

Marinering og marinader

En marinade skal inneholde tre hovedelementer; krydder, olje (nøytral), og syre i form av en syrlig væske.

Oljen trekker til seg smak fra krydderet og overfører kryddersmaken til kjøttet.

Krydder, urter, løk, chili m.m. gir kjøttet ønsket smak.

Den syrlige væsken kan være eddik, vin, sitronsaft, surmelk, yoghurt eller lignende. Syren sørger for at holdbarheten på kjøttet øker og kan være med på å mørne kjøttet noe.

Salt trekker ut væske fra kjøttet, derfor bør man ikke bruke for mye salt i marinaden. De fleste kjøpte marinader har dog en del salt tilsatt.

Hvordan marinerer jeg?

Små stykker trenger kortere marinering enn hele stykker.

Skal kjøttet eller fisken brukes samme dag kan man la det ligge fremme på kjøkkenbenken i romtemperatur (ikke i direkte sollys) et par timer.

Skal du derimot marinere et stort stykke (lammelår, svinenakke, el.), eller du skal bruke kjøttet eller fisken neste dag eller senere, må du legge det i kjøleskap.

Hvor lenge:

Marineringstiden er delvis avhengig av marinaden, og delvis avhengig av den matvaren som skal marineres.

Hvis marinaden inneholder kraftige ingredienser med mye smak, f. eks soyasaus sprit eller sterk chili, skal man ikke marinere for lenge.

En fiskefilet må fremdeles smake fisk og ikke som et sviende sterk, oversaltet stykke. Dessuten kan sure marinader gjøre overflaten på kjøtt og fisk, tørr eller klissete, hvis den får lov til å virke for lenge.

Noen tommelfingerregler for marinering:

15 – 30 min:	Mindre stykker, f. eks skalldyr, fiskefilet, kjøtt i terninger til spyd eller ømtålige grønnsaker.
1 – 3 timer:	Tynne stykker kjøtt u/ ben, f. eks kyllingfilet, svinefilet, koteletter, biffer eller grove grønnsaker.
3 – 6 timer:	Større kjøttstykker, f. eks. lammelår u/ ben, hele kyllinger, hele fileter av storfe.
6 – 12 timer:	Store eller seige kjøttstykker f. eks. hele lammelår m/ ben, hel høyrygg, hele skinker, svinebog eller kalkun

Gode tips

Noen gode tips for marineringen og grillingen er verdt å få med seg på veien. Enkelte av marinadene inneholder sukker (tomatpuré, honning, el). Dette kan lett brenne seg ved grilling, og du bør derfor tørke godt av kjøttet før grilling og heller pensle på marinaden de siste par minuttene av grilltiden.

Skal du marinere kjøttstykker med svor eller fettrand er det lurt å skjære noen kutt i dette slik at marinaden kommer godt inn og kjøttet ikke krøller seg ved grilling.

Marinaden du har til overs kan godt brukes som base for en saus eller som dipp saus. Vær dog oppmerksom på at marinader du har brukt til kylling skal varmes opp før du spiser den.

Marinader til storfekjøtt



Rødvinsmarinade 1

2 dl rødvin
2 stk hvitløksfedd
2 dl olivenolje
2 ss ketchup
1 ts worchestershiresaus
Salt
Pepper
Rosmarin

Press eller finhakk hvitløken. Bland alle ingrediensene sammen.

Passer godt til storfe, svin.

Rødvinsmarinade 2

4ss rødvin
2ss olje
1båt hvitløk
1ss tørket rosmarin
2stk. laurbærblad
3stk knuste grønne pepperkorn

Bland sammen alle ingrediensene i en plastpose og legg i kjøttet.

Ta kjøttet ut av posen, tørk det litt med et kjøkkenpapir og grill etter oppskrift.

Egner seg til biff, lamme- eller svinekjøtt.

Sennepsmarinade

2 ss hvitvinseddik
2 ss dijon sennep
½ dl salatolje
1 ss mynte, hakket
½ rødløk, hakket
2 ss hakket hvitløk
Salt og nykvernet pepper

Bland alle ingrediensene sammen i en blender. Ta vekk det meste av marinaden fra kjøttet innen det grilles

STORFE MARINADE

Ca. ½ del.

2ss extra virgin olivenolje
2 ss worcestershiresaus
2 ts knuste pepperkorn
2 ts hvitløkspulver
1 1/2 ts havsalt
1 ts paprikapulver
1 ts malt spisskummen
½ ts malt kanel

Rør alle ingrediensene godt sammen. Passer veldig godt til biff av storfe

BBQ- MARINADE

ca 1½ dl marinade

2 hvitløksfedd, finhakket
2 ts finhakket ingefær
3 ss ketchup
3 ss soyasaus
2 ss flytende honning
1 ss sesamolje

Bland alle ingrediensene til marinaden. Ha ditt valgte kjøtt (kylling, svin, kalv, okse) og marinaden i en dobbel plastpose.

