



SITRON- OG ROSMARINMARINERT KYLLINGBRYST

Antall porsjoner: 4

4 kyllingbryst
2 dl drikkebuljong av
kylling eller suppebuljong
2 ss sitronsaft
1 kvist frisk rosmarin eller
1-2 ts tørket rosmarin
2 ss olje
1 god bunt med frisk persille
1 fedd hvitløk

Ris eller bakte poteter
Salat etter eget ønske

Tilberedning:
Napp rosmarinkvisten og persillen og bland det sammen med den varme buljongen. Bland inn olje, sitronsaft og press et hvitløksfedd i buljongen. La den avkjøles, og kjør den fin med stavmikseren eller blenderen.

Legg kyllingbrystene 3-4 timer i marinaden, så kvernes litt pepper over før de grilles. Om du ønsker mykere stekeskorpe, kan du grille dem i aluminiumsfolie. Serveres med bakt potet eller ris, og en frisk salat.



GRILLET SPARERIBS

Antall porsjoner: 6

3 kg spareribs
Salt
Kvernet pepper
Barbecuesaus

Tilberedning:
Sett ovnen på 160 grader. Legg spareribsen i et ildfast fat og dryss på salt og pepper. Dekk over med aluminiumsfolie og stek dem i ovnen ca 1 1/2 time til de er møre. Tenn opp grillen så lenge. Barbecuesausen kan smakes til med honning eller cayennepepper dersom du ønsker den søtere eller sterkere. Ta spareribsen ut av ovnen og fjern folien. Smør barbecuesaus på den ene siden og stek 5-10 minutter på grillen. Snu spareribsen på den andre siden, smør sausen over igjen og stek i 5-10 minutter, eller til den har fått en gyllenbrun farge. Serveres med bakte poteter med tilbehør og en frisk salat.



INDREFILET AV SVIN

Antall porsjoner: 4

800 g indrefilet av svin
2 dl olje
Saften av 1 sitron
3 ts chilipulver
4 ts paprikapulver
2 hvitløksfedd
2 ss friske urter
(f.eks rosmarin, basilikum,
timian)

Ris
Blandet salat

Tilberedning:
Finhakk hvitløk og urter og bland det godt sammen med chili, paprika, olje og sitron slik at du får en fin marinade.

Renskjær indrefilet. Del den i fire på langs. Legg kjøttet i marinaden i minst én time, helst over natten. Trø kjøttet på bløtlagte grillpinner, og grill dem raskt på sterk varme ca. 2 minutter på hver side. Legg dem over på aluminiumsfolie på grillen, sett på lokket og la dem ettersteke i 7-8 minutter. Serveres med ris og en frisk salat.



TOMATBRØD MED SERRANOSKINKE

Antall porsjoner: 4

4 skiver landbrød
2 store, godt modne
tomater
4 ss olivenolje
Havsalt
Grovkvernet pepper
4 skiver Serranoskinke

Tilberedning:
Skjær tomatene i halve deler og gni innmaten av hver halvdel på hver sin skive landbrød på begge sider. Drypp olivenolje jevnt over, og dryss på med salt og grovkvernet pepper. Stek på rist i ovnene ved 225 grader i ca 8 minutter, eller til skivene er sprø. Rull sammen skiveskivene og legg på landbrødet. Pynt gjerne med frisk basilikum. Serveres som en del av tapas eller som en forrett.

