

Imponera vid grillen

– håll koll på tid och temperatur!

Marinader, glazer och rubs i all ära, men viktigast för ett riktigt bra resultat är ändå själva grillandet. Använd vårt grillschema som utgångspunkt, så kan du imponera på familj, vänner och grannar med saftiga köttbitar och grönsaker som alla är klara att servera samtidigt.

Vänd köttbiten när köttsaft börjar sippra upp på ytan.

Grilltider: Exakt hur länge en bit kött eller en grönsak ska ligga på grillen beror naturligtvis mycket på sådant som tjocklek, vikt och temperatur på grillen.

Tryck med fingret. En färdig köttbit ska kännas fast med lite studs.

En grilltermometer är det absolut säkraste sättet att veta när köttet är klart.

Vid direkt grillning bör temperaturen vara runt 200 grader. Upp till 250 grader för tunnare bitar som ska snabbgrillas.

Direkt eller indirekt grillning: Precis som det låter så läggs maten direkt över glöden vid direkt grillning. Indirekt grillning kräver en grill med lock och maten läggs en bit ifrån glöden.

Vid indirekt grillning bör temperaturen ligga mellan 110-150 grader beroende på storleken av det som ska grillas.

Låt köttet vila

En grundregel för de flesta köttbitar är att de inte ska skäras upp direkt efter att de har lämnat grillen. Låt köttet vila några minuter innan du skär i det så behåller det sin saftighet. Är det lite kyligt ute kan du med fördel linda in köttet eller täcka över det med ugnsfolie. Tänk dock på att innertemperaturen då kan fortsätta uppåt ett par grader.

Köttets innertemperatur.

Flankstek	direkt	2-3 min/sida	56-58°
Entrecôte	direkt	2+2 min/sida	55-70°
Högrevsburgare	direkt	ca 4 min/sida	65-70°
Helstek oxfilé	direkt + indirekt	3 min/sida + 40-50 min	53-70°

Fläskkarré skivor	direkt	3-6 min/sida	75°
Fläskkarré hel	indirekt	1,5-2 tim	75°
Fläskfilé	direkt + indirekt	3 min/sida + 25 min	65-70°
Revbensspjäll ej förkokta	indirekt	ca 60 min	75°
Revbensspjäll förkokta	direkt	ca 2+2 min/sida	75°

Lammkotletter	direkt	2-4 min/sida	58-70°
Lamminnerfilé	direkt	2-3 min/sida	58-70°
Lammytterfilé	direkt	2-4 min/sida	58-70°

Kycklingfilé	direkt + indirekt	2 min/sida + 15 min	72°
Kycklingklubbor	indirekt	40-50 min	82°
Kycklinglårfilé	direkt	3-4 min/sida	72°

Grön sparris	direkt	ca 7 min	
Paprika (det svartnade skalet tas av)	direkt	10-15 min	
Majs förkokt	direkt	10-15 min	
Lök halverad	direkt	ca 15 min	
Squash/Zucchini skivad	direkt	3-5 min/sida	
Halloumi	direkt	½-1 min/sida	

Glad grillsommar!