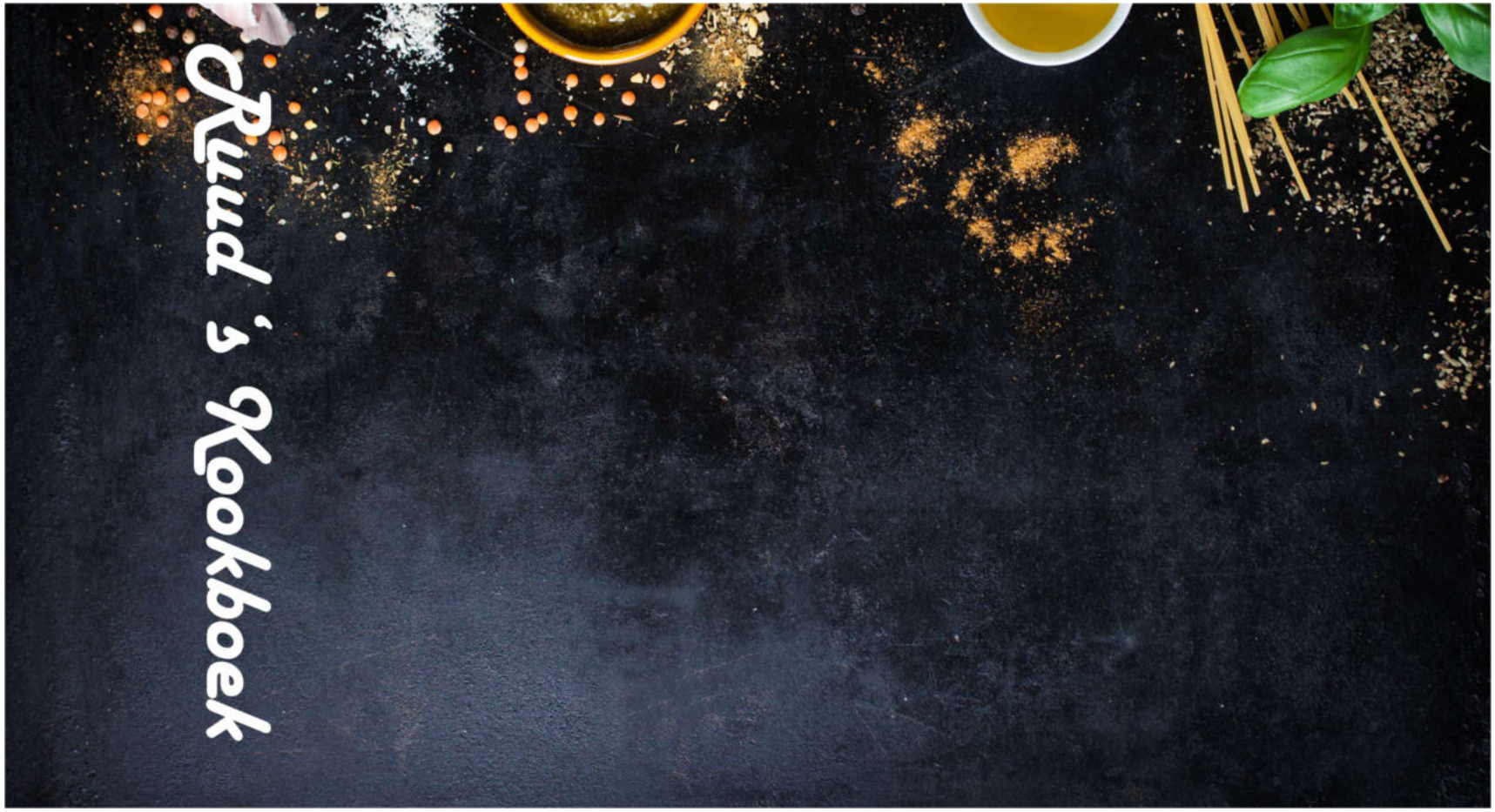
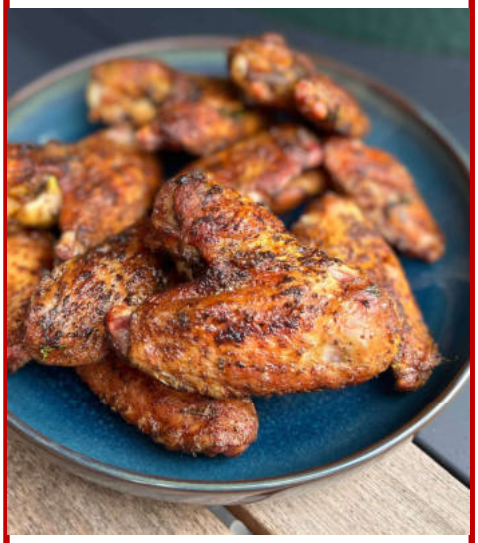


