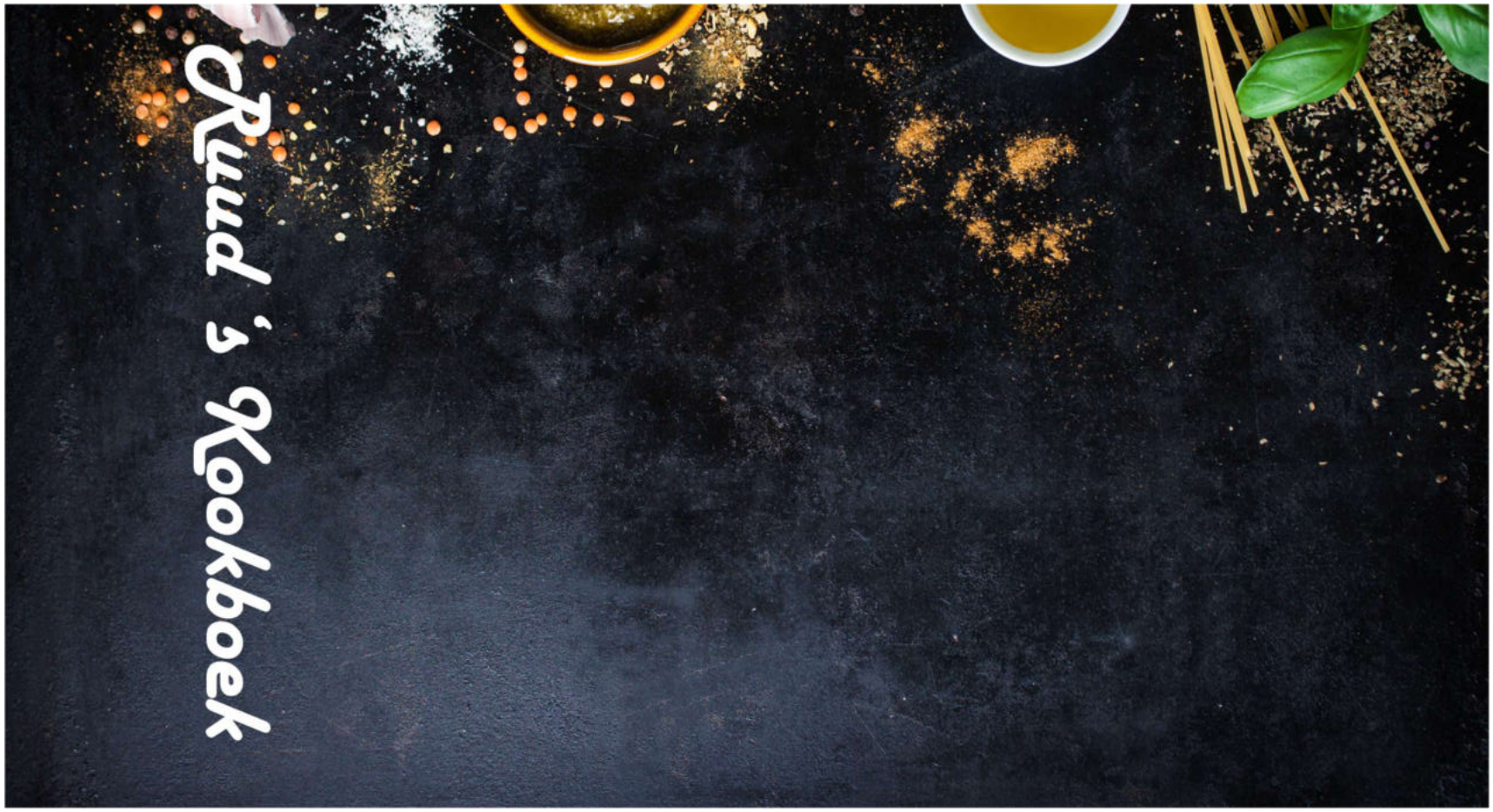


100 BBQ-recepten I

Inhoudsopgave.

Aardappelmarinade. 4
Aardappelsalade II. 5
Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer). 6
Aardbeien met Griekse yoghurt en honing. 7
Ají de piña - pittige ananassaus. 8
Ananas in aluminiumfolie. 9
Banaan in kokosmelk. 10
BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella. 11
BBQ-geitenkaasspiesen. 12
BBQ-grilled eel. 13
BBQ-karbonade. 14
BBQ-marinade. 15
BBQ-rooster. 16
BBQ-saus. 17
Camembert met calvados op de BBQ. 18
Chimichurri I. 19
Citroen-knoflookmarinade. 20
Courgette-gehakt spiesen. 21
Forel in folie III. 22
Frisse appel-citroendrank. 23
Fruitsalade met Crème de Cassis. 24
Garingstijd groentespiesen op de BBQ. 25
Gegrilde paprikamix. 26
Gegrilde wildzwijnbiefstuk op stok. 27
Geitenkaaspakketjes op de BBQ. 28
Gepofte aardappelen. 29
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub. 30
Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen. 31
Guacamole. 32
Hele forel met citroen, ui en dille. 33
Hete kip BLT. 34
Italiaanse groene saus. 35
Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes. 36
Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto. 38
Katjangsaus. 39
Kerrie-gemberboter. 40
Kipsaté I. 41
Kipsaté II. 43
Knakworstvariaties. 44
Koffie barbecue-saus. 45
Koude citroenthee. 46
Kruidenmarinade. 47
Kruidenolie voor groentespiesen. 48
Kruidige BBQ-saus. 49
Kruidige runderkebab. 50
Kwark met suikervrije limonadesiroop. 51
Limoen-knoflookmarinade II. 52
Little gem met caesardressing. 53
Long Island marinade. 54
Makreel van den Duvel. 55
Mango-salsa. 56
Merguez - pittige worstjes. 57
Noedelsalade met sesam-sojadressing. 58
Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill). 59
Oosterse kipburger met sesam. 60
Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus. 61
Perzik met Jack Daniel's room. 63
Pinchos morunos - Moorse spiesjes. 64
Pindasaus I. 65
Pindasaus II. 66
Pindasaus XIII. 67
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië. 68

Pistachepesto. 69
Pittige yoghurt-korianderdip. 70
Pizzavlecht "Tricolore". 71
Pollo alla diavola. 72
Provençaalse marinade. 73
Rumaki. 74
Salsa Mexicana. 75
Sangria. 76
Saté. 77
Saté van ossenhaas en bosui. 78
Satémarinade voor varkensvlees. 79
Satésaus (natriumarm) II. 80
Sateh kambing - saté van geitenvlees. 81
Saucijzenspiesen. 82
Saucijzenspiesen met perzik en ui. 83
Servische barbecue. 84
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes. 85
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus. 86
Sinaasappel-komijnrub. 87
Sprotjes aan het spit. 88
Sticky speklapspiezen met ananas en paprika. 89
Stoere sardines. 90
Surinaamse huzarensalade. 91
T-bone steak. 92
Thee Hawaï. 93
Tongfilets. 94
Tropical watermeloenslush. 95
Uiensalsa II. 96
Vermouthsaus (voor kipgerechten). 97
Vlaamse mosselen in bier. 98
Warme banaan (skottelbraai). 99
Wasabi-slagroom voor de bbq. 100
Waterijsprosecco. 101
Wortelsaté. 102
Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue. 103
Zalmspiesjes voor de barbecue. 104
Zoete rokerige marinade. 105
Zomerse fruitspiesjes. 106
Gebruikte afkortingen (v2.7). 107

Aardappelmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Barbecook.com

Ingrediënten

2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
- peperbollen, zwarte
2-3 tk rozemarijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak de blaadjes van de rozemarijn los.
Hak de blaadjes van de rozemarijn fijn.
Snijd de knoflookteentjes in 2 of 4 partjes.
Plet de zwarte peperbollen.
Meng alle ingrediënten door de olijfolie.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

Aardappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 kg aardappelen
- bieslook, verse
3 eieren
- kerriepoeder
5 el mayonaise
- peper
2 uien
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen niet al te gaar.
Snijd de aardappelen in kleine stukjes.
Kook de eieren hard.
Snijdt de eieren in kleine stukjes.
Maak de uien schoon.
Snijd de uien in kleine stukjes.
Snijd de bieslook in stukjes.
Doe de aardappelen, eieren, uien, bieslook, mayonaise en flink wat kerriepoeder in een ruime kom.
Roer de ingrediënten door elkaar.
Breng de salade op smaak met zout en peper.

Tip:

Lekker bij BBQ, fondue, gourmet of grill.

Aardappelsalade lauw warm met een hele barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

- bieslook
2 burgers
3 tn knoflook
300 g krieltjes, met schil
- olie
- peper
- rozemarijn
2 satés
2 spare ribs
2 speklappen
100 g tomaten
50 g tomaten, gedroogde
1 ui, rode
100 g wortels, mini-
1 bk yoghurt, Griekse (0% vet)
- zout

Bereiding.

Viva Airfryer

Schil de wortels.
Was de krieltjes.
Snijd de krieltjes in stukken en meng ze met 1 el olie.
Snijd de bieslook en de rozemarijn fijn.
Pof de wortels en bak de krieltjes samen in de Airfryer (20 min. op 160°C.)
Snijd intussen de rode ui en pers de knoflook.
Snijd de tomaten en meng deze met de bies-look.
Als de aardappels en wortels klaar, zijn meng je de aardappels met de Griekse yoghurt en de knoflook, rode ui, rozemarijn, gedroogde tomaatjes, tot een lauw warme salade en breng deze op smaak met peper en zout.
Zet nu de Airfryer op 200°C en bak al het vlees 10 min. op 200°C.
Maak het bord mooi op en dien op.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aardbeien met Griekse yoghurt en honing.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Vrouw

Ingrediënten

450 g aardbeien, gewassen en ontkroond
2 dl Grand Marnier
4 el honing
- kaneelpoeder
4 el suiker
½ l yoghurt, Griekse
8 satéprikkers

Bereiding.

Meng de aardbeien met de Grand Marnier en de suiker.
Laat de aardbeien ca. 1 uur marineren.
Rijg de aardbeien aan de satépennen.
Leg de aardbeien kort op de BBQ.
Vul 4 kommetjes met Griekse yoghurt.
Lepel de honing op de yoghurt.
Bestrooi het geheel met kaneel.
Serveer de yoghurt met de aardbeien.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Ají de piña - pittige ananassaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron:
Kookboek Recetario

Ingrediënten

½ ananas
1 tn knoflook, fijn gesneden
- koriander, verse, fijn gesneden
- peper
1-2 pepers, fijn gesneden
1 ui, lente-, fijn gesneden
- zout

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de ananas fijn.
Meng de ananas met de ui, knoflook, pepers en koriander.
Breng de saus op smaak met peper en zout.

Ananas in aluminiumfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: **
Bron: Eten met plezier*

*** Nierstichting**

Ingrediënten

140 g ananas, uit blik (= 4 schijven)
1 el boter
(4-5 drp cognac, rum of likeur)
1 el suiker, basterd-, bruine

Bereiding.

Leg 2 st. aluminiumfolie op het aanrecht.
Leg de schijven ananas er naast elkaar op.
Verdeel de boter en de basterdsuiker over de openingen in de ananasschijven en druppel er eventueel een beetje cognac, rum of likeur op.
Vouw de folie dicht en leg de pakjes ca. 10 min. onder de grill.
Maak de pakjes aan tafel open.

