

2026

BBQ-KRYDDOR, SÅSER OCH MARINADER

Kryddblandningar, glaze och
smakrika kombinationer

I
FÄRG

SMAKGUIDE

ANDERS LINDQVIST

BOK 3 · GÅVA

BBQ-kryddor, såser och marinader

Kryddblandningar, glaze och smakrika kombinationer

Smakguide

Anders Lindqvist

HOME LIBRARY · 2026

Ditt kundområde

Alla böcker i paketet finns alltid på den här adressen:

<https://homelibrary.store/sv-se/pages/kundomrade-rokning-bbg-r5k8w3>

BBQ-kryddor, såser och marinader – Kryddblandningar, glaze och smakrika kombinationer

Anders Lindqvist

© 2026 Home Library. Alla rättigheter förbehållna. Publikationen är endast avsedd för köparens personliga bruk. Kopiering, spridning och vidareförsäljning utan förlagets tillstånd är förbjuden.

Observera: grillning och rökning sker med öppen eld och het utrustning. Grilla aldrig inomhus eller i slutna utrymmen (risk för kolmonoxid), håll barn och husdjur på avstånd, ha vatten eller brandsläckare i närheten och kontrollera alltid om eldningsförbud gäller hos din kommun eller länsstyrelsen. Använd en stektermometer och följ rekommenderade innertemperaturer för kyckling, fårs och fläsk. Tvätta händer och redskap efter kontakt med rått kött. Publikationen ersätter inte råd från tillverkaren av din grill.

Innehåll

1.	Från författaren	
2.	Smakens byggstenar	
3.	Torrkryddor och rubs	
4.	Marinader	
5.	BBQ-såser	
6.	Glaze och bestrykning	
7.	Dippar och smaksatt smör	
8.	Lake och injektion	
9.	Smakkombinationer	
10.	Förvaring och säkerhet	
11.	Skala upp, byta ut, allergier	

Från författaren

Det första jag lärde mig om grillning och rökning är något de flesta upptäcker först efter många middagar: det är sällan köttet som avgör om en måltid blir minnesvärd. Det är det som händer runt omkring det. Kryddan som bildar en mörk, smakrik skorpa. Marinaden som får en kyckling att smaka mer av sig själv. Såsen som binder ihop tallriken. Det är precis det den här boken går igenom.

Jag heter Anders Lindqvist och jag har lagat mat över glöd och rök under många somrar, på altaner, i trädgårdar och vid sjöar. Det jag skriver här är sådant jag själv använder och har finjusterat i köket: mixer som går att göra med vanliga burkar från ICA, Coop eller Willys, och som du kan ändra efter din egen smak.

Så är boken upplagd

Först tittar vi på smakens byggstenar, så att du förstår varför en blandning fungerar och kan justera den själv. Sedan kommer receptdelarna: torrkryddor, marinader, såser, glaze, dippar och smaksatt smör, samt lake och injektion. Därefter får du smakkombinationer som visar vilka rubs, såser och tillbehör som passar till vilken råvara. De sista kapitlen handlar om förvaring, säkerhet och hur du skalar upp recepten eller byter ut ingredienser.

- Varje recept anger hur mycket det ger, hur lång tid det tar och hur länge det håller.
- Mått är i gram, deciliter (dl), matskedar (msk), teskedar (tsk) och kryddmått (krm).
- Börja gärna med en liten sats. Smaka, anteckna och ändra nästa gång.

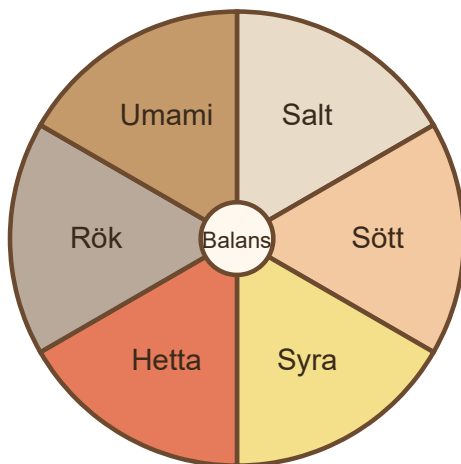
Tips: Skaffa en liten anteckningsbok eller använd marginalerna. Skriv ned vilken mix du använde, hur länge köttet fick vila i marinaden och vad du skulle ändra. Efter några tillfällen har du dina egna favoriter.

Inget i den här boken är hugget i sten. En rub som är perfekt för någon är för söt för någon annan. Se recepten som utgångspunkter, och lita på din egen smaklök. Lycka till, och smaklig måltid.

Anders Lindqvist

Smakens byggstenar

Innan du börjar rubba, mixa och pensla är det värt att förstå vad som faktiskt händer i munnen. Nästan alla goda BBQ-rätter bygger på ett litet antal smaker som balanserar varandra: salt, sött, syra, hetta, rök och umami. Har du koll på dem kan du rädda en rub som blev för söt, en sås som blev för sur eller en marinad som känns platt.



Smakhjulet: en bra rub, marinad eller sås rör sig i flera av fälten, men aldrig i bara ett.

De sex byggstenarna

Salt

Salt förstärker alla andra smaker och hjälper köttet att hålla saft. Det är grunden i varje torrlake och rub. Salt kommer inte bara från saltburken,

utan också från sojasås, fisksås, ansjovis, ost och Worcestershiresås. Räkna med dem när du saltar, annars blir det lätt för mycket.

Sött

Socket, farinsocket, honung, lönnsirap och fruktjuice ger karamelliserad yta och mörk färg, men bränner lätt över hög värme. Sötman rundar också av hetta och syra. Vid lång rökning över 110 °C kan söta rubs bli bittra, så lägg gärna till den söta glazen sist.

Syra

Äppelcidervinäger, vinäger, citron, lime och senap skär genom fett. Syra gör fet fläsk- och nötkött lättare att äta och lyfter hela tallriken. Syra mörar också marinader en aning, men för lång tid i stark syra ger mjölig yta, särskilt på fisk och kyckling.

Hetta

Cayennepeppar, chilipulver, chiliflingor, svartpeppar och färsk chili ger värme. Hetta är personlig. Börja lågt och lägg gärna till en extra burk med chiliflingor på bordet så att alla kan justera själva.

Rök

Rökt paprikapulver, rökt salt, chipotle och rökarom på flaska ger rökton även när du lagar på spisen eller i ugnen. På riktigt rökta rätter finns röken redan, så håll tillbaka de rökiga kryddorna för att inte överdriva.

Umami

Umami är den djupa, köttiga smaken. Den finns i tomatpuré, soja, Worcestershiresås, svamppulver, parmesan och mogna tomater. Ett par teskedar av någon av dem gör en sås fylligare utan att den smakar av just den ingrediensen.

Smakguide: vad gör vad?

Smak	Vanliga ingredienser	Gör så här	Om det blir för mycket
Salt	Havssalt, soja, fisksås, ansjovis	Lyfter smak, ger saftighet	Späd med osaltad vätska eller lite sött och syra
Sött	Farinsocker, honung, sirap, ketchup	Ger yta och mörk färg, rundar av	Tillsätt syra (vinäger, citron) och lite salt
Syra	Äppelcidervinäger, citron, senap	Skär genom fett, ger fräschör	Tillsätt lite sött eller en klick smör
Hetta	Cayenne, chiliflingor, peppar	Ger värme och spänning	Tillsätt något sött, fett eller mjölkbaserat
Rök	Rökt paprika, chipotle, rökt salt	Ger grillkänsla utan grill	Späd med ny sats utan rökton
Umami	Tomatpuré, soja, svamppulver	Ger djup och köttighet	Späd med syra och lite vatten

Saltet i torrlake: räkna med procent

Vill du salta kött i förväg, så kallad torrlake, är procent det säkraste sättet att slippa gissa. En bra tumregel är cirka 1 till 1,5 procent salt av köttets vikt. Väg köttet, multiplicera, och strö ut saltet jämnt.

Köttvikt	1 % salt	1,25 % salt	1,5 % salt
500 g	5 g	6 g	7,5 g
1 kg	10 g	12,5 g	15 g
2 kg	20 g	25 g	30 g
3 kg	30 g	37,5 g	45 g

Tips: Ett rågat matskedsmått fint havssalt väger ungefär 18 till 20 g, men grovt salt väger mindre per skedmått. Använd en köksvåg med en decimal för små mängder så blir resultatet detsamma varje gång.

Saltet i en rub räknas in. Har din rub 30 procent salt och du använder 2 msk på ett kilo kött, har du redan nått en bit på vägen. Provsmaaka därför gärna en liten bit stekt kött innan du bestämmer dig för att salta mer.

Så justerar du en smak som blivit fel

- **För salt:** öka mängden av övriga ingredienser, späd, eller servera med något neutralt som potatis eller bröd.
- **För sött:** en skvätt vinäger eller citronsaft räddar nästan alltid.
- **För surt:** en tsk honung eller socker, eller en klick smör.
- **För hett:** mer av övriga ingredienser, lite crème fraîche eller yoghurt vid sidan om.
- **Platt och tråkigt:** oftast saknas salt eller syra. Prova en nypa salt och några droppar citron.

Tumregel: byggstenarna ska samspela. Den bästa kryddmixen smakar inte av en enskild ingrediens, utan av helheten.

Torrkryddor och rubs

En rub är en torr kryddmix som du gnuggar in i köttet. Den bildar den mörka, smakrika ytan som kallas bark och är ofta det första man minns av en rökt eller grillad bit. I det här kapitlet får du tretton rubs att göra i större sats och förvara i burk, så att kvällens middag går fort.

Så använder du en rub

1. Torka köttet torrt med hushållspapper. En torr yta tar bättre mot kryddorna.
2. Pensla eventuellt köttet tunt med senap eller rapsolja. Det smakar inte, men fungerar som lim.
3. Strö rubben jämnt från ungefär 20 cm höjd, så blir det inga klumpar. Tryck lätt, gnugga inte hårt.
4. Låt köttet stå i kylan. Små bitar 30 till 60 minuter, stora bitar gärna över natten, täckta.

Tips: Som tumregel går det åt cirka 1 msk rub per 500 g kött. Rubbar med mycket socker kan brännas över direkt hög värme, så använd dem helst vid låg temperatur eller indirekt värme.

Observera: Använd alltid en ren, torr sked så att fukt och köttsaft inte hamnar i förrådsburken. Rubben du strött på rått kött ska aldrig åka tillbaka i burken.

Klassisk BBQ-rub

Ger: ca 2,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 120 dagar · Passar till: fläskkarré, revben, kycklinglår

Den allroundrub som alla bör ha i skafferiet. Söt, mild och lätt rökig, med en liten kick i slutet.

