vend inn aspargesen og dressing. Har du ekstra dressing holder den seg på et glass i kjøleskapet i flere dager. Klem over saft fra de grillede sitronene ved servering.





GRILLET GRØNNKÅL MED GRANA PADANO

4 PERSONER • 20 MINUTTER

½ dl	Pistasj nøtter
2 pk.	Grønnkål
4 ss	Olivenolje
½ - 1	Rød chili
1 dl	Revet grana padano pluss ekstra til servering
½	Sitron, saften
1 ss	Hvitvinseddik
½ ts	Honning Flaksalt Nykvernet pepper

Varm opp grillen. Rist pistasj nøttene til de lukter aromatisk og har blitt sprø i en tørr stekepanne på middels varme og hakk grovt. Legg til side.

Vask og tørk grønnkålen og riv forsiktig av stilkene. Prøv å holde bladbitene så store som mulig. Legg dem i en stor bolle, bland inn 2 ss olivenolje, en klype salt og pepper. Grill på begge sider til de er sprø, ikke brent. NB! Dette går lynraskt. Legg dem på et serveringsfat.

Bland sammen finhakket chili, sitron, eddik og 2 ss olje i en skål. Smak til med salt og pepper og hell over bladene rett før servering. Topp med nøtter og grana padano revet i tynne flak med en grønnsaksskreller.





LUN POTETSALAT

4 PERSONER • 20 MINUTTER

- 700 g** Nypoteter
- 2** Egg
- 15** Reddik
- 2** Vårløk
- 1 pk.** Sukkererter

VINAIGRETTE

- 2 dl** Kapers
- 1 neve** Persille
- ½** Sitron, saften
- 1 ss** Eplesidereddik
- 1 ss** Dijonsennep
- 1 ½ dl** Olivenolje
- Salt
- Nykvernet pepper

Skrubb potetene og kutt dem i grove biter. Damp dem til de akkurat er ferdigkokt og du enkelt kan stikke en gaffel inn uten at de faller sammen. Avkjøl.

Hardkok eggene (8 minutter i kokende vann) og skylld øyeblikkelig i iskaldt vann før du skreller dem og deler hvert egg i fire. Skjær reddikene i løvtynne skiver (bruk gjerne en mandolin) og snitt vårløken og sukkerertene fint i diagonale strimler.

Skyll kapersen og grovhakk sammen med persillen. Pisk sammen sitronsaft og sennep. Hell deretter i oljen i en tynn stråle mens du fortsetter å piske til du har en tykk vinaigrette. Smak til med salt og pepper.

Legg til slutt potetene i en stor serveringsbolle sammen med grønnsakene, persillen, kapersen og dressingen. Vend det hele forsiktig sammen og topp med egg.



SALAT MED CHÈVRE OG BRINGEBÆRVINAIGRETTE

4 PERSONER • 15 MINUTTER

1 pose	Baby Leaf-mix
3 dl	Bringebær
2	Avokadoer
1 pk	Chèvre
1 dl	Valnøtter
1	Sjalottløk
1 ts	Honning
3 ss	Eplesidereddik
1 dl	Olivenolje
	Flaksalt
	Nykvernet pepper

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 dressingen 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.



Dessertes

4 PERSONER • 30 MINUTTER

Grillede bananer

MED IS OG KARAMELLISERTE NØTTER

4 | Olje til pensling av grillen
Bananer
Vaniljeis

Velg modne, men ikke overmodne bananer. Det vil gi best resultat!

2 ss | Smør
2 ½ dl | Valnøtter (ev. mandler, hasselnøtter, eller usaltede peanøtter)
½ dl | Sukker
½ ts | Flaksalt

Rens grillen for eventuelle mat- eller hvitløksrester og pensle med en nøytral olje. Del bananene i to på langs – behold skallet på. Smelt halvparten av smøret i en tykkbunnet stekepanne og pensle over bananene. Legg dem til side.

Sett stekepannen tilbake på middels varme, legg i resten av smøret, nøttene og sukkeret og stek i fem minutter under konstant omrøring. Straks sukkeret er smeltet og karamelisert, og dekker nøttene jevnt fjerner du dem fra varmen og sprer dem utover et bakepapir. Strø over flaksalt. Etter 5-7 minutter er de avkjølt. Brett bakepapiret over dem og gi dem et par lette slag med baksiden av en kniv så de blir knust i litt mindre biter.

Grill bananene over direkte varme med snittsiden ned til de er myke og karamelliserte i tuppene. Snu dem og grill ferdig til skallet lett løsner. Server dem rykende varme i skallet, sammen med is og nøttestrøssel.





4 PERSONER • 20 MINUTTER

Grillet frukt

MED MYNTE-, BASILIKUM- OG LIMESUKKER

- 3 Lime
- 1 neve Frisk basilikum
- 1 neve Frisk mynte
- ½ dl Sukker
- 1 Ananas
- ½ Vanmelon
- Yoghurt naturell

Riv skallet av 1 lime og bland med urtene og 2-3 ts av sukkeret i en morter. Mos til du har en jevn pasta. Bland det inn i resten av sukkeret til det er helt grønt og sett til side. Skjær frukten i grove båter eller 1 cm tykke skiver. La gjerne skallet sitte på. Grill dem over direkte varme i et par minutter på hver side til du har tydelige grillmerker. Server toppet med sukkeret, en klatt yoghurt og et par limebåter.



4 PERSONER • 15 MINUTTER

Friske jordbær

MED CRÈME FRAÎCHE OG BALSAMICOEDDIK

1-2 kurver Jordbær
3 ss Balsamicoeddik
2 ss Brunt sukker (ev. hvitt)
1 beger Crème fraîche
1 neve Frisk basilikum

Rens og del bærerne i fire. Gi eddiken og sukkeret et raskt oppkok og la småkoke i 2 minutter. Avkjøl sirupen og hell den over bærerne. Vend godt sammen og fordel i fire skåler. Server med en stor skje crème fraîche og finhakket basilikum.

Alt til sommeren
billig
 hos KIWI

Sunnhet til folket!



KIWI PRISLØFTE
 "VI GIR OSS ALDRI PÅ PRIS!"

Bli Trumf- og KIWI PLUSS-kunde og få **trumf**
15% BONUS
 på all fersk frukt og grønt hver gang du handler. Se kiwi.no



KIWI's PRISLØFTE

“VI GIR OSS
ALDRI
PÅ PRIS!”

Bli Trumf- og KIWI PLUSS-kunde og få

15% BONUS

på all fersk frukt og grønt hver gang du handler.

Se kiwi.no

trumf



Alt til
sommere

billig
hos KIWI

KIWI mini
pris

Kjøp kjapt, trygt og billig