BBQ-recepten III v1.7

Inhoudsopgave.

Bahreinse BBQ-kipvleugels van Shaiff. 3
BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien. 5
Crunchy rijstsalade. 6
Donutburger. 7
Doritos® loaded kip kerrie. 8
Gegrilde kipvleugels met briedip. 9
Halloumispiesen met watermeloensalade. 10
Hamburgersaus. 11
Hollandse vissjasliek. 12
Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips. 13
Limoncello spritz. 14
Mangosaus. 15
Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III. 16
Shaslick. 17
Shrimp boil met maïs en droge worst. 18
Spiesen van zalm en kabeljauw. 19
Vitello tonnato. 20
Gebruikte afkortingen (v2.7). 21

Bahreinse BBQ-kipvleugels van Shaiff.



Menugang: Hapje
Keuken: Bahreinse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: FrancescaKookt.nl, Shaiff

Ingrediënten

Voor de kip:

1,2 kg kippenvleugels (of kipborrelhapjes)

Voor de pekel:

½ el barberries (zie tips)
3 tn knoflook
1 maggiblokje, vier-kante
1 tl peper, versgemalen
½ ui
1 l water
50 g zout, zee-

Bereiding.

Hak de ui, de knoflook en de barberries fijn in een hakmolen of met de hand.
Schenk een halve liter water in een steelpan en voeg het gehakte uienmengsel, zout, maggiblokje en de peper toe.
Breng het aan de kook, los het zout op en zet het vuur weer uit.
Schenk er nu een ½ l koud water bij en laat het pekelwater volledig afkoelen.
Als het pekelwater koud is doe je de kip in een bakje of ziplock bag en voeg het pekelwater er aan toe zodat de kip helemaal onder staat.
Zet dit tussen de 3-12 uur in de koelkast (hoe kleiner de kipstukjes, hoe korter je kunt pekelen voor een goed resultaat).
Haal de kipstukjes uit de pekel en spoel ze na met koud water.
Dep daarna de kipstukjes goed droog met keukenpapier (het beste is om de kip op een houten plank of rooster met keukenpapier te leggen; dan kan je daarna de kip met het keukenpapier goed droogdeppen).
Meng alles voor de dry rub in een kommetje.
Breng daarna 1-2 el aan tot de kip helemaal bedekt is, zowel de boven- als onderkant.
Leg de plank, rooster of een bakje met de kip in de koelkast en laat 2-3 uur drogen.