INGREDIENSER

- 1 dl farinsocker (mörkt)
- 3 msk rökt paprikapulver
- 2 msk fint havssalt
- 1 msk svartpeppar, nymald
- 1 msk vitlökspulver
- 1 msk lökpulver
- 1 tsb cayennepeppar

SÅ GÖR DU

1. Mät upp alla ingredienser i en skål.
2. Rör ihop med en gaffel och krossa eventuella sockerklumpar mot skålens kant.
3. Häll i en ren, torr burk med tätt lock och skaka om.
4. Märk burken med datum.

Variant: byt cayenne mot 1 msk mild chiliflingor för färg. Förvara svalt och mörkt, och skaka burken innan varje användning eftersom sockret lätt drar sig mot botten.

Pulled pork-rub

Ger: ca 3 dl · Tid: 5 min · Håller: 120 dagar · Passar till: fläskaxel, fläskkarré i bit

En lite sötare rub som ger en mörk, kryddig bark på långsamt tillagad fläskaxel.

INGREDIENSER

- 1,5 dl farinsocker
- 1 dl rökt paprikapulver
- 3 msk fint havssalt
- 2 msk malen svartpeppar
- 2 msk vitlökspulver
- 1 msk malen spiskummin
- 1 msk senapspulver
- 1 tsk malen kanel

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla torra ingredienser grundligt i en bunke.
2. Gnid in 4 till 5 msk på en fläskaxel på 2 till 2,5 kg, ringa in alla sidor.
3. Låt stå i kylen minst 4 timmar, helst över natten.
4. Tillaga låg och långsam, 110 till 120 °C, tills köttet är mört.

Variant: för en mer lättviktig variant, ersätt hälften av farinsockret med strösocker. Rubben passar även till bacon och kory.

Spareribs-rub med lönnsmak

Ger: ca 2 dl · Tid: 5 min · Håller: 100 dagar · Passar till: revbensspjäll, sidfläsk

Sötsalt rub som ger blank, kryddig yta på revben. Lönnsöcket fäster fint.

INGREDIENSER

- 1 dl farinsocker
- 2 msk rökt paprikapulver
- 1,5 msk fint havssalt
- 1 msk vitlökspulver
- 1 msk malen svartpeppar
- 1 tsk malen ingefära
- 1 tsk torkad timjan

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser i en skål.
2. Dra bort den tunna hinnan på revbensens baksida med hjälp av en slö kniv och hushållspapper.
3. Strö rubben på båda sidor, ca 1 msk per revbensrad.
4. Låt dra 2 timmar i kylen eller över natten.

Vanligt misstag: för mycket rub på för lite kött ger bitter smak. Strö tunt och jämnt. Slutglaza med lite honung de sista 15 minuterna.

Texas-rub för nötbringa

Ger: ca 1 dl · Tid: 3 min · Håller: 180 dagar · Passar till: högreiv, nötbringa, entrecôte

Enkel rub med bara salt och peppar i grunden. Låter köttets egen smak ta plats.

INGREDIENSER

- 4 msk grovt havssalt
- 4 msk grovmalen svartpeppar
- 1 msk vitlökspulver
- 1 tsr rökt paprikapulver (valfritt)

SÅ GÖR DU

1. Mixa saltet och pepparn. Använd gärna lika delar på volym.
2. Lägg till vitlökspulver och paprika om du vill.
3. Strö jämnt på alla sidor av köttet, räkna med cirka 1 msk per 500 g.
4. Låt vila minst 1 timme, gärna över natten.

Variant: lite pressad vitlök i en klick olja ger extra djup. Håll koll på saltet om du använder stora köttbitar, enligt tabellen om saltprocent i kapitel 2.

Citron- och örtrib för kyckling

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 60 dagar · Passar till: hel kyckling, kycklingfilé, kalkon

Frisk och ljus rub utan socker, som fungerar även över hög värme.

INGREDIENSER

- 2 msk fint havssalt
- 2 msk torkad timjan
- 1 msk torkad persilja
- 1 msk riven citronskal, torkat eller färskt
- 1 msk vitlökspulver
- 2 tsk malen svartpeppar
- 1 tsk paprikapulver, mild

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser i en liten skål.
2. Torka kycklingen torr och gnid först in lite olja.
3. Strö rubben över hela fågeln, även under skinnet vid bröstet.
4. Låt stå i kylen 2 till 12 timmar.

Använd färskt citronskal bara om du tänker förbruka rubben samma dag, annars bör det vara torkat. Torkat skal gör rubben hållbar längre.

Cajun-rub

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 120 dagar · Passar till: kyckling, räkor, fisk, korv

Kryddstark mix med paprika, vitlök och örter, inspirerad av sydstatskök.

INGREDIENSER

- 3 msk paprikapulver
- 2 msk fint havssalt
- 1 msk vitlökspulver
- 1 msk lökpulver
- 1 msk torkad oregano
- 2 tsk cayennepeppar
- 2 tsk malen svartpeppar
- 1 tsk torkad timjan

SÅ GÖR DU

1. Mixa allt i en skål och skaka i en burk.
2. För räkor: vänd 500 g skalade räkor med 1 msk rub och 1 msk olja.
3. För kyckling: gnid in 1 msk per 500 g och låt stå 30 minuter.
4. Grilla eller stek tills genomstekt.

Minska cayenne till 1 tsk för en mildare mix. Cajun-rub fungerar utmärkt även i potatiswedges och majscolvar.

Jerk-inspirerad rub

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 8 min · Håller: 90 dagar · Passar till: kycklinglår, fläskfilé, grillad ananas

Aromatisk, varm och söt rub med kryddpeppar och timjan, inspirerad av karibiskt kök.

INGREDIENSER

- 2 msk malen kryddpeppar
- 1 msk torkad timjan
- 1 msk farinsocker
- 1 msk fint havssalt
- 1 msk lökpulver
- 2 tsk vitlökspulver
- 1 tsk malen kanel
- 1 tsk malen muskotnöt
- 1 till 2 tsk chiliflingor

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser.
2. Rör ut 2 msk rub med 1 msk limejuice och 1 msk olja till en tjock pasta.
3. Smörj in kycklinglår eller fläskfilé och låt stå minst 2 timmar.
4. Grilla indirekt tills köttet är genomstekt.

Variant: tillsätt en finhackad färsk chili för mer hetta. Smakar utmärkt tillsammans med grillad ananas.

Kaffe-rub för nötkött

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 60 dagar · Passar till: entrecôte, flankstek, högre

Malet kaffe ger en mörk, jordig bark och förstärker köttsmaken utan att kaffet smakar igenom.

INGREDIENSER

- 2 msk finmalet kaffe
- 2 msk farinsocker
- 1,5 msk fint havssalt
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 msk malen svartpeppar
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk malen kakao (osötad)

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser noga.
2. Gnid in 1 msk per 500 g kött och låt vila i 1 timme.
3. Stek eller grilla på medelhög värme.
4. Låt vila 10 minuter före skivning.

Använd bryggkaffe eller espresso, inte snabbkaffe med smak. Kaffe och socker bränns lätt, så undvik direkt hög värme.

Lax-rub med dill och citron

Ger: ca 1 dl · Tid: 5 min · Håller: 45 dagar · Passar till: laxfilé, röding, ädelfisk

Skonsam rub för fisk, med dill, socker och citronskal. Ger fin yta på plankgrillad lax.

INGREDIENSER

- 2 msk torkad dill
- 1 msk strösocker
- 1 msk fint havssalt
- 1 tsk riven citronskal, torkat
- 1 tsk vit peppar
- 1 tsk lökpulver

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser.
2. Torka laxfiléerna och strö ut ca 1 tsk rub per 200 g fisk på köttsidan.
3. Låt stå i kylan 20 till 40 minuter.
4. Grilla eller rök tills fisken når 55 till 60 °C.

Fisk blir snabbt salt, så ge den inte längre än 40 minuter. Servera med citronklyftor och en kall sås, se kapitel 5.

Rökig chipotle-rub

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 90 dagar · Passar till: fläskkotletter, burgare, grillade grönsaker

Djup, rökig hetta från chipotlepulver som ger en känsla av rök även när du lagar i stekpannan.

INGREDIENSER

- 2 msk chipotlepulver
- 2 msk farinsocker
- 1 msk fint havssalt
- 1 msk malen spiskummin
- 1 msk torkad oregano
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser i en skål.
2. Vänd köttet eller grönsakerna i lite olja.
3. Strö på 1 msk rub per 500 g.
4. Tillaga över medelvärme tills det är genomvarmt och fått fin yta.

Chipotle är stark. Börja med 1 msk om du är osäker. Rubben ger fint resultat mixad i hamburgerfärs, 1 msk per 500 g.

Svensk örtrib

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 90 dagar · Passar till: lammracks, lammstek, fläskfilé

En lätt, aromatisk rub med torkade örter och senapsfrön som passar svenska råvaror.

INGREDIENSER

- 2 msk torkad timjan
- 2 msk torkad rosmarin, krossad
- 1 msk senapspulver
- 1 msk fint havssalt
- 1 msk vitlökspulver
- 2 tsk malen svartpeppar
- 1 tsk malen enbär

SÅ GÖR DU

1. Krossa rosmarin och enbär i en mortel.
2. Rör ihop med övriga ingredienser.
3. Gnid in lammet med lite olja och sedan rubben.
4. Låt stå 1 till 3 timmar i kylan, låt sedan nå rumstemperatur före tillagning.

Enbär är en klassisk svensk krydda till vilt och lamm. Använd inte för mycket, 1 tsk räcker långt.

Mild familjerub

Ger: ca 2 dl · Tid: 5 min · Håller: 120 dagar · Passar till: kycklingben, korv, fläskfilé, grönsaker

En helt mild rub utan chili. Bra när barn och känsliga gäster ska äta med.

INGREDIENSER

- 1 dl farinsocker
- 3 msk sötpaprikapulver
- 2 msk fint havssalt
- 1 msk vitlökspulver
- 1 msk lökpulver
- 1 tsk torkad oregano

SÅ GÖR DU

1. Mixa allt i en skål.
2. Strö 1 msk per 500 g kött.
3. Låt stå 30 minuter före tillagning.
4. Servera med en mild sås, till exempel vit sås eller ketchup.

Vill du ha mer färg, lägg till 1 tsk rökt paprikapulver. Rubben saknar peppar, så låt gärna de vuxna mala på lite vid bordet.

Kryddmix för grönsaker och halloumi

Ger: ca 1 dl · Tid: 5 min · Håller: 90 dagar · Passar till: halloumi, zucchini, majs, svamp, potatis

Vegetarisk mix med paprika, vitlök och örter som ger smak åt allt som grillas utan kött.

