



RECEPTFOLDER

GRILLDAGS!

ALLA RUBS & SÅSER DU
BEHÖVER TILL GRILLMENYN



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



RYASLAKTARENS BÄSTA TILLBEHÖR TILL GRILLAT

Ryaslaktarn Magnus Rydberg har satt ihop några recept över tillbehör som passar perfekt till grillmenyn! Här hittar du rubs, sallad, sås och smör. Eller vad sägs om chorizobearnaise, Jamaican jerk rub, mojo rojo och vispat citronsmör? Smakrikt, kul och framförallt gott till allt från grillade grönsaker till fågel, fisk, skaldjur och kött. Smaklig spis!



GRILLAD TOMATSALLAD

Härligt frisk tomatsallad med grillad rödlök. Smaksättningen med olivolja, vinäger, ramslök, Tabasco och vitlök är pricken över i. Passar till alla sorters grillat kött, fisk, grillost, vegokött eller som topping på grillat surdegsbröd eller flatbread.

INGREDIENSER

4 personer

- 2 st** bifftomater
- 1 st** rödlök
- 1** vitlöksklyfta
- 4 st** stjälkar av ramslök
- 2 msk** olivolja
- salt
- svartpeppar
- 1 tsk** Tabasco
- 3 msk** MAILLE rödvinsvinäger eller sherryvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Dela bifftomaterna vågrätt på hälften. Dela rödlök i 3 ringar.
2. Spreja tomat och rödlök med olja. Salta och peppra.
3. Se till att det är ordentlig värme på grillen. Grilla tomaterna med skinnsidan först. Ge dem ordentlig färg, grilla sedan andra sidan. Grilla rödlöksringarna så de får ordentliga grillmönster.
4. Grovhacka ramslöken. Ta upp tomaten och rödlöken från grillen. Skär ner grovt.
5. Lägg allt i en bunke, riv i vitlök, häll på olja, vinäger, Tabasco och smaka upp med salt och peppar.
6. Servera salladen ljummen.

PERSISK LAMMBRINGARUB

Härlig rub med torkad ancho chili med komplex smak av mörk choklad, söta russin, lakrits, korinter och fikon. Mycket god till lamm, vilt, nötkött eller kanske helgrillad aubergine serverad med yoghurt, linsallad och potatis!

INGREDIENSER

10 personer

- 3 dl** ancho chili pulver
- 1 dl** spiskummin
- 1 dl** sellerisalt
- 0,5 dl** korianderfrön
- 0,5 dl** oregano
- 0,5 dl** piementopulver picante
- 0,5 dl** persilja
- 1,5 dl** farinsocker

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

CAJUNRUB

Aromatisk pepparbaserad rub från den amerikanska södern med smak av fänkål, timjan, kummin, senap och lök. Passar till det mesta: Fågel, fisk, nöt- och fläskkött, skaldjur, korv, majscolvar och sötpotatis. Även outhärlig i gumbo och jambalaya!

INGREDIENSER

10 personer

1 dl	hel vitpeppar
1 dl	hel svartpeppar
1 dl	cayennepeppar
0,5 dl	vitlökspulver
0,5 dl	lökpulver
1 dl	timjan torkad
0,5 dl	Colemans senapspulver
0,5 dl	fänkålsfrön
0,5 dl	oregano
0,5 dl	hel kummin
2 dl	ancho chili pulver
0,5 dl	farinsocker

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

BERBERERUB

Etiopisk kryddblandning med punch från New Mexico chili, paprika och ingefära. New Mexico chili kännetecknas av en jordig söt smak med undertoner av torkade körsbär och är relativt mild. Berbere används gärna som smaksättning till fågel, kött, i grytor, såser eller som bordskrydda.

INGREDIENSER

10 personer

0,5 dl	fänkålsfrön
2,5 dl	New Mexico chili pulver
2,5 dl	paprikapulver
0,5 dl	salt
1 dl	ingefärspulver
1 dl	lökpulver
0,5 dl	kardemumma hel
0,5 dl	korianderfrön
0,5 dl	basilika torkad
0,5 dl	vitlökspulver
2,5 cl	nejlika hel
2,5 cl	kanel malen

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.





KALYPSORUB

Utsökt varm kryddblandning med aromatiska inslag som kryddpeppar, nejlika, spiskummin, korianderfrön och kanel. Dessutom tre olika chilis som sätter ordentlig smak på denna härliga rub. Extra gott till grillad kyckling.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 dl** kryddpeppar hel
- 1 dl** nejlika hel
- 1 dl** spiskummin
- 1 dl** New Mexico chili
- 1 dl** korianderfrön
- 0,6 dl** kanel malen
- 3 st** lagerblad
- 0,6 dl** chipotle torkad
- 0,6 dl** ancho chili pulver
- 1 dl** vitlökspulver

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

KEBABRUB

Syrlig rub med sumak och irakiska specialiteten zerezhk, även kallad berberisbär, som ofta används ovanpå ris, i sallader, kycklingrätter eller som snacks. Här torkas bären, mixas och blandas med övriga kryddor.

