



Ruud 's Kookboek

BBQ-recepten IV v1.1

Inhoudsopgave.

Appelcrumble van de BBQ.....	3
BBQ aubergineburger.	4
BBQ chicken caesar salad.	5
BBQ salade.	6
Indische saté van speklapjes.....	7
Kipsaté met pinda-chilisaus.....	8
Maïslolly's met mayo.	9
Orange sangria station.	10
Geroosterde rode tilapia.	12
Scandinavische gehaktspies.	13
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.....	14
Gebruikte afkortingen.....	15

Appelcrumble van de BBQ.



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

Ingrediënten

4 appels (Elstar of Goudreinet)
100 g bloem, tarwe-
125 g bosvruchten (diepvries)
75 g boter, room-, koude
½ citroen, sap en rasp van
1 mp kaneelpoeder
60 g Pecannoten
4 el siroop, ahorn- (of honing)
50 g suiker, basterd-, witte

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.

Bereid de BBQ voor op indirect grillen. Verwarm de oven voor tot 175 °C. Schil de appels, snijd ze in partjes en haal het klokhuis eruit. Doe de appelpartjes met het kaneelpoeder, de honing, de bosvruchten en het citroensap en - rasp in de skillet. Hak de pecannoten fijn en voeg 2 el noten toe aan de appelpartjes. Plaats de skillet op de BBQ en smoor ca. 15-20 min. tot de appelstukjes net uit elkaar vallen. Snijd de roomboter in kleine blokjes. Meng de resterende pecannoten, de boter, de bloem, de suiker en een snuffje zout met je handen in een kom. Verdeel het over een bakplaat met bakpapier en bak het ca. 10-15 min. in de oven. Verdeel de crumble over het appelmengsel en serveer het direct.

Tips:

- Indirect barbecueën (low & slow) creëert een oven-effect waarbij het gerecht niet direct boven de hittebron, maar ernaast gaart. Dit bereik je door kolen aan één kant te plaatsen of, bij gas-BBQ's, de branders aan één zijde uit te laten. Het is perfect voor grote stukken vlees of langzame garing.
- Laat de appel compote afkoelen en serveer in lege conservenblikjes die je natuurlijk heel goed hebt afgewassen.

BBQ aubergineburger.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappelpitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:

Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.



Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 22 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 22 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

BBQ chicken caesar salad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

T.b.v. de salade:

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

T.b.v. de kip rub:

- chilipoeder, naar smaak
½ tl komijn
1 el paprikapoeder, gerookte
1 tl peper, versgemalen
1 el suiker
1 el zout

T.b.v de dressing:

20 g ansjovis
1 citroen
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
2 tl saus, Worcestershire-
5 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Bereiding van de kip:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

Bereiding van de croutons:

Snijd de ciabatta in blokjes.
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.
Schep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.
Leg de croutons naast de kip in de oven.
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

Bereiding van de salade:

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).
Pers de knoflook.
Snijd de ansjovis fijn.
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaal.
Snijd de sla in repen.
Verdeel de sla over 2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

Tips:

- Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.
- Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.

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

BBQ salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

6 schf ananas, in stukjes
2 appels, in stukjes
5 eieren, hardgekookte, in plakjes
500 g kip, gerookte, in dunne plakjes
1 blij maïs, crispy-, uitgelekt
1 pt mayonaise, yoghurt-
1 prei, grote, in hele dunne ringetjes (goed droog)
1 ptj selderij, uitgelekt

Bereiding.

Verdeel de ingrediënten laag voor laag met daartussen steeds een dun laagje yoghurt-mayonaise.

Strijk elke laag glad met de bolle kant van een lepel.

De volgorde:

1. selderij - dun laagje yoghurt-mayonaise
2. eieren - dun laagje yoghurt-mayonaise
3. kip - dun laagje yoghurt-mayonaise
4. maïs - dun laagje yoghurt-mayonaise
5. ananas - dun laagje yoghurt-mayonaise
6. appels - dun laagje yoghurt-mayonaise
7. eindig met een laagje prei

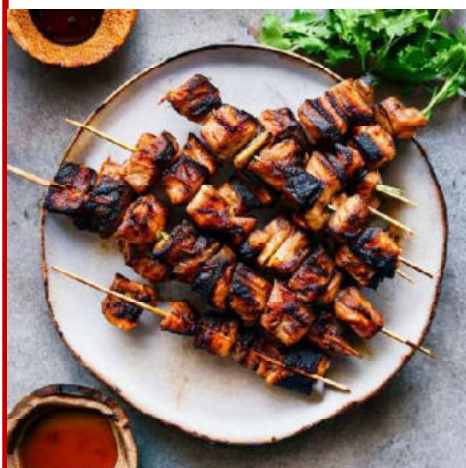
Dek de schaal af met huishoudfolie en zet deze tot gebruik in de koelkast.

Tips:

- Deze salade is het lekkerst als je hem een dag van tevoren al maakt.
- In een glazen schaal zijn de laagjes van deze salade mooi zichtbaar.

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

Indische saté van speklapjes.



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

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 tl koriander, gemalen
1 snf peper, zwart
100 g speklap
1 snf 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 speklapjes in stukjes en doe ze in een schaal. Marineer de stukjes vlees met flink wat ketjap, knoflookpoeder, koriander, zout en peper.

Schep alles goed om.

Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.

Rijg de stukjes vlees aan stokjes.

Bak het vlees op de barbecue tot het gaar is en het vet eruit is gedruppeld.

Kipsaté met pinda-chilisaus.



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

Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete
3 el ketjap manis
600 g kippendijen
2 tn knoflook, fijn-gemalen
3 el olie, zonnebloem-
500 g saus, saté-
3 el uitjes, gebakken

- barbecue
- satéprikkers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.

Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.

Verwarm de pindasaus op een laag vuur.

Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.

Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).

Zeef de overgebleven marinade.

Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.

Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.

Serveer de rest van de pindasaus erbij.

Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.

Grill-/oventijd: 6-8 min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 439

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 27 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 21 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Maïslolly's met mayo.



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

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 maïskolven
- mayonaise

- spiesen, houten

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.

Geroosterd wordt maïs lekker knapperig en zoet van smaak.

Snijd de maïskolven in schijven.
Snijd wat bieslook fijn.
Steek de schijven aan de spiesen.
Gril ze 8-10 min. op de barbecue.
Bestrijk de maïslolly's met mayonaise en doop ze in de bieslook.

Orange sangria station.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

400 ml frisdrank,
sinaasappel en
mandarijn, lichtbruisend
100 ml likeur, sinaas-
appel-, gekoeld
750 ml sap, druiven-,
wit, gekoeld
350 ml sinas, gekoeld
50 ml siroop, limonade-,
sinaasappel, gekoeld
750 ml wijn, witte,
gekoeld

250 g ananas, in
stukjes, diepvries
250 g mango, in stukjes,
diepvries

Voor de topping:

- citroen, in halve plakjes
- mandarijn, in halve plakjes
- munt, verse, aan de tak
- nectarine, vruchtvlees in partjes
- perzik, vruchtvlees in partjes

Bereiding.

Schenk de wijn, de sinaasappellikeur en de sinas in 1 karaf.

Schenk het druivensap, de lichtbruisende frisdrank en sinaasappellimonade in de andere karaf.

Verdeel de 2 soorten diepvriesfruit over de karaffen en roer ze door.

Doe alle soorten fruit en de munt in verschillende bakjes en serveer die bij de 2 sangria's.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de topping:

- sinaasappel, in halve plakjes

Benodigdheden:

2 karaffen

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

Geroosterde rode tilapia.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Ghanese
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: -

Ingrediënten

1 citroen
5 cm gember
2 maggiblokjes
1 paprika, in reepjes
1 tilapia rode
1 tomaat, in reepjes
1 ui, rode, in reepjes
1 snf 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.

Schraap de schubben van de tilapia, haal de ingewanden eruit en was hem goed schoon (of laat de visboer dit doen bij aanschaf).

Dep de vis droog.

Snijd aan elke kant van de vis drie inkepingen en stop in elke snee een plakje citroen.

Blend de gember met de helft van de ui en de blokjes maggi tot een pasta.

Besmeer de buitenkant van de vis met de pasta en doe het restant in de buikholte.

Bestrooi de vis met zout.

Laat de vis 3 uur staan.

Leg de vis 10 min. onder een voorverwarmde grill (of op de barbecue).

Garneer voor het uitserveren de vis met de reepjes paprika, de tomaat en de rest van de ui.

Tip:

Lekker met banku of jollof-rijst.

Scandinavische gehaktspies.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Scandinavische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta, Variatie op het vuur

Ingrediënten

2 el dille, verse, fijn-gesneden
500 g gehakt, runder-
1 el mierikswortel, geraspte
- olie, om te bestrijken
- peper, versgemalen
1 ui, gesnipperd

- metalen spiesen

Vorbereiding.

Maal in een keukenmachine het gehakt met de dille, de ui en de mierikswortel tot een fijne, egale massa.

Kruid het gehakt met zout en versgemalen peper.

Verdeel het gehakt in 8 gelijke porties.

Vorm hiervan 8 dunne worstjes van ca. 10 cm lang.

Rijg aan elke spies 2 gehaktworstjes, in de lengte.

Leg de gehaktspiesen afgedekt ca. 1 uur in de koelkast om wat steviger te worden.

Bereiding.

Bestrijk de gehaktworstjes met olie en grill ze op een ingevet rooster boven een matig heet vuur in 10-15 min. rondom bruin en volledig gaar.

Bereidingstijd: 15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 60 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 320

Eiwit: 24 g

Koolhydraten: 2 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 24 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-,
naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.

Pers de knoflook erboven uit.

Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.

Snijdt intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.

Pel en halveer de sjalotten.

Snijdt de limoenen in 8 partjes.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.

Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.

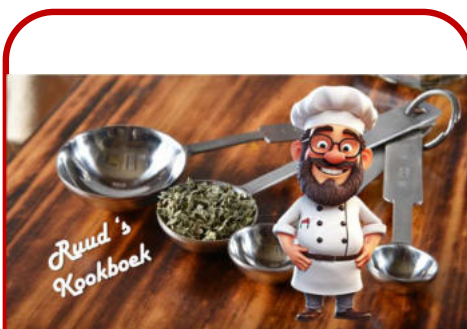
Bestrijk ze met de overgebleven marinade.

Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- Lekker met een groene salade.
- Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.
- Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Aforting	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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 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
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
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
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
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)