INGREDIENSER

- 2 msk sötpaprikapulver
- 1 msk fint havssalt
- 1 msk torkad oregano
- 1 msk vitlökspulver
- 1 tsk malen spiskummin
- 1 tsk malen svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Mixa kryddorna.
2. Skär grönsakerna i jämna bitar och vänd dem i olja, ca 2 msk per 500 g.
3. Strö på 2 tsk kryddmix per 500 g och vänd om.
4. Grilla tills de fått färg och är mjuka, 8 till 15 minuter.

Halloumi behöver bara lite salt, så använd hälften av mixen på osten. Pressa citron över sist.

Honung- och kanelrub för fläsk och sötpotatis

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min · Håller: 90 dagar · Passar till: fläskfilé, bacon, sötpotatis, morötter

Varm och söt rub med kanel och paprika. Karamelliserar vackert vid låg till medelhög värme.

INGREDIENSER

- 1 dl farinsocker
- 1 msk malen kanel
- 1 msk sötpaprikapulver
- 1 msk fint havssalt
- 1 tsk malen ingefära
- 1 tsk malen svartpeppar
- 1 krm malen nejlika

SÅ GÖR DU

1. Mixa alla ingredienser väl.
2. Pensla köttet eller grönsakerna med lite rinnig honung, ca 1 msk per 500 g.
3. Strö på rubben och tryck lätt fast.
4. Tillaga vid 160 till 180 °C tills mjukt och genomstekt.

Var försiktig med nejlika, 1 krm räcker. Rubben bränns lätt, så håll avstånd till direkt glöd.

Marinader

En marinad är en smaksatt vätska där kött, fisk eller grönsaker får ligga en stund före tillagning. Den ger smak ytterst och gör ofta att ytan får fin färg, men den förändrar sällan köttets innersta delar. Därför är tid, syra och salt viktigt att hålla koll på.

Grundregler för marinader

- **Använd kylskåp.** Marinera aldrig rått kött i rumstemperatur längre än ett par minuter.
- **Använd tät påse eller plastlåda.** En fryspåse med dragkedja gör att vätskan når alla sidor med lite marinad.
- **Syra tar fort på fisk och kyckling.** Håll tiderna i recepten. För lång tid ger mjölig, torr yta.
- **Torka av innan grillning.** Ta bort tjocka bitar av vitlök, örter och socker som annars bränns. Lämna en tunn hinna av marinad.
- **Salt i marinaden** verkar som en lätt lake och gör köttet saftigare. Räkna med det när du saltar vid grillen.

Observera: Marinad som varit i kontakt med rått kött, rå kyckling eller rå fisk får inte serveras som sås. Koka upp den ordentligt i minst 2 minuter först, eller kasta den. Spara hellre en separat portion från början, se kapitel 10.

Råvara	Tid i kylan	Kommentar
Fisk och skaldjur	15 till 45 min	Max 1 timme, särskilt med syra
Kycklingfilé	1 till 4 tim	Syra över 6 tim gör köttet segt

Råvara	Tid i kylan	Kommentar
Kycklinglår och vingar	2 till 12 tim	Tål längre tid
Fläskfilé och kotletter	2 till 8 tim	Gärna med olja och senap
Nötbiff och flankstek	2 till 12 tim	Billigare bitar vinner på längre tid
Lamm	4 till 12 tim	Passar kraftig marinad
Grönsaker	30 min till 2 tim	Räcker med en stund

Citron- och vitlöksmarinad

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 10 min + 2 till 6 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: kycklingfilé och kycklinglår, fläskfilé

Fräsch och enkel marinad som passar när du inte har mycket tid och ändå vill ha tydlig smak.

INGREDIENSER

- 1 dl rapsolja eller olivolja
- saften av 1 citron (ca 4 msk)
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk fint havssalt
- 1 tsk torkad timjan
- 1/2 tsk malen svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop allt i en skål eller skaka i en burk.
2. Lägg 600 g kyckling i en påse och häll över marinaden.
3. Pressa ut luften, tillslut och massera runt.
4. Ställ i kylan 2 till 6 timmar. Torka av litet före grillning.

Variant: byt citron mot lime och timjan mot persilja. Osmakad marinad håller 3 dagar i kylan i tät burk, men använd den inte efter kontakt med rått kött.

Soja- och ingefärsmarinad

Ger: ca 2 dl · Tid: 10 min + 2 till 8 tim i kylan · Håller: 5 dagar · Passar till: fläskkotletter, kycklingvingar, flankstek

Sötsalt marinad i asiatisk stil som ger mörk, blank yta och mycket umami.

INGREDIENSER

- 1 dl soja
- 2 msk honung
- 2 msk rapsolja
- 2 msk riven färsk ingefära
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk risvinäger eller äppelcidervinäger
- 1 tsk sesamolja

SÅ GÖR DU

1. Värm honungen lätt så att den blir rinnig om den är hård.
2. Rör ihop alla ingredienser.
3. Marinera köttet i en påse i kylan, 2 till 8 timmar.
4. Torka av köttet lätt före grillning, så att sockret inte bränns.

Sojan är salt, så saltar du inte extra. Tillsätt 1 tsk chiliflingor för hetta. Grilla över medelvärme så att honungen inte bränns.

Yoghurtmarinad med indiska kryddor

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min + 4 till 12 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: kycklinglår, kycklingspett, lammfärsspett

Krämig marinad som gör köttet mört och ger en kryddig, lätt brynt yta.

INGREDIENSER

- 2 dl naturell yoghurt (helst 10 %)
- 2 msk citronsaft
- 1 msk riven ingefära
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk paprikapulver
- 1 tsk malen spiskummin
- 1/2 tsk malen kardemumma
- 1 tsk fint havssalt
- 1/2 tsk cayennepeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser till en jämn marinad.
2. Skär kycklinglår med några djupa snitt.
3. Vänd 800 g kyckling i marinaden och täck väl.
4. Marinera i kylan 4 till 12 timmar och skrapa av överskottet innan grillning.

Skrapa av mesta yoghurten så att den inte bränns. Marinaden är mildare med 1/4 tsk cayenne. Servera med gurkraita och bröd.

Öl- och senapsmarinad

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min + 2 till 6 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: fläskkotletter, fläskkarré, korv

Maltig och lätt syrlig marinad med grov senap som passar fläsk särskilt bra.

INGREDIENSER

- 2 dl mörk öl eller lager
- 3 msk grovkornig senap
- 2 msk farinsocker
- 2 msk rapsolja
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk fint havssalt
- 1 tsk malen svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop senap, socker, olja, vitlök, salt och peppar.
2. Häll i ölen under omrörning.
3. Lägg 4 kotletter i en påse eller form och häll över.
4. Marinera 2 till 6 timmar i kylan och torka av före grillning.

Alkoholfri öl fungerar lika bra. Mörk öl ger fylligare smak, ljus öl blir fräschare.

Chimichurri-marinad

Ger: ca 2 dl · Tid: 15 min + 1 till 4 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: flankstek, entrecôte, lammspett

Grön, örtig marinad i argentinsk stil. Tål också att serveras som sås om du sparar en separat del.

INGREDIENSER

- 1 knippe persilja (ca 30 g), finhackad
- 4 vitlöksklyftor, finhackade
- 1 dl olivolja
- 3 msk rödvinsvinäger
- 1 tsk torkad oregano
- 1/2 tsk chiliflingor
- 1 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Hacka persilja och vitlök fint.
2. Rör ihop med olja, vinäger, oregano, chili och salt.
3. Dela marinaden i två delar. Spara halva i kylan för servering.
4. Marinera köttet i den andra halvan 1 till 4 timmar.

Den sparade delen är en färdig sås. Den håller 3 dagar i kylan i tät burk. Rör om före servering eftersom oljan skiljer sig.

Rödvins- och rosmarinmarinad

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min + 4 till 12 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: lammstek, högre, nötfilé

Fyllig marinad som gör kraftiga köttbitar mörare och ger sällskap åt rökig smak.

INGREDIENSER

- 2 dl rött vin
- 1 dl olivolja
- 3 grenar färsk rosmarin, hackad
- 4 vitlöksklyftor, krossade
- 1 msk Dijonsenap
- 1 tsk fint havssalt
- 1 tsk krossad svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser.
2. Lägg köttet i en form eller påse och häll över.
3. Vänd då och då. Ställ i kylan 4 till 12 timmar.
4. Torka av köttet och låt det nå rumstemperatur 30 minuter före tillagning.

Kokar du ner marinaden till en sås krävs minst 2 minuters hårt kok, eftersom den varit i kontakt med rått kött.

Citrus- och chilimarinad för fisk och räkor

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min + 15 till 30 min i kylan · Håller: 2 dagar · Passar till: räkor, lax, torsk, svärdfisk

En snabb, frisk marinad. Syran är stark, så tiden är kort.

INGREDIENSER

- 4 msk olivolja
- saften av 1 lime och 1/2 apelsin
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk chiliflingor
- 1 msk hackad persilja
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser.
2. Lägg 500 g räkor eller fiskfilé i en form.
3. Häll över marinaden och vänd försiktigt.
4. Ställ i kylan i max 30 minuter. Grilla direkt.

Vanligt misstag: att låta fisken ligga över natten i syra. Då blir den torr och mjölig i konsistensen.

Äppelcider- och honungsmarinad

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min + 2 till 8 tim i kylan · Håller: 3 dagar · Passar till: fläskfilé, kalkon, kycklingklubbor

Mild, fruktig marinad som ger fläsk en mjuk söt-syrlig ton.

INGREDIENSER

- 2 dl äppelcider (gärna osötad)
- 2 msk äppelcidervinäger
- 2 msk honung
- 2 msk rapsolja
- 1 tsk torkad timjan
- 1 tsk fint havssalt
- 1/2 tsk malen svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser.
2. Lägg fläskfilé i en påse och häll över.
3. Marinera 2 till 8 timmar i kylan.
4. Torka av och grilla till innertemperatur 65 till 68 °C, låt sedan vila.

Vill du ha mer djup: tillsätt 1 msk rökt paprika. Äppelcider kan ersättas med osötad äppeljuice.

Lönn- och sojamarinad för lax

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 5 min + 30 till 60 min i kylan · Håller: 2 dagar · Passar till: laxfilé, röding, laxspett

Söt, salt och mjuk marinad som får laxen att karamellisera vackert på grillen.

INGREDIENSER

- 3 msk soja
- 3 msk lönnsirap
- 1 msk rapsolja
- 1 msk riven ingefära
- 1 vitlöksklyfta, pressad
- 1 tsk dijonsenap

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop allt till en jämn marinad.
2. Lägg laxen med skinnsidan uppåt i en form och häll marinaden över.
3. Låt stå i kylan 30 till 60 minuter.
4. Grilla på plank eller grillgaller med olja, medelvärme, tills innertemperatur 55 till 60 °C.

Dubbla mängden och spara en del till en glaze, se kapitel 6, men koka alltid upp den delen som varit i kontakt med fisken.

