

# grilla grönt

från förrätt till efterrätt



säsongens skörd



# Enkelt, gott och lätt att variera

Under grillsäsongen finns ett stort utbud av grönsaker och frukter som passar utmärkt att grilla. Prova dig fram! Det finns inga rätt eller fel, bara oupptäckta smakkombinationer och tillagningsknep.

Låt det gröna spela huvudrollen eller servera som fräscht tillbehör till kött eller fisk. Flera av recepten passar också utmärkt att göra i mindre portioner som smårätter eller tilltugg till drinken.

## Marinerade grönsakspett

4 personer • Tillagning ca 30 min

4 blötlagda grillspett  
1 bitar:  
1 zucchini  
1 rödlök  
12 champinjoner  
1 majscolv  
12 cocktailtomater  
1 paprika  
olivolja  
salt och peppar

Örtsås  
4 msk olivolja  
1 lime, saften  
10 basilikablåd  
1 msk persilja  
nymalen peppar

Varva grönsakerna på spetten, pensla med olivolja och grilla. Mixa alla ingredienser till såsen och pensla på spetten efter grillningen. Servera med cous cous och grillad lax.



### Indianernas viktigaste gröda

I de gamla indiankulturerna hade majs en nästan gudomlig status. Alla stammar hade sina egna varianter som de odlade och värdade ömt. I Sverige odlar vi bara gul majs, men det finns även sorter som har svarta och röda korn.

### Tårögd av lök?

Det beror i så fall på att svaveldioxid bildas. Den har en stickande lukt som lätt löses i tårvätskan. Prova att skala löken i ljummet vatten eller låt varmvattenskranen rinna under skalningen.

# Grillad bakpotatis med parmesanost

4 personer • Tillagning ca 20 min

2 bakpotatisar, i tunna skivor  
2 msk olivolja  
2 msk rivna parmesanost  
salt och peppar

Pensla potatisskivorna med olivolja, salta och peppra.  
Grilla tills de mjuknat. Strö över parmesanosten mot slutet.

Servera gärna med grillad kyckling, salladslök och färdigskuren sallad från Dole, t.ex. Italian.



## Älskade knöl

Potatis består mest av vatten och stärkelse och innehåller i princip inget fett alls. Den är ett allsidigt födoämne med C-vitamin, järn och proteiner. Även om det inte är att rekommendera, så kan en människa överleva i många år på enbart potatis och mjölk!

## Squash, zucchini eller courgette?

I Sverige säger vi oftast squash, i Italien zucchini och i Frankrike courgette. Det finns både en mörkgrön och en klargul variant. När vi äter squash är den egentligen omogen. Om frukten får sitta kvar på plantan och mogna blir det en pumpa som passar bäst att sylta.

## Marinerade tomater med mozzarella och basilika

4 personer · Tillagning ca 15 min

8 tomater (valfri sort) i skivor, 1 cm tjocka  
200 g skivad mozzarella  
1 finhackad schalottenlök  
2 msk olivolja  
1 msk balsamvinäger  
basilika, finskuren  
salt och peppar

Pensla tomatskivorna med lite olja. Grilla i ca 1 minut på varje sida. Blanda en marinad på resten av olivoljan och balsamvinägern. Smaksätt med schalottenlök, salt och peppar. Lägg i tomaterna och låt dem marinera i 10 minuter. Varva tomater och mozzarella, strö över basilika och avsluta med att hälla över resten av marinaden.



### Rätt med rött

Tomat är den grönsak som har den i särklass högsta halten av lykopen. Det är det ämne som ger tomaten dess röda färg. Dessutom är det en kraftfull antioxidant som gör tomaten till en av våra nyttigaste grönsaker.

### Tomatmat

Förvara tomaterna i rumstemperatur, då framträder smak och doft bäst. De flesta tomater äts troligen färska, men även i matlagningen har tomaten sin givna plats. Med en liten gnutta socker i tomatsåsen lyfter du smaken ännu mer.

