

BORINS SPORTFISKE

SKÖLLERSTA · +46 70 543 70 33
sportfiske@borin.nu · www.borin.nu

Perfekt Grillning...

Drömmen är en perfekt grillad köttbit som är saftig och smakar så där ljuvligt som bara grillat kan göra. Verkligheten kan tyvärr snarare vara en lätt förkolnad bit som kräver en brödsåg för att ta sig igenom. Men med några smarta knep grillar du snart som ett proffs. Här listar vi våra bästa tips.

Grillen

- Gasolgrill eller kolgrill är en smaksak. Det som är viktigt är att det finns utrymme på grillen med olika temperaturer. När du fyller på kol så kan du lämna en del helt utan kol dit du kan flytta det du grillar när det krävs lägre temperatur eller indirekt värme. Använder du en gasolgrill med flera brännare så stänger du av en eller ett par när du behöver en plats med lite lägre värme.
- Och så var det, det här med tålmod, den bästa grillglöden får du om du väntar tills kolen är glödande och silvergrå.

Så blir köttet perfekt grillat

- Välj kött med omsorg, oftast får du vad du betalar för och den kan vara värt att lägga några extra tior för en finare bit.
- Skär inte bort fettet innan du grillar, det tillför god smak. Helst ska fettet sitta insprängt.
- Ta fram köttet du ska grilla i god tid så det hinner bli rumsvarmt.
- Pensla gallret med lite olja och lägg på det några minuter innan du ska grilla.
- Lägg på köttet när glöden är riktigt het. Flytta det när det fått fin grillyta till en plats med indirekt värme och grilla klart det.
- Vänd köttet så lite som möjligt så klämmer du inte ut onödigt mycket köttsaft.
- Använd en grilltermometer för att kontrollera om köttet är klart. Skär du i köttet rinner köttsaften ut och det blir torrt.
- Låt köttet vila några minuter innan du skär upp det.

Glaze, rub eller marinad?

- **Marinad** gör du några timmar innan grillningen, gärna dagen innan. Lägg i köttet och låt det gotta till sig. Pensla på mer marinad under tiden du grillar.
- **Glaze** penslas på i slutet av grillningen på båda sidor för att ge extra god smak. Glazen är ofta trögflytande, kryddig och söt. Det söta, socker eller honung, bränns lätt så pensla strax innan köttet är färdigt.

Innertemperaturer

NÖT

- Biff 55-70°C
- Entrecôte 55-70°C
- Flankstek 55-70°C
- Oxfilé 55-70°C
- Rostas 55-70°C
- Rostbiff 58-70°C
- Ryggbiff 55-70°C

FLÄSK

- Flintastek 70°C
- Fläskfilé 70°C
- Fläskkarré 80-85°C
- Fläskytterfilé 70°C
- Grillspjut 70°C

KYCKLING

- Kycklingfilé 72°C
- Kycklingklubba 82°C (intill benet)
- Kycklinglår 82°C (intill benet)
- Kycklinglårfilé 72°C
- Kycklingspett med lårfilébitar 72°C
- Kycklingvingar 82°C

LAMM

- Lammfilé 58-70°C
- Lammkotlett 58-70°C
- Lammracks 58-70°C
- Lammytterfilé 58-70°C