



Det lönar sig.

Inspirerande grillrecept

med Johan Jureskog



Så smakar Sverige.



Det lönar sig.

Smaken av Sverige – hela vägen till grillen

Matriket är Lidl:s svenska varumärke som gör det enkelt för dig att välja svenskt i butiken. Alla produkter under Matriket är odlade eller uppfödda, förädlade, förpackade och kontrollerade här i Sverige. Det är vårt största varumärke, med omkring 300 produkter att välja bland. Genom Matriket bidrar vi på Lidl Sverige till att öka efterfrågan på svensk mat och dryck, vilket i sin tur stärker den svenska produktionen. När du väljer Matriket tar du ställning för ett starkare Sverige, våra bönder och vår beredskap.

Lidl Sveriges mål är tydligt: vi vill att en betydande andel av det vi säljer ska komma från svenska leverantörer och att det ska vara enkelt för våra kunder att välja svenska varor. När du väljer Matriket kan du vara säker på att produkterna kommer från svenska bönder, vare sig det gäller ost, mjölk, färskor, morötter eller våra smaskrika tomater. Du får färsk mat som smakar gott, samtidigt som du stöttar svenska bönder – alltid till ett lågt pris.

På Lidl gör vi det enkelt att välja svenskt, och därför utökas Matriket nu med ett brett urval av kött och fågel från svenska gårdar. Alltid färskt, noga utvalt och av högsta kvalitet. Från en saftig kycklingfilé till klassisk svensk fläskkarré – upptäck smaken av Sverige hos oss, hela vägen till grillen.

I den här receptsamlingen bjuder Matriket:s ambassadör, mästerkocken Johan Jureskog, på sina utvalda grillfavoriter.



Så smakar Sverige.



Tips från Jureskog!
**Så tänder
du grillen**





Rökt pork brisket (fläskbringa)

med coleslaw, cowboy butter, creamed corn, BBQ-sås och bakad potatis.

4–6 portioner

Att röka fläsk på grillen kan vara det bästa tillagningssättet, för vem gillar inte den goda grissmaken med en härligt rund röksmak?

Pork brisket

900 g Pork brisket (fläskbringa)
3 msk Amerikansk senap
6 msk Röd rub
1,5 dl Äppelcidervinäger
1,5 dl Vatten

Övrigt

En handfull blötlagd körsbär eller äppel-flis till rökning alternativt 2–4 rökchunks
Sprayflaska

Scanna QR-koden
för recept på tillbehören!

Så här gör du:

- Förvärm din rök eller grill till ca 110–120 °C med indirekt värme tillsammans med rökspån eller rökchunks.
- Ta ut pork brisket ur förpackningen och torka av med papper för att ta bort överflödigt fukt.
- Bred ett tunt lager senap över hela köttet – det fungerar som "lim" för kryddorna.
- Strö rubben jämnt över hela köttet.
- Ställ tillbaka i kylskåpet tills det är dags att röka. (Detta steg kan med fördel förberedas upp till 12 timmar innan för att få maximal smak av rubben.)
- Blanda äppelcidervinäger med vatten och håll upp i en sprayflaska.
- Lägg pork brisket i röken med fett-sidan nedåt (mot glöden).
- Rök i ca tre timmar för att bygga en smakrik yta.
- Spraya med den utspädda äppelcidervinäger-blandningen ungefär varje timme för att hålla ytan fuktig och hjälpa röksmaken fästa. Håll temperaturen i grillen stabil hela tiden för bästa resultat.
- När ytan har fått barkliknande yta och den inre temperaturen ligger runt 74–79 °C, vira köttet tätt i aluminiumfolie eller slaktarpapper.
- Lägg tillbaka i grillen tills innetemperaturen når ca 85–87 °C eller tills köttet är riktigt mörkt vid provning med en termometer/provsticka.
- Ta ut och låt vila på köksbänken, minst en timme för att saften ska sätta sig.
- Skiva köttet längs fiberriktningen i tunna eller tuggvänliga bitar och servera tillsammans med tillbehören.