Tips:

- **Lekker met een bolletje roomijs of met stijfgeslagen slagroom.**
- **Kan ook goed op de BBQ.**

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Banaan in kokosmelk.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Thaïse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

2 bananen, grote
1 kaneelpijpje
400 ml kokosmelk
50 g suiker, (Muscovado)
½ vanillestokje (of 1 tl vanille-extract),
1 snf zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de bananen en snijd ze in plakken van 2 cm dik.
Stop de banaan in de kookpan.
Giet de kokosmelk in de pan, samen met het kaneel pijpje, het ½ uitgeschraapte vanillestokje en een snufje zout.
Verdeel tot slot de suiker over de pan en verwarm op middelmatig vuur.
Zodra de banaan in kokosmelk tegen het kookpunt begint te komen (meestal binnen een 1-2 min.), draai je het vuur laag en laat zachtjes doorgaren gedurende 10 min.
Doe dit zonder deksel op de pan en roer het mengsel af en toe door.
Verwijder het kaneelpijpje, schep de bananen uit de pan en verdeel over 4 kommetjes.
Lepel hier vervolgens een beetje kokosmelk over-heen.
Je kunt eventueel nog een klein snufje kaneelpoeder toevoegen.
En traditioneel hoor je deze banaan in kokosmelk ook warm te eten.

Tips:

- **Let op! Je kunt banaan in kokosmelk niet voor-bereiden of bewaren. Het garingsproces zet door en de bananen verkleuren nog steeds na het koken.**
- **Muscovado-suiker is ongeraffineerde suiker, met een heerlijke, intense smaak. Je kokosmelk kleurt hier echter bruin van.**
- **Voeg tijdens het koken eens een borrelglaasje ouzo toe.**

BBQ-bruschetta met courgette en mozzarella.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes
1 ciabatta (afbak), in plakjes
1 courgette, in plakjes
2 tn knoflook
2 bol mozzarella, in plakjes
3 el olie, olijf-, extra vierge
- peper
- zout

Bereiding.

Neem alle ingrediënten apart verpakt mee.
Denk ook aan peper en zout.
Bewaar en vervoer de plakjes mozzarella gekoeld.
Steek de barbecue aan.
Gril de plakjes ciabatta in 1-2 min. per kant goud-bruin en krokant.
Leg ze op een schaal.
Gril de courgette in porties in 4-5 min. beetgaar.
Wrijf intussen de ciabatta in met het snijvlak van de knoflook.
Leg de courgette op het brood.
Verdeel de mozzarella over de courgette.
Besprenkel elke bruschetta met een beetje olijfolie en bestrooi met de basilicumblaadjes en zout en peper naar smaak.

Tip:

Verdeel met de mozzarella ook wat reepjes Italiaanse rauwe ham over de courgette.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 325
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: 425 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

BBQ-geitenkaasspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: DeKaasSpecialist.nl

Ingrediënten

6 pl ham, rauwe (bijvoorbeeld Serrano)
12 olijven, knoflook-, grote, groene
½ paprika, gele
6 satéprikkers
12 tomaatjes, sud 'n sol
300 g WeideGeit® Mild, plat stuk

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Week de satéprikkers een uur in koud water.
Snijd de paprika in 12 gelijke stukken.
Snijd de geitenkaas in 12 gelijke blokjes.
Snijd de plakken ham doormidden.
Vouw in iedere helft ham een blokje kaas.
Zorg dat de kaas goed is ingepakt!
Rijg een blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf, stukje paprika, blokje geitenkaas met ham, sud 'n sol tomaatje, olijf en stukje paprika aan een prikker.
Herhaal dit voor de overige prikkers.
Rooster de spies enkele min. rondom op de barbecue.

BBQ-grilled eel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Australische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: NeVePaling.com

Ingrediënten

- brood
3 citroenen
- olie
500 g paling, ontveld en in moten
- peper
- peterselie, verse
- selderij, verse
2 sjalotjes, gesnipperd
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng het sap van de citroenen met het zout.
Voeg peper naar smaak toe.
Voeg de overige ingrediënten toe.
Klop het geheel goed door elkaar.
Doe de paling met de marinade in een kom.
Dek de kom af en zet de kom koel weg (niet in de koelkast).
Laat de paling minstens 1½ uur trekken; roer de paling af en toe om.
Rijg de moten paling op een spies (of satéstokjes).
Rooster de paling ca. 15 min. op de barbecue.
Besmeer de spiesen tijdens het roosteren met de
marinade.
Serveer de paling met brood.

BBQ-karbonade.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: C1000

Ingrediënten

2 el bieslook, fijngeknipt
1 brood, focaccia-(afbakbrood)
4 karbonades, schouder-
1 komkommer, gewassen
1 el olie, olijf-, traditioneel
4 el Silvo BBQ Vleeskruiden (potje à 145 g)
6 el sladressing, naturel

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schaaf de komkommer in plakjes.
Schep de dressing door de komkommer.
Schep de bieslook door de komkommer.
Wrijf het vlees in met de olie.
Bestrooi het vlees met de kruiden.
Bak het brood volgens de aanwijzingen op de verpakking af.
Verpak het vlees in aluminiumfolie.
Leg de pakketjes vlees ± 7 min. op het rooster boven een gloeiende barbecue.
Keer de pakketjes halverwege de bereidingstijd om.
Neem het vlees uit de folie.
Laat het vlees op het rooster van de barbecue nog even lichtbruin kleuren.
Serveer de karbonade met de salade en het brood.

Wijntip:

Huiswijn rood, Frankrijk.

BBQ-marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, uitgeperst
3 el olie, olijf- òf zonnebloem-
- peper, zwarte, versgemalen
3 el sherry, droge
1 el sojasaus, donkere
1 el Worcestersaus

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Geschikt voor vlees en vis.

BBQ-rooster.

VLEES		VOORBEREIDING	GAARHEID	TIJD
	kipfilet	evt. marineren	gaar	15-20 min.
	kippendij/-pootjes/-vleugels	evt. marineren	gaar	25-30 min.
	biefstuk/steak/ entrecôte/ribeye	evt. marineren	rood medium gaar	4-5 min. 5-6 min. 6-8 min.
	runderhamburger	bestrijk met olie	medium gaar	6-9 min. 9-12 min.
	worst en gehakt	geen	gaar	10-15 min.
	karbonade	evt. marineren	medium gaar	6-8 min. 8-10 min.
	varkensfiletlapjes/ varkensfiletsteak	evt. marineren	medium gaar	2-3 min. 4-5 min.
	varkenshaas	evt. marineren	medium	8-15 min.
	worst en gehakt	geen	gaar	10-15 min.

BBQ-saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

5 cl azijn
½ el mosterd
½ el paprika, fijn gehakt
- peper
100 g tomatenpuree
½ el tomatenketchup
½ el suiker, bruine
½ el ui, fijn gesnipperd
½ el Worchesterhiresaus
½ kl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.
Voeg al roerend een ½ glas water toe aan de ingrediënten.
Laat de saus gedurende een paar uur goed trekken in de koelkast.
Laat de saus al roerend op de zijkant van de barbecue in een pannetje opwarmen.
Dien de saus lauwwarm op.

Camembert met calvados op de BBQ.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Marleen van Holsbeke

Ingrediënten

- brood, noten- (evt. gegrild)
1 camembert
1-2 sch calvados
- kruiden naar keuze (rozemarijn, tijm, ...)

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Deze heerlijk smeuïge camembert is samen met een stukje lekker brood het perfecte hapje of afsluiter van een heerlijke barbecue.

Haal de kaas uit de plastic verpakking.
Bevochtig het doosje even met water en dep het droog.
Leg de kaas terug in z'n doosje en maak er een kleine inkeping in.
Giet er een scheut calvados in en bestrooi met wat verse kruiden naar keuze.
Sluit het doosje en plaats het op de BBQ .
Serveer de camembert, zodra het lekker zacht is, met een lekker stukje brood.

Chimichurri I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: AD

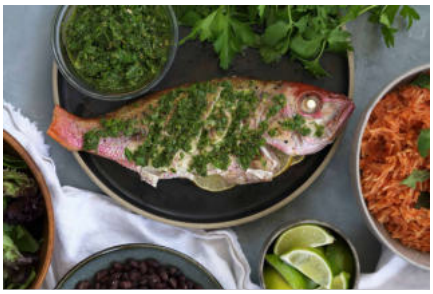
Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
4 tn knoflook
1 bs koriander
1 tl mosterdpoeder
100 ml olie, olijf-
1 bs oregano, verse
1 peper, Spaanse, fijngehakt
- peper, zwarte, versgemalen
1 bs peterselie, blad-
10 tk tijm, verse, de blaadjes
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout, zee-, grof

Bereiding.

Hak de tijm, oregano, bladpeterselie, koriander, mosterdpoeder, knoflook, zwarte peper en het zeezout kort met een staafmixer tot een grove, maar homogene massa.
Voeg beetje bij beetje de olie toe.
Voeg beetje bij beetje de wijnazijn toe.
Roer alles goed door tot een gladde saus.
Voeg de Spaanse peper toe.
Roer nogmaals goed door elkaar.





Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Citroen-knoflookmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 600-700 g vlees
Sterren: **
Bron: Vriendin

Ingrediënten

15 g basilicum
2 citroenen, sap en schil,
geraspt van
4 tn knoflook, gekneusd
75 ml olie, olijf-
15 g peterselie, platte
15 g rozemarijn

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie, basilicum en rozemarijn grof.
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Deze marinade is uitstekend geschikt voor kip, lamsvlees en steak voor de BBQ.

Courgette-gehakt spiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

2 courgettes
200 g champignons
2 el citroensap
300 g gehakt, runder-
2 tl kerriepoeder
± 3 el olie
1 tl oregano, gedroogde
2 paprika's, rode
- peper
- peper, cayenne-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de courgettes in plakjes van 1½ cm.
Besprenkel de champignons en courgetteplakjes met citroensap.
Snijd de paprika in stukjes van 3 x 3 cm.
Vermeng het gehakt met zout, cayennepeper, kerrie-poeder en oregano.
Draai van het gehaktmengsel balletjes van 3 cm doorsnede.
Rijg de courgettes, champignons, paprikastukjes en gehaktballetjes om en om aan spiesen.
Bestrijk de spiesen met olie.
Rooster de spiesen op de barbecue of onder de hete grill onder regelmatig draaien ± 10 min.

Forel in folie III.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

1 bs dille
2 tl dille, gedroogde
6 forellen
1 pt mierikswortel
- peper
1 bs peterselie
1 bk room, zure
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de peterselie en dille lekker grof.
Snijd de buikholten van de forellen open en vul ze met de kruiden en bestrooi ze met peper en zout.
Wikkel ze in aluminiumfolie en laat ze op een rooster met gloeiende kooltjes in 10-15 min. gaar worden.
Ze kunnen ook onder de grill worden gegaard.
Voeg 4 el mierikswortel bij de zure room (vind je dit iets te zuur, gebruik dan yoghurt) en doe de gedroogde dille erbij.
Roer tot het een gladde saus wordt.
Voeg eventueel nog wat zout en peper toe.

Frisse appel-citroendrank.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in blokjes (Granny Smith)
2 tk citroenmunt
2 el citroensap (Sicilia)
1 pk DubbelFrisss AquaFruit Appel Citroen
1 limoen, in plakjes
2 el limoensap

Bereiding.

Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de glazen.
Schenk in elk glas 1 el limoensap en 1 el citroensap.
Vul de glazen met de DubbelFrisss AquaFruit Appel Citroen.
Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

150 g aardbeien
- crème de Cassis, een scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltjes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals middendoor.
Ontdoe de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltjes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Schep vlak voor het serveren een toef stijf geslagen slagroom op het fruit.

Garingstijd groentespiesen op de BBQ.

Aubergine ◷ 12-15 min.	**Champignons** ◷ 8-10 min.	**(Cherry)tomaat** ◷ 3-4 min.
(Gele)courgette ◷ 5-6 min.	**Paprika** ◷ 6-7 min.	**Ui** ◷ 8-10 min.

Bron: Hallo

Gegrilde paprikamix.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Zomerslank-recepten

Ingrediënten

4 paprika's van verschillende kleuren
12 tomaten, zonge-droogde
12 olijven, zwarte
2 el olie, olijf-
1 el balsamicoazijn,
- zout, (zee-), snufje
- peper

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de paprika's.
Snijd rondom de zaadjes eruit.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer en ontpit de olijven
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min. per kant).
Laat ze daarna afkoelen.
Snijd de paprika's in blokjes.
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groente-schaal.

Gegrilde wildzwijnbiefstuk op stok.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, olijf- (om te grillen)
½ tl paprikapoeder
½ tl peper
4 tl salie
1 tl suiker
600 g wildzwijnbief-stuk, in flinke dobbel-stenen
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de wildzwijn biefstukblokjes met alle ingrediënten en laat enkele uren marineren.
Prik ze op (saté)stokjes.
Verhit intussen de grillpan.
Bestrijk de stokjes met olie.
Laat de grillpan goed heet worden en gril vervolgens de biefstukblokjes 2-3 min. op een satéstokje.

Tip:

Probeer dit recept ook eens met moeflon.

Serveertip:

Serveer er pilavrijst bij met appelsaus.

Geitenkaaspakketjes op de BBQ.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

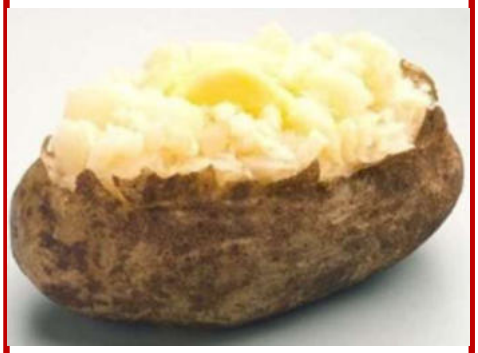
4 plk chèvre, rijpend, 1½ cm dik (verkrijgbaar bij uw kaasspecialist)
1 citroen
8 plk ham, rauwe
1 dl honing
1 tn knoflook
3 el olie, olijf-
1 el peperkorrels, zwarte
- pijnboompitten, geroosterde (handje)
2 tl tijmblaadjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Rasp de citroen.
Pers de citroen uit.
Hak de peperkorrels grof.
Pers de knoflook uit.
Maak een marinade van de olie, tijm, honing, citroenrasp, ½ van het citroensap, peperkorrels en knoflook.
Leg de plakken geitenkaas in een schaal.
Giet de marinade over de geitenkaas.
Laat de marinade 1 uur intrekken.
Knip 4 stukken aluminiumfolie van 30 x 30 cm.
Knip 4 stukken bakpapier van 20 x 20 cm.
Leg het bakpapier op de aluminiumfolie.
Leg op ieder stuk bakpapier 2 plakken rauwe ham kruislings over elkaar.
Leg op de rauwe ham een plak chèvre.
Besprenkel plakken chèvre met het restant van de marinade.
Vouw de plakken ham over de kaas.
Vouw vervolgens de randen van het papier en de folie omhoog zodat er een soort schaaltje ontstaat.
Rooster de pakketjes gedurende 5 min. op de hete barbecue tot de kaas iets gesmolten is.
Bestrooi tot het gerecht met wat geroosterde pijnboompitten.

Gepofte aardappelen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: StudentenKeuken.nl

Ingrediënten

4 aardappelen, kruimige

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Warm de oven voor op 225°C.
Was de ongeschilde aardappelen goed.
Dep de aardappelen droog met een schone theedoek of keukenpapier.
Snijd de aardappelen kruisgewijs iets in.
Leg elke aardappel met de insnijding naar boven op een stuk aluminiumfolie.
Vouw het folie zorgvuldig dicht.
Pof de aardappelen in de hete oven, in de hete as van de barbecue of open haard in ca. 40-50 min. gaar.
Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken.
Vouw het folie open.
Maak met een vork het aardappelkruim wat los.
Geef de aardappelen met wat zout en boter of met een ander mengsel.

Tips:

- **Lekker met room en bieslooksaus.**
- **Lekker met blauwe kaassaus.**
- **Lekker met tonijnsaus.**

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of basilicum
125 g room, zure (bekertje)
- sinaasappel-komijnrub (zie recept)

Bereiding.

Vegetarisch

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gespietste kruidige Sint-Jacobsschelpen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

50 g broodkruim, oudbakken
2 el citroensap, verse
- citroenpartjes, om te serveren
1 tn knoflook, gekneusd
2 el olie, olijf-
1 el oreganoblaadjes, gehakt
2 el peterselie, fijngehakt
24 Sint-Jakobsschelpen met kuit

Voor de mayonaise:

2 tl citroensap, verse
2 eidooiers
125 ml olie, olijf-
¼ tl peper, witte
2 tl tabasco, groene
- zout, zee-

Verder benodigd:

- satéprikkers, bamboe

Bereiding.

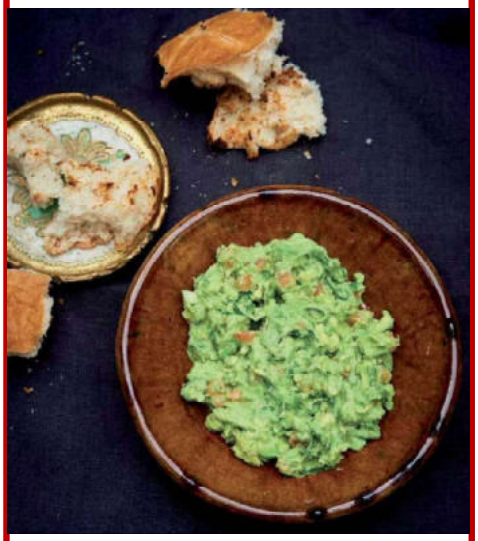
Week de satéprikkers in water.

Doe eidooiers met tabasco, citroensap, snufje zeezout en witte peper in een kom.
Klop het mengsel goed door.
Voeg al kloppend heel geleidelijk olie toe aan het mengsel.
Klop door tot een dikke custard ontstaat.
Doe mayonaise in een kom.
Zet de mayonaise afgedekt in de koelkast.

Doe de Sint-Jakobsschelpen in een schaal met olijf-olie, citroensap, knoflook, zeezout en versgemalen zwarte peper.
Dek de schelpen af.
Zet de schelpen 30 min. in de koelkast.
Rijg telkens drie Sint-Jacobsschelpen aan een prikker.
Roer het broodkruim en kruiden goed door elkaar.
Rol de spiesen door het broodkruim tot alles licht is bedekt.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Leg twee vellen bakpapier op de bakplaat.
Kwast het bakpapier in met een beetje olijfolie.
Leg de spiesen op het bakpapier.
Bak de spiesen 2 min. aan weerskanten tot het kruim goudkleurig is en het vlees nog zacht van binnen.
Serveer de spiesen met tabascomayonaise en citroen-partjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Guacamole.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: BBQ bijbel

Ingrediënten

2 avocado's
40 ml citroensap
6 tk munt, alleen blaadjes, fijngehakt
- peper
1 el suiker
1 tomaat, ontveld en in blokjes
2 uien, bos-, gesneden
- zout

Bereiding.

Snijd de avocado's doormidden en schep het vruchtvlees eruit.
Prak het vruchtvlees fijn met een vork en meng met het citroensap.
Meng de avocadopuree met de tomaat, bosui, munt en suiker.
Breng op smaak met zout en peper.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Hele forel met citroen, ui en dille.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

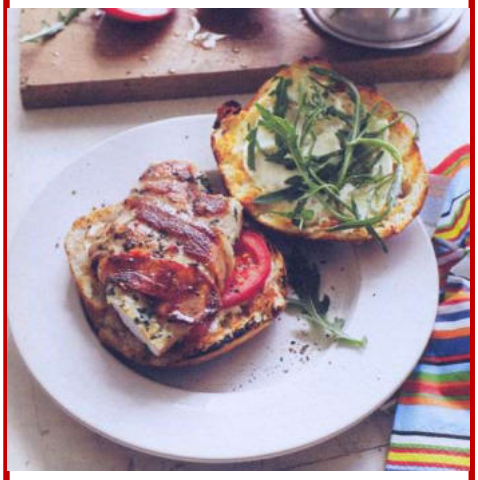
1 citroen, in dunne plakjes
1 bs dille
2 forellen van 500 g, schoongemaakt
- olie, olijf-
1 ui, rode, in dunne plakjes

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.
Leg in buikholte van beide forellen:
3-4 plakjes citroen,
een paar plakjes rode ui,
3-4 takjes dille,
nog een laag ui en citroen.
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.
Verhit bakplaat van de barbecue.
Scheur een paar vellen bakpapier.
Leg het bakpapier op de bakplaat.
Kwast het papier licht in met olijfolie.
Leg de vis op het papier.
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.
Keer de vis.
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Hete kip BLT.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken:
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

4 plk bacon, doorregen
4 broodjes, witte zachte
2 kipfilets, grote, door midden gesneden
2 tn knoflook, gehakt
- mayonaise
3 el olie, olijf-
2 pepers, chili-, gehakt, zonder zaadjes
1 hv peterselieblaadjes, platte, gehakt
2 hv rucola
2 tomaten, in dunne plakjes

hv = handvol

Bereiding.

Doe chilipepers, knoflook en peterselie in mixer.
Doe de olie bij de chilipepers.
Klop alles fijn.
Doe de kip in nauwsluitende passende schaal.
Schenk de marinade over de kip.
Dek de schaal af.
Zet de schaal 3 tot 6 uur in koelkast.
Haal 20 min. voor bereiding de schaal uit de koelkast.
Neem de kipfilets uit de schaal.
Wikkel elke kipfilet in een plak bacon.
Verhit bakplaat van barbecue.
Vet de bakplaat in met olijfolie.
Bak de kipfilets 10 min. (let op dat de bacon niet verbrandt).
Keer de filets om.
Bak de filets nog 10 min.
Laat de kipfilets 5 min. op een bord rusten.
Serveer de kipfilets in een opengesneden broodje, besmeerd met mayonaise en belegd met rucola en tomaat.

Bereidingstijd: 40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3-6 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Italiaanse groene saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: -
Sterren: *
Bron: Albert Mol

Ingrediënten

½ bs bieslook
2 el broodkruim
1 el citroensap
1 pt kappertjes
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
6 olijven, zwarte
- peper, witte
1 tl pepertjes, groene, gehakt
1 bs peterselie
1 el pijnboompitten
- zout

Bereiding.