INGREDIENSER

10 personer

- 2 dl** sumak
- 0,8 dl** torkade zerezhk bär
(torkas krispiga i ugn)
- 0,4 dl** spiskummin
- 0,5 dl** korianderfrön
- 1 dl** chiliflakes
- 0,6 dl** farinsocker
- 0,4 dl** lökpulver
- 0,4 dl** vitlökspulver
- 0,3 dl** citronpeppar

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

OXBRINGARUB

Perfekt till oxbringa, men kan även användas som en allround-krydda till allt från kött och fågel till rotfrukter och vegokött.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 dl lökpulver
- 1 dl vitlökspulver
- 1 dl timjan
- 1 dl strösocker
- 1 dl röksalt

GÖR SÅ HÄR

Blanda ihop samtliga ingredienser.

KALVRUB PASTRAMI

Läcker och mustig pastramirub som går ifrån de mer klassiska pastramirubbarna du hittar på amerikanska delis. Passar prima på kalv men även fläksida och revben.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 dl pepparmix
- 1 dl vitlökspulver
- 0,7 dl lökpulver
- 0,7 dl chiliflakes
- 0,7 dl timjan torkad
- 0,5 dl citronpeppar
- 0,3 dl farinsocker
- 0,3 dl New Mexico chili

GÖR SÅ HÄR

Blanda ihop samtliga ingredienser.





LAMMRUB PROVENCALE

Rosmarindoftande rub till lamm, vilt eller helbakad rotselleri. Även god nedrörd i smör som smaksättare till nötkött, potatis eller helgrillad fisk.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 dl vitlökpulver
- 1 dl lökpulver
- 0,2 dl chiliflakes
- 0,5 dl citronpeppar
- 0,5 dl rosmarin
- 0,5 dl svartpeppar hel
- 0,5 dl farinsocker
- 0,3 dl sellerisalt

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

JAMAICAN JERK RUB

Jerk med smak av lök, timjan, kryddpeppar, muskot och timjan. Används primärt till kyckling och fläskkött, men kan även användas som rub till tofu, skaldjur, korv samt som bordskrydda. Kräver du mer hetta, addera lite Scotch bonnet chili!

INGREDIENSER

10 personer

- 2 dl lökpulver
- 1 dl gräslök torkad
- 1 dl timjan torkad
- 1 dl kryddpeppar hel
- 1 dl salt
- 1 dl farinsocker
- 0,7 dl svartpeppar hel
- 0,7 dl cayennepeppar
- 0,7 dl vitlökpulver
- 0,2 dl muskot riven
- 0,3 dl kanel malen

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

VILTRUB

Suveränt aromatisk viltrub med toner av både kaffe, kakao och kummin. Passar som namnet antyder till all viltkött men är även god i mustiga grytor.

INGREDIENSER

10 personer

- 0,5 dl** kummin hel
- 0,5 dl** anisfrö
- 0,5 dl** senapsfrö gul
- 0,5 dl** senapsfrö brun
- 0,2 dl** chiliflakes
- 0,5 dl** pepparmix
- 0,2 dl** svartpeppar hel
- 1 dl** rökt farinsocker
- 1 dl** snabbkaffe
- 0,5 dl** kakaopulver

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.

RÖDING / LAXRUB

Fin nordisk fiskrub med smak av senap, anis och dill!
Även god till rotfrukter, korv, grillost och fläsk.

INGREDIENSER

10 personer

- 1 dl** senapsfrön gula
- 0,5 dl** senapsfrön bruna
- 0,5 dl** sellerisalt
- 1,5 dl** fänkålsfrön
- 1 dl** anisfrön
- 7 st** lagerblad
- 0,5 dl** kumminfrön
- 0,5 dl** chiliflakes
- 1 dl** dillfrön
- 2 dl** farinsocker

GÖR SÅ HÄR

Mixa hela kryddor och blanda med de malda.





CHINESE BARBECUESAUCE

Klibbig härlig BBQsås med inspiration från kinesisk plommonsås och Char Siu. Extra god till fläsk men fin även till tofu, tempeh, skaldjur och som dipsås till dumplings.

INGREDIENSER

10 personer

- 6 dl** Plum Sauce från Lee Kum Kee
- 6 dl** Char Siu sås från Lee Kum Kee
- 1,5 dl** vatten
- ¼** knippe färsk koriander
- 25 st** vitlöksklyftor
- 3 st** röd chili (spansk peppar)
- 6 dl** light soya sauce

GÖR SÅ HÄR

Mixa vitlök, soya, chili och koriander. Blanda ihop allt, låt sjuda på låg värme i cirka 25 minuter. Kyl ner!

COCA COLA BARBECUESÅS

Ett måste till grillat! Den klassiska BBQsåsen, här smaksatt med Coca Cola, ketchup och HP-sås. Gott för alla åldrar.

INGREDIENSER

10 personer

- 3,3 dl** Coca Cola
- 3,4 dl** ketchup
- 2,5 dl** gul lök hackad
- 0,5 dl** äppelcidervinäger
- 3 cl** HP-sås
- 1,5 cl** Mexican chili pulver
- 3 cl** citronskal
- 1,5 cl** strösocker
- 1,5 cl** salt
- vitpeppar

GÖR SÅ HÄR

Blanda allt och låt sjuda sakta ca. 25 minuter. Kyl ned.

CHORIZOBEARNAISE

Fantastiskt smakrik bearnaise med chorizo och tabasco. Lyfter grillat kött och fisk men funkar även gott som annorlunda tillbehör till grillade rotfrukter, kål eller rökt tofu. Se bara till att göra mycket av såsen då den har rykande åtgång hos gästerna...

INGREDIENSER

4 personer

4 dl	klarat smör
3	äggulor
3	små spanska röda chorizo
Ca 3 msk	bearnaisereduktion
2 msk	dragon hackad
1 msk	persilja hackad
1 msk	körvel hackad
1 tsk	Tabasco
1 msk	sherryvinäger
1 msk	vatten
	salt
	svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Ta bort skinnet från korvarna och hacka ner till en färs. Lägg i en kastrull eller en stekpanna och tillsätt det klarade smöret. Låt gå på medelvärme, så att man får ut oljan från korvarna. När färsen börjar bli krispig, sila av chorizosmöret.
2. Häll upp äggulor, bearnaisereduktion och vatten i bunke eller en sauteuse. Vispa på grillen, spisen eller i ett vattenbad, tills det börjar tjockna. Håll äggsmetens temperatur på ca 60-65C. Se till att chorizosmöret håller samma temperatur!
3. Tillsätt chorizosmöret under vispning. Tillsätt övriga ingredienser och smaka upp med salt och peppar. Strö över chorizoströsslet på köttet eller fisken.

VISPAT CITRONSMÖR

Luftigt, syrligt och mjukt citronsmör som passar till i stort sett allt. Är fantastiskt till grillad fisk och skaldjur. Använd mjölkfritt smör som veganversion och servera till exempelvis grillad sparris.

INGREDIENSER

4 personer

200 g	smör rumstempererat
1 st	citron, riv skalet med ett zestjärn och pressa juicen
½ tsk	riven vitlök
1 tsk	Tabasco
½ tsk	hackad timjan
	salt
	svartpeppar

GÖR SÅ HÄR

1. Blanda alla ingredienser i en bunke. Vispa smöret tills det är vitt och luftigt. Smaka upp.
2. Förvara rumstempererat tills det skall serveras.





BRYNT SMÖR OCH TRYFFELSMETANA

Vad är väl godare än brynt smör, tryffel och grillad majs?? Sätt ihop dem och det kan bli sommarens snackis. God lyxig street food när det är som bäst med smaker av tryffel, citron och färska örter. Såsen är även god till exempelvis grillad sparris, kål, nötkött, svamp, skaldjur och potatis.

INGREDIENSER

4 personer

- 100 g** smör
- 1 dl** smetana
- ½** finhackad grön jalapeño
- 1 tsk** finriven tryffel
(riv även över majscolven vid servering)
- 1 tsk** vit tryffelolja
- 1 msk** pressad citron
- 1 msk** hackad persilja
- 1 msk** skuren gräslök
- salt
- svartpeppar

Till servering

Majskolvar

GÖR SÅ HÄR

1. Bryn smöret gyllenbrunt. Ställ åt sidan och låt svalna något.
2. Blanda alla ingredienser, utom smöret, i en bunke.
3. Tillsätt smöret under omrörning. Låt stå rumstempererat innan servering.
4. Servera ringlat över grillade majscolvar.

MOJO ROJO

Klassisk röd spansk sås med smak av rostad paprika, chili och vitlök. Serveras ofta i Spanien till köttbullar eller bröd, men är också gott till grillat kött, potatis och skaldjur. Varför inte testa mojo rojo istället för tomatsås på grillad flatbreadpizza? Toppa med manchego curado, grillade sardiner (eller Ortiz Sardinias Antigua), olivolja och färska örter. Kall dryck till tack.

INGREDIENSER

8 personer

2 skivor formfranska, kantskuren
1/4 tsk cayennepeppar
2 st äggulor
1 tsk rökt pimentopulver mild
1/2 röd chili / spansk peppar
3 st vitlöksklyftor, finrivna
2 msk rödvinsvinäger
1/2 rostad, skalad paprika
alt. 4 st spanska pimentopaprikor på burk
2 msk vatten
2 msk pressad citron
2 dl olivolja
2 dl matolja
salt

GÖR SÅ HÄR

1. Använd en blender eller matberedare. Smula ner brödet och tillsätt alla ingredienser utom olja och salt.
2. Mixa tills det går ihop till en smet. Häll i oljan i en tunn stråle, tills såsen är tjock som en majonnäs.
3. Smaka upp med salt.

