



SUNWIND



# URNORSK PÅ GRILLEN

## FRYD gassgrill

6 brennere + sidebrenner

Støpejernsrist med Kokegrop

Effekt: 24 kW

Mål: 170 x 55 x 116 cm

Grillareal: 96 x 42 cm

10 års garantiprogram

Art.nr 440528

# URNORSK PÅ GRILLEN

'Urnorsk på grillen' er Sunwinds egen serie med griller, bålpanner, utepeiser og tilbehør - designet av nordmenn for å brukes under norske forhold.

Produktene i Urnorsk-serien tåler norsk vær og klima, og er like gode å grille på året rundt, sommer som vinter!

Vi ønsker å fremme norsk mattradisjoner, og all den herlige maten som kan tilberedes på grillen.

For å hedre den norske kvinnen er alle våre griller gitt urnorske kvinnenavn.

Nyt fritiden med urnorsk på grillen!



## ANBEFALT TILBEHØR TIL FRYD:

### GASSREGULATOR-SETT

Art.nr: 543052



### REGNFRAKK

Art.nr: 441141



### ROTERENDE GRILLSPYD

Art.nr: 441043



### BETEKORG

Art.nr: 440416



### PANNA

Art.nr: 440415



### KOKEGRYTA

Art.nr: 440414



### REISKAP

Art.nr: 440418



### KYLLINGHOLDER

Art.nr: 440422



### GRILLTAKKE

Art.nr: 440413





# FRYD gassgrill

- Med oppbevaringsskap og skuffer
- Støpejernrist med Sunwind Kokegrop
- Lettlest Sunwind termometer
- Med glass i lokket
- 10 års garantiprogram

Mål: 170 x 55 x 116 cm

Grillareal: 96 x 42 cm

6 rustfrie brennere og sidebrenner

Piezotenning i hver brenner

Dobbelt lokk

Støpejernrist med Sunwind Kokegrop

Effekt: 24 kW

Vekt: 69,3 kg

Art.nr 440528

Gassregulatorsett tilkommer





# GRILLMETODER

Det finnes to hovedmetoder for å lage mat på Fryd: den indirekte og den direkte måten.

## INDIREKTE GRILLING

Når mat grilles indirekte brukes Fryd nærmest som en stekeovn. Maten legges direkte over brennerne i midten som er slått av, med de ytre brennerne på. Husk å lukke lokket på Fryd - du kan alltid holde et øye med maten gjennom glasset i lokket. Indirekte grilling egner seg best for større kjøttstykker som grilles i mer enn 25 minutter.

## DIREKTE GRILLING

Ved direkte grilling kommer varmen fra en kilde direkte under maten. Direkte grilling har den høyeste effekten. Det anbefales å grille med lokket igjen: da reduseres faren for oppflaming og brent kjøtt.

## KOMBINASJON AV DIREKTE OG INDIREKTE GRILLING

En kombinasjon av begge grillmetodene kan brukes, og anbefales spesielt for et tykt stykke biff eller fisk. La maten grille på direkte varme i kort tid på begge sider. Skru så ned temperaturen og lukk lokket.



# BRUK MULIGHETENE FRYD GIR DEG

## GRILLING PÅ GRILLRIST

Den karakteristiske "røkte" grillsmaken fås kun ved grilling på rist. Denne metoden er best egnet for mørt kjøtt, grønnsaker og fisk. Legg f.eks. et stykke fersk ishavsørøye - innmurt med en god rapsolje - på Fryd og nyt den røkte smaken på fisken til godt tilbehør. Når du griller grønnsaker, anbefales det å legge de i en egnet rist/kurv.

## KOKEGROP

Kokegropen i støpejern gjør at du i Fryd har en grillrist som fungerer både som en vanlig rist du er kjent med fra før, men også med den geniale runde risten i midten som du enkelt bytter ut med annet tilbehør. Det praktiske håndtaket som følger med er designet slik at du enkelt fester det i delen du vil sette inn eller ta ut av grillen. Dette gjør at du slipper å være redd for å brenne deg på varme håndtak. Oppgrader grillmåltidet med noen sprø kortreiste grønnsaker tilberedt i betekorgen, tradisjonelle sveler på stekeplaten, eller lag en deilig viltgryte i den solide støpejernskjelen.

## SIDEBRENNEREN

Alt som kan bli kokt på koketoppen i kjøkkenet ditt, kan kokes på sidebrenneren til Fryd. På den måten tilbereder du all maten på ett sted, og slipper å løpe mellom kjøkkenet og terrassen.

