

MATGLÄDJE MED ABROTOS



RECEPT

GRILLBUFFÉ

12 juni 2014

SANDER G JOHANSSON
MATMÄSTARE

ABROTOS
EKOLOGISK MAT- OCH VINKULTUR

ABROTOS KOOPERATIV EKONOMISK FÖRENING
UPPLANDS VÄSBY

GRILLBUFFÉ

Thaimarinerat Fisk- och Skaldjursspett

10 portioner som förrätt

Marinad:

1½ dl rapsolja

1 dl färsk ingefära, finriven

4 vitlöksklyftor, pressade

1 msk sesamolja

8 msk sweet chili

1½ dl ljus soya

Grillspett:

2 lime

10 räkor eller pilgrimsmusslor

250 g lax, skuren i bitar

200 g tonfisk, skuren i bitar

Blanda alla ingredienser till marinaden.

Trä upp fisk och skaldjur på spetten. Avsluta med lime.

Lägg spetten i marinaden cirka 30 minuter.

Ta upp spetten och låt dem rinna av. Grilla eller stek spetten.

GRILLBUFFÉ

Grillad Blomkål med Chilimarinad och Grilloumi

10 portioner

3 pkt grilloumi eller halloumi

2 blomkålshuvuden

1 huvud romanesko, grön

1 dl olja

1 röd lök, tunt skivad

Marinad:

2-3 msk flytande honung

2 lime, rivet skal och saft

2 msk ketjap manis

2 spansk peppar

1 dl olja

färsk koriander, grovhackad

Blanda alla ingredienser till marinaden.

Skär grilloumin i skivor och torka av den.

Skiva kålhuvudena i skivor vid roten så att skivorna håller ihop.

Bitar som faller loss kan bli soppa eller plockas ner i en sallad.

Pensla grilloumin och kålen med olja. Grilla först blomkålen, salta och peppra och lägg upp den på ett stort fat.

Ringla över marinaden. Grilla halloumin tills bitarna fått färg. Dela bitarna på mitten och lägg på blomkålen. Lägg på rödlöken och garnera med koriander.

GRILLBUFFÉ

Lammspett med Äppeltzatziki och Kokoschapati

10 portioner

1 ½ kg lammkarré
10 grillspett

Marinad:

1 dl rapsolja
4 vitlösklyftor, pressade
¾ dl rödvin
½ kruk persilja, hackad
½ dl rosmarin, hackad
salt och svartpeppar
torkad chilikrydda

Skär köttet i 3x3 cm stora bitar. Blanda ingredienserna till marinaden.

Marinera cirka 1 timme.

Trä upp köttet på de blötlagda spetten och grilla över god glöd. Salta och peppra.

Äppeltzatziki

4 gröna äpplen, grovt rivna
3 dl matyoghurt
2 vitlösklyftor pressade
1 tsk flytande honung
½ dl mynta, finhackad

Blanda de rivna äpplena med övriga ingredienser och smaka av.

Kokoschapati

cirka 15 bröd
3 dl rågsikt
4 dl vetemjöl
1 tsk salt
1 dl kokosflingor
3 dl vatten

Blanda alla ingredienser till en deg. Kavla ut den till 2-3 mm tunn på lätt mjölat bakbord. Ta ut rundlar t.ex. med ett lock cirka 15 cm i diameter.

Grädda bröden direkt på båda sidor ett par minuter i torr het stekpanna. Lägg bröden efterhand på varandra i en handduk så håller dom sig mjuka.

Låt bröden svalna eller ät dem direkt eller förvara i plastpåse och värm på grillen när det är dags att äta.

GRILLBUFFÉ

Tillbehör till Grillat

Cirka 10 portioner

Stekta vita bönor

1 gul lök, halverad och tunt skivad

2 vitlöksklyftor, finhackade

6 salladslökar, skivade

2 msk olja

4 dl kokta vita bönor

salt och vitpeppar

Fräs lök och vitlök i oljan. Tillsätt salladslök och bönor och låt allt bli varmt.

Smaka av med salt och peppar.

Picklad röd lök

2 röda lökar, halverade och mycket tunt skivade.

2 msk ättikspirit

4 msk strösocker

6 msk vatten

Rör ihop ättikspirit, socker och vatten. Lägg rödlöken i lagen och låt ligga minst 30 minuter.

Ugnsbakade cocktailtomater

400 g cocktailtomater

4 msk olja

salt

Sätt ugnen på 200°. Lägg tomaterna på en plåt, ringla över oljan och ställ mitt i ugnen

15-20 minuter. Strö över salt.

Grillad röd paprika

4 paprikor delade i stora bitar

olja

GRILLBUFFÉ

Grillad Flankstek

10 portioner

1½ kg flankstek

1 dl matolja

2-3 vitlöksklyftor, finhackade

½ dl bladpersilja, skuren

salt

svartpeppar

Flanksteken lämpar sig väl för grillning eftersom det är lätt att få köttet jämnt tillagat.

Låt köttet ligga i rumstemperatur 30-40 minuter innan grillning.

Mixa ihop olja, vitlök och bladpersilja till en örtolja att pensla köttet med.

Salta och peppra steken och lägg den på grillen.

Vänd den när den fått fin grillyta och grilla lika länge på andra sidan.

Köttet ska ha en temperatur på cirka 55°.

Pensla med örtoljan och låt köttet vila en stund.

Skär upp det i tunna skivor.

GRILLBUFFÉ

Rabarber med Dinkelknäcktäcke

10 portioner Ugnsvärme: 200°

800 g rabarber, skuren i 1 dm bitar
2 dl strösocker
2 msk kardemummakärnor, grovt mortlade

Dinkeltäcke:

2 ägg
3 dl strösocker
200 g smör
6 dl dinkelflingor
2 msk vetemjöl
2 tsk bakpulver

Till servering:

Vispad grädde eller vaniljglass

Lägg rabarbern i en ugnform och strö över socker och kardemumma.
Vispa ägg och socker pösigt. Smält smöret och blanda med dinkelflingorna.
Blanda vetemjöl med bakpulver och vänd ihop med dinkel och äggvisp.
Fördela smeten över rabarbern och grädda mitt i ugnen 20–25 minuter.
Servera med vispad grädde eller vaniljglass.

Pensla paprikan med olja och grilla båda sidor till fin färg. Salta och peppra