

Havets kylling



Der var engang, hvor kylling var luksusmad. Faktisk er der i gamle kogebøger opskrifter på forloren kylling. Men industriproduktion af kyllinger fik prisen ned, og nu er kylling noget af det billigste kød man kan købe. Desværre røg smagen med prisen ned, men heldigvis kan man i dag få kyllinger der er opdrættet med henblik på smag, hvis man er indstillet på det betale lidt mere.

Der var engang, hvor laks var luksusmad. Faktisk lavede man et erstatningsprodukt der kaldtes "sølags", som var farvet sejfilet. I dag kan man, takket være de norske havbrug, få laks til en fornuftig pris. Laks er en fed fisk og meget velegnet til grillen, men den skal have lidt modspil. Citron og lime er oplagt, men et asiatisk strejf, som i opskriften her, er også fint.

Povls grillede laks:

Skær portionsstykker af benfri laksefilet. Få fiskehandleren til at fjerne skællene, så kan skindet også spises, når det er stegt sprødt.

Marinade: (til ca. 4 stk.)

- 2-3 spsk. soya
 - 1 tsk. revet frisk ingefær
 - 1 fed hvidløg
 - 1 tsk. sukker
 - 1 tsk. salt
 - 1 spsk. mørk hedvin
- + evt. hakket forårsløg og andre krydderurter efter behag.



Rør marinaden sammen. Skrællen på frisk ingefær fjernes nemmest ved at skabe den af med en teske.

Laksestykkerne marineres i et fad ca. 1 time med kødsiden nedad, således der ikke kommer marinade på skindet, da sukkeret i marinaden vil få det til at brænde sig fast på grillristen.

Skindet pensles med olie, og laksestykkerne lægges med skindsiden mod risten. Låget på, og der grilles til kødet er færdigt. Det tager 4-8 minutter afhængigt af laksens tykkelse og grillens temperatur. Det er ikke nødvendigt at vende laksen. Pas på laksen ikke får for meget og lad dig ikke narre af, at laksen ser rød ud på overfladen. Det er marinadens skyld.

Har du ikke en kuglegrill, så brug en fiskevender, og grill på begge sider. Har du ikke en grill, kan laksen også sagtens tilberedes i en ovn.

Hertil serveres f.eks. salat (gerne i forskellige farver) blandet med papirtynde skiver af fennikel. Dressing af 1 del limesaft til 3-4 dele olivenolie samt salt og peber. Og så selvfølgelig nye kartofler med et drys persille til.

Køkkenskriveren