Knyt posen og bland godt., vend posen av og til

SENNEP- OG ROSMARINMARINAD

ca 2 dl marinade

2 ss finhakket frisk, rosmarin
2 fedd finhakket hvitløk
1 finhakket sjalottløk
5 knuste einerbær
1 ss finrevet sitronskall
3 ss tørr vermut
3 ss sitronsaft
3 ss olivenolje
2 ss Dijonsennep
3 ss soyasaus
1 ss chilisau

Bland alle ingrediensene til marinaden. Ha ditt valgte kjøtt (kylling, svin, kalv, okse) og marinaden i en dobbel plastpose. Knyt posen og bland godt, vend posen av og til

Marinader til lyst kjøtt



URTEMARINADE

ca 1½ dl marinade

1 dl olje
3 ss vineddik
2 ss hakket timian
2 ss hakket estragon
1 ss hakket rosmari

Bland alle ingrediensene til marinaden. Ha hvitt kjøtt (kylling, svin, kalv) og marinaden i en dobbel plastpose.

Knyt posen og bland godt, vend posen av og til.

SUR-SØT MARINADE

ca 1 ½ dl marinade

2 ss flytende honning
2 ss vineddik
2 ss soyasaus
2 fedd hvitløk, hakket
1 ts frisk, revet ingefær

Bland alle ingrediensene til marinaden. Ha hvitt kjøtt (kylling, svin, kalv) og marinaden i en dobbel plastpose

INGEFÆR- OG CHILIMARINADE

ca 1½ dl marinade

1½ dl solsikkeolje
2 fedd finhakket hvitløk
1-2 ss finhakket, frisk ingefær
1 finhakket, rød chilipepper
1 stilk finskåret sitrongress
eller 1 ss sitronsaft

Bland alle ingrediensene til marinaden. Ha hvitt kjøtt (kylling, svin, kalv) og marinaden i en dobbel plastpose

HONNING MARINADE 1

1 dl olje
¼ dl balsamicoeddik
½ dl ketchup
1 ss honning
2 ts salt
2 ts pepper

Pisk alle ingrediensene grundig sammen. Marinaden egner seg både som marinering før steking, men kan også pensles på kjøttet mens det grilles. Vær bare forsiktig med mengden, for mye marinade drypper ned og skaper flammer i grillen.

HONNINGMARINADE 2

4 ss olivenolje
2 ss honning
2 ss sennep
2 båt finhakket hvitløk
2 ts hakket, frisk koriander
1 ss sitronsaft

Bland sammen alle ingrediensene i en plastpose og legg i kjøttet.

Ta kjøttet ut av posen, tørk det litt med et kjøkkenpapir før grilling

HVITVINSMARINADE

Pepperkorn
1 gulrot
1 liten løk
1 fedd hvitløk
1 selleristang
1 kvist persille
1 kvist timian
1 laurbærblad
6 dl tørr hvitvin
1 dl olivenolje

Gulrot, løk og selleri hakkes og blandes med de øvrige ingrediensene..

Passer både til kjøtt og fisk.

ØLMARINADE

1 flaske mørk øl
(f.eks. porter eller stout).
½ løk
2 ss brunt sukker
1 ss tomatpure
1 ss frisk ingefær
Salt og pepper

Bland alle ingrediensene sammen i en blender.
Passer godt til kjøtt og fisk.

Marinader til Lam



RØDVINSMARINADE

½ fl. Rødvin
½ dl olivenolje
½ dl soyasaus
2 store løk (grovhakket)
1 ts rosmarin

Bland alle ingrediensene godt sammen. Passer godt til lam. Helt lammelår bør ligge i marinaden ca. 12 timer.

ROSMARINMARINADE

2 ss olivenolje
Presset saft av ½ sitron
½ ts rosmarin
Salt
Pepper

Bland alle ingrediensene godt sammen

SITRON OG HVITLØKSMARINADE

6 ss olivenolje
2 store hvitløkfedd, knust
1 ss fennikelfrø, knust
6 stilker sitrontimian
revet skall og saft av 1 sitron

Bland alle ingrediensene godt sammen

PROVENCEMARINADE

1 ss fennikelfrø, knuste
1 ss hakket frisk rosmarin
1 ss hakket frisk timian
1 ss hakket frisk oregano
1 ss hakket frisk salvie
2 dl olivenolje
2 ss hvitvinseddik
Salt
Pepper

Bland alle ingrediensene godt sammen

SITRON- OG HONNINGMARINADE

**En god allround-marinade
som passer til det meste.**

1 dl olivenolje
½ dl presset sitron
2 ss flytende honning
2 fedd hvitløk, presset
Litt hakket timian

Bland sammen ingrediensene. Tilsett ønsket kjøtt eller fisk.
Legg på varm grill, dryss over salt og pepper.

