BBQ-OPPSKRIFTER

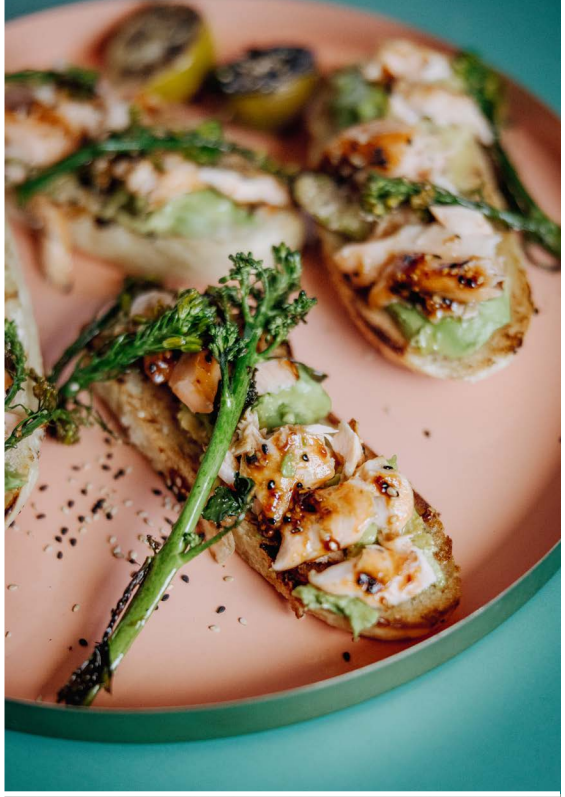
PLANCHA

PLANCHA-TILBEHØRSSETT
Oppdag Plancha-tilbehørssettet og hvordan du bruker det riktig.

PLANCHA-HØYDEPUNKTER
Enten det er tacos, BBQ-kylling, vegetarisk potetstappe eller søte pannekaker – Plancha-oppskriftsheftet dekker alle ønsker.

BBQ-OPPSKRIFTER

PLANCHA



INNHOLD

06 **Din Plancha-utstyr**

08 **Tacos med kjøttdeig,**
koriander, avokado, sour cream, chili, ost, vårløk og lime

