



***Grillrecepten / v9.3***

## Inhoudsopgave.

Aardappelsalade II. ....	4
Ananas Annabelle . ....	5
Ananas in aluminiumfolie. ....	6
Ananassalade. ....	7
Appelschijven Geraldine. ....	8
Asperges met gegrilde gamba's. ....	9
Bagels met zalm. ....	10
Bieflapjes met geitenkaas. ....	11
Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten. ....	12
Bonte salade met gegrilleerde vis. ....	13
Chao gai yik - gegrilde kippenvleugels met honing en gember. ....	14
Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas. ....	15
Chinese zalmfilet van de grill. ....	16
Courgette-gehaktspiesen. ....	17
Croque monsieur met bosui. ....	18
Donutburger. ....	20
Fetatoast. ....	21
Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn. ....	22
Forel in folie III. ....	23
Gamba's op de grill. ....	24
Gegratineerde mosselen met oude kaas. ....	25
Gegrilde ananas. ....	26
Gegrilde aubergine met hoisin. ....	27
Gegrilde avocado's. ....	28
Gegrilde botervis met mosterdolie. ....	29
Gegrilde cake met ananas en ijs. ....	30
Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter. ....	31
Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing. ....	32
Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn. ....	33
Gegrilde kipvleugels met briedip. ....	34
Gegrilde little gem met balsamico. ....	35
Gegrilde makreel. ....	36
Gegrilde paprikamix. ....	37
Gegrilde perzik met gezouten karamel. ....	38
Gegrilde rode mul met venkel en courgette. ....	39
Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino. ....	40
Gegrilde roodbaars met kruidencouscous. ....	41
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams. ....	42
Gegrilde tilapia met grove tomaten-tampenade. ....	43
Gegrilde tonijn met tomatensalade. ....	44
Gegrilde vijgen. ....	45
Gegrilde watermeloen-salade met feta en olijven. ....	46
Gegrilde wildzwijn-biefstuk op stok. ....	47
Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette. ....	48
Gegrilleerde duif met beurre de maître. ....	49
Gemengde gegrilde visschotel. ....	50
Geroosterde vleesspiesjes. ....	51
Gevulde champignons met garnalen. ....	52
Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt. ....	53
Griekse zalm met gegrilde groenten. ....	54
Halloumispiesen met watermeloen-salade. ....	55
Halloweenlasagna. ....	56
Hamburgersaus. ....	57
Kip kebab I. ....	58
Kip met barbecuesaus (skottelbraai). ....	59
Kipfilet met mosterdsaus. ....	60
Kipspiesjes met couscous en groente. ....	61
Little gem met caesardressing. ....	62
Lam-courgettekebabs met aardappelsalade. ....	63
Lamssaté met pindasaus. ....	64
Lyulya kebab. ....	65
Makreel van den Duvel. ....	66

Mosselspiesjes met spek en ananas.....	67
Mosselspiesjes 'Sylt'.....	68
Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).....	69
Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.....	70
Paté brûlée.....	71
Perzik met Jack Daniel's room.....	72
Pikante garnalenspiesen (met salade).....	73
Pinchos morunos – Moorse spiesjes.....	74
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.....	75
Pita op z'n Vlaams.....	76
Reuzengarnalen met sherrydip.....	77
Rijstwafel met appel en geitenkaas.....	78
Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.....	79
Saté.....	80
Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.....	81
Saté in pindasaus.....	83
Satee kai - Thaise kipsaté.....	85
Saucijzenspiesen met perzik en ui.....	86
Souvlaki, Griekse gegrilde spiesjes.....	87
Spaanse spiesjes.....	88
Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli.....	89
Spareribs Memphis style.....	90
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.....	91
Spruit spiesen met parmaham en appel.....	92
Stokbrood met tomatentapenade.....	93
Tomatensalade met mozzarella.....	94
Vijgen in bacon.....	95
Viskebabs met pikante aardappelsalade.....	96
Visspiesen met mangomosterd.....	97
Welsh rarebit.....	98
Wortelcurry met kokos en vissaté.....	99
Gebruikte afkortingen.....	100

## 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: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1126  
Energie kcal: 269  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 33 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 4 g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - 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.

## Ananas Annabelle .



Menugang: Bij-, na-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 6-8  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Culinair Kookboek

### Ingrediënten

1 ananas, verse  
3 el boter  
4 el likeur, bananen-  
- room, slag-  
2 ael suiker  
- suiker, vanilla-

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Klop de slagroom stijf met wat vanillesuiker.  
Schil de ananas.  
Snijd de ananas in plakken van ongeveer 3 cm.  
Snijd het midden er met een scherp mes  
cirkelvormig uit.  
Laat de boter smelten.  
Bestrijk de schijven ananas met boter.  
Grill de ananasschijven 4 minuten op het  
geoliede grillrooster.  
Bestrijk de schijven ananas nogmaals met  
boter.  
Bestrooi de schijven ananas met suiker.  
Laat de schijven ananas nog eens 4 minuten  
grillen.  
Bestrooi de ananas met de rest van de suiker.  
Druppel de likeur op de ananasschijven.  
Vul het midden van de ananasschijven met een  
toef slagroom.

### Tips:

- Zeer geschikt als dessert.
- Lekker bij wild, gevogelte en gegrilde  
biefstuk.

## 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

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### 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.

## Ananassalade.



**Menugang:** Bij-, ontbijt-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
AllerHande 2006-04

### Ingrediënten

1 ananas  
8 bl basilicum, verse  
1 honing, vloeibare  
125 g mascarpone  
2 el sap, citroen-  
1 zk suiker, vanille-  
  
- grillpan

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 175  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 0 g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

*Lekker frisse salade voor bij een sneetje geroosterd brood. Of naast een stukje vlees als avondmaal.*

Maak de ananas schoon en snijd hem in de lengte in dunne plakken.  
Rooster de plakken in een hete grillpan, zodat aan weerszijden goudbruine strepen ontstaan. Klop het citroensap en de honing door de mascarpone.  
Stapel enkele plakken warme ananas dakpansgewijs op de borden en druppel de mascarponedressing eroverheen.  
Snijd de basilicum in fijne reepjes en meng ze met de vanillesuiker.  
Strooi dit mengsel over de ananassalade.  
Lauwwarm is deze salade het lekkerst.

## Appelschijven Geraldine.



Menugang: -  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Culinair Kookboek

### Ingrediënten

2 appels, grote stevige  
1 el boter, gesmolten  
1 citroen, sap van  
1 el kaneel  
2 el suiker

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 310  
Energie kcal: 74  
Eiwit: ½ g  
Koolhydraten: 32 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Haal de klokhuizen met een appelboor uit de appels.  
Snijd de appels in schijven van ongeveer 1 cm dikte.  
Druppel wat citroensap over de appelschijven.  
Laat de appelschijven uitdruipen.  
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.  
Leg de appelschijven op het grillrooster.  
Grill de appelschijven 3-5 min. op een zacht vuur of aan de rand van het rooster (laat ze niet te bruin worden).  
Meng de suiker met de kaneel.  
Bestrooi de appels met het kaneelmengsel aan één kant.  
Keer de appelschijven om.  
Besmeer de appelschijven met gesmolten boter.  
Bestrooi de appelschijven met het kaneelmengsel.  
Laat de appelschijven nog 3 min. grillen.  
Bestrooi de gegrilde appelschijven nogmaals met het kaneelmengsel.

## Asperges met gegrilde gamba's.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Knorr

### Ingrediënten

20 asperges, witte  
10 spr bieslook,  
kleingesneden  
- brood, ciabatta-  
1 stgl citroengras  
16 gamba's, ongepeld  
5 pl ham, Serrano-  
2 tn knoflook  
1 zk Knorr Saus voor  
Asperges  
2 limoenen  
4 el olie  
½ tl suiker  
½ tl zout

### Bereiding.

Maak een marinade van de olie, uitgeperste knoflook en bieslook.  
Scheep de gamba's door de marinade.  
Laat de gamba's minimaal 15 min. marineren.  
Snijd iedere limoen in 8 partjes.  
Snijd de Serrano-ham in fijne reepjes.  
Snijd het citroengras in grove stukken  
Schil de asperges van vlak onder de kop naar beneden.  
Snijd de houtachtige uiteinden (ca. 3 cm.) van de asperges.  
Breng in een wijde pan (of asperge-pan) ruim water met ½ tl zout en ½ tl suiker aan de kook.  
Kook hierin de asperges 10 min.  
Draai het vuur uit.  
Leg de deksel op de pan.  
Laat de asperges (afhankelijk van de dikte) 15-20 min. in het hete water nagaren.  
Verwarm de grillpan tot gloeiend heet.  
Rijg de gamba's en de limoenpartjes om en om aan 4 satéprikkers.  
Grill de gamba's in enkele minuten gaar met mooie grillstrepen.  
Maak de saus klaar volgens de gebruiksaanwijzing.  
Voeg de stukken citroengras toe in stap 2.  
Verwijder het citroengras als de saus klaar is  
Roer de ham door de saus.  
Verdeel de asperges over 4 borden.  
Leg op elk bord een gambaspies.  
Lepel de saus over de spiesjes.  
Serveer er een paar sneetjes ciabattabrood bij.

**Bereidingstijd:** 50 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Bagels met zalm.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta-  
Johan

### Ingrediënten

4 bagels  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
125 g roomkaas met  
mierikswortel , verse  
½ zk rucola  
100 g zalm, gerookte

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 290  
**Eiwit:** 13 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 15 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de ovengrill voor.  
Halveer de bagels overlans en leg ze met  
snijvlak naar boven op de bakplaat.  
Schuif de bagels onder de grill en rooster ze in  
1-2 min. goudbruin.  
Bestrijk de bagelhelften royaal met roomkaas  
en leg op elke helft een toef rucola.  
Snijd de plakken zalm in lange repen van 2-3  
cm.  
Leg de repen zalm losjes op de bagels.  
Maal de zwarte peper erboven.

## Bieflapjes met geitenkaas.



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

### Ingrediënten

4 bieflapjes (à 150 g)  
4 el honing  
1 dl olie, olijf-  
100 g kaas, geiten-,  
zachte, in plakjes  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
4 tk tijm, verse  
- zout, zee-, grof

### Bereiding.

Leg de bieflapjes in de lengte.  
Leg op elk lapje een plakje geitenkaas.  
Rol de lapjes op en zet vast met een prikker.  
Bestrijk het vlees met honing en olie en strooi de tijm erover.  
Bak het vlees op de barbecue/grill rondom gaar en goudbruin.  
Bestrooi met zout en peper.

### Tip:

Lekker met gegrild brood en een tomatensalade met lente-ui.

### Wijntip:

Castillo de Ainzon Campo de Borja Tinto Spanje.

11

Bereidingstijd: 10-20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 679  
Eiwit: 48 g  
Koolhydraten: 54 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 30 g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Biefstuk met mosterdkruidendressing en gegril.groenten.



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

### Ingrediënten

4 biefstukken  
450 g Groenten,  
roerbak-, Italiaanse  
(grill- of wokgroenten)

### Voor de dressing:

1 el azijn, balsamico- of  
wijn-  
1 tk basilicum,  
koriander, peterselie,  
fijngenhakt  
1-2 tn knoflook,  
fijngenhakt  
2 el mosterd, grove  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte  
1 peper, chili-, rode,  
fijngenhakt  
- zout

### Bereiding.

Kruid de biefstukken met peper en zout naar smaak.

Verhit de pan op de hoogste stand (gebruik liefst een gietijzeren grillpan).

Laat het vlees een paar min. staan voor het serveren.

Meng alle ingrediënten voor de dressing.

Verdeel de dressing over de biefstukken.

Bereid de roerbakgroenten in de wok of in de grillpan.

Servere de groenten samen met de biefstuk.

### Tips:

Haal het vlees op tijd uit de koelkast en laat het op kamertemperatuur komen.

Zo blijft het vlees lekker mals en schroeit het sneller dicht waardoor alle smaak behouden blijft.

Vervang de biefstukken eens door entrecote, contrefilet en runderfilet.

Het vlees moet voldoende gerijpt zijn, zodat het heerlijk mals en sappig is.

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 verzadigd: - g

w/v onverzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Bonte salade met gegrilleerde vis.



