BBQ *gezond*



plusonline

Smullen van de barbecue

Wat is er gezelliger op een lekkere zomerse dag dan buiten eten? In veel tuinen wordt de barbecue uit de schuur gehaald. Lekker, maar helaas niet altijd even gezond.

Gelukkig kan het wel gezonder. Daarom speciaal voor jou deze keer een boekje met lekkere barbecuerecepten. Een aantal van deze recepten komen uit het boek '53 recepten voor een gezonde barbecue' van het Voedingscentrum.

Probeer bijvoorbeeld de visspiesjes met mangomosterd, de gegrilde kipfilet met komkommersalsa en de nectarine met citroenijs als toetje.

Smakelijk eten!

Samengesteld in samenwerking met het Voedingscentrum
© PlusOnline/GezondheidsNet © Basisontwerp Marinka Huijssoon

Inhoud

Visspiesjes met mangomosterd	4
Gegrilde kipfilet met komkommersalsa	5
Vegetarische burger met tomatensalsa	8
Groentespiesjes met basilicumsaus	9
Fruitspiesjes	12
Kipspiesjes met couscous en groente	13
Gegrilde worstjes met barbecuesaus	16
Varkenshaasspiesjes met bacon	17
Nectarines met citroenijs	20

Betekenis afkortingen
g = gram
theel = theelepel
eetl = eetlepel



Visspiesjes met mangomosterd

Bereidingstijd: 15 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:

- stukje gemberwortel
- 1/2 eetl citroensap
- 1/2 theel sambal
- 2 eetl vissaus
- 1 mango
- 1 1/2 eetl mosterd
- 4 eetl droge witte wijn
- 4 spiesjes/prikkers
- 300 g stevige visfilet zoals koolvis, tilapia of zalm

Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn. Maak een marinade van het citroensap, de geraspte gember, de sambal en de vissaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en laat dit afgedekt in de koelkast een half uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de mango. Pureer dit in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd en de wijn door. Bestrijk de spiesen met een beetje olie. Rijg de visblokjes aan de spiesen en bestrijk de vis met een beetje olie. Rooster de vis in ca. 6 minuten gaar en bruin. Geef de mangomosterdsaus erbij.

Voedingswaarde per spies

Energie	170 kcal
Eiwit	18 gram
Koolhydraten	16 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

Gegrilde kipfilet met komkommersalsa in een broodje

Bereidingstijd: 15 minuten

Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 komkommer
- 1 sinaasappel
- 1 rode peper
- 8 takjes koriander
- 4 volkorenbroodjes
- 2 enkele kipfilets
- 1 eetl olie

Was de komkommer onder stromend water. Rasp hem grof. Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil af. Pers een halve sinaasappel uit en snijd de andere helft in blokjes. Was de peper. Verwijder de zaadlijsten en pitjes voor een niet scherpe salsa. Snijd de peper klein. Was de koriander onder stromend water en snijd het kruid klein. Roer wat geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap, de stukjes sinaasappel, de peper en de koriander door de komkommer. Snijd de broodjes open. Rooster de broodjes op de bbq. Klop de kipfilets tussen 2 vellen plastic folie plat. Snijd de kipfilets in twee stukken. Bak de kip in 4 minuten gaar en bruin. Bestrooi de kip met een beetje peper en zout. Bestrijk de broodjes met een beetje salsa en leg de kip er op.

Voedingswaarde

Energie	220 kcal
Eiwit	18 gram
Koolhydraten	24 gram
Vet	5 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	5 gram





Vegetarische burger met tomatensalsa

Bereidingstijd: 30 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 4 rijpe vleestomaten
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 8 takjes koriander
- citroensap
- 4 vegetarische burgers

Was de tomaten onder stromend water, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de ui en de knoflook klein. Was de peper en de koriander. Verwijder van de peper de pitjes. Snijd de peper in smalle reepjes. Knip de koriander klein. Meng alles door elkaar en voeg wat citroensap toe. Laat de salsa 20 minuten op een koele plaats staan om de smaken te laten intrekken. Bak de burgers op de bbq in ca. 8-10 minuten gaar en bruin. Geef de salsa bij de burger.

Voedingswaarde

Energie	170 kcal
Eiwit	14 gram
Koolhydraten	11 gram
Vet	6 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	4 gram

Groentespiesjes met basilicumsaus

Bereidingstijd: 15 minuten
8 spiesen

Ingrediënten:
- 1 bos basilicum
- 1 dunne prei
- 1 teentje knoflook
- 100 g champignons
- 1/2 citroen
- 2 eetl sinaasappelsap
- 1 eetl pijnboompitten
- 2 eetl olie
- 1/4 bloemkool
- 8 spiesjes/prikkers
- 1 courgette

Was de basilicum onder koud stromend water. Verwijder het vliesje van de knoflook. Boen de halve citroen. Rasp wat van de buitenkant van de schil en pers de citroen uit. Pureer de basilicum met de knoflook, de geraspte citroenschil, wat citroensap, 1 eetlepel water en de pijnboompitten tot een saus. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en was ze. Kook de roosjes in weinig water in 2 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken. Was de andere groente. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de prei in lengte en snijd de helften in stukjes van 4 centimeter. Meng het sinaasappelsap met de olie. Doe alle groente om en om aan de spiesen en rooster ze op de bbq beetgaar. Geef de saus er bij.