10 **Svinefilet med smashed potatoes**
og karamelliserte timian-løk

12 **BBQ-kylling på naanbrød**
med grønnsakssalat
i ranch-dressing

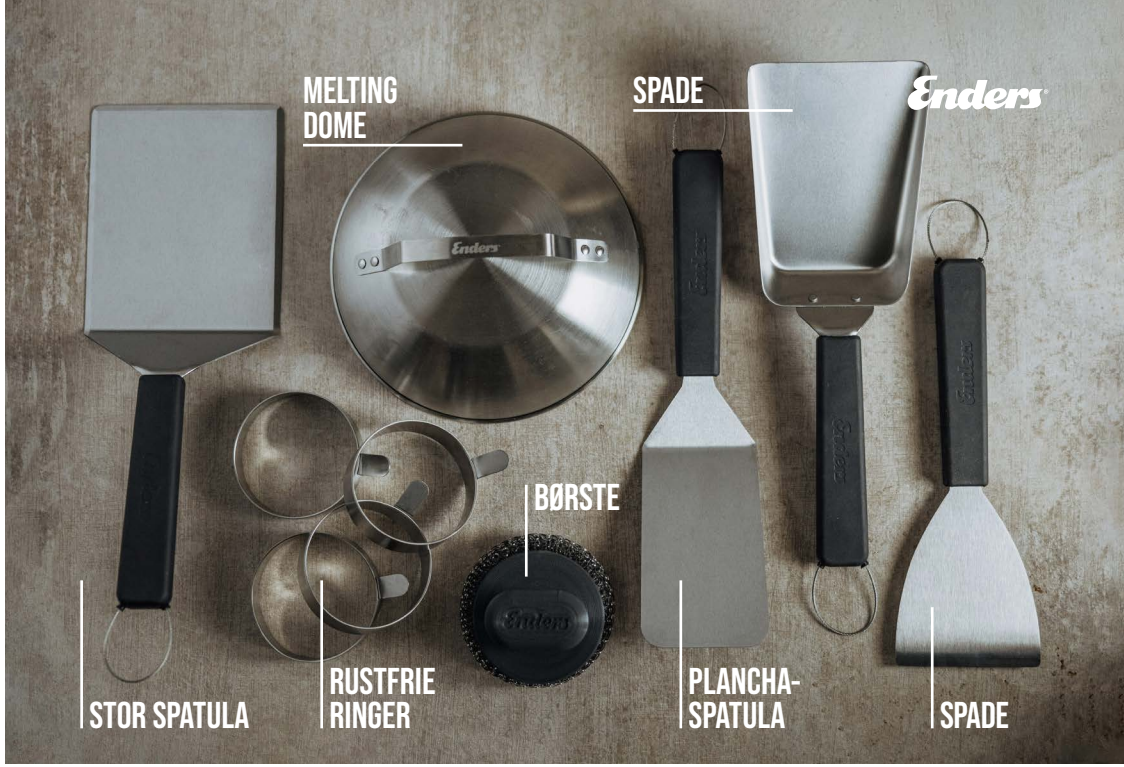
14 **Laks i hoisinmarinade**

16 **Potetstappe med speilegg**
og rødkål- og gorgonzolasalat

18 **Pannekaker**
med smør, lønnesirup
og jordbær

DITT PLANCHA-UTSTYR

Oppdag vårt allsidige tilbehørssett for din Plancha! Fra en Melting Dome til en Plancha-spatula, rustfrie ringer og en rengjøringsbørste – her er alt tenkt på.
Slipp løs kreativiteten din og skap unike retter! På de følgende sidene viser vi deg inspirerende Plancha-oppskrifter som vil begeistre deg, familien din og vennene dine.



PLANCHA-SPATULA

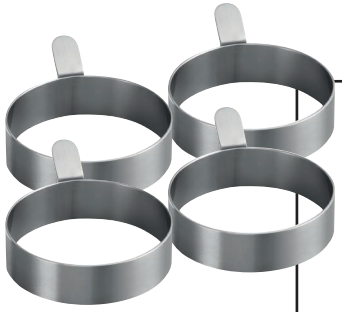
det universelle verktøyet

MELTING DOME

smelter osten over maten og holder den varm

BØRSTE

fjerner smuss skånsomt uten å skade materialet



RUSTFRIE RINGER

for perfekte speilegg, pannekaker og mye mer

SPADE

egnet for små biter av mat

SPADE

optimal for å dele eller flytte mat på planchaen

STOR SPATULA

ideell for fisk, burritos og mye mer

ACOS MED KJØTTDEIG

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 6 Minutter
Tilberedningstid: 15 Minutter

INGREDIENSER

2	vårløk
1	avokado
2	lime
1	hvitløksfedd
1	løk
	Planteolje til steking
500 g	kjøttdeig (storfe)
8	tacos
150 g	cheddar (revet)
2 ss	røde jalapeños (innlagt)
150 g	rømme
1 bunt	koriander

1

TILBEREDNINGSTID

Vask vårløken og skjær den i fine ringer. Halver avokadoen, fjern steinen og skjær fruktkjøttet i skiver. Skjær limefrukten i to.

Skrell og finhakk hvitløk og løk.

Forvarm grillen med planchaen (de to ytterste platene og den innerste platen på medium). Tilsett litt olje. Sautér kjøttdeigen. Tilsett hvitløk og løk. Stek tacoene kort på planchaen. Topp deretter med kjøtt og ost. Dekk til med en smeltedott til osten har smeltet.

4

Fordel avokado, jalapeños, rømme og korianderblader på tacoene. Brett sammen og server med en halv lime.