Worcestershire- och vitlöksmarinad

Ger: ca 2 dl · Tid: 5 min + 2 till 8 tim i kylan · Håller: 5 dagar · Passar till: entrecôte, flankstek, högrevsburgare

Umamirik marinad som lyfter biff utan att dölja smaken.

INGREDIENSER

- 1 dl rapsolja
- 3 msk Worcestershiresås
- 2 msk soja
- 2 msk balsamvinäger
- 3 vitlöksklyftor, pressade
- 1 tsk malen svartpeppar
- 1 tsk senap

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser.
2. Lägg 600 g biff i påse eller form med marinaden.
3. Marinera i kylan 2 till 8 timmar, vänd någon gång.
4. Torka av, salta försiktigt och grilla.

Sås och soja ger redan salt, så salta lite mindre. Gör gärna en hel liten sats extra som du lägger över i en ren burk före marinerings om du vill ha sås till.

Ananas- och limemarinad

Ger: ca 2,5 dl · Tid: 10 min + 1 till 2 tim i kylan · Håller: 2 dagar · Passar till: kycklingfilé, fläskfilé, räkspett

Tropisk marinad. Ananas innehåller enzymer som mörar snabbt, så håll tiden kort.

INGREDIENSER

- 1,5 dl ananasjuice (från burk eller fruktkött)
- 3 msk limesaft
- 2 msk soja
- 2 msk rapsolja
- 1 msk farinsocker
- 2 vitlöksklyftor
- 1/2 tsk chiliflingor

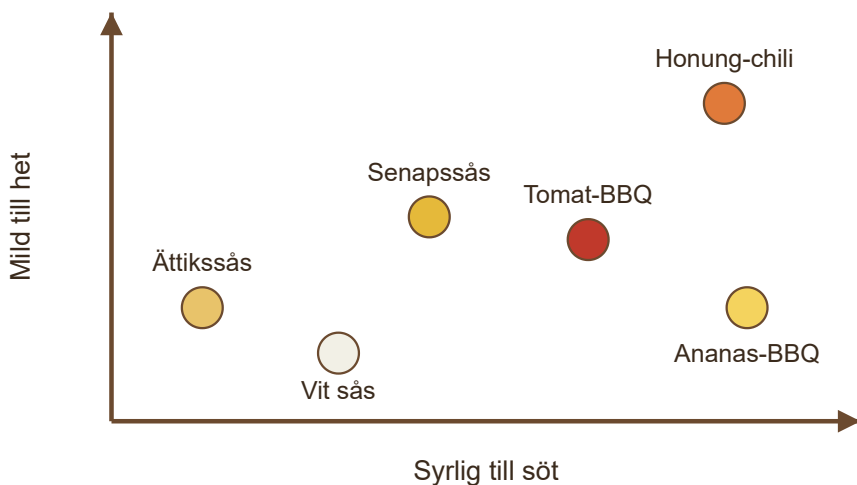
SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser tills sockret löst sig.
2. Lägg kyckling i marinaden.
3. Låt stå i kylan 1 till 2 timmar, inte längre.
4. Torka av och grilla på medelvärme.

Ananasenzymer kan göra köttet mosigt vid för lång tid. Dra av tiden för tunna bitar. Färsk ananas är starkare än konserverad.

BBQ-såser

En bra sås lyfter hela tallriken. Den ska passa maten: sötsyrlig till fläsk, skarp till nötkött, krämig och fräsch till kyckling och fisk. I det här kapitlet finns elva såser, från den klassiska tomatbaserade till vit sås, ättikssås, senapssås och chimichurri.



Såskarta: läget visar ungefär var varje sås ligger mellan syrligt och sött, och mellan mildt och hett.

Så lyckas du med såser

- Koka såser försiktigt, helst på låg värme, och rör ofta. Sockret bränns fast lätt i botten.
- Smaka av när såsen svalnat något. Het sås smakar ofta mildare.
- Häll såsen i rena burkar eller flaskor. Skölj burkarna med kokhett vatten före fyllning.

- Pensla med såsen först under de sista 10 till 15 minuterna så att sockret inte bränns.

Klassisk tomat-BBQ-sås

Ger: ca 5 dl · Tid: 30 min · Håller: 14 dagar · Passar till: revben, pulled pork, burgare, kycklingvingar

*Grunden i svensk BBQ-sås: tomat, socker, vinäger och krydda.
Gör den en gång så vet du hur du ändrar den.*

INGREDIENSER

- 3 dl ketchup
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1 dl farinsocker
- 2 msk Worcestershiresås
- 1 msk senap
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- 1/2 tsk fint havssalt
- 1/2 tsk svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en kastrull.
2. Värm till små bubblor och sjud på låg värme i 20 minuter. Rör ofta.
3. Smaka av och justera med salt, vinäger eller socker.
4. Låt svalna och häll i ren burk. Förvara i kylan.

Variant: lägg i 1 msk tomatpuré för djupare smak. Såsen håller 14 dagar i kylan i en tät, ren burk.

Rökig chipotle-sås

Ger: ca 4 dl · Tid: 25 min · Håller: 14 dagar · Passar till: burgare, bacon, grillad majs, kycklingvingar

Hetta och rök i samma sås. Passar den som vill ha en kraftigare BBQ-sås.

INGREDIENSER

- 2,5 dl krossade tomater
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1 dl farinsocker
- 2 msk chipotle i adobo, hackad (burk) eller 1 msk chipotlepulver
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk soja
- 1 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Lägg allt i en kastrull och värm till kokning.
2. Sänk värmen och sjud 15 till 20 minuter tills såsen tjocknat.
3. Mixa slät med stavmixer om du vill.
4. Svalna och förvara i burk i kylan.

Chipotle i adobo finns i små burkar i välsorterade butiker. Börja med hälften av chilin, det går inte att ta bort efteråt.

Gul senapssås

Ger: ca 3 dl · Tid: 15 min · Håller: 14 dagar · Passar till: pulled pork, korv, fläskkarré

Syrlig, söt och gyllene sås med sydstatskaraktär. Fungerar fint till fläsk.

INGREDIENSER

- 1,5 dl mild gul senap
- 1 dl honung
- 0,5 dl äppelcidervinäger
- 1 msk Worcestershiresås
- 1 msk smör
- 1 tsk paprikapulver
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en kastrull.
2. Värm försiktigt tills smöret smält och såsen blivit jämn.
3. Sjud 5 till 10 minuter under omrörning.
4. Låt svalna och häll i burk.

Variant: tillsätt 1 tsk curry för en annan karaktär. Såsen tjocknar i kylan, värm den lätt före servering.

Ättiks- och pepparsås

Ger: ca 4 dl · Tid: 10 min · Håller: 30 dagar · Passar till: pulled pork, fläskkarré, grillad kyckling

Tunn, skarp sås utan tomat. Rensar gommen mellan tuggorna och passar utmärkt till fet, mör fläskkött.

INGREDIENSER

- 3 dl äppelcidervinäger
- 1 dl vatten
- 2 msk farinsocker
- 1 msk chiliflingor
- 1 tsk fint havssalt
- 1 tsk svartpeppar, grovkrossad

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en skål tills sockret löst sig.
2. Låt stå i rumstemperatur i 1 timme för att dra smak.
3. Häll i flaska eller burk.
4. Skaka före användning och ringla över hackat kött.

Såsen håller länge tack vare vinägern. Mängden syra är hög, så använd den sparsamt.

Vit sås i Alabamastil

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min · Håller: 5 dagar · Passar till: grillad kyckling, kalkon, fläskfilé

Krämig, syrlig och pepprig. En överraskande bra sås till kyckling.

INGREDIENSER

- 2 dl majonnäs
- 3 msk äppelcidervinäger
- 1 msk citronsaft
- 1 msk pepparrot, riven
- 2 tsk malen svartpeppar
- 1 tsk socker
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop allt till en slät sås.
2. Smaka av med mer vinäger eller peppar.
3. Låt stå i kylan 1 timme för att dra smak.
4. Servera kall.

Vit sås innehåller majonnäs och ska hållas kall. Ställ inte ut den i värmen i mer än 1 till 2 timmar.

Färsk chimichurri

Ger: ca 2 dl · Tid: 15 min · Håller: 4 dagar · Passar till: entrecôte, flankstek, grillade grönsaker

Grön, skarp och örtig sås som skär genom fett i grillat nötkött.

INGREDIENSER

- 1 stort knippe persilja (ca 40 g)
- 3 vitlöksklyftor
- 1 dl olivolja
- 3 msk rödvinsvinäger
- 1 tsk torkad oregano
- 1/2 tsk chiliflingor
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Hacka persilja och vitlök mycket fint, eller mixa kort i matberedare.
2. Rör ihop med olja, vinäger, oregano, chili och salt.
3. Låt stå 30 minuter i rumstemperatur.
4. Rör om före servering och förvara i kylan.

Såsen mörknar efter ett par dagar men smakar fortfarande gott. Pressa citron över för att hålla färgen.

Honung- och chilisås

Ger: ca 2,5 dl · Tid: 15 min · Håller: 14 dagar · Passar till: kycklingvingar, kycklingklubbor, revben

Klibbig, söt och het. Den perfekta såsen att vända vingar i.

INGREDIENSER

- 1,5 dl honung
- 0,5 dl soja
- 3 msk limesaft
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk chiliflingor
- 1 msk smör

SÅ GÖR DU

1. Värm alla ingredienser utom smöret i en kastrull.
2. Sjud 8 till 10 minuter tills såsen blivit lite tjockare.
3. Rör ner smöret och ta bort från värmen.
4. Vänd varma vingar i såsen eller pensla på de sista minuterna.

Variant: byt chiliflingor mot 1 msk sriracha. Se upp: såsen bränns lätt på grillen.

Ananas-BBQ-sås

Ger: ca 4 dl · Tid: 30 min · Håller: 10 dagar · Passar till: fläskfilé, kyckling, skinkspett

Fruktig och mild sås med tropisk ton. Barnvänlig och stark i smaken med sin söta syra.

INGREDIENSER

- 2 dl ananas i bitar, finhackad
- 2 dl ketchup
- 1 dl ananasjuice
- 0,5 dl farinsocker
- 2 msk soja
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 vitlöksklyfta, pressad

SÅ GÖR DU

1. Lägg alla ingredienser i en kastrull.
2. Sjud under omrörning i 20 minuter tills såsen tjocknat.
3. Mixa med stavmixer för en slät sås eller låt vara grov.
4. Svalna och förvara i kylen.

Konserverad ananas funkar bra. Färsk ananas är surare, så ta lite mer socker då.

Lönn- och rökt paprikasås

Ger: ca 3,5 dl · Tid: 25 min · Håller: 14 dagar · Passar till: bacon, laxfilé, fläskkotlett

Mjukare sås med lönnsirap istället för farinsocker. Ger en len, bärnstensfärgad finish.