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

### Ingrediënten

1 citroen-/limoensap  
- kervel, verse  
1 komkommer  
1 paprika, geel  
1 paprika, groen  
1 zk sla, gemengd  
2 tomaten  
4 tonijn- of zalmfilets  
2 ui, rode

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

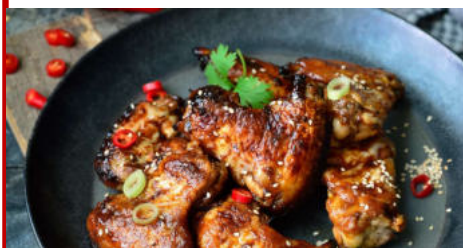
### Bereiding.

Verdeel de sla over vier borden.  
Snijd de tomaten in parten en leg deze op de sla.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de paprika's in dunne reepjes en voeg deze aan de sla toe.  
Snijd de uien in ringen en voeg deze aan de sla toe.  
Leg hierop een paar takjes kervel.  
Zet de sla koel weg.  
Verwarm een grill.  
Bestrijk de visfilets met olijfolie.  
Strooi er peper en zout over.  
Leg de vis op of onder de voorverwarmde grill.  
Grilleer de vis in 4 minuten bruin en gaar.  
Maak de sla aan met Vinaigrette Metropole.  
Leg de warme visfilets op de salade.  
Druppel er citroensap over.

### Tip:

Serveren met gebakken aardappelblokjes.

## Chao gai yik - gegrilde kippenvleugels met honing en gember.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Chinese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jeroen

### Ingrediënten

1 el gember, fijngeraspt  
1 el honing  
1 kg kippenvleugels  
1 el knoflook, fijngehakt  
1 komkommer, kleine, in dunne schijfjes  
- olie, om de grill mee in te vetten  
1 el sojasaus, donkere  
1 el sojasaus, lichte  
2 tl vijfkruidenpoeder  
1 el wijn, rijst-, Chinese

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng in een schaal de beide sojasauzen, knoflook, gember, rijstwijn, honing en vijfkruidenpoeder goed door elkaar. Voeg de kippenvleugels toe aan de saus. Schep de kippenvleugels goed om. Dek de kippenvleugels af. Laat de kippenvleugels minimaal 2 uur marineren. Bestrijk het rooster van een tafelgrill of de barbecue met olie. Verhit de grill. Laat de kippenvleugels aan 1 kant in 4-5 min. goudbruin grillen. Keer de kippenvleugels om. Laat de kippenvleugels aan de andere kant ca. 4 min. grillen tot ze goudbruin van kleur zijn. Leg de kippenvleugels op een groot bord. Garneer de kip met schijfjes komkommer. Serveer de kip direct.

## Ciabatta met gegrilde groenten, hummus & kaas.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 5  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezonder

### Ingrediënten

5 broodjes, ciabatta-  
300 g groenten,  
gemengde (bijv.  
aubergine, courgette,  
rode paprika, gele  
paprika en uien)  
- olie, olijf-  
50 g pesto, groene  
150 g hummus  
40 g rucola  
25 g Grana Padano,  
geraspte

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

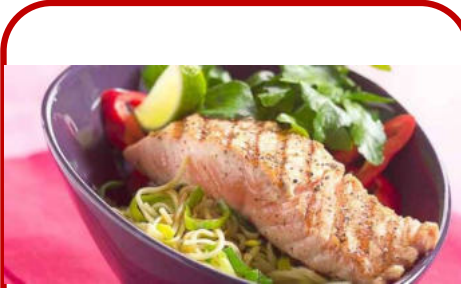
### Bereiding.

Bak het brood af volgens de aanwijzingen op de verpakking en laat het afkoelen.  
Besprenkel de groenten met olijfolie en rooster ze gaar in de oven op 200°C.  
Laat de groenten afkoelen.  
Snijd de broodjes open en besmeer de bovenste helft met de pesto.  
Besmeer de onderste helft met de hummus en leg de rucola er op.  
Verdeel de groenten hierover en garneer met Grana Padano.  
Leg de bovenkant er weer op.

### Product info:

*Grana Padano is een harde Italiaanse kaas. De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povalakte. Grana Padano lijkt veel op Parmezaanse kaas, waar hij dan ook vaak mee verward wordt.*

## Chinese zalmfilet van de grill.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Aziatische  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

### Ingrediënten

1 tl gemberpoeder  
1 limoen, sap van  
150 g mie, eier-,  
Chinese  
2 el olie, roerbak-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
250 g prei, in dunne  
ringetjes  
2 el sojasaus  
2 st zalmflet (à 125 g)

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Wrijf de stukken zalm in met 1-2 el limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper. Bestrijk ze met 1-2 el roerbakolie. Laat de zalm zo'n 10-15 min. liggen. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 min. beetgaar. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin. Rooster de filets in 4-6 min. mooi bruin (ze zijn dan van binnen nog rosé). Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 el sojasaus over de zalmfilets. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

## Courgette-gehaktspiesen.



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

### Ingrediënten

2 courgettes  
200 g champignons  
300 g gehakt, runder-  
2 tl kerriepoeder  
± 3 el olie  
1 tl oregano, gedroogde  
2 paprika's, rode  
- peper, cayenne-  
- peper, versgemalen  
2 el sap, citroen-  
- 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - 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, kerriepoeder 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.

### Tip:

Serveer de spiesen met gepofte aardappel en crème fraîche.

## Croque monsieur met bosui.



Menugang: Brunch-,  
lunch-, ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Maaslander.nl

### Ingrediënten

#### Voor mosterdzaad- vinaigrette:

175 ml azijn, wijn-,  
witte  
½ tl geelwortelpoeder  
(kurkuma)  
2 el honing  
100 g mosterdzaadjes,  
gele  
- peper, witte,  
versgemalen  
½ tl zout, zee-, grof

#### Voor de béchamelsaus:

50 g bloem  
50 g boter  
500 ml melk  
- nootmuskaat  
- zout

### Bereiding.

Maak eerst de mosterdzaadvinaigrette.  
Doe de mosterdzaadjes met de azijn en het  
zout in een pan en laat het 1 uur staan.  
Voeg de honing, geelwortel en witte peper toe  
en breng het tegen de kook aan.  
Draai het vuur laag en laat zo'n 40 min.  
zachtjes koken.  
Voeg eventueel een scheutje water toe als er te  
veel vocht verdampt.  
Neem de pan van het vuur en laat afkoelen.  
In een luchtdichte, gesteriliseerde pot kun je  
het mengsel zeker 3 maanden bewaren.

Smelt voor de béchamelsaus de boter op laag  
vuur in een steelpan met dikke bodem.  
Voeg de bloem toe, roer met een houten lepel  
en gaar de bloem (let op dat de bloem niet  
bruin wordt, je maakt een witte saus).  
Schenk er al roerende de melk bij.  
Rasp er flink wat verse nootmuskaat door en  
breng op smaak met zout.  
Blijf goed roeren, zodat de saus niet gaat  
klonteren.  
Haal de saus van het vuur wanneer deze begint  
te bubbelen en gebonden is.

Verwarm de ovengrill voor op 200°C.  
Bestrijk alle acht sneden brood met olijfolie.  
Beleg er vier met ham en plakken kaas.  
Bedeck deze met de resterende boterhammen  
(de ingevette kant naar buiten gekeerd).  
Verhit nu een ruime koekenpan op middelhoog  
vuur en bak de croques.  
Druk ze licht aan in de pan en bak ze zo'n 3-4  
min. per kant.  
Halveer de bosuitjes in de lengte en verdeel ze  
over de croques.  
Leg ze op een bakplaat, schenk er  
béchamelsaus over en zet ze 7 à 10 min. onder  
de grill, totdat de saus gaat bubbelen en bruine  
plekjes vertoont.  
Serveer je 'super de luxe' tosti met een flinke  
scheut spannende mosterdzaadvinaigrette.

### **Ingrediënten (vervolg)**

#### **En verder:**

**8 sn brood, zuurdesem-,  
dikke (oud)  
4 pl ham, been-  
8 pl kaas, jong belegen,  
50+  
6 el olie, olijf-  
4 uien, lente-**

---

**Bereidingstijd: 60 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g**

---

## Donutburger.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak  
1/2 courgette  
4 Donutburgers Smokey  
BBQ (AH)  
2 el mayo, sriracha-  
2 el olie, olijf-, milde  
4 bl sla, krop-

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 600  
**Eiwit:** 24 g  
**Koolhydraten:** 50 g  
**w/v suikers:** 7 g  
**Natrium:** 760 mg  
**Vet:** 33 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 11 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd de courgette in plakjes en schep ze om met 1/4 van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met 1/4 van de olijfolie.

Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en grill ze 5-7 min. boven directe hitte. Grill de courgette 2 min. en de bagels 2 min. op de snijkant.

Verdeel de sriracha-mayo over de bagels. Verdeel hierover de blaadjes kropsla, de courgette, burgers en de rest van de saus. Dek ze af met de bovenkant van de bagel.

## Fetatoast.



**Menugang:** Hapje,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Feta-encyclopedie

---

### Ingrediënten

½ aubergine, in kleine  
blokjes (± 150 g)  
1 el basilicum, verse,  
gehakt  
6 sn brood, wit-  
150 g feta, in kruidige  
olie, uitgelekt (Apetina)  
1 el olie, olijf-, extra  
vierge  
35 g olijven, zwarte,  
zonder pit, gehakt  
- peper, versgemalen  
2 tomaten, in kleine  
blokjes (± 250 g)  
¼ tl zout

### Voor de garnering:

- basilicum, verse

---

### Bereiding.

Verhit de olie in een koekenpan en fruit de aubergine hierin ± 2 min.  
Voeg de tomaten toe en verwarm nog 1 min.  
Doe het tomatenmengsel in een schaal en roer er de olijven, het basilicum, het zout en de peper door.  
Laat het mengsel afkoelen.  
Rooster de sneetjes brood ±2 min. onder de grill.  
Schep de fetablokjes door het afgekoelde tomatenmengsel.  
Verdeel de vulling over de sneetjes brood en gratineer de toastjes ±10 min. onder de grill tot de feta goudbruin van kleur is.  
Garneer met basilicumblaadjes en serveer de toastjes lauwwarm.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Focaccia tosti met mozzarella, tomaat en tonijn.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lekkerbekken met  
een knipoog

### Ingrediënten

1 brood, focaccia-  
- kappertjes  
- mozzarella  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten  
4 el tonijn

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 1510  
**Energie kcal:** 360  
**Eiwit:** 14 g  
**Koolhydraten:** 32 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 19 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het focacciabrood in vieren en snijd deze stukken horizontaal door.

Beleg de onderkanten met een paar plakken mozzarella, een paar plakken tomaat en een eetlepel fijn gemaakte tonijn uit blik.

Verdeel hier een paar kappertjes over en maal er wat peper over.

Dek het af met de andere helft van het brood. Bestrijk de buitenkanten van de focaccia licht met wat olie.

Bak ze in de grillpan of contactgrill aan beide kanten bruin.

## Forel in folie III.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - 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 eetlepels 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.

## Gamba's op de grill.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Carta-Dick**

---

### Ingrediënten

**100 g gamba's**

#### Voor de marinade:

**1 tl djahé**  
**3 tn knoflook, uit de knijper**  
**2 el olie**  
**- peper, versgemalen**  
**2 el sherry**  
**2 el sojasaus (geen ketjap!!)**  
**3 el tomatenketchup**  
**1 tl laos**  
**- zout**

**- satéstokjes of -pennen**

---

### Bereiding.

Doe alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng dit goed.

Leg de gamba's in de marinade en laat dit minstens 30 min. zo staan.

Rijg dan de gamba's aan een satéstokje of -pen. Laat de grill heet worden en rooster de gamba's tot ze mooi roze kleuren.

### Tip:

Je kunt dit recept natuurlijk ook gebruiken op de gourmetplaat.

24

**Bereidingstijd: 10-15 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: 30 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**

## Gegratineerde mosselen met oude kaas.



Menugang: Hapje  
Keuken: -  
Personen: 20  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande, Carta-Johan

### Ingrediënten

75 g boter, room-, ongezouten  
2 sn brood, wit-, oud  
40 g kaas, oude  
2 tn knoflook  
1 kg mosselen, verse  
- peper, versgemalen  
3 tk peterselie, verse  
3 el water  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 20  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 1 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Spoel de mosselen in koud water.  
Verwijder de evt. 'baard' van de mosselen en onregelmatigheden aan de buitenkant van de schelpen met een mesje.  
Spoel de mosselen tot het water helder is.  
Verwijder de mosselen die open komen staan of boven komen drijven (die kook je niet mee).  
Leg de mosselen in een grote pan leggen.  
Voeg 2-3 el water toe.  
Verwarm de mosselen afgedekt op een hoog vuur ca. 5-8 min. tot de schelpen opengaan.  
Giet de mosselen af en neem ze uit de schelpen.  
Leg alle mosselen in één schelphelft terug.  
Zet de schelpen naast elkaar op een bakplaat zetten.  
Maal in een keukenmachine het brood, de knoflook en de peterselie fijn.  
Meng de boter en kaas erdoor.  
Voeg zout en peper naar smaak toe.  
Verdeel het botermengsel over de mosselen.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Schuif de bakplaat ca. 10 cm onder hete grill.  
Gratineer de mosselen ca. 3 min.

### Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

## Gegrilde ananas.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Sandstorms-  
kookboek.nl

### Ingrediënten

1 ananas, verse  
½ l ijs, room-  
(pecan/caramel)  
50 g suiker, basterd-,  
bruine

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.  
Snijd de ananas in 4 parten.  
Verwijder het stronkgedeelte van de ananas.  
Snijd het vruchtvlees op verschillende plaatsen in.  
Leg de ananas in een ovenvaste schaal.  
Strooi de basterdsuiker over de ananas.  
Plaats de ananas onder de grill.  
Laat de ananas ca. 5 min. grillen.  
Serveer de ananas met 2 bolletjes ijs.

## Gegrilde aubergine met hoisin.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Aubergine.nl

### Ingrediënten

1 aubergine  
1 el azijn, rijst-  
1 cm gember, verse  
½ bs koriander, verse,  
fijngesneden  
1 el olie, sesam-  
- peper, chili-, naar  
smaak  
3 el saus, hoisin-  
1 el saus, soja-

### Bereiding.

Verwijder de kroon van de aubergine en snijd de aubergine in plakken van ca. 2 cm. Kerf deze in met een mesje. Maak een marinade van de sesamololie, de hoisinsaus, de rijstazijn, de sojasaus, een beetje chilipeper en de geraspte gember. Bestrijk de plakken aubergine dik met de marinade en grill ze op een niet te hete BBQ of grillpan in ca. 20 min. om en om goudbruin aan beide zijden tot ze zacht en gaar zijn. Bestrooi de gegrilde aubergine met de koriander.

27

**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

## Gegrilde avocado's.



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

### Ingrediënten

**2 avocado's**  
**15 g koriander**  
**1 limoen**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 153**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 2 g**  
**w/v suikers: 1 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 15 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 2 g**  
**Vezels: 3 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0 g**

### Bereiding.

Halveer de avocado's, verwijder de pit en schep de avocado's uit de schil.

Verhit de grillpan of steek de barbecue aan.

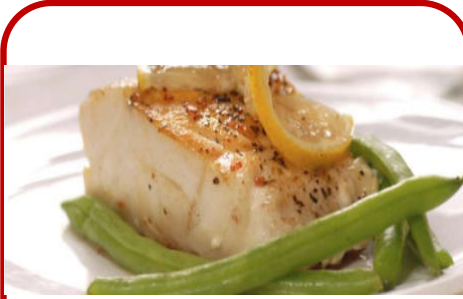
Grill de avocadohelften op de snijkant ca. 30

sec. tot er een mooi grillstreepje ontstaat.

Snijd de limoen in 4 parten.

Bestrooi de avocadohelften met de koriander en serveer ze met de limoenparten.

## Gegrilde botervis met mosterdolie.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken:  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Arthur Koelewijn

### Ingrediënten

4 botervisfilets  
1 tl mosterd, Dijon-  
3 el olie, olijf-  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
- peper, versgemalen  
1 ui, rode  
2 el wijn, witte  
- 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.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Pel de ui en snijd hem in dunne ringen.  
Snijd de paprika's in dunne ringen.  
Verhit 1 eetlepel olie zachtjes in een braadpan.  
Voeg de ui- en paprikaringen toe.  
Schenk er 2 el witte wijn bij.  
Laat het op een zacht vuur in ca. 10 min. zacht (maar toch iets beetbaar) stoven.  
Roer de mosterd en 2 el olie door elkaar.  
Bestrooi de botervisfilets met peper en zout en wrijf ze aan beide zijden in met de mosterdolie.  
Laat de botervisfilets onder de grill ca. 8 min. garen (halverwege keren).  
Verdeel de paprika- en uienringen over 2 voorverwarmde borden.  
Leg de botervis erop en sprenkel de rest van de olie er druppelsgewijs omheen.

### Tips:

- Lekker met gebakken aardappelen en een frisse salade.
- Vervang de botervis eens door zwaardvis of tonijn.
- Gebruik bij voorkeur Maille Dijonnaise mosterd.



## Gegrilde cake met ananas en ijs.



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

### Ingrediënten

4 pl ananas, (verse)  
2 pl cake, roomboter-  
4 bol ijs, schep-  
(sinaasappel/vanille,  
ca.900 ml)

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 139**  
**Eiwit: 2 g**  
**Koolhydraten: 21 g**  
**w/v suikers: 16 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 5 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 3 g**  
**Vezels: 1 g**  
**Groente: - g**  
**Zout: 0,2 g**

### Bereiding.

Halveer de plakken cake.  
Gril de cake 10 sec. per kant op de barbecue/grill.  
Verdeel de plakken over 4 bordjes.  
Gril de plakken ananas ca. 30 sec. per kant op de barbecue/grill.  
Leg de plakken ananas op de cake.  
Schep op elk bordje een bol ijs.

## Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Hollandse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: NoSalt.nl,  
Visrecepten.net,  
Visrecepten.nl

### Ingrediënten

100 g boter  
4 forellen  
1 el kerriepoeder  
- olie, olijf- of zonnebloem-  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijngehakte  
2 sinaasappels  
- 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.

Spoel de forellen af onder koud stromend water en dep ze droog.  
Borstel de sinaasappels af met heet water.  
Rasp de schil van 1 sinaasappel en pers de sinaasappel uit.  
Meng de kerriepoeder, 1 el sinaasappelrasp, 1 el sinaasappelsap, wat versgemalen peper (en evt. wat zout) door de boter.  
Rol het botermengsel in folie en leg dit rolletje 10 min. in de diepvries.  
Verwarm de grill voor.  
Bestrijk de forellen met olie en kerf ze schuin in.  
Verdeel de sinaasappelboter in dunne plakjes en steek ze in de inkepingen van de forellen.  
Sprenkel de rest van het sinaasappelsap over de vissen.  
Leg de forellen op de bakplaat en zet ze onder de hete grill (afhankelijk van de dikte 3-4 min. per kant.  
Serveer de forellen bestrooid met peterselie en gearneerd met sinaasappelpartjes.

### Tip:

Lekker met een frisse groene salade.

## Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.



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

### Ingrediënten

2 bl mozzarella, buffel-  
1 aubergine, in blokjes  
1 courgette, in halve plakjes  
1 paprika, gele, in reepjes  
1 paprika, rode, in reepjes  
2 uien, rode, in partjes  
3 el olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogde oregano  
60 ml pestodressing (flesje à 120 ml)  
1 ciabatta, in plakjes  
1 snf peper (evt. 2 el pijnboompitten, geroosterd)  
(evt. 1 snf zout)

### Bereiding.

Verhit de grillpan.  
Scheep in een schaal de groenten om met de olijfolie en oregano.  
Gril de groenten in 3-4 porties in 4 min. beetgaar.  
Verdeel de groenten over 4 diepe borden.  
Verdeel de mozzarella over de groenten.  
Schenk de pestodressing over de mozzarella en groenten.  
Bestrooi met peper (en evt. zout) naar smaak. (Bestrooi evt. met de pijnboompitten).  
Serveer met plakjes ciabatta.

### Tip:

Neem voor kinderen gewone mozzarella, deze heeft een minder uitgesproken smaak.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 550  
**Eiwit:** 18 g  
**Koolhydraten:** 44 g  
**w/v suikers:** 14 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 32 g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 7 g  
**Groente:** 275 g  
**Zout:** 1,3 g

## Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

6 el citroensap  
8 kipfilets  
4 el olie, olijf-, extra vergine  
- peper, zwarte  
16 tk rozemarijn, mooie, stevige  
- zout

### Benodigheden:

- satéprikkers

### Bereiding.

Snijd de kipfilets in niet te kleine blokjes. Ris de onderste blaadjes van 8 takjes rozemarijn (bewaar de takjes, waar nu nog een mooi vers toefje blaadjes aan zit aan de bovenkant) en doe ze samen met het citroensap, de olijfolie en een beetje zout in een vijzel.

Kneus de kruiden goed.

Voeg versgemalen zwarte peper toe.

Laat de kiblokjes min. 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengselje marineren.

Leg een uurtje voordat je verder werkt de takjes rozemarijn (ook die van tijdens het marineren) in een bak koud water.

Dan worden ze extra stevig.

Ris nu de onderste blaadjes van alle takjes af (die kun je gebruiken voor iets anders, bijvoorbeeld om met aardappeltjes mee te bakken).

Rijg de kiblokjes even aan de satéprikkers en haal ze er meteen weer vanaf.

Zo heb je gaatjes "voorgeprikt" in de kiblokjes.

Nu kun je de kiblokjes makkelijk aan de rozemarijntakjes rijgen.

Kijk op de foto voor het resultaat.

Verdeel de kiblokjes zo over de spiesjes, dat je 16 spiesjes krijgt.

Dek ze af en zet ze tot gebruik koel weg.

Neem ze een uurtje voordat je ze gaat grillen uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.

Verhit een grillpan en gril de kipspiesjes in enkele minuten gaar en krokant.

Server de spiesjes meteen.

### Tips:

Neem verse rozemarijn uit je tuin (rozemarijn is een hele makkelijke tuin- of potplant, die winterhard is) of bestel hem bij de groenteman. Leg uit dat je stevige takjes wilt hebben en niet een heel jong plantje.

Je kunt de kipspiesjes ook grillen op de barbecue als het mooi weer is.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gegrilde kipvleugels met briedip.



**Menugang:** Bijgerecht, hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

5 g bieslook, verse  
220 g brie, room-, Franse, 60+  
2 citroenen  
1 kg kippenvleugels  
4 tn knoflook  
80 ml olie, olijf-, milde  
1 el oregano, gedroogde  
½ tl peper, cayenne-  
4 fl Tripel LeFort  
50 g yoghurt, Griekse, 10%

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 700  
**Eiwit:** 41 g  
**Koolhydraten:** 4 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** 440 mg  
**Vet:** 57 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 23 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen en rasp de gele schil van 1 van 2 citroenen en pers 1½ vrucht uit. Snijd de rest in parten.

Snijd de knoflook fijn.

Meng de olijfolie met de knoflook, de oregano, de cayennepeper, het citroensap, de citroenrasp, wat peper en evt. wat zout.

Meng de scharrelkippenvleugels met de marinade, dek ze af en marineer ze minimaal 60 min. in de koelkast.

Steek de barbecue aan.

Haal de kip uit de marinade en grill die op de barbecue in ca. 25 min. gaar (keer de kip regelmatig).

Bestrijk de kip halverwege nogmaals met de marinade.

Verwijder ondertussen de korst van de brie en doe 150 g ervan samen met de yoghurt in een kleine hakmolen.

Mix de brie in 3-5 min. tot een gladde en luchtige dipsaus.

Snijd de rest van de roombrie in kleine blokjes en verdeel die over de dip.

Snijd de bieslook fijn.

Bestrooi de kipvleugels met de bieslook en serveer ze met de briedip en de citroenpartjes.

Serveer de Tripel LeFort erbij.



De voedingswaarden zijn berekend exclusief het bier.

## Gegrilde little gem met balsamico.



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

### Ingrediënten

1 el azijn, balsamico  
3 el olie, olijf-  
4 krp romaine little gem

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 71  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 3 g  
**w/v suikers:** 1 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** 150 g  
**Zout:** 0 g

### Bereiding.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan.

Halveer de kropjes sla in de lengte en bestrijk ze dun met de olijfolie.

Gril de sla 2 min. per kant tot er mooie grillstrepen op staan.

Leg de gegrilde sla op een schaal en besprenkel er de balsamicoazijn en de rest van de olie over.

Breng de sla op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

## Gegrilde makreel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick

### Ingrediënten

4 el boter  
2 citroenen  
6 el kruiden, tuin-,  
gehakte  
6 makrelen, panklare  
- peper, versgemalen  
- zout  
  
6 vl aluminiumfolie

**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 de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.

Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.

Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.

Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.

Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

## Gegrilde paprikamix.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:**  
ZomerSlankrecepten

### Ingrediënten

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

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - 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 groenteschaal.

## Gegrilde perzik met gezouten karamel.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2020-05

### Ingrediënten

5 bitterkoekjes  
50 g boter, room-, ongezouten  
150 ml kwark, vanille-  
2 perziken, verse  
100 ml room, slag-, verse  
2 el siroop, agave-  
100 g suiker, basterd-, witte  
2 el water  
¼ tl zout, zee-

**Bereidingstijd:** 250 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 400  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 46 g  
**w/v suikers:** 44 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 21 g  
**w/v verzadigd:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Breng in een steelpan de suiker met het water op laag vuur aan de kook. Laat ca. 5 min. karamelliseren tot de suiker goudbruin is (roer niet!). Voeg vervolgens voorzichtig de slagroom toe en roer met een houten lepel tot een gladde karamel (kijk uit voor hete spetters). Voeg de boter toe en roer door tot je een gladde saus hebt. Haal de saus van het vuur, voeg het zeezout toe en laat 1 uur afkoelen op kamertemperatuur. Verkruimel de bitterkoekjes tot grove kruimels. Verhit de grillpan zonder boter of olie en rooster de bitterkoekjes op middelhoog vuur in ca. 5 min. goudbruin. Laat ze afkoelen op een bord. Was ondertussen de perziken, halveer en verwijder de pitten. Bestrijk de snijkanten met de agavesiroop (gebruik een bakkwastje). Veeg de grillpan schoon en grill de perzikhelften ca. 3 min. op de snijkant tot er mooie grillstrepen ontstaan. Draai ze om en grill ze nog 1 min. Leg de perziken met de snijkant naar boven. Leg de vanillekwark ernaast. Schenk de gezouten karamel over de perziken en de kwark. Bestrooi ze met de bitterkoekjes.

## Gegrilde rode mul met venkel en courgette.



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

### Ingrediënten

8 spr bieslook  
1 courgette  
- mulfilets (4 grote of 8  
kleine)  
4 el olie, rijst- of  
arachide-  
1 sjalot  
8 tomaatjes, kers-  
1 venkelknol

Bereidingstijd: <30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 555  
Energie kcal: 109  
Eiwit: 19 g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 3,8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Snipper het sjalotje fijn en snijd de courgette en de venkelknol in heel kleine blokjes (van 3-5 mm).

Snijd de kerstomaatjes in dunne plakjes.

Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de sjalot, de courgette en de venkel 2-3 min. op een hoog vuur beetgaar.

Schep de plakjes tomaat erdoor en bak het nog 1 min.

Schep de groenten in het midden van vier warme borden.

Bestrijk de mulfilets met olie en bak ze in een hete grillpan of koekenpan in 4-6 min. mooi bruin en net aan gaar.

Keer de filets pas als ze vanzelf van de pan loslaten. Leg de filets met de velkant naar boven op de groente.

Garneer ze met de sprietjes bieslook.

## Gegrilde rode ui met balsamico en pecorino.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen,  
DekaMarkt

### Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-  
2 el kaas, pecorino-,  
grof geraspt  
2 el munt, fijngesneden  
2 el olie, olijf-  
2 tl tijm  
4 uien, rode, in plakken  
van ca. 2 cm

- grillpan  
16 spiesen

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 115  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,2 g

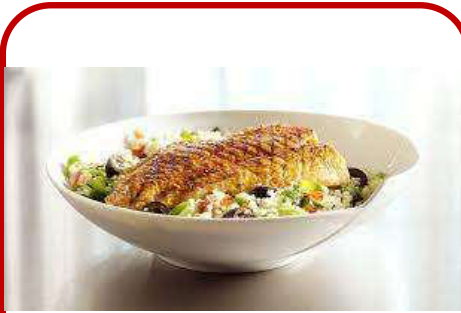
### Bereiding.

Rijg de uien aan spiesen (neem 2 spiesjes per plak).  
Verhit de olie in de grillpan en grill hierin de uienplakken aan beide kanten 3-5 min. per kant op een middelhoge stand, tot ze beetgaar zijn. Zet de warmtebron lager en voeg de tijm toe. Giet er de balsamico en 1-2 el water bij en grill verder tot het vocht is verdamppt (keer de uien tussendoor om).  
Bestrooi ze met de pecorino en munt.

### Tips:

- Hartstikke lekker als bijgerecht tijdens de barbecue.
- Serveer deze gegrilde rode uien met balsamico en pecorino eens als hoofdgerecht met een coteletto alla Milanese.

## Gegrilde roodbaars met kruidencouscous.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 citroenen, uitgeperst  
300 g couscous  
1 el munt, verse, fijngehakt  
5-6 el olie, olijf-  
12 olijven, zonder pit, in plakjes  
½ tl paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, verse, fijngehakt  
4 roodbaarsfilets (à 150 g)  
5 tomaten, gedroogde (op olie), in stukjes of reepjes  
3 uitjes, bos-, in smalle ringetjes

### Bereiding.

Besprenkel de roodbaarsfilets met citroensap. Meng 2 el olijfolie met paprikapoeder, versgemalen peper en zout.

Bestrijk de filets met dit mengsel en laat ze even liggen.

Doe de couscous in een kom.

Voeg 250-300 ml water toe.

Laat de couscous wellen of volg de aanwijzing op de verpakking (de couscous kan warm of koud als salade geserveerd worden).

Rooster de visfilets in een hete grillpan mooi bruin en net gaar (ca. 3 min. per kant).

Meng intussen de rest van het citroensap met 3-4 el olijfolie en schep deze dressing met de bosuitjes, munt, peterselie, tomaten en olijven door de couscous.

Serveer de couscous met de roodbaarsfilets er boven op.

### Tip:

De roodbaarsfilet kan ook worden gegrild onder een hete ovengrill of op de barbecue.

**Bereidingstijd:** 25-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** 442

**Energie kcal:** 105

**Eiwit:** 18,2 g

**Koolhydraten:** - g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 3,6 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ilse kookt

### Ingrediënten

600 g aardappelen  
1 bloemkool  
80 g boter  
2 eieren, gekookte  
- olie, olijf-  
- peper  
1 el peterselie, blad-,  
gehakte  
4 steaks  
- zout

**Bereidingstijd:** 35 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verdeel de bloemkool in roosjes.  
Blancheer ze kort in licht gezouten water.  
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.  
Laat de boter smelten.  
Plet de gekookte eieren.  
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.  
Kruid met peper en zout.  
Verhit een grillpan.  
Bestrijk de steaks met olijfolie en grill ze goudbruin en naar wens.  
Kruid met peper en zout.  
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

### Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

## Gegrilde tilapia met grove tomaten-tapenade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Okokorecepten.nl

### Ingrediënten

1 tn knoflook, geperst  
4 el olie, olijf- (met citroenaroma)  
100 g olijven, zwarte, zonder pit, grof gehakt - peper  
2 el peterselie, platte fijngehakt  
4 tilapiafilets van 125 g  
3 tomaten, tros-, zonder zaadjes en in stukjes - zout

### Bereiding.

Wrijf de tilapiafilets in met zout en peper en bestrijk ze dun met olijfolie.  
Rooster de tilapiafilets in een hete grillpan in 8-10 min. mooi bruin en gaar, keer ze halverwege.  
Meng de gehakte olijven in een schaal met de tomaat, knoflook en peterselie.  
Schep er 2-3 el olijfolie door en breng de tapenade op smaak met zout en peper.  
Leg de tilapia op vier borden en schep de tapenade erop.

### Tip:

Lekker met krieltjes in de schil en sugarsnaps.

43

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 220  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gegrilde tonijn met tomatensalade.



Menugang: Bij-, lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Visrecepten.nl

### Ingrediënten

2 hv amandelen, grof  
gehakt  
1 blk artisjokharten,  
uitgelekt en in vieren  
1 el azijn, balsamico-  
15 g basilicum, alleen  
de blaadjes  
- olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 tomaten, in stukjes  
4 tonijnsteaks (à 150 g)  
- 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.

Verwarm een grillpan op een hoog vuur.  
Bestrijk de tonijn aan beide kanten met olie en  
bestrooi hem met peper en zout.

Gril de tonijn aan beide kanten in 5-7 min. tot  
de binnenkant mooi rosé is en de buitenkant  
dichtgeschroeid.

Rooster de amandelen in een droge koekenpan  
en meng deze met de artisjokken, de tomaten  
en in reepjes gescheurde basilicumblaadjes.

Schep dit om met peper en zout, 2 el olijfolie en  
1 el balsamicoazijn.

Serveer de salade met de tonijn.

## Gegrilde vijgen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2001-12

### Ingrediënten

1 tl azijn, balsamico-  
30 g kaas, geiten-,  
zachte (Bettine Blanc)  
- peper, versgemalen  
4 vijgen, rijpe, verse  
- zout

- ovenschaal, lage (ca.  
15x20 cm)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 55  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 10 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 de vijgen.

Snijd ze aan de bovenkant tot halverwege in.  
Besprenkel ze met balsamicoazijn.

Doe de kaas in de vijgen.

Bestrooi ze met zout en versgemalen peper.

Leg de vijgen in de ovenschaal.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.

Gril de vijgen ca. 7 min. en laat de kaas smelten.

## Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

½ citroen  
100 g feta  
1 meloen, water-, kleine  
75 g noten, hazel-, ongebrande  
5 el olie, olijf-, extra vierge  
100 g olijven  
295 g paprika's, rode, gegrilde (pot)  
- peper, versgemalen  
2 krp sla, babyromaine-  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 525  
Eiwit: 10 g  
Koolhydraten: 21 g  
w/v suikers: 19 g  
Natrium: - mg  
Vet: 3 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 8 g  
Vezels: 5 g  
Groente: - g  
Zout: 2 g

### Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.  
Snijd de schil eraf.  
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.  
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.  
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).  
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.  
Laat de meloen afkoelen.  
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.  
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.  
Verkruimel de feta.  
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.  
Pers de citroen uit.  
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.  
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.  
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.  
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.  
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.  
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

## Gegrilde wildzwijn-biefstuk op stok.



Menugang: Hoofdgerecht  
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 wildzwijnbiefstuk, in flinke dobbelstenen  
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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - 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 grill vervolgens de biefstukblokjes 2-3 min. op een satéstokje.

### Tip:

Probeer dit recept ook eens met moeflon.

### Serveertip:

Serveer er pilavrijst bij met appelsaus.

## Gegrilde zalmfilet met groene asperges en courgette.



Menugang: Hoofd-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: GezondeSpieren.nl

### Ingrediënten

1 bk asperges, groene  
2 tk bieslook  
½ citroen  
½ courgette  
2 tl dille, gedroogde  
1 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
- peper  
200 g zalmfilet

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 645  
Eiwit: 55 g  
Koolhydraten: 18 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 47 g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Witte asperges kunnen we niet altijd eten, maar gelukkig zijn de groene asperges wel het hele jaar door verkrijgbaar. En dus kun je wanneer je maar wilt van dit heerlijke gerecht genieten met gegrilde zalm en courgette. Een lichte maaltijd, die ook leuk te maken is voor gasten!*

Verwarm de oven voor op 180°C.

Snij de harde uiteinden van de groene asperges af.

Snij de courgette in plakjes van ongeveer een ½ cm dik.

Pers ook de knoflook uit.

Smeer de asperges en de courgette daarna in met olijfolie.

Smeer ook de zalmfilet aan beide kanten in met wat olijfolie.

Zet een grillpan op het vuur en grill de zalm aan beide kanten 1 min.

Leg de zalm daarna in een ovenschaal en zet deze voor 5 min. in de voorverwarmde oven.

Leg nu de courgette in de grillpan en grill elke kant 2-3 min.

Verwarm ondertussen een wokpan en wok daar de asperges en knoflook in.

Voeg in de laatste minuut de dille toe.

Leg de zalm en alle groenten op een bord.

Besprenkel de maaltijd met wat peper en het citroensap.

Plaats er als laatste een paar takjes bieslook bovenop.