Grillad pluma

med rotsellerikräm med isterband,
rödvinsås & champinjoner med spenat
4 portioner

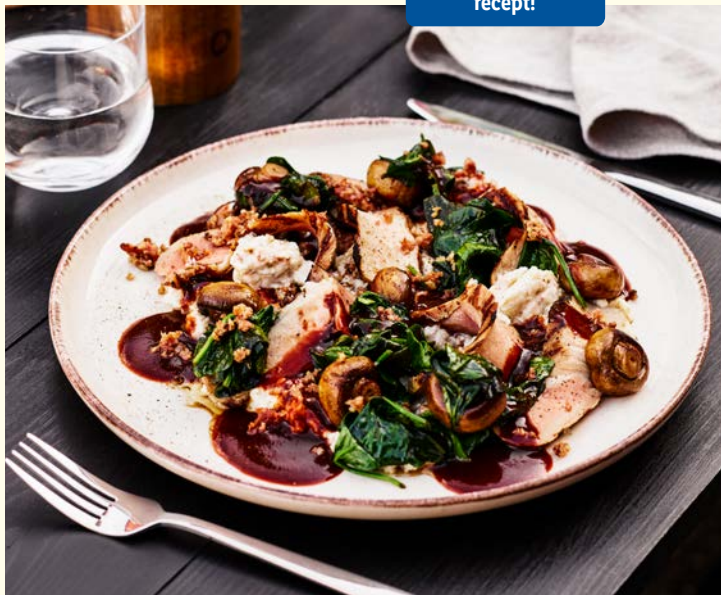
Pluma är en styckningsdetalj som är otroligt mörjt, marmorerat och saftigt. Pluman sitter i kottlettradens främre del. I detta smakrika recept, får du ett spännande inslag av en av Sveriges stoltheter, och något jag fullkomligt älskar – isterband.

Grillad pluma

600 g färsk Pluma av svensk gris
Salt och svartpeppar efter smak

Så här gör du

- Salta och peppra pluman väl innan grillning.
- Grilla den hel tills den fått fin färg på direkt värme i 250°C i grillen, ungefär tre minuter på varje sida med stängt lock.
- Låt den sedan gå klart på indirekt värme med stängt lock tills den når 55°C i innetemperatur.
- Låt vila minst 5 min på skärbrädan innan tranchering, gärna tunna skivor.
- Lägg rotsellerikrämen i botten och skiva pluman ovanpå. Håll såsen och champinjoner över.



Skanna QR-koden...



...för alla goda recept!

Grillad picanha

med bakad paprika, rökgig aioli & chimichurri
4 portioner

Grillad picanha

1 kg Picanha (rostbifflock med kappa), snittad fettkappa
Salt och svartpeppar efter smak

Så här gör du

- Gnid in den med finsalt och grilla på direkt värme i 250°C med stängt lock med fettkappan vänd neråt tills den får fin färg, ca tre minuter.
- Vänd köttbiten och ge resterande sidor fin färg.

- Skär sedan den längs med fibrerna i 3–4 tjocka skivor.
- Grilla vidare på snittytorna till de når 47–49°C i innetemperatur.
- Om den börjar få för mycket färg kan du flytta den till indirekt värme för att gå klart.
- Låt vila i 10 minuter innan du trancherar.
- Strö flingsalt och peppar lite på toppen. Servera tillsammans med bakad paprika, aioli och chimichurri.



Scanna QR-koden
för recept på tillbehören!

Scanna QR-koden
för recept på tillbehören!

Grillad flat iron

med Jansson frestelse deluxe & haricôtes
vertes med scahlottenlöksdressing

4 portioner

Den här styckningsdetaljen är perfekt att grilla. Jag gillar att den ger lite klipp i tänderna! Med rub eller inte är ju dock alltid frågan! Jag tycker att bara salt och peppar också är fantastiskt. Viktigt är dock att skiva över fibrerna vid tranchering.

Grillad flat iron

800 g Flat iron, styckad i 2–3 bitar

1 dl valfri Rub, alternativt salt och peppar

1 sats Janssons frestelse

1 sats Haricôtes vertes med schalottenlöksdressing

Så här gör du

- Värm upp grillen till 250 °C med direkt värme. Rubba flat ironen strax innan du lägger den på grillen, då den är så tunn behöver den inte ligga så länge i rubben.
- Grilla flat ironen hårt.
- Vänd den ett par gånger tills innetemperaturen är 50 °C
- Låt sedan vila på skärbräda i minst 10 min.
- Under tiden tar du fram garnityren och varma tallrikar och spiller vin eller annan dryck i dina gästers glas.
- Ge flat ironen en sista kyss på grillen, alltså grilla den någon minut på varje sida och tranchera över fibrerna.
- Servera som på bilden.