## VARMEHYLLE

Kjøttet bør alltid hvile i noen minutter før du serverer det for å oppnå best spredning av saftene i kjøttet. Varmehyllen er ideell for å la kjøttet hvile før servering. Hyllen egner seg også til å holde den ferdige maten varm.

Ønsker du flere tips og råd, inspirerende artikler, fristende oppskrifter, og annen nyttig informasjon om hvordan du kan bli en grillkonge på Urnorsk-grillen? Følg med på vår Facebook-side og Instagram:



Facebook.com/  
sunwindurnorsk



Instagram.com/  
sunwindurnorsk







# BERGTORAS GRILLTIPS



1. Pensle grillristen med litt olje før du legger på maten.
2. Les bruksanvisningen nøye før du griller på Fryd for første gang. Pass på at Fryd står vannrett og støtt. Flytt aldri på Fryd når hun er varm.
3. Forhåndsvarming av Fryd tar ca. 5 min.
4. Når du bruker aluminiumsfolie, ha den matte siden utover. Den skinnende siden reflekterer varmen.
5. Du trenger ikke bruke alle blussene i Fryd på en gang. Reduser varmen på ett, og ha eventuelt ett slått av.
6. Ta kjøttet ut av kjøleskapet i god tid så det har tilnærmet romtemperatur når du skal grille.
7. Bruk steketermometer når du griller store stykker. Da får du god kontroll og oppnår best resultat.
8. Kjøtt med mye fett eller mye marinade på utsiden, gjør at fett kan dryppe ned på varmen. Hvis det flammer opp, flytter du kjøttet over på folie til flammene har slukket.
9. Grill store stykker kjøtt på lavere varme - disse trenger lengre grilltid for ikke å bli brent. Bruk indirekte varme og lukk lokket.
10. Bruk grillklype - ikke gaffel. Ikke stikk eller press på kjøttet. Da renner saften og den gode smaken ut.

# VEDLIKEHOLD AV GASSGRILL FRYD

**Gassgrillen Fryd bør holdes fri for skitt og fett - da varer hun lenger!**

Rengjør Fryd etter bruk, hver gang! La henne brenne på full styrke, brenn bort fett og rester. Bruk grillbørsten for å skrubbe bort matrester. En stålbørste er effektiv for daglig rengjøring. Egnet grillbørste kan kjøpes på [sunwind.no](http://sunwind.no) eller hos din lokale forhandler.

Pensle grillristen med olje slik at maten ikke brenner seg fast. Benytt en grillpensel med langt skaft. Du kan og pensle grillmaten. Bruk aldri aerosol sprayolje på varm grill.

Utvendig bør du vaske Fryd med varmt, mildt såpevann og sett henne gjerne inn med syrefri olje. Fjern fett fra grillens innside med plast eller treskrape. Ta bort støpejernsrist og brennerne før rengjøringen. Fryd oppbevares best under grilltrekket Regnfrakk. Rengjør grillen ved tegn til overflaterust.

## BRENNERE

La Fryd brenne på full styrke i 5 minutter etter matlagingen. Det vil brenne bort fett og holde brennerne rene. For mer vedlikehold: demonter brennerne fra grillen (se bruksanvisningen) og skrub med stålbørste. Påse at hullene i brennerne er åpne og rene.

## HERDING AV GRILLRISTER I STØPEJERN

Vask grillristen for å fjerne fett- og oljerester. Tørk risten, sett inn overflatene, over og under, med matolje. Sett grillristen tilbake i Fryd. Tenn på brennerne, ha på lav posisjon i 20 minutter. Brenn av ristene.

## SJEKK GASSTILFØRSELEN

Gasslangen bør byttes annethvert år. For å teste slangen; smør såpevann på slangen mens grillen er i bruk; hvis såpevannet bobler må slangen byttes umiddelbart. Gjør det samme rundt tilkoblingen til gassbeholderen og der slangen er festet til Fryd. Bøy på slangen, se etter sprekker. Kontroller gasskoblingenes tetthet når du skifter gassflaske. Propangass vil du lukte ved en større lekkasje: stans grillingen umiddelbart og bytt slangen. Slange og regulator kjøper du på [sunwind.no](http://sunwind.no) eller hos din lokale forhandler.