INGREDIENSER

- 2 dl ketchup
- 1 dl lönnsirap
- 0,5 dl äppelcidervinäger
- 1 msk soja
- 1 msk rökt paprikapulver
- 1 tsk senap
- 1/2 tsk vitlökpulver

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en kastrull.
2. Sjud 15 till 20 minuter på låg värme tills tjock.
3. Smaka av och justera med mer vinäger om den är för söt.
4. Förvara svalnad i kylan.

Använd äkta lönnsirap, inte pannkaksirap, för bästa smak. Mängden kan minskas om du vill ha en mindre söt sås.

Äpplesås med rök

Ger: ca 4 dl · Tid: 30 min · Håller: 10 dagar · Passar till: fläskkarré, korv, kalkon

Mild sås på äppelmos och senap. En svensk vri på klassikern.

INGREDIENSER

- 2 dl osötat äppelmos
- 1 dl ketchup
- 0,5 dl äppelcidervinäger
- 2 msk farinsocker
- 1 msk grovkornig senap
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en kastrull.
2. Sjud 15 till 20 minuter tills såsen är tjock och blank.
3. Rör ofta så att den inte bränns.
4. Svalna och förvara i burk i kylan.

Äppelmos från burk fungerar bra. Använd osötat så att du själv styr sötman.

Kall yoghurt- och vitlökssås

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min · Håller: 3 dagar · Passar till: lammspett, kycklingspett, grillade grönsaker, halloumi

Sval och fräsch sås som lugnar het krydda. Passar när maten är stark.

INGREDIENSER

- 2,5 dl grekisk yoghurt
- 1/2 gurka, riven och urkramad
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk citronsaft
- 1 msk olivolja
- 1 msk hackad mynta eller dill
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Riv gurkan och krama ut vätskan.
2. Rör ihop med yoghurt, vitlök, citron, olja och örter.
3. Smaka av med salt.
4. Låt dra kallt i 30 minuter före servering.

Såsen innehåller mejeriprodukt. Ställ den inte i värmen i mer än en till två timmar.

Glaze och bestrykning

En glaze är en tjockare, blank sås som penslas på köttet mot slutet av tillagningen. Den ger glans, färg och ett sista lager smak. Eftersom den ofta innehåller socker gäller en grundregel: pensla sent och på måttlig värme.



Glaze läggs på sent, när det mesta av tillagningen är klar. Två till tre tunna lager ger bäst resultat.

Tips: Pensla tunt, vänta 5 minuter så att glazen sätter sig, och pensla en gång till. Tre tunna lager ger blank, fast yta. Ett tjockt lager rinner av eller bränns.

Observera: Använd en ren pensel och en ren skål till glazen. Penslar du rått kött med en pensel som sedan doppas i glazeburken blir burken en risk. Håll upp en portion till penseln och släng resten.

Honungs- och senapsglaze

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 10 min · Håller: 10 dagar · Passar till: skinka, fläskfilé, kycklingklubbor, lax

Enkel, klassisk glaze som alla gillar. Söt och syrlig, och snabbt klar.

INGREDIENSER

- 1 dl honung
- 2 msk Dijonsenap
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 msk smör
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Värm alla ingredienser i en liten kastrull tills smöret smält.
2. Rör om och sjud 2 minuter.
3. Ta av värmen och låt svalna något.
4. Pensla på köttet de sista 15 till 20 minuterna.

Variant: tillsätt 1 tsk kanel till skinka. Förvara resten i kylan, ren burk, och värm lätt före användning.

Lönn- och Dijonglaze

Ger: ca 1,5 dl · Tid: 10 min · Håller: 14 dagar · Passar till: bacon, kycklinglår, laxfilé

Len, bärnstensfärgad glaze med mjuk sötma och en skarp senapskant.

INGREDIENSER

- 1 dl lönnsirap
- 2 msk Dijonsenap
- 1 msk soja
- 1 tsk äppelcidervinäger
- 1/2 tsk svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser kallt.
2. Låt koka 3 minuter på medelvärme tills glazen tjocknat något.
3. Pensla på de sista 10 till 15 minuterna.
4. Pensla ett andra lager precis innan servering.

Vanligt misstag: glaza för tidigt. Lönnsirap karamelliserar snabbt och kan bli bitter.

Hemgjord teriyakiglaze

Ger: ca 2 dl · Tid: 15 min · Håller: 14 dagar · Passar till: kyckling, lax, nötspett, fläskfilé

Glansig glaze med sojasmak och ingefära. Tjocknar med majsstärkelse.

INGREDIENSER

- 1 dl soja
- 1 dl vatten
- 3 msk farinsocker
- 2 msk honung
- 1 msk riven ingefära
- 2 vitlöksklyftor, pressade
- 1 msk majsstärkelse rörd i 2 msk kallt vatten

SÅ GÖR DU

1. Värm soja, vatten, socker, honung, ingefära och vitlök till kokning.
2. Rör ner majsstärkelsen i en tunn stråle.
3. Sjud 1 till 2 minuter tills glazen är blank och tjock.
4. Pensla på de sista 10 minuterna.

Glazen tjocknar mer när den svalnar. Späd med litet vatten om den blir för tjock.

Aprikos- och chiliglaze

Ger: ca 2 dl · Tid: 15 min · Håller: 14 dagar · Passar till: kyckling, kalkon, fläskkotletter

Fruktig glaze med en liten eldig avslutning, och snygg färg.

INGREDIENSER

- 1,5 dl aprikosmarmelad
- 2 msk äppelcidervinäger
- 1 msk soja
- 1 tsk chiliflingor
- 1 vitlöksklyfta, pressad

SÅ GÖR DU

1. Värm marmeladen med övriga ingredienser i en kastrull.
2. Rör tills marmeladen smält och blivit rinnig, ca 3 minuter.
3. Sila om du vill ha slät glaze.
4. Pensla på de sista 10 minuterna.

Persikomarmelad eller apelsinmarmelad fungerar också. Har marmeladen stora bitar kan den brännas, så sila vid behov.

Balsamico-reduktion

Ger: ca 1 dl · Tid: 15 min · Håller: 30 dagar · Passar till: nötkött, lamm, grillade grönsaker, svamp

Koncentrerad, sötsyrlig glans som ger en elegant avslutning.

INGREDIENSER

- 3 dl balsamvinäger
- 2 msk farinsocker

SÅ GÖR DU

1. Häll vinäger och socker i en liten kastrull.
2. Koka upp och sjud på medelvärme tills det minskat till en tredjedel, ca 10 till 15 minuter.
3. Det ska täcka baksidan av en sked. Den tjocknar mer när den svalnar.
4. Ringla över färdig mat eller pensla på de sista minuterna.

Öppna fönstret, ångorna är starka. Använd en enkel balsamvinäger till reduktionen och spara den dyra till sallad.

Lingon- och senapsglaze

Ger: ca 2 dl · Tid: 10 min · Håller: 14 dagar · Passar till: älgfärs, fläskfilé, korv, kalkon

En svensk glaze med lingonsylt som ger syrlighet och röd färg.

INGREDIENSER

- 1,5 dl lingonsylt
- 2 msk grov senap
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1 tsk torkad timjan

SÅ GÖR DU

1. Värm alla ingredienser i en kastrull.
2. Rör tills sylten smält, ca 3 minuter.
3. Pensla på kött de sista 10 till 15 minuterna.
4. Servera resten bredvid.

Tillsätt 1 krm malen enbär för en skogsig ton. Använd en sylt med hög bärhalt för bäst smak.

Äppelcider-spritz för revben

Ger: ca 3 dl · Tid: 5 min · Håller: 5 dagar · Passar till: revben, fläskkarré, bringa

Tunn bstrykning som sprutas på köttet under rökning för att hålla ytan fuktig. Ingen tjock glaze, men den hjälper barken att bli bra.

INGREDIENSER

- 2 dl äppelcider eller osötad äppeljuice
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1 msk Worcestershiresås
- 1 tsf fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop allt i en ren sprayflaska eller skål.
2. Spritsa lätt på köttet var 45:e minut efter första timmen.
3. Öppna rökaren så kort tid som möjligt.
4. Spara aldrig sprayen som varit i kontakt med rått kött.

Använd en ren flaska varje gång och gör ny sats per tillfälle. Spritsa inte för ofta, det sänker temperaturen.

Dippar och smaksatt smör

Dippar och smaksatta smör är det sista lagret på tallriken. De tar bara några minuter att göra, men gör mycket skillnad: ett kryddsmör som smälter över en het biff, en kall dipp till rökta vingar eller en krämig sås bredvid grillade grönsaker.

Dippar

Observera: Dippar med mejeri eller majonnäs ska hållas kalla. Ställ inte ut dem i värmen i mer än en till två timmar. Använd separat sked, och dippa inte kött i den gemensamma skålen.

Hemmagjord ranchdipp

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min · Håller: 5 dagar · Passar till: kycklingvingar, grönsaksstavar, pommes

Klassisk krämig dipp med örter och vitlök. Mild nog för alla.

INGREDIENSER

- 1,5 dl gräddfil
- 1 dl majonnäs
- 2 msk mjölk
- 1 msk hackad gräslök
- 1 msk hackad dill
- 1 tsk vitlökspulver
- 1 tsk lökpulver
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop gräddfil, majonnäs och mjölk.
2. Rör ner örter och kryddor.
3. Låt stå kallt 30 minuter så att smaken sätter sig.
4. Smaka av och späd med mer mjölk om den är för tjock.

Tillsätt 1 tsk citronsaft för mer fräschör. Dippen håller 5 dagar i kylan i tät burk.

Snabb vitlöksaioli

Ger: ca 2 dl · Tid: 5 min · Håller: 4 dagar · Passar till: grillade grönsaker, fisk, burgare, potatis

Kryddstark dipp gjord på färdig majonnäs, utan rå äggrörning.

INGREDIENSER

- 2 dl majonnäs
- 2 vitlöksklyftor, rivna eller pressade
- 1 msk citronsaft
- 1 tsk olivolja
- 1/4 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Riv vitlöken fint och rör ner i majonnäsen.
2. Tillsätt citron, olja och salt.
3. Låt stå kallt i 1 timme, vitlökssmaken utvecklas.
4. Smaka av och justera.

Vitlöksmängden går att öka. Låt den stå en natt för mildare men rundare smak.

Chili- och limemajonnäs

Ger: ca 2 dl · Tid: 5 min · Håller: 5 dagar · Passar till: räkör, fisk, bao, grillad majs

Het, syrlig och krämig med friskt limeskal.

INGREDIENSER

- 2 dl majonnäs
- 2 msk limesaft
- 1 tsb rivet limeskal
- 1 msk sriracha eller annan het chilisås
- 1 tsb honung

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop majonnäs, limesaft och limeskal.
2. Tillsätt chilisås och honung.
3. Smaka och justera hettan.
4. Förvara kallt.