De kip gaan we indirect op de barbecue garen.
Bereid hier de barbecue ongeveer 1½ uur voor gebruik voor.
Doe dit door aan ene kant de kolen te verhitten (aan de andere kant wordt straks de kip op het rooster geplaatst).
Verwarm de barbecue tot 160°C en leg daarna de kip op het rooster van de indirecte zijde.
Bij deze temperatuur gaart de kip in ca. 30-45 min. (afhankelijk van de grootte).
Gril hierna de kip nog even kort boven het directe vuur voor een lekker krokant laagje (blijf erbij, draai ze af en toe om en zorg ervoor dat ze niet verbranden).
Haal daarna de kip van de BBQ halen en serveer

Tips:

- **Barberries zijn te vinden in het assortiment van Souq en anders bij de Midden-Oosterse supermarkt.**
- **De baharat specerijenmix is te koop in de supermarkt van Souq of maak 'm zelf (zie Kruiden & specerijen II)**
- **Ook sumak vind je in het assortiment van Souq, maar ook in iedere Midden-Oosterse supermarkt.**
- **Als je de kip in een ziplock bag doet, leg deze dan in een schaal. Anders kan de pekel gaan lekken**

Ingrediënten (vervolg)

Voor de dry rub:

3 tl baharat
¼ tl gemberpoeder
½ tl korianderpoeder
½ tl kurkuma
¼ tl nootmuskaat
1 tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte, vers-gemalen
¼ tl sumak (zie tips)
1 tl zout, zee-, fijn
1½ tl zout, zee-, gerookt

Voorb.tijd: 6-15 uur
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 onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

- **Als je de kip de avond ervoor al in de pekel legt, gebruik dan wat minder zout. Shaiff gebruikte 1 volle eetlepel (15-20 g) zout. Als je de kip 's ochtends in de pekel legt voor 3 uur dan kun je wel 50 g zout gebruiken. Dit zorgt ervoor dat de kip niet te zout wordt.**

BBQ hotdogs met in bier gestoofde uien.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Eatertainment, Pinterest, De Gelderlander

Ingrediënten

8 augurken, mini-
200 ml bier, bock-
4 braadworsten
4 el Coleslaw rauwkost (bijv. Bieze Coleslaw)
2 el olie, olijf-
4 pistolets, afbak-
1 tl suiker, basterd-, witte
2 uien, witte, grote
1 snf zout

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

Bereiding.

Snijd de uien in ringen.
Verhit de olijfolie in een pan, zet op de barbecue, voeg een snufje zout toe en bak de uien bruin.
Voeg de suiker toe en roer tot deze is opgelost.
Voeg het bier toe en smoor de uien 10 min. zacht, totdat het bier is verdampt.
Gril ondertussen de braadworsten op de barbecue gaar.
Bereid de pistolets volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Snijd de broodjes aan de bovenkant in.
Besmeer de binnenkant van ieder broodje met ¼ deel van de Coleslaw rauwkost.
Leg vervolgens de braadworst in het broodje en top het af met de gesmoorde uien. Serveer ze met de mini augurken en de extra overgebleven uien.

Crunchy rijstsalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten:

225 g bonen, edamame
60 g Kewpie Deep Roasted Sesame-dressing
400 g komkommertjes, snack-
600 g kool, rode
2 el olie, smaak-, aziatische stijl (Jumbo)
½ peper, rode, kleine
250 g rijst
2 uien, lente-

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

Bereiding.

Deze crunchy rijstsalade zit bomvol knapperige groenten, krokant gebakken rijst en een romige sesamdressing. Fris, kleurrijk en perfect als lichte maaltijd met een heerlijke bite.

Bereid de rijst zoals beschreven op de verpakking (kook de rijst een dag ervoor om tijd te besparen en de rijst wordt nog krokanter).
Verwarm de oven voor op 180°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Meng de gekookte rijst met de Jumbo's Aziatische stijl olie en verdeel het over de bakplaat.
Bak de rijst 15 min. in de oven.
Snijd de komkommer in stukken van 2 cm.
Snijd de lente-uien en de rode peper in dunne ringen.
Bereid de sojabonen zoals beschreven op de verpakking.
Meng alle groenten met de Kewpie Deep Roasted Sesame Dressing en de krokante rijst.
Serveer het gerecht direct.