Voedingswaarde per spiesje	
Energie	50 kcal
Eiwit	2 gram
Koolhydraten	2 gram
Vet	4 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	2 gram





Fruitspiesjes

Bereidingstijd: 15 minuten
Voor 8 spiesjes

Ingrediënten:

- Fruit in blokjes (500 g)
- 1 eetl honing
- 1 eetl sinaasappelsap
- mespunt kaneel of gemalen kruidnagel
- 8 prikkers of spiesjes

Schil het fruit of was het goed onder stromend water. Rijg (verse) ananasblokjes, stevige aardbeien, blokjes appel, halve abrikoosjes, stukken stevige banaan, blokjes meloen, parten sinaasappel om en om aan spiesen. Meng de honing met het sinaasappelsap en wat kaneel of kruidnagel. Bestrijk hiermee de spiesen. Laat de spiesen op de barbecueschaal of roosterin 6-8 minuten kleuren. Ook lekker met een marshmallow tussen de blokjes fruit.

Voedingswaarde per spiesje

Energie	50 kcal
Eiwit	0 gram
Koolhydraten	11 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

Kipspiesjes met couscous en groente

Bereidingstijd: 30 minuten
Voor 2 personen

Ingrediënten:

- Prikkers of spiesen
- 1 teentje knoflook
- 1 theel geraspte citroenschil
- 200 g kipfilet
- 1 ui
- 1 kleine courgette
- 150 g kerstomaatjes
- 150 g couscous
- groene paprika
- rode paprika
- 3 dl bouillon
- citroensap
- Gemalen komijn

Pers het teentje knoflook uit in een kom. Voeg de geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie toe. Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door. Laat dit 10 minuten in de koelkast intrekken. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes, de paprika in stukjes en halveer de tomaatjes. Rijg de kipfilet en paprika om en om aan de prikkers. Rooster de spiesjes op de bbq gaar. Breng de bouillon aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet er de bouillon op. Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 minuten wellen. Roerbak de overgebleven paprika en de rest van de groente in een paar minuten. Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en wat komijn. Leg de kipspiesjes er op.

Voedingswaarde

Energie	490 kcal
Eiwit	35 gram
Koolhydraten	55 gram
Vet	15 gram
Verzadigd vet	2 gram
Vezels	6 gram





Gegrilde worstjes met barbecuesaus

Bereidingstijd: 15 tot 30 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetl olie
- 1 eetl chilisaus
- 1 eetl citroensap
- 4 takjes peterselie
- 8 kleine saucijsjes of barbecueworstjes

Snijd de ui en de knoflook klein. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig. Voeg de tomatenketchup, de chilisaus, het citroensap, peper en zout toe en laat de saus 5 minuten zacht koken. Laat de saus afkoelen en roer er de kleingesneden peterselie door. Laat de worstjes in 20 minuten gaar worden op de bbq. Serveer de saus er bij.

Voedingswaarde

Energie	535 kcal
Eiwit	40 gram
Koolhydraten	20 gram
Vet	30 gram
Verzadigd vet	9 gram
Vezels	2 gram

Varkenshaasspiesjes met bacon en champignons

Bereidingstijd: 15 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:
- 250 g varkenshaas
- 250 g champignons
- 8 plakjes bacon
- 8 prikkers of spiesen
- 1 eetl olie
- 1 bosui

Snijd de varkenshaas in blokjes. Was de champignons grondig onder stromend water. Halveer de plakjes bacon en wikkel de champignons en de blokjes varkenshaas in de bacon. Rijg deze om en om aan de spiesen. Rooster de spiesen in zo'n 8 minuten gaar. Strooi er een beetje peper over. Snijd de bosui in kleine stukjes en strooi deze over de spiesjes.

Voedingswaarde per spies	
Energie	75 kcal
Eiwit	10 gram
Koolhydraten	3 gram
Vet	3 gram
Verzadigd vet	1 gram
Vezels	1 gram





Nectarines met citroenijs

Bereidingstijd: 15 minuten
Voor 4 personen

Ingrediënten:

- 4 nectarines
- 4 bollen citroenijs
- 8 blaadjes munt

Was de nectarines onder stromend water. Halveer ze en verwijder de pit. Laat de nectarinehelften op de barbecue in een paar minuten kleuren. Leg de helften op een bordje en schep er een bolletje citroensorbetijs naast. Snijd de munt klein en strooi dit er over.

Voedingswaarde	
Energie	75 kcal
Eiwit	1 gram
Koolhydraten	15 gram
Vet	0 gram
Verzadigd vet	0 gram
Vezels	1 gram

5 **Plus Specials** voor €15











Krijg 5 keer per jaar een gloednieuwe Plus Special met maar liefst 100 pagina's prachtig geïllustreerde artikelen en reportages in de bus. Geniet van inspirerende thema's als Gezond, Slank, Fit, Rust en Feest. Volop actuele informatie, praktische tips en leuke ideeën.

Abonneer u vandaag nog en profiteer van meer dan 30% korting!

Bel 0900-244 62 44 (€0,10 p/m) **en word abonnee!**


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl