



KAPTENENS

GRILLTIPS

Förberedelser:

1. Absolut A och O är mört kött
 - Av nött eller innanlår
 - Grisfile, kassler eller stek
 - Lammfile eller lammkottletter
 - kycklingfile
2. Marinering med **KAPTENENS** goda marinad. Tjockare skivor av kött bör ligga i marinad i kylskåp över natten. Med tunna skivor räcker det med några timmars marinad i rumstemperatur. Best resultat får du med rumstempererat kött, ta ut köttet i god tid!
3. Värm upp grillen ordentligt
 - lägg i ordentligt med kol i kolgrillen och låt det brinna tills att lågorna har slocknat och att kolen fått en ordentligt glöd
 - Gas eller lavastensgrillen måste också värmas upp ordentligt.

Grillningen:

1. Torka bort överflödigt marinad från köttet, annars riskerar det att droppa ner på kolen, tändas och bränna köttet.
2. Lägg köttet på grillgallret (Justera höjden efter behov)
3. Grilla köttet tills att droppar av köttsaft tränger upp till utan.
4. Vänd på köttet och grilla lika länge på andra sidan.

OBS!

- Nöt och lammkött bör lämnas lite rött innuti. Köttet blir då saftigare och smakrikare
- Griskött och kycklingkött grillas tills att det är genom stekt.
- Pensla gärna köttet med marinad under grillningen
- En hel stek (ex. lammstek) kan efter att den fått stekytan rullas in i folie. På detta sätt riskerar den inte att brännas vid och bli för torr.
- Du kan genom att koka marinad med grädde eller creme fraiche, snabbt tillreda en god sås till köttet.
- En god biff/stek saknar ingenting annat än en fräsch sallad som självklart är smaksatt med **KAPTENENS** goda sallads dressing.

Prova också att grilla fisk. Till kryddningen kan du använda **KAPTENENS** fiskmarinader.

Fråga i din Äffär!

Vid fiskgrillning är det också bra att använda folie för att undvika överstekning. Du kan även använda folie till att grilla tex. räkor, grönsaker etc.

Trevliga grillningstider!!