Grillad kycklinglårfilé & räksallad

med Nobisdressing

4–6 portioner

Scanna QR-koden
för recept på tillbehören!

Alltid gott att variera med en sallad under sommaren. Denna sallad är förhållandevis enkel att svänga ihop och blir en liten SurfTurf variant då det gifter sig bra med Nobisdressing.

Grillad kycklinglårfilé & räksallad

600 g Kycklinglårfilé, benfria

1 sats Röd rub

20 King shrimp, tinade

2 huvud Isbergssallad, brutna i

bitar och sköljda i kallt vatten

4 Tomater, halverad & grillade

2 Röda paprikor, grillade &
bitade

1 Rödlok, tunnskivad

1 sats Vitlökskrutonger

1 sats Nobisdressing

Så här gör du

- Krydda kycklingen med röd rub och låt dra i ca 20 minuter.
- Grilla kyckling och räkor till önskad konsistens och stekgrad.
- På ett stort fat, arrangera den brutna salladen, grillade grönsaker och lök i botten.
- Toppa med kyckling, räkor, krutonger och servera med dressing på sidan.





Skanna QR-koden...



...för alla goda recept!



Choripan → "Chorizo i bröd"

4 portioner

Klassisk korv med bröd-rätt från Argentina och det finns liknande varianter i hela Sydamerika. Det viktiga är en god korv i bröd och sen någon bra topping som chimichurri. Jag har tvistat till det med en chipotlemajo för kladd och sen en salsa Criolla för krisp och fräschör.

Choripan

- 4 bitar Baguette, snittad
- 4-8 Chorizo eller Salsiccia, delad på längden
- 1 sats Chipotlemajonnäs
- 1 sats Chimichurri
- 1 sats Salsa Criolla

Scanna QR-koden
för recept på tillbehören!

Så här gör du

- Grilla bröd och korv till önskad stekgrad, lyft av korven och halvera dem längs med, grilla snittytan med, för färg och textur.
- Bred majonnäs på insidan av den grillade baguetten.
- Lägg i de halverade korvarna, toppa med salsa och chimichurri.



Tips från Jureskog!

Så här tillagar du den perfekta biffen eller entrecôte

Graderna är baserade på att du tar köttet direkt från kylen och att bitarna väger ca 300 gram. För att få en bättre stekyta bör bitarna vara skurna i förväg och ha torkat ordentligt på hushållspapper.

Hetta upp en stekpanna på maxeffekt, eller grillen till 250°C. Salta med vanligt finsalt och peppra gärna skivorna före tillagning. Om du steker entrecôte behövs inget extra fett, men till biff kan du med fördel använda talg eller matolja i stekpannan. Stek köttet och vänd det gärna flera gånger tills du uppnått rätt kärntemperatur (se tabell nedan).

Låt köttet vila i 5 minuter medan familjen sätter sig till bords och tillbehören tas fram. Om du använder stekpanna: torka ur den och värma upp den till max igen. Lägg i bitarna snabbt och stek eller grilla i 30 sekunder per sida. Servera direkt på varma tallrikar. Lite extra flingsalt och nymald svartpeppar på toppen är aldrig fel!

Bleu

Här kan köttet med fördel ligga framme ett par timmar på hushållspapper, stek 1 minut på varje sida och servera direkt på varm tallrik.

Rare

Innertemperatur 35°C

Medium rare

Innertemperatur 40°C

Medium

Innertemperatur 45°C

Medium well

Innertemperatur 65°C

Well done

Det här kan låta märkligt, men stek köttet till fin färg enligt instruktionen ovan. Lägg sedan köttet på en tallrik och kör i mikrovågsugnen till en innertemperatur på 80°C. På så sätt tillagas köttet inifrån och blir saftigare än på grillen. Låt vila och ge sedan köttet en snabb ny stekyta.



Så smakar Sverige.