

# GRILLA GRÖNT I SOMMAR!

## Tips och råd för en lyckad grillkväll

Nästan alla grönsaker, rotfrukter och frukter passar utmärkt att grilla. Men en del behöver förkokas för att ge bästa möjliga resultat. Marinerad tofu, sojakorv, vegoburgare, kokta torkade sojabitar, quornfiléer, pinnbröd, sallader, milda dipsåser och en lite häftig grill-marinad kompletterar grönsakerna fint.

För bästa resultat vid grillning är det viktigt att ha färska råvaror av bra kvalitet. Gärna ekologiskt odlade och KRAV-märkta.

Träkolsgrill är den vanligaste utegrillen. Använd gärna tändblock eller tändgel när grillen tänds.

Nu gäller det att ha tålamod för det tar minst 20 - 30 minuter innan lågorna lagt sig och kolen glöder och har en grå yta. Nu är det dags att sätta igång.

Strö gärna apelsin- eller citronskal och färska kvistar en, rosmarin eller timjan direkt på glöden det ger en underbar doft och arom.

Ha alltid en sprayflaska vatten till hands, om det skulle slå upp lågor som kan bränna maten. Ja, apropå bränna - så bildas som bekant akrylamid vid hårdstekning eller hårdgrillning. Maten blir minst lika god och klart hälsosammare med en mildare grillning. Passa och vänd maten så att den inte bränns och flytta den utåt kanterna på grillen när den känns färdig, där kan den mogna till sig. En rejäl grilltång och tjocka grillvantar är bra att ha tillhands. Blötlägg träspett minst 30 minuter innan spetten skall träs och läggas på grillen.

## Pinnbröd, ca. 12 st

5 dl vetemjöl

3 dl grahamsmjöl

1 tsk örtsalt

2 tsk bakpulver

1 tsk bikarbonat

1 dl rapsolja eller 100 g Bregott

3 dl sojadryck eller mjölk

- Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt olja och mjölk/sojadryck samtidigt och rör ihop degen.
- Dela degen i 12 bitar och rulla dem till smala längder. Fäst den ena änden av längden på en ganska lång träpinne. Linda degen i en gles spiral runt pinnen. Man kan också använda två smalare pinnar och linda degen korsvis emellan dem.
- Baka bröden över glöd 8-10 minuter. Vänd på pinnarna ofta så att bröden blir genomgräddade och får fin färg runtom.

## Gott att lägga på grillen

- Kokt kall potatis, halverad eller skuren i ganska tjocka skivor.
- Kokta kalla rödbetor och morötter skurna i skivor eller bitar. De passar också fint att trä på spett.
- Späda morötter och rödbetor kan med fördel grillas hela.
- Kokta, väl avrunna och kalla majscolvar delas i fyra bitar och läggs på grillgallret eller träs på spett.
- Rödlök, skalas, halveras eller skärs i kraftiga skivor.
- Squash och aubergine skuren i sneda skivor.
- Paprika i alla färger, skurna i ganska stora bitar. Passar också bra på spett.
- Vegoburgare, sojakorv, sesamnugget, kikärtsbullar, det finns mycket att välja på av djupfrysta hel- och halvfabrikat av vegoprodukter. Tina dem före grillning.

Pensla med grillmarinad eller olivolja blandat med lite örtsalt, honung, smulad timjan och en tanke malen svartpeppar.

## Grillmarinad

1 dl oliv- eller rapsolja

1 msk Ume Su - eller balsamvinäger

1 tsk soja

1-2 msk flytande honung

1 msk Ajvar Relish (gärna stark)

2 krm salt

1 krm svartpeppar

1 tsk örtblandning

2 pressade vitlöksklyftor

- Vispa ihop och smaka av. Pensla före grillning.

## Grilla torkade sojabitar, 4 port

- Lägg sojabitarna i en kastrull med 1 liter vatten. Tillsätt 1 grönsaksbuljongtärning. Låt koka utan lock i 15 minuter. Sila av och pressa försiktigt ur vätskan. Pensla med marinaden på båda sidor av den lilla "burgaren". Grilla cirka 2-3 minuter på varje sida. Det är riktig smaltmat, då sojan är avfettad och endast innehåller 1 % fett.

## Grillspett

- På blötlagda grillspett träs förslagsvis bitar av sojakorvar, tofu, paprika, majscolvar, quornbitar och rödlök i klyftor. Avsluta med en cocktailtomat på toppen. Pensla med marinad. Snurra långsamt på spetten så att allt blir genomgrillat.

## Marinerade djupfrysta quornfiléer, 4 port

### Marinad:

Saften av en citron och en apelsin

1 tsk riven ingefära

2 krm svartpeppar

1 tsk örtsalt

2 msk sweet chilisås

2 msk flytande honung

2 dl olivolja

- Vispa samman alla ingredienser och låt quornfiléerna tina i marinaden ca 1 timme.
- Lägg filéerna på grillen eller trä dem på spett. Pensla eventuellt på lite olja. Använd den överblivna goda marinaden till salladsdressing.

### Läckra grillpaket

10 ark filodeg eller vårrulledeg

1 dl avorioris

1 dl röda linser

2,5 dl grönsaksbuljong

1 dl cocosmjölk

1 msk curry

1 tsk örtsalt

1 stor pressad

vitlösklyfta

1 äpple

Olivolja till pensling

- Koka ris och linser tillsammans i buljongen på svag värme tills buljongen kokat in. Tillsätt cocosmjölk, curry, örtsalt och den pressade vitlöken. Rör om och låt allt puttra i 4-5 minuter. Hacka äpplet fint och blanda ner det i den varma röran. Låt svalna.
- Lägg 2 matskedar fyllning på ett filoark och vik ihop det till ett paket, Pensla paketen med olja på båda sidor och lägg dem på täckt fat i väntan på grillning.

### Guacamole – Dippås

3 mogna avocado

2 msk pressad citronsaft

1 liten rödlök

2 medelstora tomater

1 tsk örtsalt

2 krm cayennepeppar

- Halvera och tag bort avocadokärnan. Skeda ur inkråmet och mosa det, helst med gaffel. Blanda omedelbart i citronsaften. Skala och finhacka löken. Kärna ur och hacka tomaterna ganska fint. Blanda ner alla ingredienser i avocadomoset. Lite creme fraiche eller sojagrädde gör dippet ännu krämigare. Täck över skålen med plastfilm i väntan på servering.

## Grillad banan med choklad

Beräkna 1 banan per person, gärna KRAV.

Chokladbitar av den mörka lite bittra sorten, med 78 -84 % kakao

- Snitta bananen rätt djupt, genom skalet på insidan. Fyll skåran i frukten med chokladbitar och tryck ihop. Vira in alltsammans i aluminiumfolie och ställ den med skåran uppåt, på glöden mot slutet av grillningen.

Ät och njut av smaken och doften.

Servera också en härlig sommarsallad gärna med olika sorters salladsblad, tomater, salladslök och gurka. Här passar den överblivna citrusmarinaden utmärkt.

Andra tillbehör som höjer grillfesten är rödlöksmarmelad, tropisk salsa, chutneysås, Ajvar Relish, senap, chilisås och kanske gräddfil eller creme fraich lätta.

Ha så trevliga och smakrika grillkvällar och njut av sommaren i goda vänners lag.

Anna-Lisa Stenudd