SVINEFILET MED SMASHED POTATOES

Enders

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 25 Minutter
Tilberedningstid: 15 Minutter

INGREDIENSER

1 kg	poteter (middels faste)
2	grønnsaksløk
2	svinefileter (ca. 500 g hver)
	Planteolje til steking
125 g	urtesmør
5-6 stilker	timian
	Salt, pepper

1

4

TILBEREDNINGSTID

Vask potetene godt. Kok i kokende saltet vann med skallet på.

Skrell løken og skjær den i tynne strimler.

Skjær svinefileten i ca. 4 cm tykke medaljonger.

Forvarm planchaen (de to ytterste platene og den innerste platen på middels varme). Tilsett litt olje. Brun medaljongene på begge sider. Legg potetene på planchaen samtidig. Trykk dem flate med en liten panne eller lignende, og stek dem på begge sider. Stek også løken, og vend den av og til. Tilsett urtesmør og timian. Krydre alt med salt og pepper og server sammen.

BBQ-KYLLING PÅ NAANBRØD

Enders

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 35 Minutter
Tilberedningstid: 25 Minutter

INGREDIENSER

Naanbrød:

200 ml	melk
1 klype	salt
1 ts	sukker
½ terning	gjær
400 g	mel
100 g	yoghurt

Ranch-dressing:

60 g	majones
50 g	kulturmelk
1	liten løk
2 stilker	dill
½ bunt	gressløk

I tillegg:

1	rød paprika
200 g	stekepaprika
1	zucchini
1	løk
2	kyllingbrystfileter
	Planteolje til steking
	Salt, pepper
150 g	BBQ-saus
1 ss	sumak
3-4 stilker	persille

1

TILBEREDNINGSTID

Til naanbrødet varmer du opp melken til den er lunken. Tilsett salt, sukker og gjær.

Ha mel og yoghurt i en stor bolle. Når gjæren er oppløst i melken, tilsetter du den i melet. Bland alt sammen til en glatt og klissete deig. Dekk til med et klede og la den heve i ca. 30 minutter.

Til ranchdressingen blander du majones og kjernemelk i en bolle. Skrell løken, hakk den veldig fint og tilsett den i dressingen. Finhakk urtene og ha dem i dressingen. Smak til med salt og pepper. Sett til side til servering.

Rens grønnsakene og skjær dem i valnøttstore biter, med unntak av den stekte paprikaen. Skrell løken og skjær den i strimler. Tørk av kyllingen og skjær den i strimler.

Forvarm grillen med planchaen (de to ytterste platene og den innerste platen på medium). Tilsett litt olje. Form først små karbonader av naanbrøddeigen og stek på begge sider på planchaen. Krydre med salt.

Stek nå kjøttet sammen med løken på den ene siden. Krydre med salt og pepper.

Stek grønnsakene på den andre siden og krydre.

Når kjøttet er ferdig stekt, tilsetter du BBQ-sausen og lar den karamellisere litt.

Tilsett de stekte grønnsakene i dressingen.

10

Anrett naanbrødet på tallerkener, topp med kjøttet og deretter grønnsakene med ranchdressingen. Server med litt sumac og plukket persille.

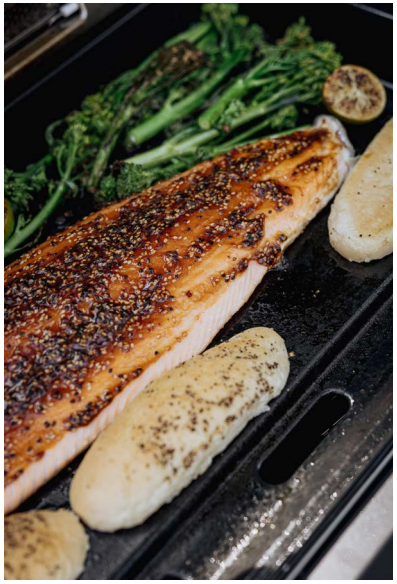
LAKS I HOISINMARINADE

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 10 Minutter
Tilberedningstid: 30 Minutter

INGREDIENSER

2	hvitløksfedd
150 g	hoisinsaus
2 ss	honning
2 ss	sesam (hvit & svart)
1	lime
400 g	vill brokkoli
1	ferdig tilberedt laksefilet (med skinn, skjellene fjernet!)
	Planteolje til steking
	Salt, pepper
	Brød/baguette
	Avokado eller guacamole



1

5

TILBEREDNINGSTID

Skrell og finhakk hvitløken. Bland deretter med hoisinsaus, honning, sesamfrø og litt limesaft til en marinade.

