

Grilla tilapia

Tilapia är en perfekt grillfisk. Behåll skinnet på. Det skyddar fisken, håller köttet saftigt och förhindrar att fisken bränner fast. Plus att skinnet är mycket lätt att ta bort efter grillning.



Gör så här

Tänd grillen i god tid, gärna 30 minuter innan du ska börja grilla. När ytan på kolen är grå är det klart att lägga på fisken.

Ta ur tilapian. Vill du smaksätta något så fyll buken med t ex citron, örter, ingefära, citrongräs eller lök. Nu kan du välja att grilla på två sätt:

- Lägg fisken på grillgallret. Se då till att gallret är rengjort och pensla gärna med lite olja.
- Lägg fisken direkt på kolet. Detta kallas "dirty grilling", eller "dirty tilapia".

Hel fisk behöver ca 15-20 minuter. Vänd efter halva tiden. Kontrollera att fisken är klar genom att sticka i den tjockaste delen. När köttet är vitt och lätt skivar sig är fisken klar. Lägg fisken åt sidan en stund och låt vila.

- Filé behöver ca 4 minuter. Grilla endast ena sidan på fisken. Grilla med skinnsidan mot gallret. Se till att gallret är rengjort. Pensla gärna med lite olja. Vänd inte filén under grillningen. Kontrollera att fisken är klar genom att sticka i den tjockaste delen. När köttet är vitt och lätt skivar sig är fisken klar.





Grilltips

- Lägg fisken på rent galler. Det gör det lättare att vända fisken och förhindrar fastbränning.
- Flytta inte fisken för tidigt och vänd inte för ofta.
- Filé: Grilla alltid med skinnsidan nedåt mot gallet. Skinnet skyddar köttet och håller det saftigt.
- Hel fisk: lägg gärna direkt i kolet. Skinnet skyddar köttet och ger ett saftigt resultat.



