

LAKS PÅ GRILLEN

IMPONERENDE ENKELT!



LAKS OG ANDRE FRISKE FRISTELSER TIL

GRILLEN

Sjømat er enkelt å tilberede. Fisken er alltid mør, det gjør den særlig godt egnet til grilling. Her er noen enkle tips og råd som gjør grilling av fisk enda enklere.

Husk å legg fisken med skinnsiden ned eller på smurt grillfolie. Bruk beinfrie fileter. Det er en fordel om filetene har skinnen på. Det bevarer kraften i fiskekjøttet bedre og er lettere å håndtere. La porsjonsstykker ligge i ca. 4 minutter og hele fiskesider i ca. 15 minutter. Grill flere små porsjoner framfor en stor. Fisk uten skinn kan grilles på grillfolie, som brettes firedobbelt og pensles før den legges på grillen.

Alle oppskriftene i dette heftet baserer seg på at du har god varme på grillen. Husk at dersom du har en kullgrill tar det gjerne 20 til 30 minutter før grillen blir helt varm og kullet hvitt. Det er nettopp den sterke varmen som lukker porene og bevarer kraften i fiskekjøttet. All sjømat ettersteker i ett eller to minutter etter at du har tatt den av varmen.

Sjømat tåler godt å krydres. Gode og vanlige fiskekrydder er sitronpepper, pepper, paprika og karri, men prøv gjerne ulike krydderblandinger som er å få kjøpt. Skal du grille i folie, så bruk gjerne friske urter sammen med fisken. Persille, gressløk, koriander, basilikum, timian og estragon er fine å legge inn i folie med smør eller olje.

Forslag til tilbehør finner du på godfisk.no.



LAKS PÅ GRILLSPYD MED GRESK SALAT

INGREDIENSER

400 g laksefilet uten skinn og bein
4 grillspyd
4 pitabrød

KRYDDERBLANDING

1 ss fennikel, malt
1 ss nellik, malt
1 ss chili, malt

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Bland sammen alle ingrediensene til krydderblandingen. Varm pitabrødene på grillen. Skjær laksefileten i store terninger og trø fire terninger på hvert grillspyd. Rull laksespdyene i krydderblandingen og grill i 2 minutter på hver side.

Server gjerne laksespdyet med nystekte pitabrød, en gresk salat og tzatziki.

Oppskrift på tilbehør finner du på godfisk.no.

TIPS: Dersom du bruker grillspyd av tre må de ligge i vann i ca. 30 minutter før bruk.



4 porsjoner



Enkelt



20 min



WRAP MED GRILLET LAKS

INGREDIENSER

400 g laksefilet uten skinn og bein
2 ts rapsolje
salt og pepper
grillfolie

GUACAMOLE

2 modne avokadoer
½ lime
1 rød chili
1 ts tacokrydder
½ ts salt

TILBEHØR

½ agurk
1 søt paprika, av den avlange typen
4 tortillawraps

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Skjær laksefileten i lange jevne stykker. Brett et ark grillfolie dobbelt og smør med rapsolje. Krydre laksen med litt salt og pepper, og legg den på folien. Legg folien på grillen og stek laksen i ca. 1 minutt, snu den og stek den 1 minutt på den andre siden.

GUACAMOLE

Del hver avokado i to, ta ut steinen og avokadokjøttet med en skje. Press saften av lime. Del chilien på langs, ta ut hinner og frø, og finhakk chilien. Mos avokadokjøttet med en gaffel og bland inn limesaft, chili, tacokrydder og salt.

TILBEHØR

Skjær agurk og paprika i lange tynne strimler. Smør guacamole langs midten av hver tortillawrap og legg på strimler av agurk, paprika og laks.

Brett og rull sammen, og server.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

SITRONGRILLET LAKS MED COUSCOUS

INGREDIENSER

800 g laksefilet med skinn uten bein
1 sitron
2 ts salt
½ ts pepper
1 ts sukker

RAITA

1 agurk
1 dl matyoghurt
1 ts koriander
salt og nykvernet pepper

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Skjær laksen i serveringsstykker, skrap lakseskinnet rent for skjell, skyll og tørk godt. Riv skallet av sitronen. Dryss rikelig med sitronskall, salt, pepper og sukker på laksestykkene. Legg dem på varm grill med skinnen ned og legg på lokk om du har. La den ligge på grillen til den er lett rosa i midten, ca. 6 minutter.

COUSCOUS

Kok opp grønnsaksbuljong med smør, tilsett couscous og kok etter anvisningen på pakken. Finhakk løk og hvitløk, og skjær squashen i terninger på ca. 1 cm. Varm rapsoljen i en kasserolle. Ha i løk og hvitløk, og surr i 2 minutter til løken er myk. Tilsett squash og hermetisk paprika, og surr i 2 minutter til. Tilsett couscousen, rør rundt, legg på lokk og sett til side i 5 minutter. Smak til med salt.

