

Oppskrift

## BBQ: Barbecuesaus og marinader - mange spennende varianter



Kjøtt kan være hovedfokus, men det er ofte tilsetningen av en sylteagurk eller en dæsj saus som gir den nødvendige syrligheten, sødmen eller friskheten for en perfekt balansert rett. Her er noen spennende varianter av BBQ-saus og marinader å teste ut.

1



Øverst fra venstre –

Nr 1 - “TROPICAL BBQ”-saus

Nr 2 - “Piña Colada BBQ”-marinade

Nr 3 - Ketsjup må man jo ha

Nr 4 - “Carolina BBQ”-saus (eddikbasert)

Nr 5 - “Laura’s BBQ sauce”

Nr 6 “Carolina Gold”-saus (sennepsbasert)

Nr 7 “Piña Colada BBQ”-saus

Nr 8 “Alabama BBQ”-saus

## 2

### 1. Tropical BBQ-saus - med kokos, chili og lime

Oppskriften gir ca 2 dl.

Kjør hvitløk og sjalottløk i en blender til fint, og knus koriander i en morter til pulver. Tilsett koriander, salt, soyasaus, kokosmelk og sukker i blenderen og kjør til jevn puré.

Mariner kjøttet i puréen, gjerne i 3 timer eller mer.

Rens chili for frø og stilk, ha i en liten bolle og hell over kokende vann. La stå i ca. 20 minutter, til chiliene er myke. Ha i blender med litt av bløtleggingsvannet og kjør til jevn pure.

Ta kjøtt opp fra marinaden og hell marinaden i en kjele med chilipuréen. La koke opp, og skru ned varmen. Tilsett limejuice og la putre til sausen tykner. Rør av og til. Pensle kjøttet med sausen eller server som dip.

## 3

### 2. Piña Colada BBQ-marinade

Oppskriften gir ca 8-9 dl marinade.

Bland alle ingrediensene i en stor bolle og rør godt.

Legg i kjøttet, f.eks. spareribs, og la marinere. Eller ha marinaden i en lufttett boks og sett kaldt til den skal brukes.

## 4

### 4. "Carolina BBQ"-saus (eddikbasert)

Oppskriften gir ca 4 dl.

Ha eddik, sukker og salt i en liten kjele og kok opp.

Tilsett resten av ingrediensene og la putre på lav varme i ca. 15 minutter.

Avkjøl.

## 5

### 5. Laura's BBQ-sauce

Oppskriften gir ca 8 dl.

Rist chiliene i en middels varm og tørr panne til de mykner, ca. 4-5 minutter. Ha i en kjele, tilsett 4,5 dl vann og kok opp. La småkoke i ca. 5 minutter. Ta kjelen av platen og la stå i 10 minutter.

Ta ut chili og ta vare på vannet. Fjern stilk og frø. Kjør chili og vann til puré.

Ha chilipuréen og resten av ingrediensene, bortsett fra sitron og smør, i en kjele.

Press sitron i kjelen og legg den klemte sitronen i gryten. Kok opp, sett ned varmen og la putre i 30 minutter.

Fjern sitron og pisk inn smør.

**6**

## **6. “Carolina Gold”-saus**

Oppskriften gir ca 4 dl.

Bland alle ingrediensene i en bolle og la smakene sette seg.

**7**

## **7. Tropical BBQ-saus**

Oppskriften gir ca 6 dl.

Finhakk løk og hvitløk. Varm olje i en kjele og tilsett løk, hvitløk og ingefær og sauter i et par minutter. Tilsett revet kokos, knust ananas, ananasjuice, rom, kokosmelk, tomatpuré, hvitvinseddik, soyasaus, ancho-chilipulver, pepper og honning. La putre i ca. 30 minutter, til sausen har tyknet. Smak til med chilisaus.

**8**

## 8. “Alabama BBQ”-saus

Bland alle ingrediensene i en bolle til en jevn saus og smak til med salt og pepper.