Was de peterselie, dep ze droog en snijd ze klein.
Laat de kappertjes uitlekken en hak ze klein.
Druk de pepertjes met een vork fijn.
Spoel de bieslook af, droogdeppen en fijnsnijden.
Pel de knoflook en knijp de knoflook uit.
Meng alle ingrediënten in een schaal en voeg de pitten, het broodkruim en de olijven toe.
Roer de olie en het citroensap er door.
Breng op smaak met peper en zout.
Laat de geuren en smaken 10-15 min. intrekken alvorens te gebruiken (niet in de koelkast plaatsen).

Tip:

Lekker bij eier- en visgerechten.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfshamburgers met tonijnmayonaise en kappertjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

1 ansjovis, ingelegde
1 augurk, zoetzure, kleine, in plakjes
1 el azijn, balsamico-, wit
1 el basilicum, verse, gehakte
4 bollen, Italiaanse
4 sn brood, wit-, oud, zonder korst
1 ei
500 g gehakt, kalfs-, fijn
- kappertjes
150 g mayonaise
2 el marjolein of oregano, verse, gehakte
1 el olie, olijf-, extra vergine
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers gemalen
- sla, gemengde
1 blk tonijnstukjes in olijfolie, uitgelekt
1 ui, in ringen
250 ml wijn, witte, droge, Italiaanse
- zout

Bereiding.

Bereid het gerecht voor in de keuken.
Maal het oude witbrood fijn in de foodprocessor.
Maak daarna de tonijnmayonaise.
Doe de wijn samen met de uienringen, de plakjes augurk, de ansjovis en wat vers gemalen zwarte peper in een steelpannetje.
Breng het geheel aan de kook en laat de wijn inkoken tot ±75 ml (zonder ui).
Verwijder de uienringen en de augurk (de ansjovis mag in de wijn blijven) en laat de wijn afkoelen.
Doe de tonijn in de foodprocessor en maal hem zeer fijn.
Voeg de mayonaise, de ingekookte wijn en de olijfolie toe.
Draai de machine totdat er een mooie, gladde saus ontstaat.
Proef en voeg eventueel nog wat zout of peper toe.
Vermeng voor de hamburgers alle ingrediënten vanaf het vlees tot en met de peper.
Bak een klein proefhamburgertje in een koekenpan en proef.
Voeg eventueel nog wat zout of peper toe.
Verdeel het gehakt in 8 porties.
Plaats een bak-ring op het werkvlak.
Druk een portie gehakt in de bak-ring.
Maak de bovenkant mooi vlak.
Verwijder de ring.
Vorm zo nog 7 hamburgers.
Schep ze met een platte spatel van het werkvlak en leg ze op een bord.
Dek af en zet tot gebruik in de koelkast.
Gril de hamburgers op de barbecue in 10-15 min. gaar.
Snijd ondertussen de broodjes door en bestrijk de snijvlakken met een beetje olijfolie.
Gril ook de snijvlakken van de broodjes.
Bestrijk alle broodhelften met een laagje tonijn-mayonaise.
Leg ze met de niet besmeerde kant naar beneden op bordjes (per portie gebruik je maar een half broodje).
Beleg de broodjes met wat gemengde krulsla en een hamburger.
Garneer met de kappertjes.

Tip:

Witte balsamico-azijn is verkrijgbaar bij goed gesorteerde delicatessenwinkels. Hij is eventueel te vervangen door witte wijnazijn.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kalfskoteletjes met kruiden en prosciutto.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

4 lamskoteletjes (± 250 g)
6 plk prosciutto, dunne
1 bs rozemarijn
1 bs salie
1 bs tijm

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Sla koteletjes voorzichtig plat.
Vorm een kruidenbosje aan een kant van de koteletjes.
Maal er wat zwarte peper over.
Wikkel rond alle koteletjes een plakje prosciutto.
Verhit de bakplaat van barbecue.
Druppel wat olijfolie op de bakplaat.
Leg koteletjes op de bakplaat op de kant van het kruidenbosje.
Bak de koteletjes 5 min. (tot prosciutto er krokant uitziet).
Keer de koteletjes om.
Bak de koteletjes nog eens 5 min.
Zet barbecue uit.
Wikkel de koteletjes in aluminiumfolie.
Leg de koteletjes 10 min. op de hete barbecuedeksel.
Haal de koteletjes van de deksel.
Laat de koteletjes nog 5 min. rusten
Serveer de koteletjes.

Katjangsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: **
Bron: Televizier Culinair

Ingrediënten

1 el citroensap
2 el gembersiroop
- ketjap manis
4 tn knoflook
200 ml melk (of water)
2 el olie,
2 pepers, rode
1 pt pindakaas
1 tl trassi
1 ui
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 260
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de ui en de knoflook.
Snipper de ui en de knoflook heel fijn.
Maak de pepers schoon.
Verwijder de zaadjes uit de pepers.
Snijd de pepers fijn.
Verhit de olie in een pan.
Fruit de ui, knoflook en pepers even aan in de olie.
Bak de trassi ca. 1 min. mee met de ui.
Voeg de pindakaas toe aan het ui-mengsel.
Voeg zoveel melk of water toe aan de pindakaas dat een mooie gladde saus ontstaat.
Breng de saus op smaak met gembersiroop, citroensap, ketjap en evt. zout.

Kerrie-gemberboter.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

100 g boter, gezouten
1 tl gember, gehakte
2 tl kerriepoeder

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kipsaté I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Esquire

Ingrediënten

450 g kip, zonder vel en botjes, gesneden in blokjes van 2,5 cm

Marinade:

2 el citroensap
1 tl koenjit
1 tl komijn, gemalen
2 tl koriander, gemalen
2 el olie
2 el sojasaus

Saus:

1 tl chilipoeder
- marinade, overgebleven
2 el olie
1 kp pindakaas
1 tl suiker, bruine
1 ui, kleine, fijn-gesneden

Bereiding.

Laat het vlees onder regelmatig draaien ongeveer 10-15 min. roosteren.
Vet het vlees regelmatig in met het restant van de marinade.
Verhit de olie voor de saus in een kleine sauspan.
Voeg de ui en de chilipoeder toe aan de olie.
Bak de ui tot ze glazig wordt.
Zet de sauspan even apart.
Voeg als het vlees bijna gaar is het restant van de marinade toe aan de uien.
Voeg de overige sausingrediënten toe aan de uien.
Roer de saus goed door.
Verdun de saus zo nodig met wat water.
Besmeer de saté met de saus ca. 1-2 min. voor het einde van de roostertijd.
Verdeel de satéspiesen over 4 bordjes.
Giet nog wat saus over de spiesen.
Garneer de saté met citroenschijfjes en koriander-blaadjes.

Wijntip:

Huiswijn rood, Frankrijk.

Garnering:

- citroenschijfjes
- korianderblaadjes

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kipsaté II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Esquire

Ingrediënten

3 dl ketjap manis
1200 g kipfilet
3 tn knoflook
1 dl olie, sla
6 g peper, gemalen
12 satéprikkers
15 g suiker
6 g zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vraag de poelier/slager om kipfilet van de dij (die is het sappigst).

Pers de knoflooktenen uit.
Snijd de kipfilet in grove blokjes.
Meng de olie en de ketjap in een kom.
Voeg de suiker, peper, zout en knoflook toe.
Roer alles goed door elkaar.
Leg de kipfilet in de marinade.
Dek de kipfilet af met aluminiumfolie.
Zet de kip ca. 2 uur in de koelkast.
Rijg de gemarineerde kip op de satéprikkers (ongeveer 3 stukken per stokje).
Verhit de grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
Leg 2 à 3 stokjes op de plaat of in de pan.
Draai de stokjes regelmatig om, zodat de saté aan alle kanten mooi bruin wordt.

Tip:

Serveer het gerecht met pindasaus.

Knakworstvariaties.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Podium

Ingrediënten

150 g bacon, dik-gesneden
150 g kaas, jong belegen
2 blk knakworsten, grote
- tomatenketchup

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

- Omwikkel de knakworsten met ontbijtspek en steek dat met cocktailprikkers vast.

- Geef, met een goed scherp mes, een ferme inkeping in de knakworsten en steek er een reep kaas in.

- Bestrijk de knakworst met tomatenketchup.

Leg de knakworsten op de barbecue.

Tip:

Lekker met geroosterd brood en een koel glas bier.

Koffie barbecue-saus.



Menugang: Saus
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: KoffieBean.nl

Ingrediënten

½ kp azijn, cider-
2 el chilipoeder
½ kp espresso, sterke
1 kp ketchup, tomaten-
2 tn knoflook, gepeld en geplet
2 el komijn, gemalen
2 el mosterd, hete droge (gemengd met 1 el warm water)
3 pepers, chili-, ontpit
2 el saus, Worcestershire-
½ kp suiker, lichte bruine
1 ui, gepeld en fijngehakt (ca. 1 kp)

Bereiding.

Doe de sterke espresso, tomatenketchup, ciderazijn, bruine suiker, ui, knoflook, chili pepers, droge mosterd, Worcestershire-saus, komijn, en chilipoeder in een kleine pan.
Roer het geheel goed door elkaar.
Breng het mengsel aan de kook op een matig-hoog vuur.
Verlaag het vuur en laat de saus gedurende 20 min. sudderen.
Haal de pan van het vuur en laat de saus afkoelen.
Pureer vervolgens de saus in een blender of keuken-machine.

Tips:

- **Gebruik de koffie barbecue-saus als marinade of als saus bij gegrilde of gebakken varkensvlees, rundvlees, of kip.**
- **De saus is ca. 2 weken houdbaar, mits deze is afgedekt en in de koelkast bewaard wordt.**

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Koude citroenthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

½ dl citroensap
3 tl honing
¾ l thee, sterke

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de thee, citroensap en honing goed door elkaar.
Laat de thee in de koelkast heel koud worden.
Serveer de thee in hoge glazen over ijsblokjes.
Roer er eventueel naar wens wat extra honing door.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Kruidenmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

15 g kervel, fijngehakte
4 el olie, olijf-
¼ tl peper
2 el tijm, fijngehakte
½ tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Kruidenolie voor groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Hallo

Ingrediënten

½ tl chiliflakes
½ tl knoflookpoeder
100 ml olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
1 tl uienpoeder

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de knoflookpoeder, uienpoeder, oregano en chiliflakes in een kommetje.
Schenk de olijfolie al roerend bij.

Tip:

Je kunt de olie tot 4 dagen buiten de koelkast bewaren in een afgesloten potje. Of nog beter, doe ze in een fles met beugelsluiting.



Kruidige BBQ-saus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, verse fijngesneden
1-2 tn knoflook, geperst
- peper
3-4 el yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

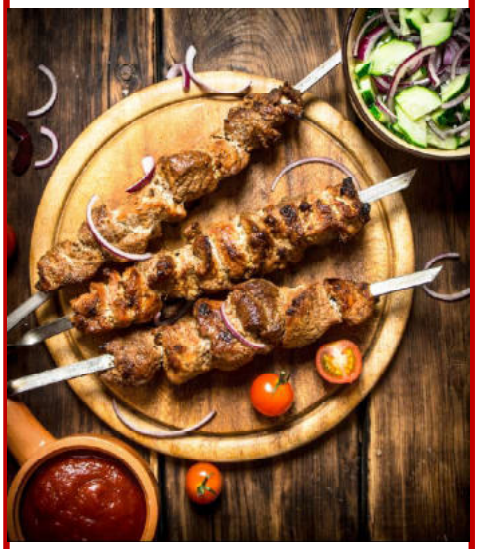
Bereiding.