RAITA

Skrell agurken, del den på langs, ta ut frøene med en skje og riv den grovt. Dryss litt salt over og la det hele hvile i 15 minutter. Sil av væsken og bland med matyoghurt og finhakket koriander. Smak til med salt og nykvernet pepper.

Server laksen med couscous og raita ved siden av.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min

INGEFÆR - OG CHILIMARINERT LAKS

INGREDIENSER

600 g laksefilet uten skinn og bein
grillform

INGEFÆR- OG CHILIMARINADE

2 fedd hvitløk
1 rød chili
1 sitrongress
2 ss frisk ingefær
½ dl kaldpresset olivenolje

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Skjær laksefileten i serveringsstykker. Finhakk hvitløk og chili, og skjær sitrongress i små biter. Riv ingefær og bland med de andre ingrediensene til marinaden. Legg laksestykkene i en smurt grillform og hell marinaden over. Vend laksen så den blir dekket av marinade og la den ligge i 1-2 timer i romtemperatur. Dekk formen med grillfolie eller lokk og grill laksen i ca. 15 minutter til laksen så vidt er gjennomstekt.

Server laksen med det tilbehøret du ønsker, se tilbehør på godfisk.no

TIPS: Marinert laks i form kan du også få kjøpt på butikken.



4 porsjoner



Enkel



20 min



GRILLET LAKSEFILET MED KARIBISK KRYDDER

INGREDIENSER

800 g hel laksefilet uten
bein med skinn
grillfolie

KARIBISK KRYDDERBLANDING

1 fedd hvitløk
2 ss sprøstekt løk
1 ss allehånde
½ ss hel svart pepper
1 ts tørket timian
1 ts chilipulver
1 ts kanel
½ ts malt muskatnøtt
1 ss sukker
1 ss salt

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Skrap skinnen rent for skjell, skyll og tørk laksefileten. Finhakk hvitløk og knus sprøstekt løk med en skje. Bland med de andre ingrediensene til krydderblandingen. Skjær rutesnitt i kjøttsiden av laksen og gni inn krydderblandingen. Grill med skinnsiden ned på grillen i ca. 15 minutter.

ELLER

Legg laksen på et stykke grillfolie og brett folien rundt fisken. Legg den på grillen og legg lokk over om du har. La laksen ligge på grillen i ca. 15 minutter.

Server laksen med det tilbehøret du ønsker, se tilbehør på godfisk.no



4 porsjoner



Middels



20 min



LAKSE-BURGER

INGREDIENSER

400 g laksefilet uten skinn og bein
1 ss gressløk
1 ts salt
½ ts pepper
4 burgerbrød
grillfolie
olje
salatblad, tomat og agurk
dressing etter ønske

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Finhakk laksefileten og gressløken, og bland sammen med salt og pepper. Form fire flate lakseburgere. Brett et stykke grillfolie firedobbelt. Pensle folien med olje og grill lakseburgerne ca. 2 minutter på hver side. Legg salat og dressing etter ønske i burgerbrødene og legg over lakseburgerne.

Server lakseburgerne med det tilbehøret du ønsker, se tilbehør på godfisk.no



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



SOYAMARINERT LAKS

INGREDIENSER

600 g laksefilet uten bein med skinn
2 ts frisk ingefær
¾ dl soyasaus
grillfolie
olje

SALAT

1 salathode
½ ts sitronsaft
1 ts olivenolje
2 ss frisk gressløk
salt og nykværnet pepper

FRAMGANGSMÅTE

Varm opp grillen. Skjær laksen i serveringsstykker, skrap lakseskinnnet rent for skjell, og skyll og tørk fileten godt. Riv ingefær og bland med soyasaus i en bolle. Ha i laksen, vend stykkene så marinaden dekker og la ligge i 5 minutter. Brett et stykke grillfolie firedobbelt, ca. 15 cm stort, og pensle med olje. Ta laksestykkene ut av marinaden, la renne litt av og legg dem over på grillfolien med skinnsiden ned. Grill laksen på grillfolie i ca. 2 minutter til den så vidt er gjennomstekt. Den skal ikke snus.

SALAT

Kutt salaten og drypp over sitronsaft og olivenolje. Dryss over finhakket gressløk og litt salt og nykværnet pepper.

Server laksen med salaten ved siden av og dryss gjerne over litt gressløk.



4 porsjoner



Enkel



20-40 min



Det beste om sjømat finner du på **godfisk.no**

Nå kan du laste ned alle Godfisk-oppskriftene på iPhone eller Android.

Norges sjømatråd

Postboks 6176
9291 Tromsø

Telefon: 77 60 33 33
E-post: godfisk@godfisk.no

www.godfisk.no