## Gegrilleerde duif met beurre de maître.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

50 g boter  
2 duiven  
1 el meel, paneer-  
- peper, versgemalen  
1 snf salie  
- zout

### Voor de beurre de maître:

250 g boter  
2 el citroensap  
- peper, versgemalen  
2 el peterselie, fijn-  
gehakte  
- zout

### Bereiding.

Wrijf de duiven in met de kruiden.  
Braad ze bruin in de boter.  
Haal de duiven uit de pan.  
Strooi er wat paneermeel op.  
Maak ze gaar onder de grill; ze kunnen zowel plat gegrilleerd worden als aan het braadspit (ca. 20 min.).  
Vermeng in tussentijd de 250 g boter met de fijngehakte peterselie, de citroensap, flink wat zout en versgemalen peper.  
Blijf roeren tot al het citroensap is opgenomen en er een homogene massa is ontstaan.  
Maak er een rol van in aluminiumfolie.  
Vouw de zijanten goed dicht.  
Druk de boter het goed met de handen aan en rol over de tafel, zodat er een mooie ronde vorm ontstaat.  
Laat de rol in het vriesvak of de vriezer goed opstijven.  
Snijd er bij het serveren mooie ronde plakken af.

### Tip:

De beurre de maître is, in folie, 14 dagen houdbaar in de koelkast.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Gemengde gegrilde visschotel.



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

---

### Ingrediënten

2 el azijn, sherry-  
4 el bouillon, vis- (evt. tablet)  
- schf citroen  
4 garnalen, grote, gekookte, staart gepeld  
8 kabeljauwmoten, dunne, van het staartstuk  
4 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
4 zeewolffilets  
2 m zwaardvis, gehalveerd, vel en graat verwijderd  
- zout

---

### Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.

Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.

Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

### Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

**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

## Geroosterde vleesspiesjes.



**Menugang: Hoofdgerecht**  
**Keuken: Spaanse**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande, Carta**

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 tl karwijzaad  
2 tn knoflook  
1 tl koriander, gemalen (ketoembar)  
5 el olie, olijf-  
1 el paprikapoeder  
- peper, versgemalen  
½ el peterselie, verse, fijngehakt  
600 g varkenshaas  
- zout

### Voorbereiding.

Snij de varkenshaas in blokjes van ca. 2 cm. Doe het vlees in een kom. Pel de knoflook en pers die boven het vlees uit. Voeg het karwijzaad, de koriander, het paprikapoeder, de olie en het citroensap toe. Breng het op smaak met zout en versgemalen peper. Schep alles goed door elkaar en laat het vlees afgedekt in de koelkast ca. 3 uur marineren.

### Bereiding.

Hak de peterselie fijn. Rijg het vlees aan 8 satéprikkers (of spiesjes). Rooster het vlees in een grillpan in ca. 6 min. bruin en gaar. Strooi de peterselie als garnering over de vleesspiesjes.

**Voorbereidingstijd: 15 min.**

**Bereidingstijd: 10 min.**

**Grill-/oventijd: ca. 6 min.**

**Wachttijd: 3 uur**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 290**

**Eiwit: 34 g**

**Koolhydraten: 0 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 17 g**

**w/v onverzadigd: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Gevulde champignons met garnalen.



**Menugang:** Hapje, snack  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Karin

### Ingrediënten

100 g boter  
24 champignons  
100 g garnalen  
2 tn knoflook  
- peper, versgemalen  
1 bs 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.

Borstel de champignons schoon en haal voorzichtig de steeltjes eruit. Meng de boter, 1 el fijngehakte peterselie, de uitgeperste knoflook, wat versgemalen peper en een snufje zout door elkaar. Vul de champignons met een paar garnalen en het botermengsel en zet ze ca. 10 min. onder de grill tot ze gaar zijn. Zet de champignons één voor één op een lepeltje en dien ze warm op.

## Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Griekse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Vrouw

### Ingrediënten

- citroensap  
100 g feta  
400 g hamlappen, in blokjes  
1 el gyroskruiden  
1 tn knoflook  
1 komkommer  
4 el olie, olijf-  
1 paprika, groene, in stukken  
1 paprika, rode, in stukken  
- peper, versgemalen  
1 bs peterselie, fijngehakt  
4 pistoletjes, bruine  
1/2 tl suiker  
300 g tomaten  
2 uien, rode, in partjes  
1 ui, rode, in ringen  
1 bk yoghurt, Griekse  
- zout

### Bereiding.

Meng het vlees met 1 el olie en kruiden.  
Rijg het vlees om en om met stukken paprika en ui aan 8/12 spiesjes.  
Snijd de rest van de stukken paprika in kleinere stukjes.  
Meng de paprika met komkommer, tomaat, peterselie en uienringen.  
Pers de knoflook uit boven de yoghurt.  
Roer de knoflook door de yoghurt.  
Meng 1 el citroensap, peper, zout en suiker door de yoghurt.  
Meng de rest van de olijfolie, citroensap, peper en zout door de salade.  
Rooster/grill de spiesjes 8-10 minuten.  
Verkruimel de feta over de salade.  
Serveer de spiesjes met knoflookyoghurt en pistoletjes.

**Bereidingstijd:** 35 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 481  
**Eiwit:** 35 g  
**Koolhydraten:** 34 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 24 g  
**w/v verzadigd:** 9 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Griekse zalm met gegrilde groenten.



Menugang:  
Hoofdgerecht  
Keuken: Griekse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

4 aardappels, pof-  
2 courgettes  
75 g feta, schapen-,  
Griekse  
2 tl gyroskruiden  
1 cp islandsdressing  
1 komkommer  
- olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 paprika, groene  
1 paprika, rode  
1 zk sla, gemengde  
- yoghurt-knoflooksaus  
400 g zalmfilet (à la  
minute Rhodos)

### Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.  
Snijd de courgettes in plakken.  
Snijd de paprika's elk in 8 stukken.  
Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.  
Bestrijk de groenten met de olie.  
Verkruimel de fetakaas met een vork.  
Snijd de komkommer in dunne plakjes.  
Meng de komkommer met de dressing.  
Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.  
Rooster de groenten op de barbecue of grill.  
Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.  
Leg de zalm bij de groenten.  
Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).  
Meng de gemengde sla met de komkommersalade.  
Snijd de aardappels open.  
Maak het aardappelkruim los met een vork.  
Leg de aardappelen op de borden.  
Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.  
Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

### Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, \*\*\*\*, droog  
Variatietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.  
Desserttip - Stracciatella yoghurt.

Bereidingstijd: 25 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 647  
Eiwit: 31 g  
Koolhydraten: 43 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 39 g  
w/v verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Halloumispiesen met watermelosalade.



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

### Ingrediënten

1 hv basilicum, verse  
200 g frambozen  
4 halloumispiesen  
1 komkommer  
1 meloen, water-, kleine  
100 g pesto  
25 g pijnboompitten

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: 22,8 g  
Koolhydraten: 52,8 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 50,1 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10,3 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Verhit de BBQ.

Snijd de watermeloen in kwarten en snijd de schil van de kwarten.

Snijd het vruchtvlees in dunne plakjes.

Schaaf de komkommer met een dunschiller of kaasschaaf in linten.

Rooster de pijnboompitten goudbruin in een droge koekenpan.

Verdeel de watermeloen, de komkommer, de frambozen, de pijnboompitten en de helft van de pesto over een schaal.

Gril de halloumi piesen om en om tot er mooie grillstrepen ontstaan.

Serveer de halloumispiesen boven op de salade en doe de rest van de pesto erover.

Garneer ze met de basilicum.

### Info:

Halloumi is een Cypriotische kaas die bekend staat om zijn unieke eigenschap dat hij niet smelt bij verhitting, waardoor hij perfect is om te grillen of te bakken. De kaas heeft een zoute smaak en een enigszins rubberachtige textuur, die doet denken aan mozzarella. Halloumi wordt traditioneel gemaakt van een mengsel van schapen- en geitenmelk, maar tegenwoordig wordt er vaak ook koemelk aan toegevoegd.

## Halloweenlasagna.



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

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
500 g gehakt, runder-  
200 g lasagnavellen,  
verse  
- olie, olijf-, extra vierge  
- peperroomsaus  
1 kg pompoen, in  
partjes  
1 zk sla-melange  
400 g tomatenblokjes,  
uit blik  
2 uien, gesneden

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 175°C.  
Verwijder de pompoenpitten.  
Schil de parten en snijd ze in de lengte in repen van 1 cm dik.  
Bestrijk de pompoenrepen met wat olijfolie en grill ze aan beide kanten in de grillpan gaar en goudbruin.  
Verwarm wat olijfolie in een pan en fruit de ui glazig.  
Voeg het gehakt toe en bak dit gaar.  
Schenk de tomatenblokjes met vocht bij het gehakt en voeg naar smaak zout en peper toe.  
Laat de saus ca. 10 min. zachtjes pruttelen.  
Leg in een ingevette ovenschaal laagjes van gehaktsaus, lasagnevellen en pompoen.  
Schep de peperroomsaus telkens tussen de pompoenplakken.  
Ga hiermee door tot alles op is.  
Zet de schaal in het midden van de voorverwarmde oven en bak de lasagne in 35-40 min. gaar.  
Serveer de lasagne met een eenvoudige groene salade met extra vierge olijfolie en balsamicoazijn.

**Bereidingstijd: 30-60 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 775**  
**Eiwit: 36 g**  
**Koolhydraten: 4 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 37 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: -g**  
**Zout: - g**

## Hamburgersaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Van Beekum**  
**Specerijen**

---

### Ingrediënten

1 tl knoflookpoeder  
2 el mayonaise  
1 tl mosterd  
1 tl paprikapoeder  
1 tl suiker  
1 el tomatenketchup  
1 tl worcestersaus

---

**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.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

## Kip kebab I.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: Tastyweb.nl**

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 kipfilet  
1 tn knoflook  
1 el koriander  
1 el margarine,  
gesmolten  
- peper  
1 el sojasaus  
1 tl suiker, bruine  
½ ui  
- zout

### Bereiding.

**Snijd de kipfilet in blokjes.**  
**Maak een marinade van de overige ingrediënten.**  
**Leg het vlees in de marinade.**  
**Laat het vlees ca.7 uur in de koelkast staan.**  
**Steek het vlees aan stokjes.**  
**Grilleer de kip in ca.10 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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Kip met barbecuesaus (skottelbraai).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

4 el azijn  
1 mp chilipoeder  
1 kg kippenpoten  
2 tn knoflook, geperst  
2 el olie  
½ tl peper  
2 el suiker, bruine-  
- tabasco, paar druppels  
400 g tomatenblokjes,  
gepeld  
8 el tomatenketchup  
1 ui, geraspt  
6 el.  
Worcestershiresaus  
1 tl zout  
- zout of bouillonblokje

### Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.  
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.  
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.  
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 10 min. zachtjes koken.  
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.  
Schep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.  
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Kipfilet met mosterdsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Primavera

---

### Ingrediënten:

50 g boter  
- crème fraîche  
150 g Gruyere, geraspt  
2 kipfilets, dubbele  
- laurierblad  
1 el mosterd, scherpe  
- paneermeel  
- peper, zwarte  
- tijm  
½ dl wijn, witte  
- 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Bestrooi de kip met peper, zout en tijm.  
Bak de kip in de boter met laurierblad.  
Doe na 15 min. de stukken kip in een vuurvaste schaal.  
Giet de jus uit de pan.  
Blus het bezinksel af met wijn.  
Zet de pan weer op het vuur.  
Voeg de crème fraîche toe.  
Roer het geheel door.  
Laat het geheel enigszins laten inkoken.  
Neem de pan van het vuur.  
Roer de mosterd en de helft van de kaas erdoor.  
Giet het geheel over de kip.  
Strooi de rest van de kaas en paneermeel over de kip.  
Zet de kip even in de grill.

## Kipspiesjes met couscous en groente.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Plus Online

### Ingrediënten

- barbecuespiesen of satéprikkers  
1 courgette, kleine  
150 g couscous  
200 g kipfilet  
1 tn knoflook  
2 el olie  
- peper, versgemalen  
- sap, citroen-  
1 tl schil, citroen-, geraspte  
150 g tomaatjes, kers-  
1 ui  
- zout

### Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet onder de grill of op de barbecue.

Pers het teentje knoflook uit in een kom.

Voeg de geraspte citroenschil en 1 el olie toe.

Snij de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door.

Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.

Maak de groente schoon.

Snij de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.

Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.

Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grilpan of op de barbecue in 10 min. gaar.

Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op.

Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 min. wellen.

Roerbak de groente ca. 2-3 min. in de overgebleven olie.

Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout.

Leg de kipspiesjes er op.

