OBH NORDICA

RECEPTBOK

Easy BBQ SIDES

Designing Good Life

Easy BBQ Sides

Grillad broccoli med jordnötter och chilisalsa..... 2
Morotsstavar med sesamfrön..... 3
Fräsch löksallad..... 4
Spicy Pommes..... 5
Majs med mynta..... 6
Grillad sötpotatis med fetaostsallad..... 7
Bönpommes..... 8
Baconlindad sparris..... 9
Bakad potatis med vitlökssmör..... 10
Färskpotatis med rotfrukter..... 11

PROGRAM: grill **FÖRBEREDELSE:** 10 min **TILLAGNINGSTID:** 6 min

Grillad broccoli med jordnötter & chilisalsa

INGREDIENSER

600 g broccoli
1-2 msk olivolja
Salt och svartpeppar
1 rödlök
2-3 röda chili
2 salladslökar
2 msk olivolja

GÖR SÅ HÄR

1 Skär broccolin i grova buketter på längden. Vänd dem med olivolja, salt och svartpeppar.
2 Tillaga i grillprogrammet ca. 10 minuter. Tiden kan variera beroende på storleken på buketterna. De skall vara möra.
3 Finhacka rödlök, chili och salladslök och blanda med olivolja.
4 Blanda broccolin med chilisalsa och grovhackade jordnötter.

TIPS Kan också göras med blomkål och rotselleri.

GRADER: 180ºC **FÖRBEREDELSE:** 5 min **TILLAGNINGSTID:** 12 min

Morotsstavar med sesamfrön

INGREDIENSER

5 stora morötter
2-3 msk sesamfrön
2 msk olivolja
1-2 msk soja eller balsamvinäger

GÖR SÅ HÄR

1. Skär morötterna i stavar. Vänd stavarna i oljan och lägg dem i Easy Fry.
2. Tillaga dem 10 minuter på 180ºC.
3. Tillsätt soja och sesamfrön och tillaga dem ytterligare 2 minuter.

GRADER: 160°C **FÖRBEREDELSE:** 12 min **TILLAGNINGSTID:** 15 min

Fräsch löksallad

INGREDIENSER

6 färska lökar med stjälk
20 pärllökar
6 salladslökar
1 rödlök
6 färska ramslöksblad
10 blad citronmeliss
10 blad citronverbena

SESAMDRESSING:

2 msk olivolja
2 msk sesamfrön

GÖR SÅ HÄR

1 Skala alla lökar och skär dem i jämnstora, grova bitar.
2 Blanda alla ingredienser till dressingen.
3 Vänd lökarna med dressingen och lägg dem i Easy Fry. Ställ in timern på 160°C i 15 minuter. Tiden kan variera beroende på lökarnas storlek. De ska vara mjuka.
4 Vänd i ramslökblad, citronmeliss och citronverbena precis innan servering.

GRADER: 170ºC **FÖRBEREDELSE:** 8 min **TILLAGNINGSTID:** 35 min

Spicy Fries

INGREDIENSER

1,5 kg potatis
Salt
1 tsk torkade chiliflakes
2 tsk paprikapulver
2 msk olivolja

GÖR SÅ HÄR

1 Skala potatisarna och skär dem i jämna stavar (max 13 mm tjocka).
2 Skölj potatisarna i kallt vatten. Använd en ren kökshandduk för att torka dem. Det är viktigt att potatisarna är torra för att uppnå ett krispigt resultat.
3 Vänd potatisarna i oljan och lägg dem i Easy Fry. Tillaga dem i 30 minuter på 170ºC.
Tillsätt salt, chiliflakes och paprika och tillaga ytterligare 5 minuter eller tills de når önskad tillagning.

TIPS
Potatisarna kan också kryddas med oregano, timjan eller rosmarin.

GRADER: 170°C **FÖRBEREDELSE:** 5 min **TILLAGNINGSTID:** 15 min

Majs med mynta

INGREDIENSER

2 hela majskolvar
1 tsk olja
1 tsk salt
Några färska myntablad
Smör
Riven parmesan

GÖR SÅ HÄR

1. Dela på majskolvarna. Vänd dem i oljan och strö över salt.
2. Tillaga i Easy Fry i 15 minuter på 170°C.
3. Pensla med smör.
4. Granera med hackad mynta och riven parmesan.