# RØTERENDE GRILLSPYD

## EN SPENNENDE GRILLMETODE

Grilling med et roterende grillspyd er en av de mest spennende metodene for å gjøre den tradisjonelle grillen mer allsidig. Grillspydet er ideelt for store stykker kjøtt eller kylling og selvfølgelig for helstekt gris eller lam. Med litt kreativitet kan det også brukes for mindre kjøtt og også grønnsaker. Kjøttet blir sprøtt og godt utvendig, og saftig inni. Årsaken er at kjøttet hele tiden roterer og kjøftsftene vil holde seg på kjøttet i stedet for å dryppe ned. Når du først har prøvd det roterende grillspydet en gang, er vi sikre på at du vil bruke det igjen og igjen!

Denne metoden blir vanligvis brukt til grilling av store stykker kjøtt eller hele dyr, som griser, kalkuner, eller til og med hele storfe. I middelalderen og tidlig moderne kjøkken, var spiddet den foretrukne måten å tilberede kjøtt i en stor husholdning i Norge. Rotasjonen sørger for at kjøttet dreies konstant rundt under tilberedningen, som fører til at kjøftsften blir hengende på og gir saftig og godt kjøtt.



## SLIK GÅR DU FREM:

Vi anbefaler at du tenner de ytterste brennerne på Fryd og lar de midterste være avskrudd. Kjøttet plasserer du midt på spydet slik at kjøttet grilles på indirekte varme.

## DETTE KAN DU GRILLE PÅ GRILLSPYDET:

Store stykker kjøtt eller kylling er godt egnet, for eksempel hel kylling, rein, hjort, elg eller lam. Du kan du også prøve deg frem med mindre stykker viltkjøtt, eller grønnsaker, kun fantasien setter grenser!

Sjekk ut [sunwind.no](http://sunwind.no) for tips og oppskrifter.



# GRILLING AV KJØTT

For å sikre et perfekt resultat hver gang, er det viktig å huske på et par grunnleggende regler når du skal grille kjøtt. Regel nummer én er at kjøttet må være mørt! Svin og lam er som oftest mørt, men storfe-kjøtt må være av biffkvalitet for å gi best mulig resultat. Kjøttet skal ha tilnærmet romtemperatur før du begynner å grille. Husk å marinere kjøttet på forhånd for et ekstra smakfullt og saftig resultat. Unngå å snu kjøttet ofte, og ikke bruk kniv, gaffel eller tranchergaffel som vil gjennombore kjøttet.

Høy varme er også viktig for å få stekeskorpe, ellers blir kjøttet mer kokt enn stekt. En vanlig tabbe er å legge kjøttet på før grillen er skikkelig varm. Også gassgrillen må bli varm nok før du setter i gang grillingen. Du trenger ikke mye utstyr for å lage god grillmat, men du kan kanskje unne deg grillsettet *Reiskap* og et steketermometer til store kjøttstykker.

I tillegg til klassikere som storfe, kylling og svin, er urnorske favoritter som rein, elg, hjort og lam svært godt egnet for grilling.



# GRILLING AV FISK

Fisk på grillen er en morsom utfordring, og trenger ikke å være spesielt vanskelig. All type fisk kan grilles, men noen er bedre egnet enn andre. Laks, kveite og ørret er fisk som henger bedre sammen og kan grilles rett på støpejernristene.

I tillegg er andre norske delikatesser som hummer, sjøkreps og blåskjell gull verdt på grillen. For deg som griller året rundt er det fint å vite at skaldyrene smaker aller best om vinteren!

Når du griller fisk er det lurt å benytte den indirekte grillmetoden. La fisken grille på direkte varme i kort tid på begge sider til den har fått en skorpe. Skru så av gassblusset direkte under fisken, la blussene på sidene være på. Lukk lokket og grill videre i noen minutter.



1



2



3





# OPPSKRIFTER

## 1 Søtpotet-, selleri- og jordskokksuppe

Når høsten kommer, eller på en kjølig kveld er det lite som kan måle seg med en god suppe. Også den tilberedes gjerne på grillen. Her har vi laget en deilig søtpotet-, selleri- og jordskokksuppe.

Til denne Urnorske vrien trenger du en støpejernskjele til kokegropen din.