Rör ner 1 tsb rökt paprikapulver för en rökig version. Skala limen med fin rivjärn och undvik det vita.

Rökig gräddfilsdipp

Ger: ca 3 dl · Tid: 5 min · Håller: 4 dagar · Passar till: bakad potatis, grillade grönsaker, korv, tacos

Krämig dipp med rökig paprika och gräslök, en sval kontrast till het mat.

INGREDIENSER

- 3 dl gräddfil
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1 msk hackad gräslök
- 1 msk citronsaft
- 1/2 tsk fint havssalt
- 1/2 tsk svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop alla ingredienser i en skål.
2. Smaka av med salt och citron.
3. Ställ kallt i minst 20 minuter.
4. Strö lite paprika och gräslök över före servering.

Byt gräddfil mot grekisk yoghurt för en lättare variant. Behåll i kylan till serveringsögonblicket.

Smaksatt smör

Smaksatt smör görs av rumsvarmt, osaltat eller lätt saltat smör. Rulla det i bakplåtspapper till en korv, kyl, och skär sedan skivor som får smälta på varm mat. Smöret håller i kylan och går utmärkt att frysa.

Vitlök- och persiljesmör

Ger: ca 200 g · Tid: 10 min + kylning · Håller: 7 dagar i kylan, 90 dagar i frysen · Passar till: biff, bröd, grillade musslor, kyckling

Klassikern som passar till nästan allt som grillas.

INGREDIENSER

- 200 g smör, rumstempererat
- 3 vitlöksklyftor, rivna
- 3 msk hackad persilja
- 1 tsk citronsaft
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör smöret mjukt med en gaffel.
2. Rör ner vitlök, persilja, citron och salt.
3. Lägg på bakplåtspapper och rulla till en korv.
4. Kyl i 1 timme. Skiva och lägg på het mat.

Smöret kan frysas i skivor. Ta bara ut det du behöver. Märk med datum.

Chipotle- och limesmör

Ger: ca 200 g · Tid: 10 min + kylning · Håller: 7 dagar i kylan, 90 dagar i frysen · Passar till: grillad majs, kyckling, fisk, entrecôte

Rökigt och lätt hett smör som lyfter allt från majs till biff.

INGREDIENSER

- 200 g smör, rumstempererat
- 1 tsk chipotlepulver
- 1 tsk rivet limeskal
- 1 msk limesaft
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör smöret mjukt.
2. Rör ner chipotle, limeskal, limesaft och salt.
3. Rulla i bakplåtspapper och kyl i 1 timme.
4. Skiva på varm mat.

Börja med 1/2 tsk chipotle om du vill testa. Smöret passar att smörja på nygrillad majscolv.

Örtsmör med timjan och gräslök

Ger: ca 200 g · Tid: 10 min + kylning · Håller: 7 dagar i kylan, 90 dagar i frysen · Passar till: fläskkotlett, kyckling, potatis

Mjukt örtsmör med färska örter från krukan eller trädgården.

INGREDIENSER

- 200 g smör, rumstempererat
- 2 msk hackad gräslök
- 1 msk färsk timjan, plockad
- 1 msk hackad persilja
- 1 tsk citronsaft
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör ihop smöret med örterna.
2. Smaksätt med citron och salt.
3. Rulla i bakplåtspapper och kyl.
4. Servera i skivor på het mat.

Torkade örter funkar också, men använd bara en tredjedel av mängden.
Smaken är starkare.

Honungs- och kanelsmör

Ger: ca 200 g · Tid: 10 min + kylning · Håller: 7 dagar i kylan, 90 dagar i frysen · Passar till: majscolv, sötpotatis, morötter, fläskfilé

Sött smör som smälter över nygrillade grönsaker.

INGREDIENSER

- 200 g smör, rumstempererat
- 2 msk honung
- 1 tsk kanel
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör smöret mjukt med en gaffel.
2. Rör ner honung, kanel och salt.
3. Rulla i bakplåtspapper och kyl i 1 timme.
4. Smörj på varma sötpotatisar eller majs.

Lägg gärna lite chiliflingor i för sötpikant smak. Smöret mjuknar fort, så skiva det precis före servering.

Citron- och dillsmör till fisk

Ger: ca 200 g · Tid: 10 min + kylning · Håller: 7 dagar i kylan, 90 dagar i frysen · Passar till: lax, torsk, räkor, nypotatis

Ljust och friskt smör som gör grillad fisk festligare.

INGREDIENSER

- 200 g smör, rumstempererat
- 3 msk hackad dill
- 1 msk rivet citronskal
- 1 msk citronsaft
- 1/2 tsk vit peppar
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Rör smöret mjukt.
2. Rör ner dill, citronskal, citronsaft, peppar och salt.
3. Rulla i bakplåtspapper och kyl i 1 timme.
4. Lägg en skiva på varm fisk precis före servering.

Fryst dill fungerar bra. Använd ekologisk citron om du ska riva skalet.

Lake och injektion

Lake och injektion handlar om att få in salt och smak i köttets inre, inte bara på ytan. Med lake drar köttet åt sig saltlösning, och med injektion sprutar du in vätska direkt med en kanyl. Båda metoderna gör magra köttbitar som kyckling, kalkon och fläskfilé saftigare, och kan ge fylligare smak i stora, långsamt tillagade bitar.

Torrlake eller våtlake?

Metod	Så funkar det	Bäst till	Tid
Torrlake	Salt (och ofta lite socker) gnuggas på ytan. Saltet drar ut vätska som sedan sugas in igen.	Kycklingdelar, hel kyckling, fläskkotletter, bringa	6 till 24 tim
Våtlake	Köttet ligger i saltvatten, ofta med kryddor.	Hel kyckling, kalkon, fläskfilé, magra delar	2 till 12 tim
Injektion	Smaksatt vätska sprutas djupt in i köttet.	Pulled pork, bringa, kalkonbröst	Direkt, eller 1 till 12 tim

Observera: Håll allt kallt, under 4 °C, under hela laketiden. Använd ren plastlåda eller fryspåse i kylskåpet. Kasta lake som använts till rått kött. Salta inte mer vid tillagning utan att smaka av först. Kött som injicerats ska alltid tillagas ordentligt, eftersom kanylen för in ytans bakterier i köttets inre. Som tumregel: fågel 75 °C, fläsk 70 °C och färsk nötbit minst 63 °C i mitten (stora bitar som pulled pork och bringa får betydligt högre temperatur för att bli möra).

Torrlake för kyckling och kalkon

Ger: 1 hel kyckling (ca 1,5 kg) · Tid: 5 min + 12 till 24 tim i kylan · Håller: tillagas inom 24 tim · Passar till: hel kyckling, kycklingdelar, kalkonbröst

Torrlake ger knaprigt skinn och saftigt kött. Salt i 1 procent av vikten är en bra utgångspunkt.

INGREDIENSER

- 1 hel kyckling, ca 1,5 kg
- 15 g fint havssalt (1 procent av vikten, ca 2,5 tsk)
- 1 tsk socker
- 1 tsk rökt paprikapulver
- 1/2 tsk vitlökspulver
- 1/2 tsk svartpeppar

SÅ GÖR DU

1. Torka kycklingen noga med hushållspapper.
2. Rör ihop salt, socker och kryddor.
3. Gnid in kycklingen på alla sidor, även under skinnet över bröstet.
4. Lagg på ett galler över en tallrik och ställ obetäckt i kylan 12 till 24 timmar.

Obetäckt i kylan torkar skinnet och blir extra knaprigt. Saltet i övrigt: salta inte extra före tillagning. Skölj inte kycklingen.

Våtlake för kyckling och fläskfilé

Ger: lake till ca 2 kg kött · Tid: 15 min + 2 till 8 tim i kylen · Håller: används en gång ·
Passar till: hel kyckling, kycklingfilé, fläskfilé, kalkon

Klassisk saltlake med lite socker och kryddor. Gör magert kött mjukare.

INGREDIENSER

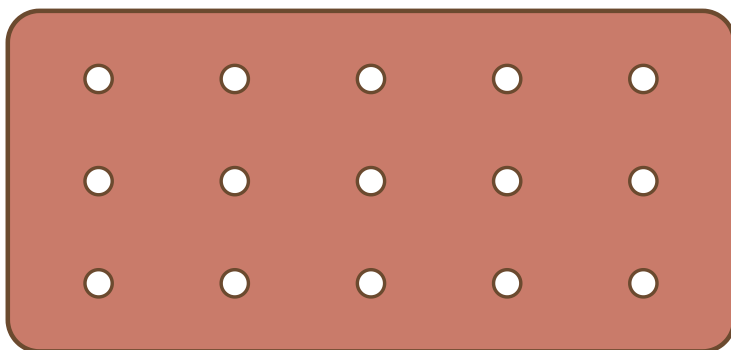
- 1 liter vatten
- 50 g fint havssalt (ca 3 msk)
- 25 g socker (ca 2 msk)
- 2 lagerblad
- 1 tsk hela svartpepparkorn
- 3 vitlöksklyftor, krossade
- 1 citron, skivad

SÅ GÖR DU

1. Värm 3 dl av vattnet med salt och socker tills allt löst sig.
2. Tillsätt resten av vattnet kallt och övriga ingredienser.
3. Kyl laken helt, till under 4 °C, före du lägger i köttet.
4. Låt köttet ligga helt täckt i laken i kylen. Kycklingfilé 2 till 3 tim, fläskfilé 3 till 4 tim, hel kyckling 6 till 8 tim.

Skölj köttet snabbt och torka noga innan tillagning. För lång laketid ger salt och svampig konsistens. Hålls bort efteråt, laken återanvänds aldrig.

Köttet sett ovanifrån: en injektion per ruta



ca 3 cm

Injicera i ett rutnät med cirka 3 cm mellan punkterna. Dra ut kanylen långsamt medan du trycker, så fördelas vätskan.

Injektion med smör och buljong

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min · Håller: används samma dag · Passar till: pulled pork, bringa, kalkonbröst

Smaksatt vätska som sprutas in i stora köttbitar för saftighet och djup smak.

INGREDIENSER

- 2 dl varm nötbuljong eller kycklingbuljong, osaltad eller svagt saltad
- 50 g smör
- 1 msk Worcestershiresås
- 1 tsk finmalen rub (från kapitel 3), siktad
- 1/2 tsk fint havssalt

SÅ GÖR DU

1. Smält smöret i buljongen och rör ihop med övriga ingredienser.
2. Sila vätskan så att inga klumpar täpper till kanylen.
3. Låt svalna till under 40 °C. Spruta in ca 0,5 dl per kilo kött enligt rutnätet.
4. Gnid in rub på ytan och tillaga.

Tvätta kanylen varmt och noga i diskmedelsvatten efter varje användning. Använd bara fint siktade kryddor, annars sätter de sig i kanylen.

