

GODA NYHETER

TIPS, PRODUKTER OCH ROLIGHETER FRÅN OSS PÅ ARLA

GRILL
TEMA

KURS 2:



Hej på er där ute i Sommarsverige. Ni hänger väl med på min grillkurs? Den här gången har turen kommit till själva grillningen. Lär och lycka till!

- Ta fram köttet en halvtimme innan du ska börja grilla. Köttet bör vara rumstempererat.
- Pensla med grillolja både före och under grillningen så att köttet inte bränner vid.
- Vänd på köttet när köttsaften tränger igenom på ovansidan.
- Ha tålamod! Grilla inte för nära glöden för att det ska gå fortare. Det enda som händer då är att köttet bränns på ytan och blir rött inuti.
- Klart? Låt gärna köttet vila en liten stund efter grillningen. Då hinner de goda safterna som kommit upp till ytan dras tillbaka in i köttet.

Fler grilltips på www.arla.se



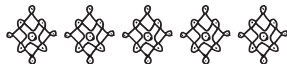
Tandoorispett, 4 port
600 g kycklinglårfile eller
kycklingfile

Marinad:

1/2 dl Arla Matyoghurt
1 1/2 msk mald tandoorikrydda

Gör så här:

Blanda ihop marinaden i en bunke. Skär kycklingen i bitar och låt den marinera i kylen minst 4 tim. Trä upp kycklingen på grillspett eller blötlagda träspett. Grilla runtom 8-10 min. Servera med naturell matyoghurt.



En del av ett
sundare liv



Nya KESO® grillad paprika är ett magert och smakrikt alternativ till feta såser och dressingar. Testa som topping på det grillade eller som mager röra till salladen. KESO finns även i smakerna chili, fetaoliv och lök.