### INGREDIENSER 8 PORSJONER

2 ss smør  
3 fedd hvitløk  
Ca 900 gram jordskokk  
1,2 kg søtpotet  
400 gram sellerirot  
Salt og pepper  
0,5 dl melk

### SLIK GÅR DU FREM:

Varm smøret på middels varme i støpejernsgryta i kokegropen. Legg i hvitløk og stek i 2 minutter under stadig omrøring til det begynner å dufte. Ha i grønnsakene, smak til med salt og en sjenerøs mengde pepper. Stek i 10 minutter til de begynner å bli gylne. Hell i varmt vann (eller kraft om du vil) som bare akkurat skal dekke grønnsakene, og gi et oppkok. Senk varmen til middels lav med indirekte varme, lukk grillens lokk, og kok til grønnsakene er gjennomkokte og veldig myke. Vend av og til for å hindre at grønnsakene fester seg til bunnen. Rør inn melken (og litt mer vann hvis blandingen er for tykk), kjøp en stavmikser (eller bruk en potetstamper) til ønsket konsistens og server straks. Topp gjerne med noen friske urter og litt paprika, samt nykværnet pepper.

## 2 Grillet laks med agurksalat

Fisk er Norges nasjonalskatt, og laks er en klar favoritt for store og små. Denne tradisjonelle oppskriften tar laksen til nye høyder!

### INGREDIENSER 4 PORSJONER

800 g laksefilet  
LAKSEGLAZE  
1 lime  
3 ss flytende honning  
1 ss rapsolje  
1 ts salt  
1/2 ts pepper  
AGURKSALAT  
2 stk agurk  
1 boks hermetiske kikerter  
1 stk rødlok  
1/2 potte finhakked frisk dill  
2 ss finhakked bladpersille  
100 g norsk hvitmuggost

### DRESSING

1/2 dl olivenolje  
1 stk lime  
1 ss brunt sukker  
1/2 ts chilikrydder  
1/2 ts salt  
1/4 ts pepper

### SLIK GÅR DU FREM:

1. Bland sammen dressingrediensene i en skål.
2. Skjær agurk i tynne skiver, ha i en skål.
3. Skyll kikertene i kaldt vann. La vannet renne godt av. Ha kikertene i skålen med agurk.
4. Skjær rødlok i skiver. Ha løken og finhakkede urter i med agurken. Smuldre over hvitmuggost til slutt.
5. Pensle laksefiletene med rapsolje. Legg fisken med kjøttssiden ned på grillen i 3-4 minutter, snu fileten og grill videre på indirekte varme i ca. 10 minutter.

6. Rør sammen ingrediensene til glazen. Pensle fisken med glaze mot slutten av grilltiden. Pensle flere ganger.

7. Hell dressingen over agurksalaten rett før servering og bland godt.

8. Server glasert grillt laksefilet sammen med agurksalat. Bakte poteter og rømme smaker ekstra godt med!

## 3 Grillet pinnekjøtt

Pinnekjøtt er både egnet til å varme opp på grillen dagen derpå, eller det dampes i støpejernskjelen på grillen.

Til denne Urnorske vrien trenger du en støpejernskjele til kokegropen din.

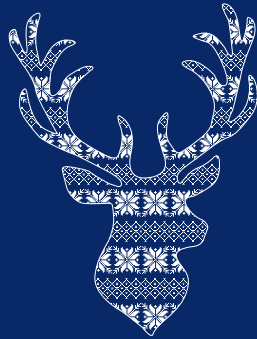
### INGREDIENSER

Pinnekjøtt, ferdig vannet evt restene fra julemiddagen  
Legg gjerne til noen smakfulle pølser  
Poteter  
Kålrot  
Gulrot

### SLIK GÅR DU FREM:

Pinnekjøttet kan dampes i støpejernskjelen på tradisjonelt vis, husk da å kun benytte de ytre brennerne på grillen. Når pinnekjøttet er ferdig dampet griller du det raskt på begge sider for å få det sprøtt. Alternativt er gårsdagens julemiddag ypperlig å varme på grillen slik vi har gjort her; Grønnsaker er kokt møre og fine i støpejernskjelen, mens restene er grillt raskt på begge sider, sprøtt og ekstra godt!





**SUNWIND**  
URNORSK PÅ GRILLEN

**Sunwind Gylling AS**

Rudssletta 71-75

1351 Rud

Norway

[www.sunwind.no](http://www.sunwind.no)

[www.sunwind.se](http://www.sunwind.se)

[www.sunwind.fi](http://www.sunwind.fi)

[www.sunwindgrill.dk](http://www.sunwindgrill.dk)