

## Marinad till grillat



Mustig och god marinad till kött och grönsaker. Grundrecept på olika grillmarinader.

### Ingredienser till ca 600 gram kött att grilla

- 0,5 dl balsamvinäger
- 0,5 dl ljus japansk soja
- 1 klyfta pressad vitlök
- 1 msk honung
- 2-3 krm cayennepeppar
- 0,5 tsk torkad rosmarin eller färsk rosmarin (valfritt)
- 0,5 dl olivolja
- 1 krm vitpeppar

### Så här lagar du Marinad till grillat:

Blanda alla ingredienser till marinaden i en skål.

Tillsätt det du ska marinera och arbeta gärna in marinaden så att den täcker köttet runt om.

Marinera köttet så länge som möjligt från några minuter till några dagar.

Pensla med marinaden under grillningen och glöm ej att salta och peppra.

Godast är att ta en nypa gourmetsalt och lite nymalen svartpeppar på köttet innan servering.

### Ingredienser till marinad med soja till ca 2-4 personer

- 0,5 dl olivolja
- 3 msk äkta soja
- 1 tsk grillkrydda

### Så här lagar du marinaden:

Blanda olja, soja och grillkrydda. Lägg i köttet och låt dra minst en timme innan grillning.

En variant är att tillsätta även 2 klyftor pressad vitlök och/eller 2 msk honung.

### Ingredienser till 4 olika grillmarinader:

#### Sweet chili-marinad

- 1 dl sweet chili
- 2 st hackade vitlösklyftor
- 0,5 st citron (saften från citron)
- 2 msk olivolja

### BBQ-marinad

- 1 dl BBQ-sås med rökig smak
- 0.5 st citron (saften från citron)
- 2 msk honung

### Vitlöks- och ingefärsmarinad

- 3 st hackade vitlöksklyftor
- 3 msk riven ingefära
- 1 msk honung
- 2 msk olivolja
- 1 tsk salt
- 1 tsk sambal oelek

### Senapsmarinad

- 1 sked olivolja
- 1 sked senap efter smak
- Blandade färska örter efter smak
- ¼ pressad citron
- ½ glas vitt vin

### Tomat & Worchestermarinad

- 1 st hackad lök
- 1 sked olivolja
- 1 sked tsk salt
- peppar
- 4 skedar Farinsocker
- 1 sked Maizena
- 2 skedad senap
- 1 tsk worchestersås
- ½ pressad citron
- 2 skedar tomatpure
- 300 ml vatten

