

Grilltider med olika grilltekniker

*) OBS! Alla angivna grilltider är ca-tider beroende på värme och avser fullt tinad mat.

Grillteknik		Vertikal grillning	Värmeläge 1)	Vertikalt rotisseri	Indirekt grillning	Innertemperatur	Direkt grillning
Köttsort/Fisksort:		Tjocklek/Vikt:					
LAMM							
Kotlett	ca 2 cm	ca 6-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 6-7 min
Entrecôte	ca 200g	ca 4-7 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 4-5 min
Ytterfilé	ca 250g	ca 5-7 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 4-5 min
Racks	ca 300g	ca 12-14 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 10-12 min
Stek i skiva	2 cm	ca 6-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 6-7 min
Rostbiff	ca 200g	ca 15-17 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 15 min
Fransyska	ca 400g	Rek ej		Rek ej	ca 40 min	Rosa kött 60-62 gr	Rek ej
						Genomstekt 68-70 gr	
Stek	ca 1,5 kg	Rek ej	3 eller 4	ca 55-70 min *)	ca 60-70 min	Genomstekt 68-70 gr	Rek ej
NÖTKÖTT							
Entrecôte	ca 2 cm	ca 6-7 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 5-6 min
Biff	ca 2 cm	ca 6-7 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	Rött kött 55-60 gr	ca 5-6 min
Oxfile i skivor	ca 2 cm	ca 6-7 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	Rosa kött 60-62 gr	ca 5-6 min
Rostas	ca 2 cm	ca 6-7 min	2 eller 3	Rek ej	ca 800g/30-50 min	Genomstekt 68-70 gr	ca 5-6 min
Oxfile hel/bit	ca 700-800g	Rek ej	3 eller 4	ca 40-60 min *)	ca 35-50 min *)		Rek ej
FLÄSKKÖTT							
Karré	1 1/2 cm	ca 7-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	ca 68 gr	ca 7-8 min
Kotlett m ben	1 1/2 cm	ca 7-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	ca 65 gr	ca 7-8 min
Benfri kotlett	2 cm	ca 7-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	ca 65 gr	ca 7-8 min
Fläskfile i skivor	3 cm	ca 7-8 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej	ca 70-75 gr	ca 8-9 min
Fläskfile hel	ca 550-650g	Rek ej	3 eller 4	ca 35-50 min *)	ca 30-45 min *)	ca 68 gr	Rek ej
Grillspett	3 cm i tärningar	ca 10-13 min *)			Rek ej		ca 10-13 min *)
FISK							
Lax Kotlett / Fjäril	ca 1,5-2 cm	ca 3-4 min / sida	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 3-4 min / sida
Lax på spett	ca 3 cm i tärningar	ca 3-4 min / sida		Rek ej	Rek ej		ca 2-3 min/sida
Strömning med skinn		ca 1-2 min/sida	1 eller 2	Rek ej	Rek ej		ca 2-3 min/sida
Tonfisk	ca 1 cm	ca 3-4 min/sida	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 3-4 min/sida
SKALDJUR							
Scampi på spett (råa)		ca 2-3 min / sida	1 eller 2	Rek ej	Rek ej		ca 1-2 min/sida
FÅGEL							
Kyckling Filé 2)	ca 150g	ca 15-18 min	2 eller 3	Rek ej	ca 35-40 min *)	ca 70-75 gr	ca 12-15 min
Kyckling Hel 2)	ca 800-900g	Rek ej	3 eller 4	ca 55-70 min *)	ca 60-70 min *)	ca 70-75 gr	Rek ej
Strutsfile	ca 2 cm	ca 5-6 min	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 4-6 min
Kalkon	ca 1 cm	ca 3-4 min/sida	2 eller 3	Rek ej	Rek ej		ca 3-4 min/sida

1) Anger värmeläge i vertikalgrill

2) Kolla alltid att kycklingen är genomgrillad genom att skära ett snitt i köttets tjockaste del