Tip:

Verrijk de salade evt. met een zachtgekookt eitje.



Donutburger.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-, afbak
½ 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 ¼ van de olijfolie. Snijd de bagels open en besmeer ze met ¼ van de olijfolie.
Bestrijk burgers rondom met de rest van de olijfolie en gril ze 5-7 min. boven directe hitte.
Gril 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.

Doritos® loaded kip kerrie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 3-4
Sterren: *
Bron: Doritos.nl, Jumbo

Ingrediënten

150 g ananas, verse, in stukjes
125 ml crème fraîche
1 zk Doritos® Sweet Chilli Pepper (170 g)
1 jalapeño, fijngesneden
2 el kerriepoeder
200 g kipstukjes (evt. vega)
- olie, olijf-

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.

Bak de (vega)kipstukjes in een pan met een beetje olijfolie goudbruin.
Voeg de kerriepoeder toe en bak het kort mee.
Roer de crème fraîche erdoor en laat het warm worden tot een romige saus.
Rooster de stukjes ananas met een brander of onder de grill tot ze licht gekarameliseerd zijn.
Verdeel de Doritos® Sweet Chilli Pepper over een schaal.
Schep de warme kip-kerriesaus over de Doritos® Sweet Chilli Pepper en top het af met de stukjes ananas en gesnipperde jalapeño.

Tip:

Lekker bij de barbecue.

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 gril 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.

Halloumispiesen met watermeloensalade.



Menugang: Hoofd-gerecht
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.

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.

Hollandse vissjasliek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Variatie op het vuur

Ingrediënten

8 pl katenspek
100 g mosselen, gekookte
- mosterd, Zaanse (of mosselsaus)
- olie, olijf-, om te bestrijken
400 g pangasiusfilet
- peper, versgemalen
1 prei, dunne
- uien, Amsterdamse
- zout

Voorbereiding.

Snijd de pangasiusfilet in blokjes van 2 cm en bestrooi ze met zout en versgemalen peper.
Snijd het katenspek in de lengte doormidden.
Snijd de prei in stukjes van 2 cm.
Rijg de pangasiusfilet, de mosselen en de prei om en om aan de spiesen.
Rijg het katenspek zigzaggend mee.
Bestrijk de sjaslieks dun met olie en bewaar ze op een schaal afgedekt in de koelkast.

Bereiding.

Leg de spiesen op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en gril ze in 6-8 min. gaar (keer ze regelmatig).
Serveer de sjaslieks met de mosselsaus en/of Zaanse mosterd en Amsterdamse uien.

Tip:

Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 250
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Klassieke burger met gegrilde tomaat en chips.



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

Ingrediënten

4 broodjes, Hamburger-
150 g chips, Salt & Vinegar
4 hamburgers
2 pl kaas, jong belegen
2 el ketchup, tomaten-
2 el mayonaise, romig
2 el mosterd, (Franse)
4 schf sla, little gem
4 el Sweet pickle relish
2 tomaten

- aluminium grillschaal
- barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan.
Snijd de tomaat in plakken van 0,5 cm en gril ze kort aan beide kanten.
Halveer het broodje en toast de snijkanten 1 minuut op de BBQ.
Gril de burger 3 min. per kant.
Leg er in de laatste minuut een halve plak kaas op, zodat deze smelt.
Meng de mayonaise, de tomatenketchup en de mosterd.
Bestrijk de onderkant van het broodje met deze saus en leg hier een aantal blaadjes little gem, de gegrilde tomatenplakjes en de cheeseburger op (plaats de cheeseburger op de tomaat).
Schep 1 el relish op de burger en leg er een handje chips op.
Bestrijk de bovenkant van het broodje met de saus.
Plaats het kapje op de burger, steek die vast met een prikker en serveer het broodje direct.

Tip:

Druk de burger niet plat, zo blijft hij sappig.