**Bereidingstijd:** 15-30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 475

**Eiwit:** 35 g

**Koolhydraten:** 55 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 15 g

**w/v verzadigd:** - g

**w/v onverzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Little gem met caesardressing.



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

### Ingrediënten

- caesardressing  
6 krp little 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.

## Lam-courgettekebabs met aardappelsalade.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande 2000-01

### Ingrediënten

500 g aardappelen (gelijke grootte)  
8 spr bieslook, knoflook-2 courgettes, kleine (à 300 g)  
2 el kappertjes  
½ tl koriander, gemalen (ketoembar)  
500 g lamsfilet  
1 limoen  
3 el olie, maïskiem-  
2 el olie, olijf-  
1 paprika, rode  
- peper  
1 sjalotje  
- zout

### Bereiding.

Boen de aardappelen goed schoon en kook in weinig water in ca. 20 min. gaar.  
Leg intussen satéprikkers in ruim koud water.  
Giet de aardappels af, pel ze en laat afkoelen.  
Pel het sjalotje en snipper zeer fijn.  
Snijd de aardappelen in plakjes.  
Meng de aardappelplakjes met de maïskiemolie, het sjalotje, zout, peper en de kappertjes.  
Snijd de lamsfilet in blokjes.  
Was de courgettes en snijd ze in plakken van ca. 1 cm.  
Was de paprika, maak schoon en snijd in 16 stukken.  
Bestrooi het vlees met zout, peper en koriander.  
Prik op de satéprikkers om en om plakken courgette, blokjes lamsvlees en stukjes paprika.  
Boen de limoen schoon en snijd in de lengte in 8 partjes.  
Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Bestrijk de stokjes met olie en rooster ze ca. 10 cm onder de hete grill (regelmatig keren).  
Verdeel de aardappelsalade over vier borden.  
Leg de kebabs ernaast.  
Garneer de borden met partjes limoen en knoflookbieslook.

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Lamssaté met pindasaus.



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

### Ingrediënten

½ tl chilipoeder  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl komijn, gemalen  
450 g lamshaas  
1 tl limoensap, vers  
1½ dl melk, kokos-  
1 el olie, mais-  
1 el pasta, curry-, milde  
6 el pindakaas, met  
stukjes noot  
1 tl tomatenpuree  
1 ui, gesnipperd  
1 dl water, koud

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 het lamsvlees met een scherp mes in dunne plakken.  
Doe het vlees in een grote schaal.  
Meng de currypasta, de kokosmelk, de knoflook, de chilipoeder en de gemalen komijn in een kom.  
Giet dit mengsel over het vlees en schep alles goed om.  
Laat het afgedekt 30 min. marinieren.  
Maak intussen de satésaus.  
Verhit de olie in een grote wok en roerbak de ui 5 min.  
Zet vervolgens het vuur lager en bak de ui nog eens 5 min.  
Voeg al roerend de pindakaas, de tomatenpuree, het limoensap en het koude water toe tot alles goed is vermengd.  
Rijg het vlees aan houten spiesen en bewaar de marinade.  
Grill de saté 6-8 min. onder een hete grill.  
Keer de spiesen eenmaal.  
Giet de bewaarde marinade in de wok en laat hem 5 min. koken. Serveer de lamssaté met de pindasaus.

### Tip:

Week houten spiesen eerst 30 min. in koud water. Zo voorkomt u dat ze verbranden.

## Lyulya kebab.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken:  
Azerbeidzjaanse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Dim-Sum.nl

### Ingrediënten

4 tn knoflook, geperst  
1 tl komijn, gemalen  
2 tl munt, gedroogde  
1 tl paprikapoeder  
1 tl peper  
½ tl peper, Cayenne-  
- peterselie, verse,  
gesneden  
2 uien, medium (geraspt  
of in kleine stukjes)  
800 g vlees, lams-,  
gemalen  
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 uien, de knoflook, de komijn, de munt, flink wat peterselie, de cayennepeper, zout, peper en paprikapoeder in een grote kom. Voeg vervolgens het lamsvlees toe en kneed het tot dat de kruiden helemaal zijn opgenomen in het gehakt.

Vorm vervolgens je gehaktmengsel tot kebabspiesen om de saté prikkers heen (je kunt evt. ook 2 satéprikkers gebruiken voor één kebabspies, dit rolt vaak wat makkelijker).

Zet vervolgens een grote grillpan op het vuur en bak de spiesen totdat ze medium-bruin zijn.

### Tips:

- Serveer de kebab met lavash (platbrood), pita brood of wraps, in ringetjes gesneden rode ui, tomatenplakjes (of gegrild uit de oven, erg lekker!), verse peterselie, munt of dragon en yoghurt.
- Hoe kouder het gehaktmengsel hoe beter, dan kan je de kebabspiesen makkelijker vormen. Je kunt evt. ook het gehaktmengsel een hele nacht in de koelkast laten staan: dan trekken de smaken van het kruidenmengsel nog beter in het gehakt.

## 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Vorbereiding.

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 (200C).  
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 aardappelsalade (hier past natuurlijk een frisse Duvel bij!).



## Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht,  
hapje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Mosselen.nl

### Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes  
- basilicum  
- citroenmelisse  
- citroensap  
- dille  
- dragon  
2 eieren, hardgekookte  
1 kg mosselen, verse  
1 kp olie, olijf-  
250 g ontbijtspek  
- peper  
- peterselie  
1 ui, middelgrote  
- 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.  
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.  
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.  
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.  
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeuge saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

### Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeug als u wat room toevoegt.

## Mosselspiesjes 'Sylt'.



**Menugang:** Bijgerecht,  
hapje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** ManInDeZorg.nl

### Ingrediënten

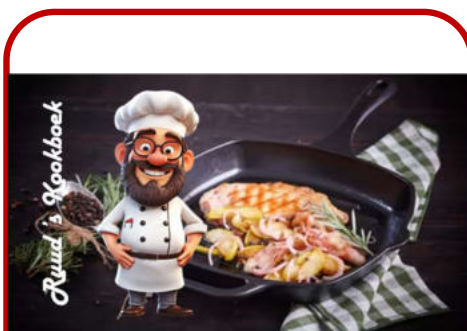
- brood, wit, geroosterd  
- chilipeper  
½ citroen, sap van  
100 g garnalen, grote of  
shrimps uit de diepvries  
400 g mosselen,  
gekookte  
3 el olie  
- sojasaus, scheutje  
50 g spek, doorregen  
12 zilvertuitjes  
- zout

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd het spek in smalle repen.  
Rijg de mosselen om en om met de  
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de  
spekrepen aan de grilleerpennen.  
Bestrijk de spiesen met een marinade van  
sojasaus, citroensap en olie.  
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.  
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er  
geroosterd witbrood bij.

## Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).



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

### Ingrediënten

2-3 tn knoflook  
4 bld laurier  
1,5 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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - 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 grillen- op smaak met peper en zout.

## Oosterse salade met gegrilde aspergepunten.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MenuOpMaat.nl

### Ingrediënten

150 g aspergepunten  
3 bosuitjes  
150 g erwten, verse (of eventueel diepvries)  
2 el gembersiroop  
4 el ketjap manis  
2 tk koriander  
1 limoen, grote, de rasp van  
4 el limoensap  
4 el olie, arachide (of zonnebloemolie)  
1 peper, rode  
150 g taugé  
- zout

### Bereiding.

Leg de taugé samen met de bosuitjes in ijskoud water.  
Ontdoe de peper van pitjes en zaadlijsten.  
Hak de peper samen met de koriander fijn.  
Doe alle ingrediënten vanaf de peper tot en met de limoenrasp in een mengbeker of een lege jampot.  
Schud er een vinaigrette van.  
Plaats het sausje tot gebruik in de koelkast.  
Verwarm een grillpan tot zeer heet.  
Kook ondertussen de erwten beetgaar in een beetje gezouten water.  
Giet ze af en laat ze licht afkoelen.  
Snijd de bosuitjes schuin in stukjes.  
Gril in de grillpan de aspergepunten totdat ze mooie grillstrepen vertonen.  
Laat de aspergepunten licht afkoelen.  
Leg op elk bord wat taugé, een handje erwten, een paar aspergepunten en wat bosuiringetjes.  
Schud het sausje nog even goed en schenk het over de salades.  
Serveer meteen.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Paté brûlée.



**Menugang:** Amuse-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2003,  
AllerHande 2011-12,  
Carta-Johan

### Ingrediënten

½ brood, brioche-  
175 g paté, room-  
2 el port, rode  
1 bk room, slag-  
2 el suiker, riet-

- broodrooster  
4 lage schaaltes (Ø 5  
cm) of Chinese  
soeplepels

**Bereidingstijd:** 80 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 2 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 485  
**Eiwit:** 10 g  
**Koolhydraten:** 36 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 32 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

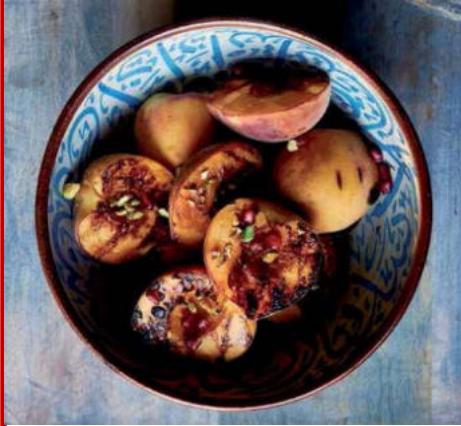
### Bereiding.

Klop de slagroom lobbig.  
Meng de port met een vork door de paté en  
scep de room er luchtig door.  
Verdeel de paté over de schaaltes en laat ze  
minimaal 1 uur in de koelkast opstijven.  
Zet vlak voor serveren de ovengrill aan.  
Snijd het brood in sneetjes.  
Rooster het brood in de broodrooster.  
Bestrooi de paté met de rietsuiker.  
Zet de schaaltes 2 min. onder de grill.  
Serveer de paté brûlée met het geroosterde  
brood.

### Tips:

- U kunt dit gerecht 1 dag van tevoren  
bereiden. Bewaar afgedekt in de koelkast.  
Bestrooi vlak voor serveren met de  
rietsuiker en zet onder de grill.
- Heeft u een crème brûlée-brander? Gebruik  
die dan in plaats van de ovengrill.

## 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 halfstijf 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 pistachenootjes.

72

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pikante garnalenspiesen (met salade).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
Receptenvandaag.nl

### Ingrediënten

500 g garnalen, reuzen-  
1½ el harissa  
(mediterrane sambal)  
½ komkommer  
5 el olie, olijf-  
1 paprika, gele  
1 snf peper  
8 pitabroodjes  
4 tomaten, tros-  
2 uitjes, bos-  
1 snf zout

### Bereiding.

Verwarm de grill of steek de barbecue aan.  
Meng in een kom de harissa met de helft van de olijfolie en schep er de garnalen door.  
Rijg de garnalen aan de spiesen.  
Bewaar de garnalenspiesen afgedekt in de koelkast tot gebruik.  
Meng voor de salade de komkommer, paprika, tomaat, bosui, de rest van de olijfolie en zout en peper naar smaak.  
Gril de pitabroodjes op de barbecue/grill aan beide kanten knapperig.  
Gril de garnalenspiesen op de hete barbecue/grill in 2-3 min. per kant bruin en gaar.  
Scheur de helft van de pitabroodjes in stukjes en schep door de salade.  
Leg de garnalenspiesen op borden, schep er de groentesalade bij en serveer met de rest van de broodjes.  
Geef er eventueel partjes citroen bij.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 455  
**Eiwit:** 28 g  
**Koolhydraten:** 54 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - 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-  
- peper  
1 tl paprikapoeder  
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.  
Scheep 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 in 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**

## Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht  
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

## Pita op z'n Vlaams.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Belgische  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Njam.tv

### Ingrediënten

- azijn, balsamico-  
8 gehaktballetjes  
1 kool, witte-  
1 el mayonaise  
- olie, olijf-  
4 pistolets  
1 stl selderij  
4 pl spek, gerookt  
1 ui  
1 stl ui, lente-  
1 wortel

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 ui in twee en grill deze op de grill of de barbecue.

Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes. Kruid alles met versgemalen peper en zout.

Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.

Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.

Maak ondertussen de salade.

Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.

Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.

Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.

Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.

Snijd het spek in fijne reepjes.

Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.

Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

## Reuzengarnalen met sherrydip.



**Menugang: Hapje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: AllerHande 05-2006, Carta - Dick**

---

### Ingrediënten

**4 el mayonaise**  
**2 el olie, olijf-**  
**- peper**  
**500 g reuzengarnalen,**  
**ongepelde (diepvries,**  
**ontdooit)**  
**4 el sherry, droge**  
**- zout**

---

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 200**  
**Eiwit: 4 g**  
**Koolhydraten: 9 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 15 g**  
**w/v verzadigd: 0 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Bestrijk de reuzengarnalen dun met olie. Verhit de grillpan en grill de garnalen in 6-8 min. aan weerskanten gaar. Roer de sherry goed door de mayonaise en breng op smaak met zout en peper. Serveer de garnalen met de dipsaus.

### Tip:

Bak de garnalen eens in wat uitgeperste knoflook voor extra smaak.

## Rijstwafel met appel en geitenkaas.



**Menugang:** Tussendoortje, voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2003

### Ingrediënten

1 appel  
12 spr bieslook, verse  
4 tl bloemehoning,  
vloeibare  
1 el citroensap  
100 g geitenkaas,  
zachte (bv. Bettine  
Blanc)  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
4 rijstwafels (Snack-a-  
Jack apple)

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 135  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de grill voor.  
Schil de appel.  
Snijd de appel in vieren.  
Verwijder het klokhuis uit de appel.  
Snijd de appel in dunne plakjes.  
Besprenkel de appel met citroensap  
Beleg de rijstwafels met de schijfjes appel.  
Verbrokkel de geitenkaas boven de appel.  
Druppel de honing over de geitenkaas.  
Plaats de wafels ca. 2 min. onder de hete grill.  
Garneren de wafels met bieslook en versgemalen peper.

## Salade met eendenborstfilet en gegrilde pompoen.



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

### Ingrediënten

3 el balsamicosiroop  
2 bietjes, gekookte  
400 g eendenborstfilet,  
tamme-  
50 g feta  
4 el granaatappelpitjes  
1 snf peper  
1 pompoen, hokkaido-  
(ca. 1 kg)  
45 g sla, veld-

### Bereiding.

Halveer de pompoen en schep met een lepel de draden en pitten eruit.

Snijd de pompoen in plakjes van 1 cm.

Verhit een grillpan en grill de pompoen in 2 porties in 10-12 min. beetgaar, totdat er mooie roosterstrepen ontstaan.

Verhit een koekenpan zonder boter of olie.

Kerf de huidzijde van de eendenborstfilets tot het vlees in en bestrooi met peper.

Leg de eendenborstfilets op de huid in de pan en bak 5-6 min.

Keer ze en bak nog 3-4 min. aan de vleeskant, tot het vlees sappig is en van binnen rosé.

Verdeel de veldsla, pompoen en bietjes over 4 borden.

Snijd de eendenborstfilets in plakjes en leg op de salade.

Besprenkel met de balsamicosiroop en bestrooi met de feta en granaatappelpitjes.

### Tip:

Lekker met stokbrood.

Vermeng wat balsamicodruppels met olijfolie om de salade mee te besprenkelen.

**Bereidingstijd:** 30 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 250

**Eiwit:** 24 g

**Koolhydraten:** 18 g

**w/v suikers:** 12 g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 8 g

**w/v verzadigd:** 2 g

**w/v onverzadigd:** - g

**Vezels:** 5 g

**Groente:** 248 g

**Zout:** 0,2 g

## 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

### Bijspecificaties:

1 ek = 1 espressokopje

### Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.  
Meng de marinade-ingredienten 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 !!!

### Tip:

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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Saté Domba van lamsnek met een sambal ketjap saus en lontong.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Indonesische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Hanos.nl, Stephen de Ruyter

### *Saté van lamsnek*

#### Ingrediënten

2 kp ketjap manis (zoete ketjap)  
1½ tl ketoembarpoeder  
4 tn knoflook, fijngeperste  
450 g lamsnek  
1 limoen, sap van  
1 snf peper  
4 rawit (kleine rode of groene pepers)  
20 satéstokjes  
1-2 sjalotjes, fijn gesnipperde  
1 tomaat, in kleine blokjes  
1 snf zout

### *Lontong*

#### Ingrediënten

1 zk lontong (kleefrijst)  
- zout

#### Bereiding.

##### Saté van lamsnek.

*Het gerecht wordt traditioneel geserveerd met een sambal ketjap saus, maar ook met een pindasaus is het een heerlijk gerecht.*

Dompel de satéstokjes in een glas met lauwwarm water (dit voorkomt dat het hout gaat splinteren tijdens het rijgen).  
Snijd de lamsnek in kleine blokjes ter grootte van een mini suikerklontje.  
Rijg het vlees aan de stokjes (nog niet gemarineerd).

Maak een marinade van 1 kp ketjap manis, de ketoembarpoeder, de zeer fijngehakte knoflook, en zout en versgemalen peper.  
Meng het goed en bestrijk de stokjes saté met de marinade.

Rooster de saté op een grill, barbecue of in een koekenpan rondom bruin.

Lak de saté nogmaals met de overgebleven marinade.

Plaats de geroosterde saté op een schaal.  
Schenk de sambal-ketjapsaus over de saté.

##### Lontong.

Zet een pan met ruim water (min. 2 l) op totdat het kookt.

Voeg een klein beetje zout toe en was de lontong onder de kraan ca. 1 min.

Plaats de lontong in de pan met kokend water en laat het in ca. 20 min. gaar koken.

De lontong wordt bol en de rijst wordt gaar gekookt.

Haal de lontong er na 20 min. uit en laat dit afkoelen.

Snijd het in kleine blokjes en het is klaar om te serveren.

##### Sambal ketjap saus.

Pak een koekenpan en

Fruit de rauwe vliespinda's in een koekenpan met 1 cm zonnebloemolie ca. 5-7 min. (ze moeten een klein beetje goudbruin zijn).

Doe de pinda's hierna in een vergiet en laat ze even uitlekken.

Pak een vijzel of blender en vermaal de pinda's.  
Voeg hier de rode sjalotjes, de fijngehakte knoflook, de lombok, de daon jeruk purut, de laos, de gula jawa en een scheut ketjap aan toe.

Voeg zout naar smaak toe.

Maal alles goed.

### ***Sambal ketjap saus***

#### **Ingrediënten**

2 bld daon jeruk purut  
(citroenblad)  
1 schf gula jawa  
(palmsuiker)  
½ kp ketjap manis  
2 tn knoflook  
2 schf laos (ca. 7 mm)  
1 lombok, rode, in  
stukjes  
25 ml olie, zonnebloem-  
200 g pinda's, vlies-,  
rauwe  
4 sjalotjes, rode

---

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

---

Verhit de koekenpan opnieuw met een dun laagje olie en bak de vermalen pinda's ca. 4-5 minuten. Voeg voorzichtig wat koud water toe totdat de saus gebonden is en een dikte heeft van pannenkoeken beslag.

*Let op: de saus mag niet te dik zijn!*

Tijdens het bakken komt er olie vrij vanuit de pinda's. Dat hoort zo.

## Saté in pindasaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AD.nl - Giphart

### Ingrediënten

800-1000 g  
kippenvlees, in blokjes

#### Voor de marinade:

1/2 citroen, sap van  
2 1/2 cm gember,  
verse, fijngemalen  
3 el ketjap manis  
3 tn knoflook, geraspt  
1 tl koriander, gemalen  
3 el olie, zonnebloem-  
1 pepertje, rood,  
fijngemalen in de vijzel  
(met pitjes extra pittig)  
2 tl sambal badjak  
1 tl sereh  
1 sjalot, dun gesneden  
3 el suiker, palm-  
1/2 tl trassi  
1 tl vijfkruidenpoeder

#### Voor de pindasaus:

1 stgl citroengras,  
geplet  
3 el ketjap manis  
2 tn knoflook, geperst  
1 laurierblad  
250 ml melk, volle  
200 ml melk, kokos- (of  
water, of melk)  
1 peper, rode, in  
reepjes, zonder pitjes

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.

Voeg het kippenvlees hieraan toe en laat de schaal afgedekt een paar uur in de koelkast staan.

Week de satéstokjes in water.

Rijg het gemarineerde vlees aan de stokjes (ongeveer 6 blokjes per stokje).  
Braad de stokjes op een gloeiende grillpan in 10 min. om en om goed bruin en gaar.

Fruit de ui, de knoflook en het pepertje.  
Giet de melk erbij.

Voeg hieraan de ketjap, palmsuiker, stengel citroengras, sambal en het laurierblad toe en breng de melk aan de kook.

Roer op een zacht vuur de pindakaas erbij, tot een dikke substantie ontstaat.

Breng met de kokosmelk (of water, of melk) de saus op de gewenste dikte.

Verwijder het citroengras en het laurierblad.

Serveer de saté met liefde.

**Ingrediënten (vervolg):****Voor de pindasaus:**

350 g pindakaas, met  
stukjes noot  
1 tl sambal badjak  
3 el suiker, palm-  
1 ui, gesnipperd

**Extra benodigd:**

24 satéstokjes

---

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 verzadigd: - g  
w/v onverzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

---

## Satee kai - Thaise kipsaté.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Thaise  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** De Thaise keuken

### Ingrediënten

1/2 el citroengras,  
fijngenhakt  
3 pl galanga  
1/4 tl geelwortel,  
gemalen  
1/2 tl kerrie  
700 g kipfilet, in blokjes  
(2 1/2 cm)  
5 tn knoflook  
1 kp kokosmelk  
1/4 tl komijn, gemalen  
1/4 tl koriander, gemalen  
2 el olie  
1/4 tl peper  
2 el suiker  
1 tl zout

### 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.  
Scheep 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.

**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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Saucijzenspiesen met perzik en ui.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Voorlichtingsbureau 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

**Vorb.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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - 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.

## 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 grill 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 verzadigd: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Spaanse spiesjes.



**Menugang: Bijgerecht,  
hapje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 10**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Astrid Veltman,  
Johan Drenth, Smulweb**

### Ingrediënten

**1 el citroensap**  
**2 tn knoflook, geperst**  
**½ tl komijnpoeder**  
**2-3 el olie, olijf-**  
**½ tl peper, cayenne-**  
**300 g vlees, lams-,**  
**mager of fricandea,**  
**varkens-, in ± 15 cm**  
**lange dunne reepjes**  
**- zout**

**10 spiesjes, houten**

### Bereiding.

Verwarm de grill voor op de hoogste stand.  
Meng de olie met de knoflook, het citroensap,  
de komijn en de cayennepeper en bestrijk het  
vlees hiermee.

Steek telkens 1 reepje vlees zigzag aan een  
spiesje en rooster ze onder de hete grill in ± 5  
min. om en om bruin en gaar.

Bestrooi de spiesjes na het grillen met zout.

**Vorb.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**

## Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweeperaioli.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
DeliciousMagazine.nl

### Ingrediënten

1 bkg aioli (supermarkt)  
8 boterhammen,  
stevige, grote  
1 chorizoworst,  
gedroogde, in heel  
dunne plakjes  
± 1 el citroensap  
1 tn knoflook, grote  
200 g manchego, in  
plakjes  
2 el membrillo of  
kweeperjam  
± 2 el olie, olijf-  
1 tomaat, vlees-,  
superrijpe  
4 uien, lente-

### Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is.

Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

**Vorb. tijd:** 30 in.

**Bereidingstijd:** 5 min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 814

**Eiwit:** 29 g

**Koolhydraten:** 50 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 54 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Spareribs Memphis style.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Amerikaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Rudolph van Veen

### Ingrediënten

3 kg spareribs

#### Voor de dry rub:

1 tl chilipoeder  
1 el knoflookpoeder  
½ el komijnzaad  
1 el oregano  
1 el paprikapoeder  
1 el suiker, bruine  
1 el uipoeder  
1 el zout, zee-, grof

#### Voor de barbecuesaus:

1 tl knoflookpoeder  
1 tl komijn, gemalen  
2 el mosterd, Franse, scherpe  
5 el suiker, basterd-  
2 tk tijm  
450 ml tomatenketchup  
450 ml water  
50 ml worcestershire saus

- vijzel

### Bereiding.

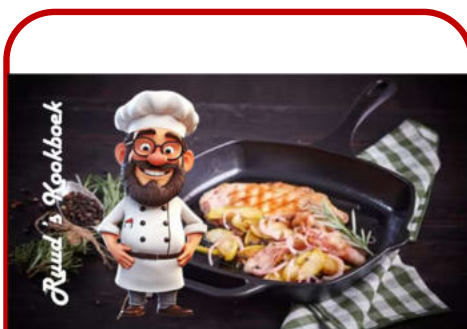
Verwijder het membraan van de spareribs (het vlies aan de holle kant van de ribben).  
Stamp met de vijzel de specerijen en het zout.  
Wrijf de spareribs in met het specerijenmengsel.  
Laat ze min. 3 uur marineren.  
Verwarm de oven voor op 190°C (hetelucht 170°C).  
Leg de ribben met de bolle kant naar boven op de bakplaat en giet ca. 1 cm water op de bakplaat.  
Dek de spareribs af met aluminiumfolie en laat ze in circa 2½ uur gaar worden.  
Bestrijk de spareribs met barbecuesaus en leg ze nog even op de barbecue of onder de grill, zodat ze een mooie glanzende laag krijgen.