Bruk med en gang eller la smakene forsterke seg etter noen timer i kjøleskapet.

### Ingredienser

#### 1 “TROPICAL BBQ”-saus med kokos, chili og lime

Hvitløksfedd	3 stk
Sjalottløk	2 stk
Korianderfrø	2 ts
Salt	1 ts
Soyasaus	0,5 dl
Kokosmelk	4 dl
Brunt sukker	3 ss
Ancho-chili, tørket	1 stk
Chipotle-chili, tørket	1 stk
Lime, saften	1 stk

#### 2 “Piña Colada BBQ”-marinade

Ananasjuice	4,5 dl
Kokosvann	2,5 dl

1 "TROPICAL BBQ"-saus med kokos, chili og lime

2 "Piña Colada BBQ"-marinade

4 "Carolina BBQ"-saus (eddikbasert)

5 "Laura's BBQ sauce"

6 "Carolina Gold"-saus (sennepsbasert)

7 "Piña Colada BBQ"-saus

8 "Alabama BBQ"-saus

Rom 0,8 dl

Limejuice 2 ss

Soyasaus 2 ss

Brunt sukker 150 g

Ingefær, revet 1 ss

4 "Carolina BBQ"-saus (eddikbasert)

Eplesidereddik 3,5 dl

Lysebrunt sukker 25 g

Salt 1 ts

Hvitløkspulver 1 ts

Løkpulver 1 ts

Pepper 0,25 ts

Chiliflak 1 ts

"Hot habanero" chilisau 1 ts

Ketchup 0,5 dl

5 "Laura's BBQ sauce"



Ancho-chili	50 g
Vann	4,5 dl
Ketchup	2,5 dl
Eplesidereddik	2,5 dl
Worchestershiresaus	1 dl
Paprika	2 ss
Dijonsennep	1 ss
Pepper	1 ts
Sitron	0,5 stk
Smør	0,5 dl
<b>6 "Carolina Gold"-saus (sennepsbasert)</b>	
Amerikansk sennep	1,5 dl
Honning	0,5 dl
Brunt sukker	1 dl
Eplesidereddik	0,8 dl
Ketchup	1 ss
Worchestershiresaus	2 ts
Hvitløkspulver	1 ts
Løkpulver	1 ts
Salt	0,5 ts



### 6 "Carolina Gold"-saus (sennepsbasert)

### 7 "Piña Colada BBQ"-saus

### 8 "Alabama BBQ"-saus

Pepper	0,5 ts
Chipotle-pulver	0,25 ts
"Hot habanero" chilisau	0,5 ts

### 7 "Piña Colada BBQ"-saus

Vegetabilsk olje	1 ss
Løk	1 stk
Hvitløksfedd	3 stk
Ingefær, revet	1 ss
Kokos, revet	1 dl
Knust ananas (avrent)	200 g
Ananasjuice	3 dl
Rom	1 dl
Kokosmelk	1,5 dl
Tomatpuré	0,5 dl
Hvitvinseddik	0,5 dl
Soyasaus	2 ss
Ancho-chilipulver	1 ts
Pepper	1 ts

6 "Carolina Gold"-saus (sennepsbasert)

7 "Piña Colada BBQ"-saus

8 "Alabama BBQ"-saus

7 "Piña Colada BBQ"-saus

8 "Alabama BBQ"-saus

Honning 0,5 dl

"Hot habanero" chilisau 5 dråper

8 "Alabama BBQ"-saus

Majones 200 g

Eplesidereddik 0,6 dl

Brunt sukker 1 ss

Pepperrot fra tube 2 ts

Sitronsaft 1 ts

Worchestershiresau 1 ts

"Hot habanero" chilisau 1 ts

Hvitløkspulver 0,5 ts

Løkpulver 0,5 ts

Kajennepepper 0,25 ts

Salt og pepper