

GRILL LETT I SOMMER!



## Prior RETT PÅ GRILLEN

HELE FIRE AV FEM MENER KYLLING ER DET SUNNESTE KJØTTET  
MAN KAN LEGGE PÅ GRILLEN!

Og når folket taler, skal man lytte. Derfor har vi utviklet en serie nye, velsmakende produkter av hvitt kjøtt – alt klart for grillsesongen. I sommer kan du legge flere sunne godsaker på grillen enn noen gang: Saftige burgere av kylling og kalkun, reale grillskiver av kalkun med BBQ-smak og marinerte kyllingfileter, som bare roper etter å bli satt tennene i – for å nevne noen. I tillegg til flere og bedre grillprodukter, gjør vi også tilberedningen enklere. Flere av de marinerte rettene kommer i aluminiumsskåler som bare er å plassere rett på grillen – det betyr at marinaden ikke drypper ned på glørne, og man slipper rengjøring av grillen etterpå.

I denne brosjyren finner du oppskrifter til glede og inspirasjon. Grillmat er nordmenns soleklare favoritt om sommeren, og nå er det enda lettere å grille sunt!





## KYLLINGFILET ROSMARIN OG HVITLØK - sikorissalat og hvitløksbrød



For 4 personer

### 2 pk Prior Rett på Grillen Kyllingfilet med rosmarin & hvitløk

4 stk sikorissalat

#### Hvitløksbrød

4 skiver landbrød

100 g mykt smør

4 knuste hvitløksfedd

1 ss hakket persille

#### Kaperssaus

100 g smør

saften av 1/2 sitron

2 ss kapers

3 sjalottløk, finhakket

1 bunt persille finhakket

1. Sett aluminiumsskålen rett på grillen og grill kyllingen i skålen i ca 6-7 minutter på hver side. Del sikorissalaten på langs og grill den mør i noen minutter. Bland sammen mykt smør, hvitløk og persille. Smør brødsnivene med smørblendingen og legg dem på grillen i folie. Sjekk etter noen minutter om de er ferdige - kan lett brenne seg!
2. Lag kaperssaus. Smelt smør og ha i litt av kraften fra aluminiumsskålen. Bland inn sitronsaft, kapers, sjalottløk og persille.
3. Server kyllingen oppå hvitløksbrødet og topp med kaperssauen. Grillt sikorissalat ved siden av.

Sommerlig smaksbombe!



**NYHET!**  
**GRILLSKÅL**



RIV AV PLASTFOLIEN



SETT SKÅLEN RETT  
PÅ GRILLEN



## KYLLINGFILET PAPRIKA OG CHILI - med aubergine og tomatsalat



For 4 personer

### 2 pk Prior Rett på Grillen Kyllingfilet med paprika & chili

#### I aubergine

#### Tomatsalat

#### 3 tomater

#### ½ rødløk

#### I dl valnøtter

#### ½ glass fetaost -

#### med soltørket tomat

#### I neve fersk basilikum

#### salt og pepper

1. Skjær auberginen i skiver på langs. Dryss skivene med litt salt og la dem ligge og "svette" ut vann i ca 1/2 time.
2. Del tomater og løk i skiver. Grovhakk valnøtter og basilikum og dryss det over tomatsalaten sammen med den marinerte fetaosten. Bruk gjerne en del av oljen også. Smak til med salt og pepper.
3. Aluminiumsskålen med kyllingen settes rett på grillen og kyllingen grilles i skålen i ca 6-7 minutter på hver side.
4. Tørk godt av aubergineskivene og grill dem ca 5 minutter på hver side. Krydre dem med litt salt og pepper. Server salaten på toppen av skivene og topp med den grillede kyllingfileten.

Ønsker man mer tilbehør er det godt med fullkornspasta til eller grillet brød. Enkle rømme- eller yoghurtdressinger setter også en spiss på måltidet.

**Tips:** Aluminiumsskålene med kylling kan fylles med grønnsaker, sopp og urter og grilles sammen med kyllingen. En tvist av sitron og smør i tillegg fremmer smaken. Skålen kan også brukes til å grille annet tilbehør etter at kyllingen er tatt ut! Enklere grillmat finnes ikke!





