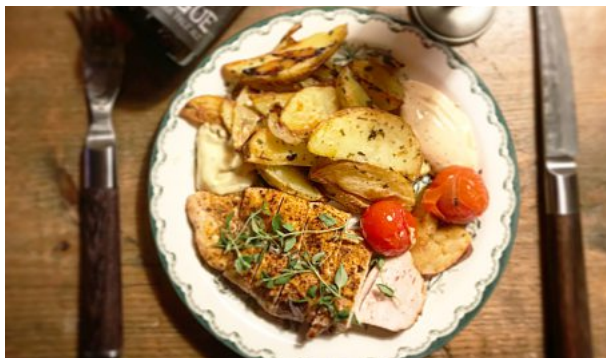


Grillsäsongen är här!

”Den stora grill-säsongen är på intågande. Jag tänker ge lite tips inför denna”, hälsar mästerkocken Jimmy Stening från Härad, Strängnäs.



”Det första man bör tänka på är att inte stressa, planera vad man ska grilla; fläskkött, kyckling, nötkött, fisk eller vegetariskt. Dessa olika saker behöver olika grilltekniker. En del grillas med en kyss på direktvärme för att få en fin grillnya för att sedan övergå till indirekt värme för att gå klart. Med annat gör man tvärtom.

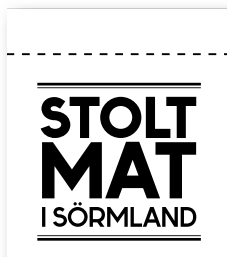
Först ut är kyckling. Här kan man grilla hel kyckling som man oljat in med rapsolja och sin favoritgrillkrydda. Kanske sätta den på en ölburk som man öppnat och druckit ur 25 procent av som kommer ge både smak och tillföra fukt under grillningen. Kycklingen kör jag på ca 150–170 grader tills jag nått en inntemperatur på ca 68

►”Kycklingfiléer brukar jag grilla på direkt värme tills de fått fin grillnya och färg, sedan flyttar jag över dem till indirekt värme.”

grader i bröstbitens tjockaste del, då tar jag ut den och låter den vila 10-15 min innan jag styckar upp den och lägger på tallrik. Servera gärna en kall potatissallad med grönsaker.

Annars kan man grilla kycklingfiléer och salta in dem ca 1-3 h innan man ska grilla för att lätt rimma dem så de tål högre värme samt behåller 10-12 procent med vätska. Dessa filéer brukar jag grilla på direkt värme tills de fått fin grillnya och färg, sedan flyttar jag över dem till indirekt värme och låter dem gå till en inntemperatur på

68 grader och låter dem vila 10 min innan jag trancherar upp dem på tallriken. Här kan man också passa på att grilla cocktailtomater på indirekt värme och servera till kycklingen tillsammans med klyftpotatis och en enkel kall vitlökssås (crème fraiche och finhackad vitlök).



►”Biffen föredrar jag att ta en hängmörad (42-90 dagar) för att få en mörare och djupare smak.”

Biff
Biffen föredrar jag att ta en hängmörad (42-90 dagar) för att få en mörare och djupare smak. Den grillar jag indirekt på hög värme tills den nått en inntemperatur på ca 38 grader. Sen låter jag den vila (minst 20 min) tills ser-

vinger då jag går på den igen för att ta den sista vägen till perfektion... Jag tar aldrig en biff eller entrecote över 54 grader och jag putsar aldrig bort fettkappan för den bidrar med smaken till köttet.”

Jimmy Stening



►Mästerkocken Jimmy Stening bjuder på grilltips.