

# Marinader

## **Kyckling**

*paprikapulver*  
*koncentrerad äpplejuice*  
*honung*  
*svartpeppar*  
*olja*

## **Oxkött**

*ingefära*  
*vitlök*  
*kinasoya*  
*stjärnanis*  
*olja*  
*hoisin sås*

## **Fisk**

*lime*  
*chili*  
*vit vin*  
*salt*  
*peppar*

## **Fläskkött**

*rödvin*  
*vitlök*  
*tomatpure*  
*rosmarin*  
*salt*  
*peppar*  
*olja*

## Prova på grilltips

### **Hemlagad grillolja**

*Blanda 2 msk soya med ½ msk vinäger, ¼ tsk grovmald sv peppar, ½ tsk paprikapulver ½ tsk oregano/ smulad torkad timjan. Rörom väl tillsätt 1 dl olja. Rör om igen. Håller flera veckor om den förvaras i kylan.*

### **Fågel marinad**

*Saften av en citron, och en apelsin, en gul lök, i knp persilja, 1 dl olja, 2 msk dragon( evt 1 dl gräslök) fördelas jämt på fågeln. Marineras 4- 6 timmar.*

### **Fisk i citron och oljemarinad**

*Blanda 3 msk olja, saften av 2-3 citroner, 1 hackad gul lök, krydda med krossad vitpeppar, hackad dill och salt. Täck fisken med marinaden och ställ kalt 2-3 timmar.*

### **Lycka till**

*Patrik och Andreaas*