Provencemarinade til helgrilling av lam

5 dl olivenolje
5 dl hvitvin
1½ l vann
2 ss malt pepper
2 ss provencekrydder
2 ts hakket frisk ingefær
6 båt hvitløk
150 g salt

Bland sammen alle ingrediensene og la gjerne marinaden
trekke en time før den skal pensles på.
Pensle lammet med marinaden før du griller det og hvert 5.
minutt under grillingen.

Provence marinade

6 ss god olivenolje
3 ss rødvinseddik
3 fedd finhakket hvitløk
1 ss hakket frisk timian
1 ss hakket frisk rosmarin
¼ ts pepper

Bland sammen alle ingrediensene og hell marinaden over
kjøttet. Pass på å vende kjøttet i marinaden fra tid til annen.

Marinader til Fisk



Chili marinade

1 frisk chili
(eller 2 ss chilipulver).
2 ss brunt sukker
3 ss ketchup
2 ss olje.
2 ss balsamico
1 ss paprikapulver
Salt og pepper

Hakk chili (husk å rense chilien først og fjerne frøene). Bland den hakkede chilien med sukker, ketchup, olje, balsamico, paprikapulver, salt og pepper.

Mangomarinade

2 store modne mangoer
Presset saft av 2 lime
2 ss olivenolje
Salt
Pepper
1 ts honning

Kjør fruktkjøttet med limesaft og olivenolje til en tynn grøt i en hurtigmikser. Tilsett litt salt og pepper.
Tilsett mer limesaft hvis du synes ar sausen er for tykk og ev. honning hvis du vil ha den søtere

Appelsinpasta

1 liten løk
½ dl appelsinjuice
2 ss olivenolje
2 ts knuste anisfrø
1 ts gurkemeie
1 ts karri
1 ts salt
½ ts allehånde
½ ts kanel

Bland alle ingrediensene i en hurtigmikser eller foodprocessor til du får en tynn pasta

EKSOTISK FISKEPASTA

1 ts paprikapulver
½ ts malt ingefær
¼ ts spisskummen
2 hvitløksfedd
2 ss frisk hakket koriander
Presset saft av en lime
3 ss olivenolje
Salt
Pepper

Knus hvitløken og rør det sammen med paprika, ingefær og spisskummen i oljen. Ha i limesaften, deretter frisk koriander.
Smak til med salt og pepper.

SITRON OG MYNTE MARINADE

3 ss ex virgin olivenolje
Revet skall av 1 sitron
2 ss ferskpresset sitronsaft
1 ss finhakket myntblader
2 fedd hvitløk
1 ts havsalt
½ ts sort pepper

Rør sammen alle ingrediensene i en skål.
Passer godt til alle typer fisk.

MOJO MARINADE

1 ¼ dl fersk presset appelsinjuice
1 ss limesaft
2 ss soyasaus
2 ss ex, virgin olivenolje
2 fedd hvitløk (finhakket)
½ ts chilisaus
½ ts spisskummen
¼ ts salt
¼ sort pepper

Rør sammen alle ingrediensene. Passer godt til alle typer fisk

Soya, chili og lime marinade

2 ss olivenolje
1 ss soyasaus
1 ss sesamolje
1 ss sweet chili sauce
2 ss ketchup
saft av 2 lime
noen dråper tabasco

Bland alle ingrediensene sammen. La den stå et par timer før du marinerer.
Passer veldig godt til Scampi

Ingefær – Chili marinade

2 fedd hvitløk
1 stk chili, rød
1 stk sitrongress
2 ss ingefær, frisk
0,5 dl olivenolje, kaldpresset

Finhakk hvitløk og chili, og skjær sitrongress i små biter. Riv ingefær og bland med de andre ingrediensene til marinaden. Passer godt til laks.

Marinade til reker

1 stk chili, rød
1 fedd hvitløk
3 dl olje

Rens chili og kjør i en blender sammen med hvitløk og olje til en marinade.

Chili, honning marinade

1 ts chili, rød
1 stk appelsin
2 ss honning
2 ts spisskummen, malt
0,5 ts chilipulver

Finhakk chili, press saften av appelsin og bland med resten av ingrediensene til marinaden.
Varm opp marinaden og rør til honningen er smeltet.