Meng de bieslook, knoflook en de yoghurt door elkaar.
Breng de saus op smaak met peper en zout.
Zet de saus een poosje in de koelkast, zodat de smaken goed mengen.
Garneer de saus met wat bieslook.

Tip:

Lekker bij kip, vlees en gepofte aardappel.

Kruidige runderkebab.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: No-nonsense barbecueën

Ingrediënten

1 tl chilivlokken, gedroogde
½ citroen
2 el citroensap
2 tn knoflook, gekneusd
2 tl komijn, gemalen
1 hv koriander, gehakt
600 g lendebiefstuk, in blokjes
- olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper, zwarte, versgemalen
1 hv peterselie, platte, gehakt
1 ui, kleine ui
- zout, zee-

Bereiding.

Week houten satéprikkers in water.
Rasp de ui fijn tot 2 el pulp.
Doe de pulp met knoflook, komijnpoeder, paprikapoeder, chilivlokken, koriander, peterselie en citroensap in een kommetje.
Roer het geheel tot een gelijkmatig mengsel.
Doe de biefstuk in een schaal.
Voeg het uienmengsel bij de biefstuk.
Meng het mengsel en de biefstuk goed door elkaar.
Zet de biefstuk 3-6 uur in de koelkast (schud de kom regelmatig om).
Rijg 3-4 stukjes vlees aan een prikker.
Bestrooi de prikkers met zeezout en zwarte peper.
Laat het vlees 30 min. rusten.
Verhit de bakplaat van de barbecue.
Druppel olijfolie op de bakplaat.
Leg de kebabs op de bakplaat.
Barbecue de kebabs om de 2 min. kerend, ca. 8 min., tot alles mooi bruin is.
Leg de kebabs een op schaal.
Dek de schaal af.
Laat de kebabs 5 minuten rusten.
Knijp wat citroensap over de kebabs.
Serveer de kebabs.

Bereidingstijd: 55 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Kwark met suikervrije limonadesiroop.



Menugang: Ontbijt-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

250 g kwark, magere
2 el limonadesiroop, suikervrije

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de kwark los en voeg de limonadesiroop toe.

Limoen-knoflookmarinade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

20 tn knoflook, grofgehakt
3 laurierblaadjes, verkruimeld
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
2 tl peper, zwarte, versgemalen
2½ dl sinaasappelsap, vers
75 g zout, zee-, grof

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor varkenslapjes of kippenpootjes.

Little gem met caesardressing.



Menugang: Lunch-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

- caesardressing
6 krp litlle gem
- noten, pecan-, grof gehakt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de little gem in de lengte doormidden en gril ze circa 2 min. om en om krokant.
Een beetje zwart blaadje mag.
Vind je ze te zwart, verwijder dan het buitenste blad.
Serveer de little gem met caesardressing en bestrooi ze met pecannoten.

Long Island marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Astrid Veltman, Jaap van Lelieveld, Johan Drenth

Ingrediënten

5 chilipepers, gedroogde (wel even de zaadjes verwijderen)
½ tl foelie
1 tl kardemon
2 laurierblaadjes, verkruimeld
1-2 el olie, olijf-
1 tl piment

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de ingrediënten in een vijzel tot een dikke pasta.

Makreel van den Duvel.



Menugang: -
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Objectief.be

Ingrediënten

1 fl Duvel
- gember, verse
2-3 tn knoflook, grote
1 bs koriander, verse
4 makrelen
- peper, zwarte
1-2 pepers, chili-
- zout, naar smaak

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Maak de knoflook schoon.
Schil de gember.
Ontpit de rode pepers.
Maak alles fijn met een mes of blender.
Maak de koriander schoon en hak ze grof.

Bereiding.

Snijd de schoongemaakte en binnen en buiten gedroogde vissen schuin in met een mes tot een diepte van ongeveer 1 cm.
Maak een inkeping of vijf.
Bestrooi ze ruim met peper en zout.
Leg de vissen elk op een vel aluminiumfolie, groot genoeg om ze in te wikkelen.
Doe in elke snee een beetje van het gehakte kruidenmengsel en druk even aan.
Doe hetzelfde met de andere kant.
Druppel dan een beetje Duvel over de vissen (met een flesje van 25 cl hoor je vier vissen te kunnen doen en dan hou je nog een slok over voor de kok.
Strooi er een flinke hoeveelheid verse koriander over.
Wikkel de vissen strak in aluminiumfolie en zet minstens 1 uur in de koelkast (beter nog is ze de avond tevoren te bereiden).
Bak ze op de bbq, grill, in de pan of in een hete oven (2000C).
Op de bbq/grill is een makreel na zo'n 10 min. per kant klaar.
In de oven 20-25 min.

Tips:

Serveer direkt met stokbrood en aardappel-salade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



Mango-salsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lee Morrison

Ingrediënten

¼ bs koriander
1 limoen, sap en rasp van
1 mango
¼ bs munt
5 el olie, olijf-
- peper
1 peper, chili-, rode
½ tl suiker
4 tomaten
1 ui, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de mango fijn.
Ontdoe de tomaten van de zaden en snijd ze fijn.
Snijd de ui fijn.
Ontdoe de chilipeper (naar smaak) van de zaden en snijd fijn.
Hak de koriander en de munt grof.
Mix alle ingrediënten in een kom en breng op smaak met peper en zout.

Tip:

Deze salsa is zeer geschikt bij kip, vis en garnalen van de bbq.

Merguez - pittige worstjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 el oregano, gedroogde
20 worstjes, Merguez-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Prik de merguez met een vork regelmatig in en bestrooi ze met de oregano.
Laat de merguez zo min. 1 uur rusten.
Steek de merguez aan spiesen.
Rooster de spiesen ca. 15 min. op de barbecue.

Tip:

Gebruik ook eens saucijsjes of verse worst.

Noedelsalade met sesam-sojadressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el honing
15 g koriander
250 g mie, eier-
2 el olie, sesam-
2 el pindakaas
1 bs radijs
2 el sojasaus
150 g worteljulienne

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 129
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 6 g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: 2 g
Groente: 75 g
Zout: 0,8 g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet de mie af in een zeef en spoel af met koud water.
Laat uitlekken en doe de mie in een ruime schaal.
Klop intussen de pindakaas, sojasaus, honing, sesam-olie en 3 el water met een garde tot een dressing.
Meng de dressing door de lauwwarme noedels.
Snijd intussen de koriander grof.
Maak de radijsjes schoon en snijd in plakjes.
Meng de koriander, radijs en worteljulienne door de noedels en serveer.

Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2-3 tn knoflook
4 bld laurier
1½ dl olie, olijf-
10 peperkorrels, gekneusde
2 tk rozemarijn
2 tk tijm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Benodigd voor 1 kg. vlees, gevogelte of vis.

Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Voeg alle andere ingrediënten toe aan de olijfolie.
Laat de marinade gedurende een dag staan, zodat de kruiden kunnen intrekken.
Leg uw vlees, vis of gevogelte in de marinade.
Laat dit een uur op kamertemperatuur staan.
Neem het product uit de marinade.
Grilleer het product zonder verdere toevoeging van vet.
Breng het gerecht *-na het grilleren-* op smaak met peper en zout.

Oosterse kipburger met sesam.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Stuks: 4
Sterren: **
Bron: Vrouw

Ingrediënten

1 ei
500 g gehakt, kip-
4 el ketjap
2 tn knoflook, uitgeperst
2 tl sambal
2 el sesamzaad
1 ui, kleine, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 510
Eiwit: 36 g
Koolhydraten: 60 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe het gehakt in een kom.
Voeg er alle ingrediënten, behalve het sesamzaad, aan toe.
Meng alles goed door elkaar.
Vorm van het gehakt 4 burgers.
Bestrooi de burgers met sesamzaad.
Leg de burgers op de BBQ.
Gril de burgers in 8 min. gaar (keer ze halverwege).

Tip:

Lekker met taugé en satésaus.

Oosterse varkenshaasspies met Aziatische tomatensaus.



Menugang: Bij-, voor-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Mawi

Ingrediënten

Voor de spiesen:

- marinade, Oosterse
1 paprika, groene, zaden verwijderd, in stukken (3 x 3 cm)
(evt. 4 pepers, rode, in de lengte gehalveerd, zaden verwijderd
500 g varkenshaas, in blokjes (3 x 3 cm)

- spiesen, metalen of houten

Bereiding.

Spiesen:

Meng de blokjes varkenshaas goed met de marinade en zet ze minimaal 1 uur in de koelkast.
Laat het vlees uitlekken en dep ze droog.
Rijg de varkenshaas met de paprika en peper om en om aan de spiesen.
Rooster ze op een hete barbecue in 5-7 min. gaar.
Draai ze regelmatig om.

Aziatische tomatensaus:

Verhit de olie in een koekenpan en bak de ui en de knoflook ca. 3 min.
Voeg de tomatenpuree toe en giet na 1 min. de gepureerde tomaten erbij.
Breng de saus op smaak met ketjap, gembersiroop en sambal.

Tip:

De saus is koud en warm erg lekker.

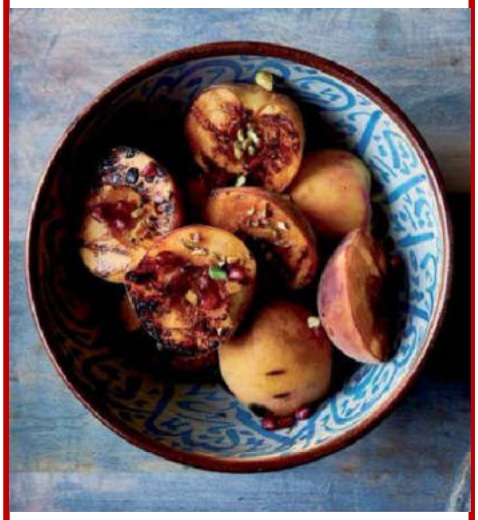
Ingrediënten (vervolg):

Voor de saus:

2 el gembersiroop
1 el ketjap manis
1 tn knoflook, geperst
1 el olie
2 tl sambal oelek
1 dl tomaten, gepureerde (blik)
1 el tomatenpuree
1 ui, kleine, gesnipperd

Voorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Perzik met Jack Daniel’s room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 g boter
1 granaatappel, pitjes
100 ml Jack Daniel’s
2 kardemompeulen, alleen de zaadjes
6 perziken, doorgesneden, pit verwijderd
50 g pistachenootjes
250 ml room
1 steranijs
40 g suiker
60 g suiker, basterd-, bruine

Bereiding.

Verwarm de bruine suiker met de boter tot de boter is gesmolten.
Meng kardemom, steranijs en de helft van de Jack Daniel’s erdoor tot een glaze.
Laat 5 min. doortrekken op een laag pitje.
Laat afkoelen tot handwarm.
Klop de room half stijf met de suiker.
Voeg het restant van de Jack Daniel’s toe en klop nog iets stijver.
Gril de perziken zachtjes (bolle kant op het rooster).
Stook de barbecue wat op.
Smeer de platte kant van de perziken in met de glaze.
Keer de helften en gril hier een mooie ruit op.
Serveer de perziken direct na het grillen met de room en bestrooi met granaatappelpitten en pistache-nootjes.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pinchos morunos - Moorse spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Giesenborch.com

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
2 tl komijn, gemalen
1½ dl olie, olijf-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees, mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
Schep het vlees door het mengsel.
Laat het mengsel gedurende minimaal 12 uur afgedekt in de koelkast staan.
Maak de barbecue heet of verhit de grill voor.
Haal het vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan prikkertjes.
Doe de marinade over in een pannetje.
Breng de marinade aan de kook.
Haal de marinade van het vuur.
Rooster de spiesjes op de barbecue of onder de grill en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pindasaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: KookJij.nl

Ingrediënten

- boter
- citroensap
- ketjap, scheutje
1 tn knoflook, uitgeperst
- melk, scheutje
2-3el pindakaas
2 tl sambal
1 el suiker, bruine
1 uitje, klein, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Fruit in een klein steelpannetje de ui in wat boter.
Roer er op een laag pitje voorzichtig de pindakaas door.
Voeg er, zodra de pindakaas is gesmolten, de ketjap, suiker, wat citroensap en sambal aan toe.
Voeg al roerend kleine scheutjes melk aan de pindasaus toe.
Breng de massa op de gewenste dikte.
Roer de knoflook door de pindasaus.

Pindasaus II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2006-08

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
2-3 el ketjap, zoute
1 tn knoflook
1 pk kokosmelk (200 ml)
2 el olie
- peper
1 pt pindakaas met stukjes noot (350 g)
½ tl trassi oedang (pakje à 25 g)
1 ui, gesnipperd

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de olie.
Fruit de ui en de knoflook in de hete olie.
Verkruimel de trassi.
Strooi de trassi over het uienmengsel.
Strooi de gemberpoeder over het uienmengsel.
Roer de pindakaas door de gefruite ui.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut de kokosmelk bij de pindakaas.
Schenk, al roerend, scheut voor scheut 150 ml water bij de pindakaas.
Breng de saus zachtjes aan de kook.
Breng de saus op smaak met ketjap en peper.
Serveer de pindasaus direct.

Pindasaus XIII.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

1 pt pindakaas
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 tl sambal
1 el suiker, bruine
2 gls water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een pan.
Breng de inhoud van de pan langzaam aan de kook.
Blijf roeren totdat de saus gebonden is.
Als de saus te dik is, dan kan men er nog wat water aan toe voegen.

Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt
15 cl olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde (of 2 el verse gehakte oregano)
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse, gehakte
6 el sap, citroen-, verse
4 el water, heet
- zout
4 pl zwaardvis (à 150 g)

Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.
Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.
Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.
Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.
Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.
Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.
Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.
Serveer de saus apart bij de vis.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pistachepesto.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Lee Morrison

Ingrediënten

1 tn knoflook
½ limoen, sap en rasp van
¼ bs munt
150 g noten, pistache-, geroosterde
100 ml olie, oijf-
- peper
1 bs peterselie, platte
1-2 el water, kokend
1 el water, oranjebloesem-
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hak de noten, knoflook, peterselie, munt en limoen-rasp in de blender.
Voeg het oranjebloesemwater en het kokend water toe.
Draai het geheel tot een smeuïge pasta.
Meng de olijfolie erdoor.
Breng op smaak met peper, zout en limoensap.

Tip:

Deze pistachepesto is dol op lamsbout van de bbq.

Pittige yoghurt-korianderdip.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl garam masala
2½ cm gember, geschild
1 el koriander, verse fijngesneden
1 tn knoflook, geperst
1 limoen
- peper
2 pepers, groene, fijngesneden
300 ml yoghurt, Griekse
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het steeltje van de groene peper.
Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten.
Snijd de pepers, knoflook, gember en het korianderblad fijn.
Doe ze over in een kom en meng met de yoghurt en garam masala.
Breng op smaak met zout, peper en limoensap.

Tips:

- **Deze dip is aan de grove kant, met een lekkere bite.**
- **Houdt u meer van een gladde saus, pureer de saus dan even kort met de staafmixer.**
- **In plaats van groene pepers kunt u ook rode pepers gebruiken.**

Pizzavlecht “Tricolore”.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

400 g deeg, pizza- (Tante Fanny)
1 bl mozzarella, buffel-
1-2 el pesto, basilicum-
1 el ricotta
1 pt tomaten, gedroogde

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 190°C boven- en onder-warmte.
Rol het deeg direct uit de koelkast af en verwerk.
Vermeng de pesto met de ricotta.
Snijd de mozzarella en de gedroogde tomaten in reepjes.
Snijd het deeg in de lengte in drie gelijke stroken.
Beleg 1 van de stroken met de pesto/ ricotta, 1 met mozzarella en 1 met gedroogde tomaten en rol de stroken in de lengte op.
Maak van de gevulde deegstroken een grote vlecht en bestuif de vlecht met bloem.
Bak de vlecht in ca. 25 min. in de voorverwarmde oven goudbruin.

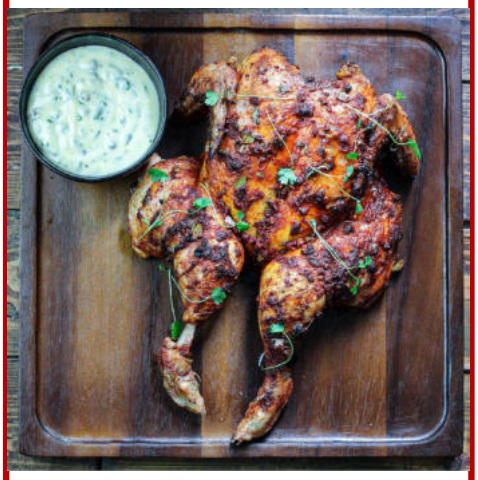
Tips:

- **De gevulde vlecht is heerlijk bij soep, salade of barbecue!**
- **Het deeg kan ook gevuld worden met diverse soorten groenten zoals champignons, paprika, zoete uien of artisjokken.**



Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: 25 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pollo alla diavola.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

2 tl chilipoeder
2 citroenen
2 kippen (900-1000 g)
2 tn knoflook
1 dl olie, olijf-
- peper, versgemalen
3 tk peterselie
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de kippen in stukken.
Spoel de kip af en dep ze droog met keukenpapier.
Pel de knoflook en snijd ze in stukjes.
Was de peterselie en hak het fijn.
Pers de citroenen uit.
Roer een marinade van de olie, het citroensap, het chilipoeder, de knoflook en de gehakte peterselie.
Breng de marinade op smaak met zout en peper.
Laat de kipstukken in de koelkast ± 1 uur marineren en rooster ze dan in ± 30 min. op de barbecue gaar.
Bestrijk ze regelmatig met de marinade.
Garneer de kip met peterselie en een schijfje citroen.

Provençaalse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 tn knoflook, fijn-gehakte
4 el olie, olijf-
- peper
2 el peterselie, fijn-gehakte
2 tl tijm, verse, fijn-gehakte
2 el sinaasappelschil, geraspte
3 sjalotjes, gesnipperde
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

Rumaki.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Hawaïaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Recipezaar.com

Ingrediënten

450 g kippenlevertjes, schoongemaakt en in blokjes van 5 cm gesneden
1,2 kg kastanjes, water-, uit blik, uitgelekt
1 paprika, rode, gesneden in stukjes van 2½ cm
- peterselie, verse
8 rp spek, doorregen
¾ kp sojasaus
- suiker, bruine

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de helft van de sojasaus en de kippenlevertjes in een diepe kom.
Roer de levertjes en de sojasaus goed door elkaar.
Laat de levertjes ca. 1 uur in de koelkast marineren.
Leg de reepjes spek op een houten plank.
Rek de spek uit door met de botte kant van een mes over ieder reepje heen en weer te gaan.
Snijd de reepjes spek doormidden.
Zeef de kiplevertjes.
Gooi de sojasaus weg.
Rol in ieder stukje spek een kippenlevertje en een waterkastanje.
Rijg de kippenpakketjes om en om met de paprika-stukjes aan spiesen.
Rooster de spiesen 10-15 min. al omdraaiend op een geolied rooster.
Smeer de spiesen onder het roosteren regelmatig in met sojasaus.
Strooi 1 min. voor het einde van de baktijd wat bruine suiker over de spiesen.
Verdeel de spiesen over 4 bordjes.
Garneer de bordjes met wat peterselie.

Salsa Mexicana.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperste
1 el koriander, fijngesneden
2 el limoensap
5 pepers, jalapeñopepers, fijngesneden, zaadjes verwijderd
10 tomaten, rijpe, ontvelde, in blokjes
1 ui, grote, in stukjes
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de tomaten, pepers, ui, koriander en knoflook met het limoensap.
Breng de salsa op smaak met zout.
Snijd voor deze saus alle ingrediënten met de hand; de saus krijgt hierdoor zijn mooie grove structuur (gebruik liever geen blender).

Sangria.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Lekkerheid.nl

Ingrediënten

1 appel
1 banaan
1 citroen
1 fl Fanta, kleine
- Safari (of met Cointreau, Brandy en bananenlikeur)
- ijsklontjes
5 sinaasappelen, pers-
- suiker
1 l wijn, Spaanse

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 3 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers 4 sinaasappelen uit.
Verdeel de verse jus over 2 kannen.
Verdeel de Fanta over de 2 kannen.
Voeg aan beide kannen een flinke scheut Safari toe (het moet niet overheersen, maar de smaak gewoon wat diepte geven).
Verdeel de wijn over de 2 kannen.
Doe in beide kannen een flinke schep suiker.
Roer de inhoud van beide kannen goed door elkaar.
Snijd de banaan in plakjes.
Snijd de citroen en de sinaasappel in kleine partjes.
Snijd de (gewassen) appel in kleine partjes.
Schep het fruit in een grote schaal goed door elkaar.
Verdeel het fruit over de 2 kannen.
Laat de sangria 3 uur op smaak komen in de koelkast.
Serveer de sangria in grote glazen met veel ijs.

Tips:

- **Gebruik eens andere soorten fruit.**
- **Lekker bij de BBQ.**

Saté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Herman den Bijker

Ingrediënten

- gember, verse
400 g varkensnek (procureur)

Voor de marinade:

60 ml ahornsiroop
1 citroen, uitgeperst
20 ml gembersiroop
1 tl honing
1 limoen, uitgeperst
1 peper, rode
1 el sambal oelek
1 stgl sereh, in stukken gesneden
2 el soja, zoute
1 ek soja, zoete
1 el vijfkruidenpoeder

Bijzonderheden:

1 ek = 1 espressokopje

Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.
Meng de marinade-ingrediënten door de gember.
Roer het geheel tot een gladde massa.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Leg het vlees in de marinade.
Zet het vlees, afgedekt, 24 uur in de koelkast.
Leg wat satéstokjes in water.
Haal de dobbelsteentjes vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan de stokjes.
Leg de saté op de grill.
Marinade over? Kwast die over het vlees.

!!! Pas op dat de marinade niet lekt en gaat branden !!!

Serveertip:

Serveer de saté met pindasaus.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Saté van ossenhaas en bosui.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Vrouw

Ingrediënten

2 el gemberwortel, geraspt
2 tn knoflook, uitgeperst
4 el limoensap
1 el olie, sesam-
500 g ossenhaas, in blokjes
1 tl sambal
4 el sojasaus
8 uitjes, bos-, in reepjes van 3 cm

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de sojasaus, het limoensap, de sesamolie, de sambal, de gemberwortel en de knoflook in een kom.
Roer alles goed door elkaar tot een marinade.
Marineer de blokjes ossenhaas ca. 2 uur in de marinade.
Rijg om en om de ossenhaas en de bosui op saté-prikkers.
Leg de saté op een zeer hete BBQ.
Gril het vlees tot de gewenste gaarheid.

Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

Satémarinade voor varkensvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 1 kg.
Sterren: *
Bron: Jeroen

Ingrediënten

½ citroen
1 tl djinten
2 el ketjap
1 tl ketoembar
2 tn knoflook
l2 tl laos
2 el olie, zonnebloem-
- peper
1 tl sambal
1 ui
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de citroen uit.
Snijd de ui fijn.
Wrijf de ui, knoflook, sambal en kruiden samen in een tjobek of vijzel tot een boemboe (kan ook met een keukenmachine).
Voeg de ketjap, olie en citroensap toe aan de boemboe.
Meng de marinade goed.

Satésaus (natriumarm) II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Universitair Medisch Centrum Groningen

Ingrediënten

1 snf gemberpoeder
1 el ketjap, natriumarm
3 el pindakaas, natriumarm
1 tl sambal
3 el water

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng alle ingrediënten door elkaar en laat deze even koken.
Indien u de saus te dik vindt, kunt u nog een beetje water of ketjap toevoegen.

Sateh kambing - saté van geitenvlees.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indonesische
Personen: -
Sterren: *
Bron: -

Ingrediënten

500 g geitenvlees, mals
1 tl gemberpoeder
4 tn knoflook
4 el olie
1 tl peper, versgemalen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Schep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Saucijzenspiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Goldweb.nl

Ingrediënten

1 snf kerrie
1 snf knoflookpoeder
1 komkommer
2 el olie
12 saucijsjes
16 sjalotjes of kleine uitjes
- zout

Bereidingstijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de saucijsjes in kokend heet water.
Laat de saucijsjes 10 min. in het kokende water liggen.
Was de komkommer.
Droog de komkommer af
Snijd de komkommer in plakken van ongeveer 2 cm dikte.
Schil de sjalotjes.
Laat de sjalotjes heel.
Meng de olie met zout, knoflookpoeder en kerrie.
Haal de saucijsjes uit het water.
Laat de saucijsjes goed uitlekken.
Verdeel de saucijzen, komkommerplakken en sjalotjes afwisselend over vier pennen.
Bestrijk de saucijzen aan alle kanten met olie.
Grill de spiesjes in ongeveer 15 min., onder regelmatig keren en besmeren met olie.

Saucijzenspiesen met perzik en ui.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voorlichtings-bureau Vlees

Ingrediënten

1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
2 perziken, verse
4 tk rozemarijn
500 g saucijsjes
2 uien, rode, kleine

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1856
Energie kcal: 442
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
IJzer: 2 mg
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

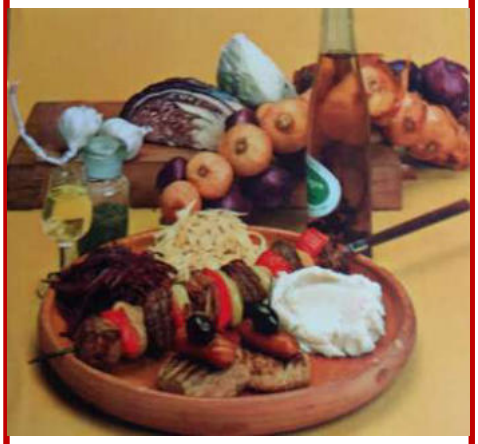
Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.
Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm.
Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf.
Halveer de partjes.
Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten.
Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.
Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).
Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.
Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.
Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.
Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Servische barbecue.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Servië
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Smulweb.nl

Ingrediënten

- aardappelpuree
4 el azijn
1 el boter
- chilisaus
4 cocktailworstjes
1 tn knoflook
1 kool, rode, kleine
1 kool, witte, kleine
- kummel
350 g lamsvlees
8 el olie, olijf-
- olijven, zwarte
2 paprika's, rode, in slierten gesneden
1-2 tl paprikapoeder
- peper, vers gemalen
- Slibowitz
100 g spek, doorregen-
- suiker
2 uien
4 varkenslapjes (elk 75 g)
150 g varkensnier
- zout

Voorbereiding.

Maak de rode en witte kool schoon en snijd ze fijn.
Doe de groentjes apart in pannetjes met kokend water en breng ze eenmaal aan de kook.
Laat de groenten goed uitlekken in een zeef.

Bereidingswijze:

Dressing:

Meng de olie, azijn, peper en zout en een snufje suiker goed door elkaar.
Giet de helft ervan over de rode kool.
Meng de andere helft met de knoflook uit de pers en de kummel en schep die door de witte kool.

Maak de varkensnier schoon.
Snijd de nier in blokjes.
Snijd het lamsvlees in blokjes.
Snijd het spek in reepjes.
Snijd de uien in stukjes die makkelijk aan de pennen geprikt kunnen worden.
Snijd de paprika's in stukjes
Prik met een houten prikker aan elk cocktailworstje een olijf.
Breng de aardappelpuree op smaak met wat zout en wat paprikapoeder en houd warm.
Steek de stukjes nier en lamsvlees om en om met een stukje ui, paprika of spek aan pennen.
Grill de spiesen samen met de varkenslapjes bijna gaar en bruin.
Steek op elk stukje vlees een olijf
Wrijf een vuurvaste schaal in met olijfolie.
Leg het vlees erin en zet de schaal op tafel met een spiritusvlam eronder en laat nog even braden.
Giet een borrelglas Slibowitz over het vlees.
Steek het vlees aan en beweeg de pan tot de vlam gedoofd is.

Bereidingstijd: - min.	**Natrium: - mg**
Grill-/oventijd: - min.	**Vet: - g**
Wachttijd: - min.	**w/v onverzadigd: - g**
Calcium: - mg	**w/v verzadigd: - g**
Energie kJ: -	**Vezels: - g**
Energie kcal: -	**Groente: - g**
Eiwit: - g	**Zout: - g**
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

2 el citroensap
2 tn knoflook, uit de pers
40 ml olie, olijf-, extra vergine, (Griekse)
2 tl oregano, gedroogde
- peper, zwarte, versgemalen
± 500 g varkenshaas
- zout

Bereiding.

Snijd de varkenshaasjes in niet te kleine blokjes van gelijke grootte.
Roer een marinade van de overige ingrediënten.
Marineer het vlees minimaal 4 uur, maar liefst een heel etmaal, in het oliemengsel.
Rijg de stukjes vlees aan spiesjes en gril ze in ongeveer 10 min. lekker bruin en gaar in een zeer hete grillpan.

Tips:

- **Het is nog lekkerder om verse oregano te gebruiken als je die kunt krijgen. Je hebt voor dit recept 2 el vers gehakte oregano nodig.**
- **Als het lekker weer is, kun je de souvlaki ook op de barbecue grillen.**

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Barbeques & salades

Ingrediënten

4 appels, kleine, zonder klokhuis, in vieren gesneden
- citroensap
2 rookworsten (van varkens- of rundvlees), in plakjes van 2½ cm.
8 salieblaadjes

Zoete mosterdsaus:

1 el cider, droge (of ongezoet appelsap)
½ tl dragon, verse, gehakte
¼ kp mosterd, milde
- peper, cayenne-
1 el suiker, bruine
- zout

Bereiding.

Zoete mosterdsaus:

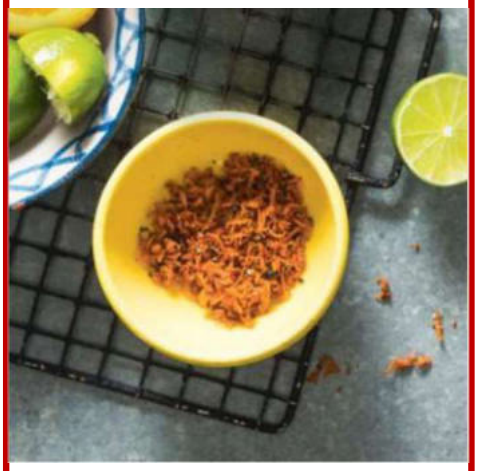
Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Spiesen:

Smeer de appel in met citroensap.
Rijg de appels afwisselend met de stukjes rookworst en salieblaadjes aan spiesen.
Smeer de spiesjes in met mosterdsaus.
Laat de spiesjes 10 min. grillen.
Keer de spiesjes regelmatig.
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

Voorb.tijd: 20 min.
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Baktijd: 6 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Sinaasappel-komijnrub.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Genoeg voor 400 g vlees, vis of groente
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 tl knoflook, gemalen
1 tl komijn, gemalen
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte
1 sinaasappel
½ tl zout, zee- (fijn)

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 125
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de rasp van de schoongeboende sinaasappel met de overige ingrediënten.

Sprotjes aan het spit.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tournedos.nl

Ingrediënten

6 el bloem
2 citroenen, sap van
- olie, olijf-
1 tl peper
1 kg sprot, gerookt of gestoomd
2 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd van de sprotjes de kop en een reepje langs de buik weg.
Maak de sprotjes inwendig schoon.
Verwijder desgewenst ook de graat uit de sprotjes.
Druppel in de binnenkant van de sprotjes wat citroensap.
Meng de bloem met zout en peper.
Wentel de visjes door de bloem.
Rijg de sprotjes aan de pennen.
Bestrijk de rug en buik van de sprotjes met olie.
Rooster de sprotjes onder geregeld keren mooi van kleur.

Sticky speklapspiezen met ananas en paprika.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

250 g ananasstukjes, verse
3 cm gemberwortel
1 el honing, vloeibare
2 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 snf peper
2 tl sesamzaad
4 speklappen, zonder zwoerd
1 uitje, bos-

Bereiding.

Roer een marinade van de ketjap, gember, knoflook, honing, olie en versgemalen peper naar smaak.
Leg de speklappen in een schaal en schenk de marinade erover.
Keer de speklappen en dek de schaal af met vershoudfolie.
Marineer het vlees minimaal 15 min. in de koelkast en keer het vlees nog tweemaal.
Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
Rijg de speklappen zigzaggend aan de prikkers en rijg om en om een stukje ananas en paprika mee.
Steek de barbecue aan.
Rooster op een matig hete barbecue de spiesen in 10-12 min. bruin en knapperig.
Keer ze regelmatig en bestrijk ze tussentijds met de marinade.
Leg de spiesen op een schaal en bestrooi met de bos-ui en het sesamzaad.

Tip:

Deze lichtzoete spiesen zijn heerlijk in combinatie een frisse rosé, zoals Jean Balmont Cabernet Rosé.

Bereidingstijd: 50 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 411
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 14 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 31 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoere sardines.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Lifestyle

Ingrediënten

8 laurierblaadjes
2½ el olie, olijf-
2 tl paprikapoeder
8 sardines, geschubde met kop
2 sinaasappels
- zout, zee-

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers 1 sinaasappel uit.
Boen de andere sinaasappel schoon.
Snijd de sinaasappel in dunne plakken.
Halveer de dunne plakken sinaasappel.
Snijd de sardines tot de staart open.
Verwijder de ingewanden uit de sardines (de visboer wil dat ook voor u doen).
Spoel de sardines schoon onder stromend water.
Dep de sardines droog met keukenpapier.
Leg elke sardine opengeklapt met het vel naar boven op het werkblad.
Druk de vissen plat.
Knip de graat vlak bij de start af.
Verwijder de kleine graatjes uit het visvlees.
Bestrooi de vissen van binnen met zout.
Vouw de vissen weer dicht.
Steek in elke vis 2 gehalveerde plakjes sinaasappel en 1 laurierblad.
Meng de olie met de paprikapoeder.
Bestrijk de vissen met het oliemengsel.
Rooster de vissen op een gloeiende BBQ in 4 min. per kant bruin en gaar.
Neem de vissen van het rooster.
Druppel sinaasappelsap over de geroosterde sardines.