## GRILLSPIDD MED BØNNESALAT - og bakt potet



For 4 personer

### 3 pk Prior Grillspidd Kalkun

#### *Bønnesalat*

200 g sukkererter

1 boks bønner, valgfritt

1/2 rødløk

2 ss hakket, fersk estragon

2 ss hakket, fersk bladpersille

1 ts grovkornet sennep

3 ss olivenolje

1 ss rødvinseddik

salt og kvernet pepper

#### *Bakt potet*

4 bakepoteter i folie

4 ss smør

1 neve fersk estragon

1. Legg bakepotetene i grillgørne eller på rist med lokket igjen og la dem ligge i ca 1 time. Lag bønnesalaten. Skyll bønnene godt i kaldt vann og del sukkerertene på langs. Finhakk løk og urter. Bland sammen dressing av sennep, eddik og olje. Miks alle ingrediensene og smak til med salt og nykvernet pepper.
2. Grill Prior Grillspidd Kalkun når potetene er ferdige. Grilles i 6-8 minutter. Vend spiddene 2-3 ganger under steking.
3. Rør sammen smør og hakket estragon og fyll potetene med urtesmøret. Server bønnesalaten med grillspiddene på toppen og bakt potet ved siden av.

Godt for liten og stor!



## GRILLBURGER MED COLE SLAW

- tomatsalat og grillede poteter



For 4 personer

**2 pk Prior Grillburger  
Kylling & kalkun  
4 grove hamburgerbrød**

### *Cole Slaw*

**1 gulrot  
¼ gul løk  
¼ hodekål  
1/2 dl lettmaiones  
1/2 dl kesam  
sitron  
salt og kvernet pepper  
sukker**

### *Tomatsalat*

**1 pk cherry tomater  
½ rødløk  
basilikum  
½ dl balsamicodressing  
kjøpt ferdig!**



### *Grillede potetbåter*

**8 poteter  
1 dl olivenolje  
1 neve timian/basilikum hakket  
saften av 1 sitron  
salt og kvernet pepper**

**1.** Lag Cole Slaw. Riv gulroten grovt, finsnitt løken og strimle kålen fint. Bland inn lettmaiones, kesam og smak til med sitronsaft, salt, pepper og sukker. Lag den i god tid slik at smakene får utviklet seg (ca en time før grillingen starter).

**2.** Kutt potetene i båter og legg dem i folie sammen med resten av ingrediensene. La det ligge ca 30 min på grillen. Vend dem innimellom.

**3.** Lag tomatsalat. Bland tomater, løk skåret i ringer, godt med basilikum og hell over ferdigkjøpt balsamicodressing fra flaske. Grill kyllingburgerne i 3-4 minutter på hver side. Server burgerne i grove brød med cole slaw, tomatsalat og poteter til.





## KALKUNFILET MEKSIKANSK BBQ - med bønne & koriandersalat



For 4 personer

### 2 pk Prior Rett på Grillen Kalkunfilet med meksikansk BBQ

2 pk aspargesbønner, ca 300g  
1 boks brune eller røde bønner  
1 paprika, gul  
2 ss olivenolje  
1 ss jalapeño fra glass  
saften av 1 lime  
1 neve fersk hakket koriander  
2 ss olivenolje  
1 ss balsamicoeddik  
cayennepepper  
salt og kvernet pepper



1. Del aspargesbønnene i to og kok dem knapt møre i lettsaltet vann. Kun et par minutter. Avkjøl. Skjær paprikaen i ringer eller biter og stek dem raskt i litt olivenolje. Avkjøl. Skyll bønnene godt i kaldt vann. Finhakk jalapeñoen og bland sammen med grønnsakene. Bland sammen limesaft, olivenolje, koriander, balsamicoeddik, litt cayennepepper og hell dressingen over bønnene. Smak til med salt og kvernet pepper.
2. Aluminiumsskålen settes rett på grillen, og kalkunfileten grilles i ca 6-7 minutter på hver side.

**Tips!** Server med nykokt ris og nachos hvis mer tilbehør ønskes.

## GRILLSKIVER KALKUN

- med nøttemiks, mais og søtpotet



For 4 personer

**2 pk Prior Grillskiver  
Kalkun - Urter & hvitløk**

**2 dl usaltede nøtter  
(etter eget ønske)**

**2 ss olivenolje**

**1 ss balsamicoeddik**

**1 ss sukker**

**salt og kvernet pepper**

**2 maiskolber**

**2 store søtpoteter**

**1 sitronbåt**



1. Finhakk nøttene. Brun dem lett i olivenolje. Hell over balsamico og sukker og la det koke inn til det tykner. Smak til med salt og kvernet pepper.
2. Grill maiskolbene til de er gyldne på alle sider og server dem med nøttemiksen. Kok dem gjerne møre først.
3. Skjær søtpotetene i ca 1 cm tykke skiver og grill dem møre. Pensle dem gjerne med olivenolje, salt og pepper. Ha over en tvist av sitron når de er ferdige.
4. De ferdigmarinerte grillskivene grilles i ca 6-8 minutter på hver side.

Server med en frisk salat ved siden av.





## GRILLKLUBBER - med mango/tomatsalsa og melondip



For 4 personer

**1 pk Prior Grillklubber**

**BBQ Kylling**

**1 moden mango**

**3 tomater**

**2 ss mangochutney**

**1/2 rødløk**

**1 neve fersk koriander/mynte**

**salt og kvernet pepper**

### **Melondip**

**1 beger melon yoghurt**

**1 chili**

**saften av 1/2 sitron**

**2 ss fersk koriander finhakket**

**1.** Skrell og del mangoen. Skjær tomater, løk og mango i biter. Tilsett mangochutney, urter og smak til med salt og pepper.

**2.** Lag dip. Finhakk chili og rør det inn i yoghurt sammen med sitronsaft og koriander.

**3.** Grill kyllingklubbene på grillen til de er gjennomvarme. Grilles i ca 6-7 minutter. Vendes 2-3 ganger. Bruk gjerne aluminiumsfolie som underlag.

**Tips!** Server gjerne grillet loff til og overrask med en appelsinkule av smør på toppen. Riv skall av litt appelsin og rør det inn i mykt smør. Voilà.. en liten fargeklatt!





## KYLLINGFILET TOMAT OG BASILIKUM - med sopp og grønnsaker i folie



For 4 personer

**2 pk Prior Rett på Grillen  
Kyllingfilet med tomat  
& basilikum**

**16 champignon  
eller aromasopp**

**8 vårløk**

**8 fedd hvitløk**

**2 store biff tomater**

**Urtesmør**

**100 g smør**

**1 neve finhakket gressløk,  
timian og basilikum  
saften av 1/2 sitron  
salt og pepper**

1. Del sopp og hvitløksfedd i to og del vårløk i store biter. Legg dette sammen med kyllingen i aluminiumsskålen og bland urtesmøret. Legg klatter av smøret opp i skålen sammen med kylling og grønnsaker og grill det 6-7 minutter på hver side.
2. Del biff tomaterne og grill dem møre. Server med godt brød eller poteter av ønsket slag!



**NYHET!**  
**GRILLSKÅL**



RIV AV PLASTFOLIEN



SETT SKÅLEN RETT  
PÅ GRILLEN



## KYLLINGSPIDD HVITLØKSPEPPER - med couscoussalat og eplekesam



For 4 personer

### 2 pk Prior Rett på Grillen Kyllingspidd med hvitløkspepper

#### *Couscoussalat*

500 gram couscous

10 stk asparges -

eller 1 pk miniasparges

3 tomater

3 vårløk

4 ss basillikum og oregano

1 pk pinjekjerner

saften av 1 sitron

1 dl olivenolje

salt og kvernet pepper

#### *Eplekesam*

2 dl kesam

2 grønne epler

1 fennikel

2 ss hakket gressløk

1 ts rød chili

1 ts sitronsaft

1 ts sukker

salt

1. Kok couscousen etter anvisning på pakken og avkjøl den helt. Kok asparges et par minutter i lettsaltet vann. Snitt aspargesen i mindre biter eller bruk hel miniasparges. Del tomatene i mindre biter og finhakk vårløken. Rist pinjekjernene i en tørr stekepanne til de er gyldne. Bland couscous, tomater, vårløk og pinjekjerner.
2. Lag dressing av sitronsaft, olivenolje, salt og pepper. Hell den over salaten og bland forsiktig.
3. Tre kyllingfiletene på spidd og legg dem tilbake i aluminiumsskålen. Sett skålen rett på grillen og grill i ca 4-5 minutter. Vend spiddene 2-3 ganger.
4. Lag eplekesam. Del eplene og fennikel i småbiter. Finhakk gressløk og chili. Bland dette sammen med kesam og smak til med sitron, sukker, salt og kvernet pepper.

**Tips!** Server på en spennende måte ved å la kyllingspiddene hvile på aspargesen. Legg couscoussalaten i bunnen av et romslig glass og topp med eplekesam.



## KRYDDERPØLSER - med artisjokk og potetsalat



For 4 personer

**8 stk Prior Krydderpølser**  
**12 små poteter**  
**1 glass/boks artisjokkhjerter**  
**12 reddiker**  
**1 pose nøttemiks**  
**100 g smør**  
**1 neve persille og timian**  
**saften av 1 lime**

### *Yoghurdip*

**1 beger naturell yoghurt**  
**saften av 1/2 sitron**  
**1 fedd hvitløk**  
**1 ts sukker**  
**2 ss timian, finhakket**  
**salt og kvernet pepper**

**1.** Del potetene i to og kok dem møre. Bland inn et glass med delte artisjokkhjerter, hele reddiker og nøttemiksen. Smelt smøret og ha i urtene og saften av 1 lime. Smak til med salt og pepper.

**2.** Lag yoghurt dip. Finhakk hvitløk og bland det i yoghurten sammen med saften av sitron, sukker, timian, persille og smak til med salt og pepper.

**3.** Snitt pølsene og grill dem til de er gjennomvarme.

Server pølsene oppå salaten og server dip ved siden av. Enkelt og smakfullt!





## ARME RIDDERE - med champagne jordbær



For 4 personer

4 skiver loff

1 Prior Solegg

1 dl fløte/melk

kornene fra 1 vaniljestang

(kan sløyfes)

1 ss sukker

1 kurv jordbær

150 g sukker

2 kanelstenger

1 dl champagne

4 ss mørk sjokolade

vaniljeis

1. Pisk sammen egg, fløte og vaniljekorn og vend loffskivene i dette. La brødet suge til seg eggmassen. Grill skivene raskt på grillen og legg dem på serveringsfat. Strø over sukker.
2. Rens jordbær og legg dem i ildfast form. Dryss over sukker og legg oppi kanelstengene. Hell over champagne. Bak jordbærene i ca 5-10 min på grillen under lokk.
3. Server de arme ridderne med varme jordbær og riv gjerne litt mørk sjokolade på toppen.

**Tips!** Vaniljeis til er nydelig!





Med produktene og oppskriftene i denne brosjyren skal sommerens grilling være lekende lett. Vi har marinert ferdige fileter, tredd kylling og kalkun på spidd, og vi har til og med lagt noen av produktene i en praktisk aluminiumsskål som settes rett på grillen - alt for at sommerens grilling skal bli lett på alle måter.



Er det likevel noe du lurer på når det gjelder grilling av kylling og kalkun, så sjekk på [www.prior.no](http://www.prior.no). Da er muligheten stor for at du finner grilltips som gir deg svar på akkurat det du lurer på.

God sommer og god grilling!



FOR SUNNE OG GODE MATTIPS [www.prior.no](http://www.prior.no)

Prior: Lørenveien 39, 0585 Oslo tlf: 800 48 130