Vask og rens villbrokkolien, og skjær av de treaktige endene.

Forvarm grillen med planchaen (de to ytterste platene og den innerste platen til middels varme).

Klapp laksen tørr. Ha litt olje på platen. Legg laksen med skinnsiden ned på planchaen. Stek i ca. 7 minutter, avhengig av tykkelsen på laksen. Legg villbrokkolien på planchaen og snu den av og til. Når fisken ikke lenger ser gjennomsiktig ut på utsiden, pensler du den med marinaden. Slå deretter av grillbrennerne, lukk grillhetten og fortsett å steke indirekte i 5-10 minutter. Krydre med salt og pepper.

Server laksen med den ville brokkolien.

Tips: Rist brødskiver på planchaen. Smør litt guacamole eller bare moden avokado på brødskivene. Plukk litt laks på toppen, topp med vill brokkoli og server som fingermat.

POTETSTAPPE MED SPEILEGG

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 40 Minutter
Tilberedningstid: 15 Minutter

INGREDIENSER

800 g	Poteter (middels faste)
	Salt, pepper
600 g	Rødkål
1	Løk
	Planteolje til steking
2 ss	Honning
100 g	Blåmuggost (f.eks. Saint Agur)
4	Egg
	Etter smak: Salvie
1 håndfull	Rødbetespirer

1

TILBEREDNINGSTID

Kok potetene med skall i saltet vann til de er nesten gjennomkokte.

I mellomtiden skjærer du rødkålen i veldig tynne strimler. Tilsett 1 ts salt og elt godt med hendene. Dekk til og sett til side.

Skrell og finhakk løken.

La potetene renne av, la dem avkjøles og skrell dem. Riv dem grovt på et rivjern. Bland løken og smak til med salt og pepper.

Forvarm grillen med planchaen (de to ytre platene og den innerste platen til middels varme). Tilsett litt olje på grillplaten, form deretter 4 rösti av potetblandingen og stek i 5-6 minutter på begge sider til de er gyllenbrune. I mellomtiden presser du ut rødkålen og steker den på planchaen. Krydre med salt, pepper og honning.

Fordel rødkålen over röstiene (reduser varmen om nødvendig). Smuldre deretter osten grovt med fingrene og legg den oppå rødkålen. Dekk til med Melting Dome slik at osten smelter fint. I mellomtiden steker du eggene i de rustfrie stålringene til speilegg.

7

Frityrstek eventuelt noen salvieblader i stekefettet og server sammen med rösti, rødkål og stekte egg. Server med rødbetspirer.

PANNEKAKER

Enders

4 Porsjoner

Forberedelsestid: 10 Minutter
Tilberedningstid: 15 Minutter

INGREDIENSER
Pannekaker:

250 g	Mel
2 ss	Sukker
2 ts	Bakepulver
1 klype	Salt
2	Egg
200 ml	Melk
	Planteolje til steking

I tillegg:
Smør
Lønnesirup
Jordbær
Mynte til garnityr

1

2

TILBEREDNINGSTID

Bland mel, sukker, bakepulver og salt i en bolle. Ha egg og melk i en annen bolle og visp sammen. Rør deretter eggemelken inn i melblandingen til den er jevn.

Forvarm grillen med planchaen (de to ytterste platene og den innerste platen til middels varme). Tilsett litt olje på grillen, og stek røren i små pannekaker. Server pannekakene med smør, lønnesirup, jordbær og mynte.

Avtrykk

Med forbehold om trykk- og settefeil.
Copyright © Enders

Enders Colsman AG
Brauck 1 . 58791 Werdohl

info@enders-germany.com
www.enders-germany.com