### Barbecuesaus.

Laat alle ingrediënten ca. 30 min. zachtjes koken tot een glanzende saus.  
Verdun de saus evt. met water.  
Verwijder de tijmtakjes.

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.

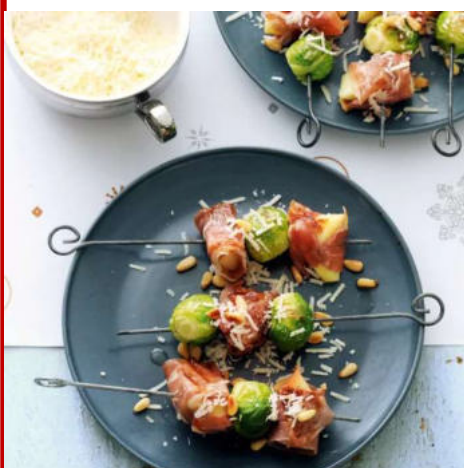
#### Spiesen:

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 minuten grillen.  
Keer de spiesjes regelmatig.  
Smeer de spiesjes steeds in met mosterdsaus.

91

**Vorb.tijd:** 20 min.  
**Baktijd:** 6 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Spruitspiesen met parmaham en appel.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**400 g appels, bijv.  
Elstar of Jonagold**  
**100 g ham, parma-**  
**50 g Pecorino (kaas)**  
**2 el pijnboompitten**  
**500 g spruiten**  
**1 snf zout**

**16 spiesen of  
satéprikkers**

### Bereiding.

Kook de spruiten 3 min. in ruim water met zout. Giet de spruiten af en spoel ze onder stromend water koud.

Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan en strooi ze op een bord.

Schil de appels, verwijder de klokhuizen en snijd ze in stukken ter grootte van de spruiten. Wikkel de stukken appel in reepjes ham.

Rijg de spruiten en de appel om en om aan de spiesen.

Verhit een grillpan.

Gril de spiesen rondom in 6 min. beetgaar en goudbruin.

Leg ze op een schaal en garneer ze met de pijnboompitten en de kaas.

**Bereidingstijd: 25 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 585**

**Eiwit: 18 g**

**Koolhydraten: 69 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 26 g**

**w/v verzadigd: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Stokbrood met tomatentapenade.



**Menugang: Lunch-  
gerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Coöp,  
Keukentafel.nl**

---

### Ingrediënten

**40 g kaas, geraspte**  
**1 stokbrood**  
**1 tomaat**

### Voor de tapenade:

**1 tl citroensap**  
**2 el kaas, geraspte,  
Parmezaanse**  
**1 tn knoflook, geplet**  
**1 el paprika's,  
gmarineerde, op olie  
(blik/pot)**  
**- peper**  
**2 el pijnboompitten,  
geroosterde**  
**1 pt tomaten,  
zongedroogde**  
**- zout**

---

### Bereiding.

Pureer de zongedroogde tomaten, paprika, pijnboompitten, Parmezaan en knoflook in de keukenmachine.

Als het mengsel wat droog is, kun je een scheutje olijfolie toevoegen.

Voeg aan het eind wat citroensap, peper en zout toe.

Snijd het brood open en hol het uit.

Vul het stokbrood met de tapenade en vouw het weer dicht.

Snijd het stokbrood aan de bovenkant ongeveer acht keer in met een broodmes.

Snijd tot ongeveer halverwege het brood.

Steek in elke snede een plakje tomaat.

Bestrooi het stokbrood met de geraspte kaas en leg het brood 10 min. onder de grill.

Houd het in de gaten: het brood moet bruin kleuren en de kaas smelten.

**Bereidingstijd: 15 min.**

**Grill-/oventijd: ca. 10 min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: -**

**Eiwit: - g**

**Koolhydraten: - g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: - g**

**w/v verzadigd: - g**

**w/v onverzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Tomatensalade met mozzarella.



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

### Ingrediënten

**10 g basilicum**  
**1 courgette, dunne**  
**1 bol mozzarella, buffel-**  
**4 el olie, olijf-, extra**  
**vierge**  
**- peper, zwarte,**  
**versgemalen**  
**500 g tomaatjes, snack-**

### **Verder benodigd:**

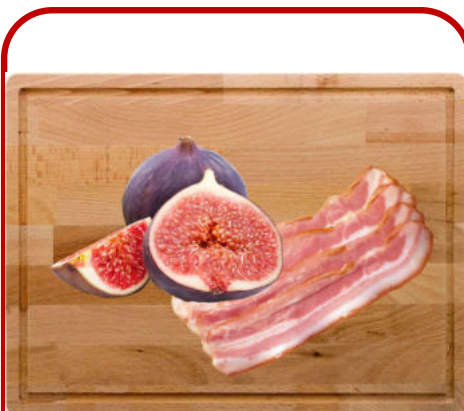
**- dunschiller of**  
**kaasschaaf**  
**1 grillpan**

### Bereiding.

Verhit de grillpan op een hoog vuur.  
Maak met de dunschiller of kaasschaaf linten van de courgette.  
Gril de linten in gedeeltes in de koekenpan, ca. 30 sec. per kant, tot er mooie grillstrepen ontstaan.  
Halveer de tomaatjes.  
Snijd de mozzarella in vier plakken.  
Pluk de blaadjes basilicum van de takjes.  
Verdeel de tomaatjes over 4 borden en leg de mozzarella met de snijkant naar boven er in het midden tussen.  
Drapeer de courgettelinten tussen de tomaatjes.  
Verdeel de blaadjes basilicum erover.  
Bestrooi royaal met versgemalen zwarte peper en druppel de olijfolie erover.

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 225**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 6 g**  
**w/v suiker: 6 g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 19 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: 7 g**  
**Vezels: 3 g**  
**Groente: 188 g**  
**Zout: 0,2 g**

## Vijgen in bacon.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Frans Huits, Long  
Island Deli barbecue

### Ingrediënten

4 pl bacon  
4 vijgen, verse, in  
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

### Bereiding.

Pel de vijgen.  
Wikkel de plakjes bacon eromheen.  
Rooster de vijgen tot de bacon knapperig is.

### Tips:

- Vervang de bacon eens door ontbijtspek.
- Vervang de vijgen eens door kiwi, perzik of mango; kies fruit dat niet te rijp is.
- Ook geschikt voor onder de grill of gewoon in de koekenpan.

## Viskebabs met pikante aardappelsalade.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Food & You

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode  
400 g bonen, sperzie-  
½ tl karwijzaad  
2 tn knoflook, geperst  
1 tl komijn, gemalen  
4 g koriander, verse,  
fijngeknipt/gehakt  
2 tl korianderpoeder  
450 g krieltjes, jonge  
2 el olie, olijf-  
1 peper, rode, zonder  
zaad, in dunne reepjes  
- peper, versgemalen  
300 g tilapiafilet  
- zout  
  
- sateprikkers

### Bereiding.

Kook de aardappeltjes in een pan tot ze gaar maar nog wel stevig zijn (ca. 20 min.). Kook de bonen kort tot er nog flink beet op zit (maar ze niet meer rauw zijn) en halveer ze. Laat de aardappeltjes en bonen afkoelen en zet ze apart.

Snijd de visfilet in stukken van 3 cm.

Rol de satéprikkers in olie.

Maak een marinade van 1 el olie, 1 tn knoflook, de gemalen koriander, de komijn, en een beetje zout en versgemalen peper.

Schep visstukjes voorzichtig door de marinade. Rijg de vis aan de geoliede prikkers.

Laat de spiesen enkele uren of een hele dag in de koelkast liggen, afgedekt met plasticfolie.

Grill of bak de spiesen 6 min. tot ze gaar zijn (af en toe keren).

Meng de krieltjes met de boontjes.

Maak een dressing voor de aardappelsalade van 1 tn knoflook, 1 el olijfolie, het karwijzaad, de rode peper, de verse koriander en de rode wijnazijn met een vork of garde.

Giet de dressing 5 min. voor het opdienen over de salade.

Breng de salade evt. op smaak met wat zout.

### Tip:

In plaats van tilapiafilet kunnen ook andere stevige, witte visfilets gebruikt worden.

**Bereidingstijd:** - min.

**Grill-/oventijd:** - min.

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 487

**Eiwit:** 53 g

**Koolhydraten:** 35 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 15 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** - g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Visspiesen met mangomosterd.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Plus online

### Ingrediënten

2 tl citroensap  
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)  
1 mp gemberpoeder  
½ mango  
2 el mosterd  
1 mp sambal  
2 el saus, soja- of ketjap  
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)  
2 el wijn, witte

### Bereiding.

Laat de garnalen ontdooien volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Maak een marinade van het citroensap, het gemberpoeder, de sambal en 1 el sojasaus. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en de garnalen en laat dit afgedekt in de koelkast een ½ uur marineren. Schil de mango en snijd het vruchtvlees in blokjes om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd, de wijn en de resterende lepel sojasaus door. Warm de grill of barbecue voor. Rijg de visblokjes en garnalen aan grote spiesen. Gril de vis in ca. 6 min. gaar en bruin. Serveer er de mangomosterdsaus bij.

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 225  
Eiwit: 30 g  
Koolhydraten: 20 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 2 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Welsh rarebit.



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

### Ingrediënten

4 sn brood, casino, wit,  
dikke, geroosterd  
250 g Cheddar, in kleine  
blokjes  
2 tl mosterd, Engelse  
2 dl Pale Ale  
- 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 verzadigd:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Verwarm de grill voor.  
Verwarm het bier met de kaas, mosterd en peper al roerend tot een vloeibare massa.  
Leg het brood op bakpapier.  
Schenk het kaasmengsel over het brood.  
Laat het brood onder de grill 2 min. kleuren.

### Tip:

Leg eerst wat uitgebakken spekjes, een plakje ham, schijven tomaat of een spiegelei op het brood.

## Wortelcurry met kokos en vissaté.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Conimex

### Ingrediënten

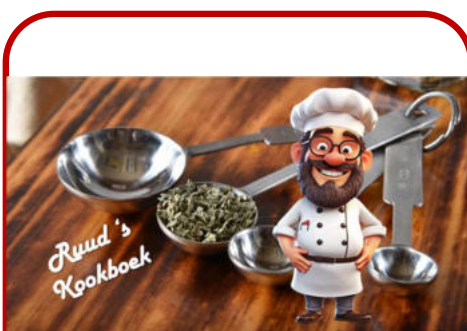
(- bieslook)  
1 bk Conimex  
Kruidenpasta voor  
Groene Curry  
2 dl Conimex Romige  
Kokosmelk  
2 tl djahé  
- olie, wok-  
- peper, versgemalen  
400 g rijst  
4 el uitjes, gebakken  
400 g visfilet, stevige  
1 kg wortelen  
- zout  
  
- satéstokjes

### Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.  
Snijd de visfilet (bijv. pangasius of roodbaars) in blokjes van cm.  
Bestrooi ze met wat zout, versgemalen peper en djahé.  
Besprenkel met wat olie.  
Rijg ze aan satéstokjes.  
Schil de wortelen en snijd ze in schuine plakjes.  
Verhit een wok, voeg een scheutje olie toe en wok de wortel ca. min.  
Voeg kruidenpasta en kokosmelk toe, breng het aan de kook en laat het ca. 8 min. pruttelen.  
Verhit ondertussen een grillpan en rooster de saté voorzichtig in ca. 5 min. rondom bruin en gaar.  
Schep de rijst en wortelcurry op 4 borden.  
Leg de vissaté erop.  
Bestrooi ze met uitjes en evt. wat bieslook.

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 3877  
**Energie kcal:** 923  
**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

## 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	Vorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)



Compressed by

PDF24

<https://ruudskookboek.nl>