OBH NORDICA

OPSKRIFTER

Easy BBQ SIDES

Designing Good Life

Easy BBQ Sides

Grillet broccoli med peanuts & chilisalsa..... 2
Gulerodsstave med sesam..... 3
Løgsalat..... 4
Spicy pommes frites..... 5
Majs med mynte..... 6
Grillet sød kartoffel med fetasalat..... 7
Bønnefritter..... 8
Asparges i baconsvøb..... 9
Bagte kartofler med hvidløgssmør..... 10
Nye kartofler og rodfrugter..... 11

PROGRAM: GRILL **FORBEREDELSE:** 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 6 min

Grillet broccoli med peanuts & chilisalsa

INGREDIENSER

600 g broccoli
1-2 spsk olivenolie
Salt & sort peber
1 rødløg
2-3 rød chili
2 forårslåg
2 spsk olivenolie

GØR SÅDAN HER

1. Skær broccolien i grove buketter på langs. Vend dem med olivenolie, salt og sort peber.
2. Vælg grillprogram, ca 10 minutter. Tiden kan variere afhængigt af størrelsen på buketterne. De skal være møre.
3. Snit rødløg, chili og forårsløg fint og vend det sammen med olivenolie.
4. Anret broccolien med chilisalsa og grofthakkede peanuts.

TIP

Kan også laves med blomkål og knold-selleri.

GRADER: 180ºC **FORBEREDELSE:** 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 12 min

Gulerodsstave med sesam

INGREDIENSER

5 store gulerødder
2-3 spsk sesamfrø
2 spsk olivenolie
1-2 spsk soja
eller balsamico

GØR SÅDAN HER

1. Skær gulerødderne i stave. Vend stavene i olien og kom dem i Easy Fry.
2. Giv dem 10 min på 180ºC.
3. Tilsæt soja og sesamfrø og giv dem yderligere 2 min.

GRADER: 160°C **FORBEREDELSE:** 12 min **TILBEREDNINGSTID:** 15 min

Løgsalat

INGREDIENSER

6 nye løg med top
20 perleløg
6 springløg
1 rødløg
6 friske ramsløgsblade
10 blade citronmelisse
10 blade citronverbena

SESAMDRESSING:

2 spsk olivenolie
2 spsk sesamfrø

GØR SÅDAN HER

1 Skræl alle løg og skær dem i ensartede grove stykker.
2 Bland alle ingredienser til dressingen sammen.
3 Vend løgene med dressingen og kom det i Easy Fry. Sæt timeren på 160°C i 15 min. Tiden kan variere afhængigt af størrelsen på løgene. De skal være møre.
4 Ramsløg, citronmelisse og citronverbena vendes i lige inden servering.

GRADER: 170ºC **FORBEREDELSE:** 8 min **TILBEREDNINGSTID:** 35 min

Spicy pommes frites

INGREDIENSER

1,5 kg kartofler
Salt
1 tsk tørrede chiliflager
2 tsk paprika
2 spsk olivenolie

GØR SÅDAN HER

1. Skræl kartoflerne og skær dem ud i ens stænger (max 13 mm tykke).
2. Vask kartoflerne i koldt vand. Brug et rent viskestykke til at tørre dem. Det er vigtigt at kartoflerne er tørre for at opnå et sprødt resultat.
3. Vend kartoflerne med olien og læg dem i Easy Fry. Giv dem 30 min på 170ºC.
4. Tilsæt salt, chiliflager og paprika og giv dem yderligere 5 min eller til de er som ønsket.

GRADER: 170ºC **FORBEREDELSE:** 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 15 min

Majs med mynte

INGREDIENSER

2 hele majskolber
1 tsk olie
1 tsk salt
Lidt friske mynteblade
Smør

GØR SÅDAN HER

1. Skær majskolberne i skiver på 3 cm. Vend dem i olien og drys med salt.
2. Tilbered i Easy Fry i 15 min på 170ºC.
3. Pynt med mynte og smør.

PROGRAM: GRILL **FORBEREDELSE:** 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 8 min

Grillet sød kartoffel med fetasalat

INGREDIENSER

800 g søde kartofler
Salt & peber
2 spsk olivenolie
1 agurk
100 g feta
2 ferskner
50 g solsikkefrø
2 spsk raspolie
2 tsk tørrede chiliflager

GØR SÅDAN HER

1 Vask de søde kartofler og skær dem i skiver på langs på ca 1 cm i tykkelsen.
2 Vend dem med olivenolie og krydr med salt og peber. Tilbered på grillfunktion og vend undervejs. Tjek om de er møre.
3 Skræl agurken, halver den på langs, fjern kernerne og skær den i 0,5 cm tynde skiver.
4 Bræk fetaen i små stykker og skær ferskenen i tynde både. Vend det sammen med fetaosten og agurken.
5 Rist solsikkefrøene på en tør pande til de bliver gyldne. Tilsæt chiliflakes, olie og lidt salt. Vend det godt sammen, tag det af
6 panden og køl ned.
Anret de grillede søde kartofler med fetasalat og drys med chilisolsikkefrø.

GRADER: 180ºC **FORBEREDELSE:** 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 30 min

Bønnefritter

INGREDIENSER

1 kg friske eller optøede grønne bønner
2 fed hvidløg
2 spsk olivenolie
Salt & peber

GØR SÅDAN HER

1. Giv først bønnerne 10 min i Easy Fry på 180ºC.
2. Tilsæt derefter salt, peber, olie og presset hvidløg.
3. Giv dem yderligere ca 20 min eller til de er færdige og sprøde.

TIP
Drys evt. med friskrevet parmesan og lidt ekstra salt lige inden serverng.

GRADER: 180ºC **FORBEREDELSE:** 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 15 min

Asparges i baconsvøb

INGREDIENSER

1 bundt grønne asparges
5 skiver bacon

GØR SÅDAN HER

1. Skyl aspargesene og bræk den seje ende af.
2. Fordel dem i 5 bundter.
3. Vikl et stykke bacon om hvert bundt. Læg dem i Easy Fry og giv dem 10-15 minutter på 180ºC.

GRADER: 180ºC **FORBEREDELSE:** 5 min **TILBEREDNINGSTID:** 60 min

Bagte kartofler med hvidløgssmør

INGREDIENSER

4 bagekartofler
1 fed hvidløg
100 g smør
Flagesalt
Frisk persille

GØR SÅDAN HER

1. Vask kartoflerne godt og skær et kryds i toppen. Læg dem i Easy Fry og indstil temperaturen på 180ºC.
2. Bag dem i 40-60 minutter afhængigt af størrelse. Prik i dem og tjek at de er møre.
3. Rør 100 g tempererereret smør med et nip flagesalt, 1 fed presset hvidløg og en håndfuld finthakket persille.
4. Rul smøret til en pølse i et stykke bagepapir og sæt det på køl i 30 min inden servering.
5. Skær ud i 4 skiver og fordel i den bagte kartoffel. Drys evt. med lidt ekstra persille.

GRADER: 180ºC **FORBEREDELSE:** 10 min **TILBEREDNINGSTID:** 25 min

Nye kartofler og rodfrugter

INGREDIENSER

1 kg nye kartofler
4 gulerødder eller andre rodfrugter
2 store løg
En håndfuld frisk krydderurt, fx oregano
2 spsk olivenolie
Saften fra ½ citron
Salt & peber

GØR SÅDAN HER

1 Rens kartoflerne så skrællen er ren. Vend kartoflerne i olien og giv dem 10 min i Easy Fry på 180ºC.
2 Skær gulerødder og løg i grove bidder og tilsæt dem til kartoflerne. Giv det yderligere 10 min.
3 Til sidst tilsættes krydderurt, salt, peber og citronsaft. Giv blandningen yderligere tid i Easy Fry indtil alt er gyldent.

Easy BBQ SIDES