

*Drop slankekurere*

# GRILL BOGEN

---

BEATE & BENNY GRANDAHL

*Lækker grillmad uden ekstra kalorier*



Grillbogen - lækker  
grillmad uden ekstra  
kalorier

Grillbogen  
- lækker  
grillmad  
uden  
ekstra  
kalorier

Beate og Benny Grandahl

BookWare

Karise

Grillbogen – lækker grillmad uden ekstra kalorier

1. udgave, 2015

Af Beate og Benny Christen Grandahl

Copyright: 2015 by webtextshop.dk

ISBN 978-87-92814-11-1

Udgivet af Bookware, et webtextshop forlag

Præstemarksvej 20

4653 Karise

Mail: [info@webtextshop.dk](mailto:info@webtextshop.dk)

URL: [www.bookware.dk](http://www.bookware.dk)

# Indhold

Forord

Grillmad er da ikke sundt

Grilltips

Tænk på hygiejnen

En hurtig "barbecuemarinade"

Dry rub

Sådan starter du grillen

Fjerkræ

Pip på dåse med kartoffelsalat

Barbecuekylling og pastasalat

Grillkylling med det hele

Grillkylling med pommes frites og tomatsalat

Grillkylling a la grillbar

Kalkunbryst i skinkesvøb

Kylling i wok med perlebyg

Tandoorimarinerede kyllingespyd med raita

Kalkunschnitzler med kartoffelsalat

Kyllingelår med ris og bønner

Kyllingeroulader

Gris & Co på grillen

Stegeben med god kartoffelsalat

Gnaveben marineret i blommesauce

Burgerbøffer med frisk kartoffelsalat

Grillede burgere og grillspyd

Bøf a la Hawaii

Bøf i wrap

Spareribs med kartoffelsalat

Grillet kamsteg med sprød svær

Pulled pork-burger

Græske farspølser

Koteletter i fad

Fyldte kalvekoteletter

Koteletter med italiensk fyld

Skinkeschnitzler med bulgursalat

Mørbrad med peberfrugtsalat og hytteost med grillet peberfrugt

Mørbrad med pikantost

Grillet mørbrad og kartoffelmiks

Marineret mørbrad med chilisauc

Blandet farsbrød på grill

Indisk kalvegryde på grill med grydehvedebrød og rosmarinsmørelse

Kalveossobuco på grill med rød linsemos

Oksekød i rømertopf

Kalveschnitzler med karrydampet salat og frisk æblesalat

Grillet flæsk med grillet rabarberkompot og restebulgursalat

Aspargessuppe med grillspyd og naanbrød

Fisk på grillen

Pangasiusruller med søde rodfrugter

Grillet kulmule med nye kartofler på spyd og fydte tomater

Grillede isingpakker

Kartoffelsalat med kidneybønner, kikærter og sennepsdressing

Marineret kartoffelsalat og stegt kuller

Grillede rødspætteklappere med æblekompot og kokossauc

Kulmulefilet på grill med blomkål, cherrytomater og tahindressing

Grønt på grillen

Porre-broccoligratin

Vegetarpizza

Grillet suppe



Dampet spidskål