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

Limoncello spritz.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron:
Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

- ijsballen (diepvries)
60 ml limoncello, Pállini
1-2 bld munt
90 ml prosecco
- water, bruisend

Bereiding.

Vul een groot wijnglas voor de helft met ijsballen.
Schenk hier de limoncello en prosecco bij.
Vul het glas aan me bruisend water.
Garneer het glas met paar blaadjes munt.

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

Mangosaus.



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

Ingrediënten

2 el honing, vloeibare
½ mango
½ dl room fris (20% vet)

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 2 mooie partjes van de mango.
Snijd de rest van de mango in stukjes.
Pureer de mangostukjes met behulp van een staafmixer of wrijf het vruchtvlees door en zeef.
Roer de room fris door de mangopuree.
Garneer de mangosaus met de honing en mangopartjes.

Tip:

Lekker bij de BBQ.

Roedjak manis - Indonesische fruitsalade III.



Menugang: Bij-, na-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 6
Sterren: **
Bron: TantaLin.nl

Ingrediënten

Voor de roedjaksaus:

125 g gula Jawa (palm-suiker)
2-3 rawits
2 el tamarindepasta
3 g trassi bakar
60 ml water
1 tl zout

Voor het fruit:

1 ananas, verse
2 appels, zoetzure
1 komkommer
2 mango's
(1 papaya)

Bereiding.

Wrijf en kneus alle ingrediënten voor de roedjaksaus fijn en voeg een beetje water toe.
Hussel alles goed door elkaar tot een glad, plakkerig papje ontstaat.
Snijd de appels en de komkommer in platte stukken.
Schil de mango's en snijd die eveneens in platte stukken.
Schil de ananas en snijd die in stukjes.
Meng het fruit (met evt. de papaya of ander fruit naar keuze) in een schaal met de roedjaksaus goed door elkaar (totdat ieder stukje fruit bedekt is met de saus).

Tip:

Gebruik 2 rawits, als je het niet ál te pittig wilt.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: 53 mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 220
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 46 g
Natrium: 518 mg
Vet: 0,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0,2 g
Vezels: 5,3 g
Groente: - g
Zout: - g

Shaslick.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten

2 tn knoflook
5 el olie, olijf-
½ paprika, gele
½ paprika, rode
2 tl paprikapoeder
1 tl peper, cayenne-
- peper, versgemalen
375 g varkenshaas
1 ui, rode, grote
- zout

4 satéprikkers

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van ca. 3x3 cm en marineer deze in de olijfolie, de knoflook en de specerijen.
Breng het verder op smaak met peper en zout.
Week de satéprikkers ondertussen in water.
Snijd de paprika's doormidden en verwijder de steel, de zaadlijsten en de zaadjes.
Neem één helft van de paprika en snijd die in stukken van ca. 3x3 cm.
Snijd de rode ui in kwarten.
Haal de ui-rokken los van elkaar.
Rijg het vlees en de groenten om en om aan de spiezen tot je een goed gevulde shaslick krijgt.
Gril de shaslick ca. 2-3 min. aan beide kanten boven gloeiende kolen (zorg ervoor dat het uiteinde van je spiesen niet boven de kolen ligt).
Zodra de shaslicks overal goed gekleurd zijn laat je deze verder garen tot een kern van 72°C op het indirecte gedeelte van de BBQ (waar geen kolen onder liggen).

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

Shrimp boil met maïs en droge worst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Jummm, de BBQ kan aan

Ingrediënten:

2 tk bosui
2 el boter, kruiden-
600 g garnalen, reuze
425 g krieltjes kruiden-botersmaak
4 tl kruiden, cajun
2 limoenen
2 maïskolven
- peper, naar smaak
100 g worst, droge
- zout, naar smaak

- bakpapier
- keukentouw

Bereiding.