TIPS

Istället för mynta granera med hackad koriander.

PROGRAM: grill **FÖRBEREDELSE:** 10 min **TILLAGNINGSTID:** 8 min

Grillad sötpotatis med fetaostsallad

INGREDIENSER

800 g sötpotatis
Salt & peppar
2 msk olivolja
1 gurka
100 g fetaost
2 persikor
50 g solrosfrön
2 msk rapsolja
2 tsk torkade chiliflakes

GÖR SÅ HÄR

1 Tvätta sötpotatisarna och skiva dem på längden ca. 1 cm i tjocklek. Vänd dem i olivolja och krydda med salt och peppar.
2 Tillaga på grillfunktion i 8 minuter, vänd dem efter 4 minuter. Kontrollera att de är mjuka.
3 Halvera gurkan på längden,kärna ur och skär i 0,5 cm tunna skivor. Bryt fetaosten i små bitar och skär persikan i tunna klyftor. Blanda samman med fetaosten och gurkan.
4 Rosta solrosfröna i en torr panna tills de blir gyllene. Tillsätt chiliflakes, olja och lite salt. Låt svalna.
5 Servera med fetasallad och strö över chili och solrosfrö blandningen.

GRADER: 180ºC **FÖRBEREDELSE:** 5 min **TILLAGNINGSTID:** 30 min

Bönpommes

INGREDIENSER

1 kg färska eller upp-
tinade gröna bönor
2 vitlöksklyftor
2 msk olivolja
Salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1 Skölj först bönorna och värm dem i 10 minuter i Easy Fry på 180ºC.
2 Tillsätt sedan salt, peppar, olja och pressad vitlök.
3 Tillaga dem ytterligare 20 minuter eller tills de är färdiga och krispiga.

TIPS

Strö eventuellt över nyriven parmesan och lite extra salt precis innan servering.

GRADER: 180ºC **FÖRBEREDELSE:** 5 min **TILLAGNINGSTID:** 15 min

Sparris i baconsvep

INGREDIENSER

1 knippe gröna sparrisar
5 skivor bacon

GÖR SÅ HÄR

1. Skölj sparrisen och bryt av den hårda änden.
2. Fördela dem i 5 knippen.
3. Vira en baconskiva runt varje knippe. Lägg dem i airfryern och låt dem tillagas i 10-15 minuter på 180ºC.

GRADER: 180ºC **FÖRBEREDELSE:** 5 min **TILLAGNINGSTID:** 60 min

Bakad potatis med vitlökssmör

INGREDIENSER

4 bakpotatisar
1 vitlöksklyfta
100 g rumstempererat smör
Flingsalt
Färsk persilja

GÖR SÅ HÄR

1. Tvätta potatisen noggrant och skär ett kryss i toppen. Lägg dem i Easy Fry och ställ in temperaturen på 180ºC.
2. Baka dem i 40-60 minuter beroende på
3. storlek. Stick i dem och kontrollera att de är mjuka.
4. Blanda smöret med en nypa flingsalt, pressad vitlöksklyfta och en handfull finhackad persilja.
5. Rulla smöret till en rulle i ett stycke bakplåtspapper och sätt det i kylen i 30 minuter innan servering.
6. Skär upp i 4 skivor och fördela i de bakade potatisarna. Strö eventuellt över lite extra persilja och salt efter smak.

GRADER: 180ºC **FÖRBEREDELSE:** 10 min **TILLAGNINGSTID:** 25 min

Färskpotatis med rotfrukter

INGREDIENSER

1 kg färskpotatis
4 morötter eller andra rotfrukter
2 stora lökar
En handfull färska örter, t.ex. Oregano
2 msk olivolja
½ citron (juice)
Salt & peppar

GÖR SÅ HÄR

1 Rengör potatisarna så att skalet är rent. Vänd potatisarna i oljan och baka dem 10 minuter i Easy Fry på 180ºC.
2 Skär morötterna och lökarna i grova bitar och tillsätt dem till potatisarna. Tillaga ytterligare 10 minuter.
3 Tillsätt örter, salt, peppar och citronsaft. Ge blandningen ytterligare tid i Easy Fry tills allt är gyllene.

Easy BBQ SIDES