21.03 2023

Sist oppdatert: 04.05 2026

Våre beste grilltips

Endelig grillsesong! Her gir vi deg gode tips til grillmat, og lærer deg hvordan du kan oppnå de gode resultatene på grillen med kylling og kalkun. God grillsesong.



Slik griller du kylling og kalkun riktig

Vi gir deg våre tre beste grilltips så du kan bli grillmester med kylling og kalkun.

1: Lær deg forskjellen på direkte og indirekte varme

Direkte varme er rett over varmen der det er ekstremt høy temperatur. Indirekte varme er den delen av grillen som ikke har direkte undervarme. Fyll kull i halve grillen hvis du bruker kullgrill, og fyr opp halvparten av blussene hvis du bruker gassgrill, det vil si at du kan brune kjøttet på direkte varme, for så å flytte de over på indirekte varme og la kjøttet ligge til det har perfekt kjernetemperatur.

2: Bruk steketermometer

Det er viktig å bruke steketermometer for å få et perfekt, saftig resultat. Med 68 graders regelen i bakhodet og et steketermometer i baklomma, er du sikret en fremtid som habil grillmester av kylling og du finner alltid tilbake til samme resultat. Vi anbefaler et digitalt steketermometer.

3: Rapsolje

Bruk en smaksnøytral olje som tåler høy temperatur som du pensler kyllingen med før du legger den på grillen. Kjøttet setter da seg ikke fast og resultatet blir mye bedre.

Slik lykkes du med kalkun på grillen

Mange griller skiver av kalkunbryst, men visste du at kalkunlår blir enda saftigere enn kalkunbryst på grillen og gir enda mer smak?

Slik griller du skiver av kalkunlår:

Pensle skivene med litt rapsolje som er en smaksnøytral olje som tåler høyere temperatur. Du kan med fordel pensle de selv om du kjøper ferdig marinerte skiver.

Fyll kull i halve grillen hvis du bruker kullgrill, og fyr opp halvparten av blussene hvis du bruker gassgrill. Legg kalkunskivene på direkte varme så de får en gyllen grillskorpe, før de snus.

Flytt kalkunskivene over på indirekte varme og når kalkunskivene er gylne på begge sider legges de på indirekte varme til de har en kjernetemperatur på 65 grader. Da er de saftige og akkurat perfekt stekt.

La kalkunskivene hvile 5 minutter før steking.

Prøv disse oppskriftene med kalkunskiver på grillen

Grillskiver av kalkun med bakt søtpotet og urtesmør

60 Lett 4 pers.

Grillskiver av kalkun og grillede grønnsaker

60 Lett 4 pers.

Prøv en av disse produktene på grillen i sommer

Steakhouse burger av kalkun

0.250 kg

Grillpølse av kylling og kalkun 2pk

1.200 kg

Slik griller du kyllingfilet

Så enkelt lykkes du med å grille kyllingfilet:

Pensle kyllingfiletene med litt rapsolje som er en smaksnøytral olje som tåler høyere temperatur. Du kan med fordel pensle de selv om du kjøper ferdig marinert kyllingfilet.

Grill kyllingfiletene på direkte varme til de er gylne på begge sider.

Flytt filetene over på indirekte varme og la dem ligge til de har en kjernetemperatur på 68 grader.

La kyllingfiletene hvile i fem minutter før de skjæres i fingertykke skiver.

Prøv disse oppskriftene med kyllingfilet på grillen

Kyllingfilet med grønnsaker og urteyoghurt

40 Lett 4 pers.

Grillet kyllingfilet med kål og asparges

40 Lett 4 pers.

Grillet kyllingfilet med potetsalat og grillet fersken

45 Lett 4 pers.

BBQ-marinert kyllingfilet med grillet ananas

60 Lett 4 pers.

Kyllingfilet med feta og tomat

30 Lett 4 pers.

Skivet kyllingfilet med tzatziki og tomatsalat

40 Lett 4 pers.

Grillet kyllingfilet med byggrynsalat og grillet asparges

50 Lett 4 pers.

Kylling med tomatsalat og gresk potetsalat

50 Lett 4 pers.

Slik griller du Flatbird

Hva er en Flatbird? Det er en hel kylling som er delt på midten mellom kyllingbrystene, og brettet ut slik at den blir flat. Dette gjør at kyllingen grilles raskere og enklere, men du har fortsatt alle de gode stykningsdelene tilgjengelig.

Du kan kjøpe Flatbird ferdig delt, eller dele en hel kylling selv.

Dersom du ikke har ferdig tilberedt Flatbird kan du enkelt gjøre dette selv. Bruk en hel fersk kylling. Skjær opp kyllingen mellom bryststykkene. Det kan være litt hardt å komme gjennom beinet, så bruk gjerne en kyllingsaks dersom du har det. Brett deretter kyllingen ut og legg den flatt på bordet – som en sommerfugl – da har du en Flatbird.

Pensle Flatbirden med litt rapsolje eller lag gjerne en urteolje for mer smak.

Bruk en aluminiums form til å grille den i, kraften som blir igjen i formen er super å bruke som basis for saus.

Krydre med litt salt og pepper.

Sett aluminiums formen på indirekte varme på grillen. La den stå til kyllingen har en kjernetemperatur på 65 grader.

Prøv disse oppskriftene med Flatbird på grillen

Grillet flatbird med salat og sitronbakte poteter

60 Middels 4 pers.

Flatbird med potetform og sommersalat

60 Middels 4 pers.

Slik griller du overlår av kylling

Mariner overlårene med ønsket marinade og plasser dem i en aluminiums form.

Krydre overlårene med litt salt og pepper, eller mariner de med ønsket marinade. Se tips her for marinade.

Pensle med rapsolje, eller en annen smaksnøytral olje som tåler høy temperatur.

Stek overlårene på høy direkte varme varme i kort tid for å få de ordentlige brune.

Når har ligget på direkte varme i omtrent tre minutt, snur du og steker i 3 minutter så de blir gylne også på den andre siden.

Flytt overlårene fra direkte til indirekte varme og la de ligge til de har en kjernetemperatur på 65 grader. Da er de saftige og helt perfekt grillet.

Prøv disse oppskriftene med overlår av kylling på grillen

Braisert kylling overlår med ananas, chili og mango

40 Middels 4 pers.

Grillet overlår med ris kokos og mango

60 Lett 4 pers.

Grillet overlår med parmesankrem, sitron og rosmarin

35 Lett 4 pers.

Alt du trenger å vite om marinader

Det eneste du trenger å tenke på når du skal lage en god marinade er ordet KOS.



Når du skal lage marinade, kan du egentlig bruke akkurat det du har i skapet hjemme. Bare du husker på krydder, olje og syre.

Oppskrift på enkel og god marinade til hvitt kjøtt:

Marinaden består av basilikum, persille, rapsolje og sitronsaft og passer til ca 600g hvitt kjøtt.

1 dl friske urter av basilikum og persille

1 dl rapsolje

0,5 dl ferskpresset sitronsaft

Tips: Dersom du ikke har rapsolje kan du bruke en annen nøytral olje. Sitron kan erstattes av hvitvinseddik eller eplesider eddik.

Bland sammen alle ingredienser og kjør sammen med en stavmikser.

Når marinaden er klar, heller du den i en plastpose sammen med kjøttet. Legg posen i kjøleskapet og snu den gjerne et par ganger.

Slik griller du perfekte pølser

Så enkelt kan du lykkes med å grille pølser med disse stegene:

1: Snitt pølsene før steking på grillen, i allefall de som har skinn. Tre snitt på hver side gjør at varmen fordeler seg jevnere og du får perfekt grillede pølser som ikke sprekker.

2: Pensle pølsene med rapsolje, det vil si en smaksnøytral olje som tåler høy temperatur før du griller pølsene.

3: Grill pølsene på direkte varme til de er gylne og gjennomvarme.

Prøv disse oppskriftene med pølser på grillen

Grillpølser med lun potetsalat, grillet paprika og mais

50 Lett 4 pers.

Pølse med mangoketchup og syltet løk

60 Middels 3 pers.

Meksikansk pølse med paprika og chili

60 Middels 3 pers.

Prøv en av disse produktene på grillen i sommer

Steakhouse burger av kalkun

0.250 kg

Grillpølse av kylling og kalkun 2pk

1.200 kg

Crispy Burger av Kylling 180g

0.180 kg

Grillpølser Kylling/Kalkun 600g

0.600 kg

Se oppskrifter på tilbehør til grillmaten du kan forberede i forveien

Det beste tilbehøret til grillmaten!

Én ting er hva du legger på grillen av hoved råvare, en annen ting er tilbehøret. Når du skal lage tilbehør til grillmaten, så gjelder det å tenke enkelt. Et tips er å forberede tilbehør i forkant, slik at du kan sitte til bords og være gjest på egen grillfest.

7 forskjellige tilbehør til grillpølser

30 Lett 4 pers.

Kyllingburger med Halloumi ost,eple og tomatsalsa

40 Lett 4 pers.

Kyllingfilet med grønnsaker og urteyoghurt

40 Lett 4 pers.

Kyllingspyd med chorizo,tomat og vannmelonsalat

40 Lett 4 pers.

Slik anretter du grillretter

Det er ikke noe tvil om at vi spiser med øynene først! Vi gir deg tre tips til hvordan du kan få grillmaten enda penere.

1: Velg gode råvarer! Da blir maten alltid god.

2: Velg tilbehør som har masse farger. Gjerne en frodig salat, grillede grønnsaker eller en byggryns-salat med grillede grønnsaker oppi. Masse farger gir pent resultat på tallerken.

3: Hvis du serverer for eksempel en byggryns-salat, blir den enda mer innbydende dersom du plukker ut noen av elementene og legger på toppen av bollen. Topp retten med friske urter før servering. Enda penere og enda mer smak.

Slå deg løs, bruk farger, lag god grillmat. Lykke til,hilsen PRIOR.

Les mer

PRIOR Grillmat med kalkun og kylling

Slik lager du saftig og smaksrik grillmat med kylling og kalkun.

Inspirasjon

Hvordan steke kyllingfilet og kyllinglår?

Artikkel

Saftig kylling på grillen - Her får du hemmeligheten

Inspirasjon

Slik tilbereder du smakfulle og saftige kyllinglår

Inspirasjon