

Ölmarinad

720668



Under 15
min



7
ingredienser



Enkel



Till sommarens grillkvällar rekommenderar vi en marinad baserad på ett ljus lageröl med en hint av citrus. Marinaden passar både till kyckling och fisk. Genom att byta ut det ljusa lagerölet mot en mörkare öl med rostad malt, som t.ex. Carnegie Porter, kan den med fördel även användas till rött kött.

Ingredienser 4 portioner

- 1 tsk finhackad röd chili
- 1 msk riven färsk ingefära
- 1 dl ljus öl (gärna lageröl)
- 1/2 dl olja
- 1/2 vitlöksklyfta
- 1 krm salt

Tillbehör

- 4 port kyckling eller fisk

Gör så här

Finhacka chili och riv ingefära. Blanda samman med öl, olja, pressad vitlök och salt.

Tillbehör: Lägg fisken eller kycklingen i en plastpåse och häll över ölmarinaden. Förslut påsen och förvara den kallt, gärna i kylskåp.

Kycklingen marineras med fördel över natten medan fisken bara behöver några timmar.

Näringsberäkningen är på hela marinaden.