## Primörer i foliepaket med crème fraiche och örter

4 personer • Tillagning ca 30 min

4 rektangulära folieark  
1 msk smör  
1 bitar:  
12 champinjoner  
1 zucchini  
1 aubergine  
8 salladslökar  
salt  
timjan  
bladpersilja

Lägg grönsakerna i en skål och strö över salt. Låt dem vätas sig i 10-15 minuter. Låt grönsakerna rinna av på hushållspapper. Pensla foliearken med smör på den blanka sidan, så att inte grönsakerna fastnar. Lägg grönsakerna i mitten på foliearken, salta och peppra. Gör små paket av arken och lägg på grillen i ca 15 minuter. Vid servering, öppna paketen och klicka i 1 msk av örtrème fraichen i varje paket. Passar bra som tillbehör till det mesta, särskilt gott till grillat fläskkött.

### Örtrème fraiche

4 msk crème fraiche smaksatt med:  
1 tsk hackad timjan  
1 msk hackad persilja  
2 tsk färskpressad citron  
peppar

### Aubergine – en mörk skönhet

Kallas också för äggplanta på grund av sin äggliknande form. Auberginen, som hör till familjen potatisväxter, är oftast mörklila i färgen, men det finns även vita och gröna varianter.

### Bäst efter tillagning

Auberginens smak kommer till sin fulla rätt först efter tillagning. Ät den stekt – i olja, inte smör – grillad eller panerad. Den gör sig mycket bra i sällskap med tomat.

# Ugnsbakad grillad paprika med chèvre och honung

4 personer • Tillagning ca 35 min

4 röda paprikor  
2 msk olivolja  
4 skivor chèvre (getost), 1 cm tjocka  
1 msk valnötter, grovhackade  
1 msk honung  
salt och peppar

Pensla paprikorna med olivoljan och baka dem hela i ugnen på 180° tills skinnet lossnar, ca 20 minuter. Skala och dela varje paprika i fyra bitar. Grilla paprikskivorna och servera med getost, valnötter och honung. En krispig sallad, t.ex. Ruccola från Dole, passar bra att servera till.



## Grön, gul, orange eller röd?

De flesta paprikor är gröna från början. När paprikorna sedan mognar produceras ett ämne, karotenoider, som ger nyanser i gult, orange och rött. De gröna varianterna har kraftigast smak, de gula och röda varianterna har en mildare och något sötare smak.

## Paprika – nyttig som få

Paprikan innehåller många värdefulla vitaminer och mineraler. Den innehåller till och med mer C-vitamin än citrusfrukter! Förvara paprika svalt men inte för kallt, 7-12° C är lagom. Lägg den gärna i en plastpåse så behåller den sin spänst och saftighet.

# Grillad ananas med vaniljglass och lönnsirap

4 personer • Tillagning ca 20 min

4 skivor skalad ananas, 2 cm tjocka  
4 kullor vaniljglass  
4 tsk lönnsirap (eller honung)

Grilla ananasskivorna och lägg på fyra tallrikar. Lägg en kula glass i mitten på varje skiva, ringla över lite lönnsirap eller honung. Strimla gärna några blad citronmeliss och strö över vid servering.



## Godare än den ser ut

Ananasplantan har ca en meter långa, styva, svärdliknande blad som växer i en rosett. Ur rosetten växer en kraftig blomstängel fram med rödvioletta blommor. Här utvecklas sedan den köttliknande, ljuvligt söta och goda frukten.

## Ett passande namn

Christoffer Columbus upptäckte ananasen år 1493 på Guadeloupe-öarna. Namnet ananas härstammar från indianernas ursprungliga namn på frukten, nana, som betyder "delikat frukt".

# Mästerkockens bästa grilltips

## Grillat på en pinne

Använder du grillpinnar av trä ska de blötläggas i god tid före grillningen. Använd gärna dubbla pinnar till frukt- och grönsaksspett så snurrar inte bitarna runt.

## Snacks medan du grillar

Färska dadlar inrullade i bacon blir en perfekt aptitretare. Lägg på grillen i några minuter.

## Pensla på med smak

Pensla grönsakerna med en blandning av olivolja och pressad vitlök under grillningen. Det finns också goda, färdiga glazer att köpa som du kan pensla på efteråt.

## Smått och gott med majs

Grilla hela majscolvar och skär loss majsen när de svalnat lite. Gott att vända ner i en blandad sallad. Eller dela majscolvarna i bitar och trä på grillspettet.

## Slutet gott, allting gott

Lägg hela bananer med skal på grillen. De är klara när de mjuknat och blivit svarta. Ät direkt ur skalet, eller skär en liten öppning och lägg i ett par chokladbitar. Servera med vaniljglass.

