

## Når grillen er varm

De lange lyse sommeraftener giver os lyst til at få kul under grillen og hygge os over maden på en anden måde, end vi ellers gør. I ferietiden bliver det måske til grillmad flere aftener om ugen. Grillen og den mad vi kan lave på den, skal vi blive ved med at nyde. Men vi skal også være klar over, at det kan være noget af en fedtbombe, vi sætter tænderne i: Fede pølser, fed kartoffelsalat enten færdigkøbt eller hjemmelavet med Creme fraiche, lidt grøn salat med en fed Creme fraiche dressing. Vidste du fx, at der i 3 grillpølser er lige så meget fedt som du skal have på en hel dag?

Men nu er grillen jo tændt, og vi skal have noget ud af kullene. Og i stedet for at bruge de sidste varme kul til pølser, så kunne du måske prøve at grille en banan med skindet på til den er helt sort. Skær den op på langs, dryp med et par dråber Whisky eller Cognac og fyld lidt vanillecreme lavet af fx Gaio, sukker og vanille i og drys med farin eller rørsukker. Det smager himmelsk.

### **Kød:**

Der er meget fedt at spare ved at vælge et reelt stykke kød i stedet for pølser. 1 stor mørbrad bøf indeholder ca. 5 gram fedt. En pølse indeholder 3 gange så meget fedt -15 g fedt pr. pølse. Mørbradbøffer, koteletter og schnitzler er gode på grillen. Du kan også lave grillspyd med både kød og grøntsager.

### **Kartoffelsalat:**

Du kan lave din egen kartoffelsalat med magre mælkeprodukter som i nedenstående opskrift. Der findes også færdiglavede kartoffelsalater der er magre. Kik på varedeklarationen. En god retningslinje er, at der max må være 5 g fedt / 100 g.

### **Grøntsager:**

Grøn salat, agurk og tomat har et meget højt vandindhold, og de vejer ikke ret meget. Det kan være en god ide også at lægge grøntsager på grillen og spare lidt på kødet. Eksempler på grøntsager der er gode på grillen: Majscolber, tomater, peberfrugter, champignon, forkogte kartofler, squash, aubergine, fennikel og løg.

### **Dressing:**

Der er meget fedt at spare ved i stedet for den fede Creme fraiche dressing at vælge en fedtfri dressing. Bemærk der er meget stor forskel på fedtfri og kalorielette dressinger. En god retningslinje er at vælge en dressing med max. 5 g fedt pr. 100 gram. Du kan også lave din egen dressing af magre mælkeprodukter som f.eks. ylette og Fromage fraiche.

### **Tilbehør:**

Ketchup og sennep er magre produkter. Remouladen derimod er fed. Der findes fedtfattige produkter på markedet. Også her er der stor forskel på de såkaldt fedtfattige produkter. En traditionel remoulade indeholder 40 g fedt pr. 100 gram. De fedtfattige alternativer indeholder mellem 4 og 20 g fedt. Vælg også her et produkt med max 5 g fedt/100 g.

### **Kartoffelsalat :**

1 kg faste kogte, pillede kartofler, 6 dl ylette, 2 spsk. let-mayonnaise, 1 tsk. Sukker, 1 tsk. Sennep, 1 tsk. salt, peber, 1 løg

Ylette, let-mayonnaise, sukker, sennep, salt og peber røres sammen. Løg og purløg hakkes fint (gem lidt purløg til pynt) og blandes i dressingen. De afkølede kartofler skæres i skiver eller terninger, hvorpå disse vendes forsigtigt i dressingen. Smag herefter kartoffelsalaten til med sukker, sennep, salt og peber og stil den gerne køligt i ca. 1 time, inden den serveres. Pynt med lidt purløg lige inden servering.