Äpple- och honungsinjektion för fläsk

Ger: ca 3 dl · Tid: 10 min · Håller: används samma dag · Passar till: fläskaxel, fläskkarré, skinka

Sötsyrlig injektion som passar fläsk som ska bli riktigt saftig.

INGREDIENSER

- 2 dl äppeljuice (osötad)
- 2 msk honung
- 1 msk äppelcidervinäger
- 1/2 tsk fint havssalt
- 1/2 tsk vitlökspulver

SÅ GÖR DU

1. Värm äppeljuice och honung tills honungen löst sig.
2. Rör ner vinäger, salt och vitlökspulver.
3. Sila och kyl till under 20 °C.
4. Injicera ca 0,5 dl per kilo kött i rutnät och tillaga.

Injicera inte mer än 10 procent av köttets vikt, annars rinner vätskan ut. Torka bort överskottet på ytan.

Smakkombinationer

Nu när du har rubs, marinader, såser, glaze och smör är det dags att sätta ihop dem. En bra kombination bygger på kontrast: söt rub möter syrlig sås, fet bit möter fräsch sallad, het krydda möter sval dipp. Här är nio kompletta kombinationer, och en tabell som du kan använda för egna val.

Översikt: kött, rub, sås och tillbehör

Kött	Rub eller marinad	Sås eller smör	Tillbehör
Pulled pork	Pulled pork-rub	Ättiks- och pepparsås	Coleslaw, bröd
Spareribs	Spareribs-rub	Klassisk tomat-BBQ-sås	Grillad majs, bönor
Hel kyckling	Citron- och örtrib	Vit sås i Alabamastil	Potatissallad
Nötbringa, högre	Texas-rub	Gul senapssås, chimichurri	Inlagd rödlök, bröd
Lax	Lax-rub, lönnmarinad	Citron- och dillsmör	Gurkasallad, nypotatis
Kycklingvingar	Cajun-rub	Honung- och chilisås, ranchdipp	Morotsstavar, selleri
Fläskfilé	Jerk-rub	Ananas-BBQ-sås	Grillad ananas, ris
Hamburgare	Chipotle-rub	Chipotle-sås, aioli	Inlagd gurka, rödlök
Lamm	Svensk örtrib	Yoghurt- och vitlökssås	Grillade grönsaker

Tips: Följ tumregeln en rub, en sås, ett tillbehör. Låt en smak ta huvudrollen och de andra stötta, så blir tallriken lugn.

Pulled pork med ättikssås och coleslaw

Ger: 8 portioner · Tid: 8 till 10 tim (mest passiv) · Håller: 4 dagar i kylen · Passar till: hamburgerbröd, tortillas, sallad

*Mört, rökigt fläsk med skarp sås som skär genom fettet.
Klassikern i kombinationsform.*

INGREDIENSER

- 2,5 kg fläskaxel
- 4 msk pulled pork-rub (kapitel 3)
- 1,5 dl ättiks- och pepparsås (kapitel 5)
- 1/2 vitkål, riven, 2 morötter rivna
- 1 dl majonnäs, 2 msk äppelcidervinäger, 1 tsk socker och salt till coleslaw

SÅ GÖR DU

1. Gnid in fläsket med rub och låt stå i kylen över natten.
2. Tillaga vid 110 till 120 °C tills innetemperaturen når 93 till 96 °C, ca 8 till 10 timmar. Låt vila 30 minuter.
3. Dra isär köttet med två gafflar och vänd med ättikssåsen.
4. Rör ihop coleslawen och servera i bröd med köttet.

Håll köttet fuktigt och varmt tills servering. Kyl överbliven rest inom 2 timmar och värn igenom ordentligt till 75 °C.

Spareribs med tomat-BBQ och grillad majs

Ger: 4 portioner · Tid: 4 till 5 tim · Håller: 3 dagar · Passar till: majscolvar, bakade bönor, potatissallad

Söta, blanka revben med lätt rökighet.

INGREDIENSER

- 2 rader revbensspjäll (ca 1,5 kg)
- 3 msk spareribs-rub
- 2 dl klassisk tomat-BBQ-sås
- 4 majscolvar
- 2 msk smör

SÅ GÖR DU

1. Dra bort hinnan och gnid in revbenen med rub. Vila 2 timmar.
2. Tillaga vid 120 till 130 °C i 3 timmar, pensla med äppelcider-spritz var 45:e minut.
3. Pensla med BBQ-sås, ge dem 30 till 45 minuter till tills köttet börjar släppa från benen.
4. Grilla majsen 10 minuter över medelvärme och smörj med smör.

Rätt mörkt: köttet ska ge efter när du böjer revbenen, men inte falla av helt.

Örtkyckling med vit sås och potatissallad

Ger: 4 portioner · Tid: 2 timmar · Håller: 3 dagar · Passar till: potatissallad, grönsallad

Fräsch, enkel kyckling med krämig, pepprig sås.

INGREDIENSER

- 1 hel kyckling, ca 1,5 kg
- 2 msk citron- och örtrub
- 2 dl vit sås
- 600 g kokt, kall nypotatis
- 1 dl gräddfil, 2 msk gräslök och salt till potatissallad

SÅ GÖR DU

1. Gnid in kycklingen med rub och låt stå minst 2 timmar.
2. Grilla indirekt vid 180 till 200 °C i 60 till 75 minuter tills lårens innertemperatur är 75 °C.
3. Vila 15 minuter. Dela fågeln i bitar.
4. Rör ihop potatis, gräddfil och gräslök och servera med vit sås.

Mät temperaturen i lårets tjockaste del utan att nudda benet.

Bringa med Texas-rub, senapssås och inlagd rödlök

Ger: 8 portioner · Tid: 10 till 12 tim · Håller: 4 dagar · Passar till: bröd, pickles

Enkel rub som låter köttet synas, med syrliga sidor.

INGREDIENSER

- 2,5 kg nötbringa eller högre
- 4 msk Texas-rub
- 2 dl gul senapssås
- 2 rödlökar, skivade
- 1 dl vinäger 12 %, 2 dl vatten, 1 dl socker (till inlagd lök)

SÅ GÖR DU

1. Salta och peppra köttet med rub. Vila minst 1 timme.
2. Tillaga vid 110 till 120 °C tills innertemperaturen nått ca 93 °C och en sticka glider in lätt.
3. Koka ihop vinäger, vatten och socker, häll över löken och låt svalna.
4. Vila köttet 45 minuter, skiva mot fibrerna och servera med sås och lök.

Löken blir klar efter 1 timme men bäst efter ett dygn i kylan.

Rökt lax med dillsmör och gurkasallad

Ger: 4 portioner · Tid: 1,5 timmar · Håller: 2 dagar · Passar till: nypotatis, bröd

Ljus och elegant kombination som tar liten tid.

INGREDIENSER

- 600 g laxfilé med skinn
- 2 tsk lax-rub
- 4 skivor citron- och dillsmör
- 1 gurka, tunt skivad
- 3 msk vinäger, 1 msk socker, dill och salt till gurkasallad

SÅ GÖR DU

1. Strö rub på laxen och låt stå 30 minuter i kylan.
2. Tillaga vid 100 till 120 °C tills laxen når 55 till 60 °C, ca 40 till 50 minuter.
3. Rör ihop gurkan med vinäger, socker och dill. Låt dra.
4. Lägg dillsmör på varm lax och servera med sallad.

Fisk blir snabbt torr. Mät temperaturen från 35 minuter.

Cajunvingar med honung-chili och ranch

Ger: 4 portioner · Tid: 1 timme · Håller: 2 dagar · Passar till: morotsstavar, selleri

Knaprig yta, klibbig sås och sval dipp som lugnar hettan.

INGREDIENSER

- 1 kg kycklingvingar
- 2 msk cajun-rub
- 1 tsk bakpulver (för knaprighet)
- 1,5 dl honung- och chilisås
- 2 dl ranchdipp

SÅ GÖR DU

1. Torka vingarna. Vänd dem med rub och bakpulver.
2. Grilla indirekt vid 200 °C i 35 till 40 minuter, vänd efter hälften.
3. Kontrollera att innertemperaturen är minst 75 °C.
4. Vänd varma vingar i honung- och chilisås. Servera med ranch.

Bakpulvret ger knaprig hud. Använd aluminiumfritt bakpulver om du vill.

Fläskfilé med jerk-rub och ananassås

Ger: 4 portioner · Tid: 50 min · Håller: 3 dagar · Passar till: ris, grillad ananas

Tropiskt, mjukt och snabbt, med både hetta och frukt.

INGREDIENSER

- 2 fläskfiléer (ca 600 g)
- 2 msk jerk-rub och 1 msk olja
- 2 dl ananas-BBQ-sås
- 4 ananasringar
- 3 dl kokt ris

SÅ GÖR DU

1. Gnid in filéerna med olja och rub. Låt stå 1 timme.
2. Grilla vid medelvärme, vänd ofta, tills innertemperaturen är 65 till 68 °C.
3. Grilla ananasringarna 2 minuter per sida.
4. Vila köttet 5 minuter, skiva och servera med ananas, sås och ris.

Fläskfilé blir torr om den tillagas för länge. Stanna vid 65 till 68 °C och låt resten göras under vilan.

Chipotleburgare med aioli och inlagd lök

Ger: 4 burgare · Tid: 30 min · Håller: 2 dagar · Passar till: pommes, coleslaw

Rökig, saftig burgare med kontrasterande krämighet.

INGREDIENSER

- 600 g hamburgerfärs (minst 15 % fett)
- 1 msk chipotle-rub
- 4 hamburgerbröd
- 1 dl vitlöksaioli
- inlagd rödlök och salladsblad

SÅ GÖR DU

1. Forma fyra biffar, blanda inte för hårt, och tryck en grop i mitten.
2. Strö rub på båda sidor.
3. Grilla 4 till 5 minuter per sida tills de är genomstekta (minst 71 °C i mitten).
4. Rosta brödet, bred på aioli och bygg burgaren.

Hamburgerfärs ska alltid tillagas genom. Låt inte köttet bli rosa inuti.

Lammracks med örtrib och yoghurtsås

Ger: 4 portioner · Tid: 1 timme · Håller: 2 dagar · Passar till: grillade grönsaker, bröd

Aromatiskt lamm med sval, vitlöksig sås.

INGREDIENSER

- 2 lammracks (ca 800 g)
- 2 msk svensk örtrib och 1 msk olja
- 2 dl yoghurt- och vitlökssås
- 2 zucchini och 1 röd paprika, i bitar

SÅ GÖR DU

1. Gnid in lammet med olja och rub. Vila 1 timme.
2. Bryn racks över hög värme 2 minuter per sida.
3. Flytta till indirekt värme, 180 °C, tills innertemperaturen är 57 till 60 °C (medium), ca 15 till 20 minuter.
4. Grilla grönsakerna och servera med sås. Vila lammet 10 minuter före skärning.