Tip:

Lekker met stokbrood en een komkommersalade met een dressing van sesamolie, sinaasappelsap, vers korianderblad, peper en zout naar smaak en bestrooid met geroosterd sesamzaad.

Surinaamse huzarensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Receptenboek.nl

Ingrediënten

500 g aardappelen, kruimige
6 augurken
1 kpt bieten, rode
5-6 eieren, hard-gekookte
1 kipfilet
1 kblk maïs, crispy
8 el mayonaise
- olie, olijf-
- peper, zwarte
4 el uitjes, zilver
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen.
Kook de aardappelen gaar.
Snijd de augurken in kleine blokjes.
Snijd de zilveruitjes in kleine blokjes.
Strooi wat zout en peper over de kip.
Bak de kip in wat olijfolie gaar.
Laat de kip afkoelen.
Snijd de kip in kleine blokjes.
Stamp de aardappelen tot een puree.
Voeg de mayonaise toe aan de aardappelen.
Voeg een paar rode bieten, in kleinere blokjes gesneden, en een paar eetlepels bietensap toe aan de aardappelen tot u een mooie roze puree heeft.
De rest van de bieten heeft u niet meer nodig en is goed te bewaren in de koelkast.
Voeg de augurken, zilveruitjes en maïs (houd een beetje achter de hand voor de garnering) toe en meng het geheel goed door elkaar.
Voeg indien nodig meer mayonaise en rode bietensap toe tot de salade lekker smeuïg is.
Voeg peper en zout toe naar smaak.
Snijd de eieren in schijfjes.
Plaats de schijfjes ei mooi gerangschikt op de salade.
Garneer de salade met de rest van de maïs.
Serveer de salade koud.

Tip:

Lekker bij de BBQ of gewoon als een tussendoortje.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

T-bone steak.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
2 tl kruiden, taco seasoning (El Rio)
1 limoen, het sap van
6 el olie, maïskiem-
1 peper, jalapeño-, zaadjes verwijderd
2 T-bone steaks

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Vermeng de olie, het limoensap, de knoflook, peper en tacokruiden.
Bestrijk de T-bone steaks hiermee.
Laat ze ca. 2 uur in de koelkast marineren.
Rooster het vlees op de barbecue 5-10 min. (keer het vlees halverwege).

Thee Hawaï.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

- ananas, stukjes
1½ dl ananassap
- ijsblokjes
6 dl thee, sterke
- suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de sterke thee en de ananassap.
Voeg suiker naar smaak toe aan de thee.
Laat de thee in de koelkast goed koelen.
Serveer de thee in hoge glazen met ijsblokjes en stukjes ananas.

Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

Tongfilets.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

150 g champignons, in plakjes gesneden
1 tn knoflook, fijngehakte
- olijfolie
- peper
1 el peterselie, fijngesnipperde
2 tomaten, ontvelde en in dikke plakken gesneden
4 tongfilets
1 ui, fijngesnipperde
8 el wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Was de tongfilets.
Droog de tongfilets af met keukenpapier.
Leg elke tongfilet op een met olie bestreken vel aluminiumfolie.
Bestrooi de tongfilets met zout en peper.
Verdeel de plakken tomaat en champignon over de tongfilets.
Schep de ui, knoflook en peterselie over de tomaat en champignons.
Vouw de randen van de folie enige malen om.
Breng de randen van de folie omhoog.
Schenk in elk pakketje wat witte wijn.
Vouw de pakketjes goed dicht.
Leg de vispakketjes op het hete rooster van de barbecue.
Laat de vispakketjes minstens 30 min. liggen.
Draai de vispakketjes na een kwartier om.
Serveer de pakjes op voorverwarmde borden.

Maak de pakjes aan tafel pas open!!!

Bereidingstijd: 35-40 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tropical watermeloenslush.



Menugang: Tussen-doortje, na-, tussen-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KookInspiratie

Ingrediënten

2 limoenen, sap van
100 g melk, kokos-
500 g meloen, water-, zonder pitjes
(- rum, witte)

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Vriestijd: 4 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Snijd de watermeloen in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diep-vries.
Zet de kokosmelk in de koelkast.

Bereiding.

Schep de bevroren watermeloen in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe.
Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.
Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermeloen in het glas.

Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staaf-mixer of elektrische handmixer.
Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

Uiensalsa II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: HetKoelkastCoach Dieet.nl

Ingrediënten

200 ml ketchup
½ pepertje, rood
- peterselie, verse
2 uien, rode, kleine

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bij een hamburger of gegrild kippetje is het soms wel eens lekker een soort van barbecue salsa te eten. Deze rode uien salsa is heel makkelijk en snel te maken. Misschien een idee voor de feestdagen? Bij de gourmetschotel?

Schil de ui en snijd deze in vieren, doe de ui in een maatbeker.
Maak het pepertje schoon en snijd deze in kleine stukjes.
Voeg de peper bij de ui.
Voeg de ketchup en een flinke hand verse (platte) peterselie toe (mocht je kiezen voor krul peterselie, voeg dan iets minder peterselie toe).
Staafmixer in het stopcontact en pureren maar...
Pureer de rode uien salsa net zolang tot dat jij denkt dat de salsa, de juiste dikte heeft en fijn genoeg is.

Tip:

Ketchup bevat veel suiker. Lees dus goed de verpakking welke je het beste kunt kopen.

Vermouthsaus (voor kipgerechten).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: 2½ dl
Sterren: **
Bron: Toesy Donskoy

Ingrediënten

½ kp olie, sla-
1/8 tl peper
3½ kp Vermouth, droge
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe alle ingrediënten in een glazen schroefdekselpot.
Schud de pot tot alles goed is vermengd.
Zet de pot in de koelkast tot de saus wordt gebruikt.
Schud de pot nogmaals vóór het gebruik.

Vlaamse mosselen in bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Belgische, Vlaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carin Leenders-de Vries

Ingrediënten

1 fl Hertog Jan bier
1 tn knoflook
2-3 kg mosselen
2 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
½ bs peterselie, platte
2 uien, rode
2 wortels

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was en controleer de mosselen volgens de aan-wijzingen op de verpakking.
Verwijder eventueel de openstaande en beschadigde mosselen.
Doe de mosselen in een grote pan.
Snijd de schoongemaakte uien in halve ringen.
Snijd de schoongemaakte wortels in blokjes.
Snijd het teentje knoflook in dunne plakjes
Hak de peterselie fijn.
Schep de peterselie door de mosselen.
Verwarm de olie
Fruit de ui samen met de wortel en de knoflook in de warme olie.
Schep de groenten bij de mosselen.
Schenk het bier over de mosselen.
Voeg versgemalen peper toe aan de mosselen.
Hussel de mosselen één keer om.
Zet de pan met de deksel erop op een hoog vuur.
Stoom de mosselen in ongeveer 8 min. gaar.

De mosselen zijn gaar als ze allemaal open zijn.

Als je de mosselen wilt garen op de barbecue, leg dan de mosselen in een braadslee en zet ze op de barbecue.
Schenk het bier erover heen.
Rooster de mosselen tot ze opengaan.
Gooi eventueel ongeopende mosselen weg.

Warme banaan (skottelbraai).



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Skottelbraairecepten

Ingrediënten

4 bananen, rijpe, in de schil
- rum, scheutje
- suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Laat de banaan in de schil.
Snijd de schil in de lengte tot op de banaan in.
Doe wat suiker en wat rum in de inkeping.
Pak de banaan in de aluminiumfolie.

Bereiding.

Leg de pakketjes 10-15 min. op de skottel.

Tip:

Serveer de banaan met een bolletje ijs.
Vervang de suiker eens door stukjes pure chocolade.
Kan ook op de BBQ.

Wasabi-slagroom voor de bbq.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Carta

Ingrediënten

½ el citroensap
- peper
3½ dl room, slag-
½ el wasabi
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer de wasabi los in het citroensap.
Klop de slagroom voor ¾ op.
Vermeng beide en kruid goed met peper en zout.

Tip:

Lekker op over gevogeltespiesjes.

Waterijsprosecco.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: *
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 fl prosecco
8 waterijsjes, fruitmix

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 105
Eiwit: 0 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk de prosecco in 8 wijnglazen.
Zet de fruitmixwaterijsjes in de glazen.

Tip:

Lekker als welkomsdrankje bij een barbecue.

Wortelsaté.



Menugang: Hoofd-, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Samuel Levi

Ingrediënten

Voor de spiesjes:

12 bospenen
2 cm gember
1 tn knoflook
4 el sojasaus

Voor de satésaus:

3 el ketjap
½ tl komijnzaad
½ tl korianderpoeder
100 ml melk, kokos-
- olie, zonnebloem-
- peper
6 el pindakaas
(- sambal)
½ sjalot
- zout

Bereiding.

Schil de bospenen en snijd ze in stukken van 3 cm.
Hak de knoflook fijn.
Rasp de gember.
Verwarm de oven voor op 180°C.
Maak een marinade van de sojasaus, knoflook en gember.
Giet de marinade over de stukjes wortel hiermee in.
Rooster de wortel ca. 30 min. in de voorverwarmde oven.
Maak intussen de pindasaus.
Snipper de sjalot en bak de sjalot zachtjes in een klein scheutje olie.
Voeg de koriander en komijn toe en roer dit even goed door.
Voeg nu de pindakaas, ketjap en kokosmelk toe.
Laat even doorkoken en breng op smaak met zout, peper en eventueel een heel klein beetje sambal voor wat pit.
Als je de saus dunner wilt, kun je hem aanlengen met wat water.
Rijg, als de wortel is gegaard de stukjes aan saté-pennen.
Serveer de pindasaus ernaast, om de worteltjes in te dopen.

Tip:

Serveer er wat rijst bij.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Yoghurtmayonaisesaus voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

- currypoeder
½ el honing
15 g mayonaise
15 g yoghurt

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

Zalmspiesjes voor de barbecue.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: **
Bron: Zomerslank met Sonja

Ingrediënten

10 plk ham, achter-
- olie, olijf-
- peper
800 g zalm
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de zalm in 18 stukken.
Bestrooi de zalm met peper en zout.
Omwikkel elk zalmblokje met een stukje achterham.
Steek 3 blokjes zalm aan een spies.
Bestrijk de zalmspiesen met olijfolie vlak voordat ze op de BBQ gaan.
De spiesjes na 2½ min. keren.
Na totaal 5 min. zijn de spiesjes klaar.

Tip:

Vervang de zalm ook eens door zeewolf of kabeljauw.

Zoete rokerige marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 600-700 g vlees
Sterren: *
Bron: Vriendin

Ingrediënten

30 ml honing
45 ml ketchup
15 ml olie, zonnebloem-
2 tl paprikapoeder
1 snf peper, chili-, versgemalen
45 ml saus, soja-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Uitstekend geschikt voor drumsticks, kippendijen en spareribs.

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

150 ml crème fraîche

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 13 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kblj	Klein blikje
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje



v2.7

Afkorting	Betekenis
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl