




# RECEPT MED Aromatisk JERK

KRYDDMIX FÖR EN ÄKTA KARRIBISK SMAK

Naturlig smak. Äkta kvalitet. 

Jerk har en kryddig, rökig och aromatisk smak med hetta, sötma och fräschör. Perfekt till kyckling, fläsk, fisk, grillat och mycket mer!


 4 portioner |  30–45 min |  Medelstark – Stark

## INGREDIENSER

- 600 g kycklinglårfile (eller fläsk, fisk eller tofu)
- 2 msk olivolja
- 2 tsk Green Cuisine Jerk Seasoning
- 1 vitlöksklyfta, finhackad
- 1 cm färsk ingefära, riven
- 1 salladslök, finstrimlad
- 1 röd chili, finhackad (valfritt)
- 1 msk limejuice
- 1 msk farinsocker eller brun farin
- 1 msk soja
- ½ tsk salt (efter smak)
- Nymald svartpeppar
- Färsk koriander till garnering
- Limeklyftor till servering

## GÖR SÅ HÄR

- 1 Blanda olivolja, Jerk Seasoning, vitlök, ingefära, salladslök, chili, limejuice, farinsocker och soja.
- 2 Lägg i kycklingen och massera in marinaden ordentligt.
- 3 Täck och låt marinera i minst 30 minuter, gärna 2–4 timmar eller över natten i kylskåp.
- 4 Hetta upp grillen eller en grillpanna.
- 5 Grilla kycklingen på medelvärme i 6–8 minuter på varje sida, tills den är genomstekt och har fin färg.
- 6 Pensla gärna med resterande marinad under grillningen.
- 7 Låt vila i några minuter innan servering.
- 8 Toppa med färsk koriander och servera med lime.

 *Perfekt på grillen!*

## TIPS!

- Vill du ha mer hetta? Tillsätt extra chili eller en nypa cayennepeppar.
- Jerk passar även utmärkt till vegetarisk grillrost, halloumi, aubergine eller rotsaker.
- Prova att röka köttet på grill med träflis för en autentisk jerk-smak!

## PASSAR TILL

-  Ris och bönor (rice & peas)
-  Grillsallad eller coleslaw
-  Grillade grönsaker
-  Majs på kolven
-  Naan eller bröd
-  Mangosalsa eller ananas



**ÄKTA  
KARRIBISK  
SMAK!**  
RÖKIG, KRYDDIG  
& FYLLIG