Vill du ha välstekt lamm: sikta på 68 till 70 °C i mitten. Vila alltid köttet.

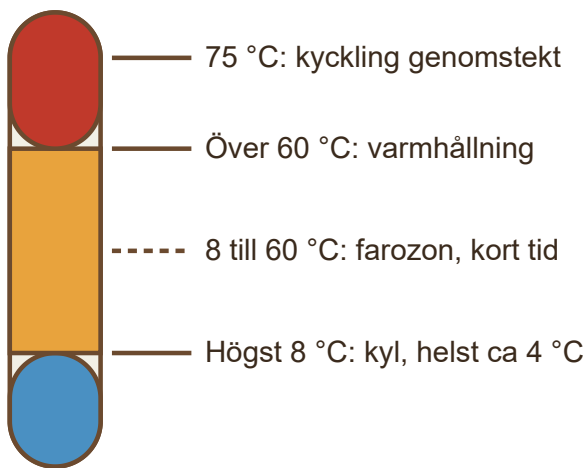
Förvaring och säkerhet

Rubs, såser och marinader är enkla att göra, men de kräver några goda vanor. Det handlar om ren utrustning, kallt förvaringsutrymme, tydlig märkning och en tydlig regel för vad som får återanvändas. Med de här rutinerna håller du både smak och säkerhet på rätt nivå.

Regel nummer ett: marinad från rått kött

Observera: Återanvänd aldrig marinad som varit i kontakt med rått kött, rå kyckling eller rå fisk utan att först koka upp den ordentligt, minst 2 minuter under rörning. Säkrast är att spara en separat portion från början, innan köttet kommer i, och använda den som sås. Resten kastas.

- Använd aldrig samma sked, pensel eller tallrik för rått och färdigt kött.
- Pensla färdig mat bara med glaze som inte varit i kontakt med rått kött, eller med glaze som kokats upp.
- Tvätta händer, skärbrädor och knivar i varmt vatten och diskmedel efter rått kött.



Håll kall mat kall och varm mat varm. Mellan kyl och varmhållning ska maten stå så kort tid som möjligt.

Förvaring: hur länge håller det?

Produkt	Förvaring	Håller
Torra rubs (utan salt och socker som drar fukt)	Tät burk, svalt och mörkt	3 till 6 månader
Rubs med mycket farinsocker	Tät burk, skaka ibland	2 till 4 månader
Tomatbaserade BBQ-såser	Ren burk i kylan	10 till 14 dagar
Ättikssås (mycket vinäger)	Ren flaska i kylan	Upp till 30 dagar
Såser med majonnäs eller mejeri	Kyl, tät burk	3 till 5 dagar
Marinad (osmakad, ej använd)	Kyl, tät burk	2 till 3 dagar
Smaksatt smör	Kyl eller frys	7 dagar eller 90 dagar
Glaze med honung och vinäger	Ren burk i kylan	10 till 14 dagar

Tiderna är riktlinjer för hemmabruk. Känns något konstigt i lukt, utseende eller smak ska det kastas. Vid tvekan: släng.

Burkar och flaskor

1. Diska burkarna med varmt vatten och diskmedel och skölj noga.
2. Torka dem i ugn vid 100 °C i 10 minuter, eller skölj med kokhett vatten och låt lufttorka.
3. Fyll heta såser på varma burkar och stäng direkt. Låt svalna före kyl.
4. Rör aldrig med fingrar i burken. Ta alltid upp med ren sked.

Märkning

En enkel etikett räddar många oklara lägen. Skriv på varje burk:

- Vad det är (till exempel «Pulled pork-rub»).
- Datum då den gjordes och datum då den bör vara förbrukad.
- Viktiga allergener: soja, senap, selleri, mjölk, ägg, gluten.

Tips: Använd maskeringstejp och en tuschpenna. Den lossnar utan klister och tål kyl och frys.

Frysning

- Smaksatt smör, buljong och glaze går bra att frysa i portioner, till exempel i isbitsform.
- Marinader frysta med rått kött tinas i kylan, inte i rumstemperatur.
- Såser med majonnäs eller gräddfil bör inte frysas, de skiljer sig.
- Märk alltid frysta burkar med datum, och använd inom 3 månader.

Kontrollera alltid kärntemperaturen

En digital stektermometer är den billigaste säkerheten du kan köpa. Mät i tjockaste delen, utan att nudda ben.

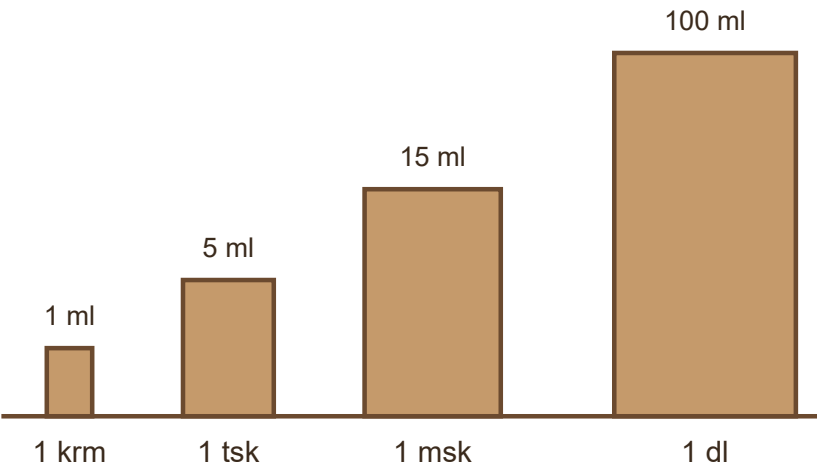
Kött	Tumregel för inntemperatur
Kyckling och kalkon	75 °C (mät i lårets tjockaste del)
Fläsk (filé och kotlett)	65 till 70 °C, vila några minuter
Hamburgerfärs och korv	Minst 71 °C genom hela biten
Nötbiff, hel bit	Från 57 °C (medium rare) efter eget val och risk
Fisk	55 till 60 °C
Pulled pork och bringa	Ca 93 till 96 °C för mör textur

Observera: Gravida, små barn, äldre och personer med nedsatt immunförsvar bör undvika underkokt kött och fisk. Vid osäkerhet, följ Livsmedelsverkets råd.

Skala upp, byta ut, allergier

Recepten i boken är gjorda för ett vanligt hushåll, men vem som helst vill ibland laga till fler gäster, hälften så mycket eller utan en viss ingrediens. Här får du enkla regler för att räkna om, byta ut och ta hänsyn till allergier.

Mått som hjälper dig



Måtten i boken. Stapelhöjden visar ungefär hur stora de är i förhållande till varandra.

Mått	Motsvarar
1 krm (kryddmått)	1 ml
1 tsk (tesked)	5 ml, 5 krm
1 msk (matsked)	15 ml, 3 tsk

Mått	Motsvarar
1 dl (deciliter)	100 ml, ungefär 6 1/2 msk
1 kg	1 000 g

Så räknar du om en sats

Du vill ha	Gör så här
Hälften	Dela alla mått med 2. 1 msk blir 1 1/2 tsk.
Dubbelt	Multipluera med 2, men börja med 1 3/4 gånger kryddorna och smaka.
Tre gånger	Multipluera med 3 och smaka av hetta och salt före du lägger till all krydda.
Tio gånger (stor fest)	Gör flera mindre satser, inte en enda stor. Smaka av efter varje.

Tips: Vid större satser blir stark krydda, som chili och cayenne, kraftigare än man räknar med. Öka inte hettan lika mycket som mängden. Lägg i 3/4 av den uträknade mängden och smaka.

Såser vid stora satser

- Använd bred kastrull så att vätskan kokar in jämnt.
- Större mängd tar längre tid att svalna. Dela upp i flera grunda formar så att den kyls inom 2 timmar.
- Förvara i flera mindre burkar, så slipper du öppna samma burk om och om igen.

Byta ut ingredienser

Om du saknar	Byt mot	Kommentar
Farinsocker	Strösocker med 1 tsk sirap per dl	Ljusare ton och något mindre karamellsmak
Äppelcidervinäger	Vit vinäger eller citronsaft	Använd lite mindre, smaka av
Rökt paprikapulver	Vanligt paprikapulver och en nypa chipotle	Mindre rökigt
Cayennepeppar	Chiliflingor eller chilipulver	Smaka av, styrkan varierar
Worcestershiresås	Soja med en skvätt vinäger	Saltare, mindre komplex
Honung	Lönnsirap eller agavesirap	Lönn ger mer karaktär
Färsk vitlök	Vitlökspulver (1/3 av mängden)	Inte lika frisk
Majonnäs	Grekisk yoghurt (för vit sås)	Syrligare och lättare
Smör	Margarin för bakning och matlagning, eller olja	Bra för laktosfri variant

Allergier och särskilda behov

Observera: Läs alltid innehållsförteckningen på burkar och förpackningar. Ketchup, senap, soja, Worcestershiresås, buljong och majonnäs kan innehålla allergener, och receptet påverkas av vad märket innehåller. Vid allvarlig allergi: fråga alltid den som ska äta.

Allergen	Finns ofta i	Alternativ
Gluten	Soja, Worcestershiresås, buljong, öl, vissa rubs	Glutenfri tamari, glutenfri buljong, alkoholfri glutenfri öl eller äppeljuice
Mjölk och laktos	Smör, yoghurt, gräddfil, ranchdipp	Laktosfritt smör eller margarin, växtbaserad yoghurt
Ägg	Majonnäs, aioli, ranchdipp	Äggfri majonnäs, olivolja och citron

Allergen	Finns ofta i	Alternativ
Senap	Senapssås, glaze, marinader	Utelämna, öka syran med lite vinäger
Soja	Sojasås, teriyaki, marinader	Kokosamino eller mer salt och vinäger
Selleri	Buljong, kryddmixer, vissa såser	Egen buljong utan selleri, kontrollera märkningen
Sesam	Sesamolja, teriyaki	Utelämna, använd rapsolja

Andra önskemål

- **Mindre salt:** Börja med hälften av saltet i recepten och lägg till vid bordet. Sojan i recepten kan ersättas med saltreducerad.
- **Mindre socker:** Minska sockret med en tredjedel och lägg in en skvätt vinäger.
- **Barnvänligt:** Använd mild familjerub och utelämna chili. Låt de vuxna spetsa själva vid bordet.
- **Vegetariskt:** De flesta rubs, såser och smör passar halloumi, grönsaker, svamp och tofu. Kontrollera Worcestershiresås, som ofta innehåller ansjovis.

Skriv alltid ned dina ändringar. Efter några försök har du en egen version av varje recept, och det är precis dit den här boken vill leda dig.