Snijd de garnalen iets in langs de achterkant van de staart en schep ze in een kom.
Smelt ondertussen de kruidenboter in een steelpan op een laag vuur.
Snijd met een kartelmes de maïskolven in plakken van ongeveer 1 cm dik.
Snijd de droge worst in dunne plakjes.
Snijd de krieltjes doormidden.
Snijd de bosui in ringetjes.
Voeg de maïs, de worst, de krieltjes en de bosui toe aan de garnalen en voeg er de cajunkruiden en de gesmolten kruidenboter aan toe.
Kruid het mengsel naar smaak en meng het goed door elkaar.
Verhit de BBQ tot 180°C en maak twee zones: één plek boven het vuur (dit is je grill) en één plek zonder vuur eronder (dit is je oven).
Leg 4 vellen bakpapier naast elkaar op het aanrecht en verdeel er het garnalenmengsel over.
Vouw de pakketjes dicht en bind ze vast met een stukje keukentouw.
Leg de pakketjes in een vuurvaste schaal op de indirecte zone (oven gedeelte) en laat ze ca. 15 min. zachtjes garen.
Snijd ondertussen de limoenen doormidden en gril ze op de directe zone (boven het vuur) op de gesneden kant tot ze mooi gekleurd zijn.
Maak de pakketjes open en controleer of de garnalen gaar zijn.
Serveer de shrimp boil met de geroosterde limoen.

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

Spiesen van zalm en kabeljauw.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

10 g bieslook
1 citroen
1 courgette
2 tl dille, gedroogde
500 g kabeljauwfilets
1 tn knoflook
4 el olie, zonnebloem-
10 g peterselie, platte
400 g zalmfilets

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 5-10 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 405
Eiwit: 45 g
Koolhydraten: 2 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Snijd de zalm, de kabeljauw en de courgette in gelijke blokjes.
Snijd de citroen in partjes.
Pers de knoflook.
Pureer de peterselie, de dille, de bieslook, de knoflook en de olie met een staafmixer in een maatbeker tot een gladde olie.
Schep de olie door de vis- en courgetteblokjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de vis en courgette om en om aan de spiesen.
Gril de spiesen in 5-10 min. rondom gaar.
Serveer ze met de citroenpartjes.

Vitello tonnato.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Tom Gerrets, Vlees.nl

Ingrediënten

800 g kalfsmuis
2 el kappertjes, uitgelekt

2 el houtsnippers, om de kalfsmuis te roken

Voor de rub:

1 el paprikapoeder
½ el peper, zwarte
1 el pimentpoeder

Voor de tonijnsaus:

½ citroen, sap van
1 el kappertjes, uitgelekt
4 el mayonaise
1 blj tonijn, in water (160 g)

Bereiding.

Breng je barbecue op indirecte hitte naar 100°C.
Meng ondertussen alle kruiden voor de rub en marineer de kalfsmuis lekker met deze rub.
Strooi de houtsnippers op de barbecue voor een lekker rookeffect aan het vlees en leg de gemarineerde kalfsmuis dan op het rooster.
Steek de kernthermometer in de kalfsmuis en stel deze af op 52°C.
Doe daarna de deksel op de barbecue en wacht tot het vlees op temperatuur is.
Maak, wanneer het vlees ligt te garen op de barbecue, ondertussen de tonijnsaus.
Laat de tonijn en de kappertjes goed uitlekken.
Mix de andere ingrediënten voor de saus in een blender.
Maak de saus niet te fijn van structuur; er mag nog best een beetje bite aan zitten. Proef de saus en breng, zo nodig, op smaak met peper en zout.
Dek de saus af en bewaar die in de koeling tot je het gerecht gaat serveren.
Haal, wanneer de 52°C voor de kalfsmuis is bereikt, het vlees uit de barbecue en laat deze even afkoelen tot kamer temperatuur.
Snijd de kalfsmuis in mooie en dunne plakjes en verdeel ze over borden of op een grote schaal.
Schep de tonijnsaus erover heen en besprenkel het gerecht nog met wat fijn gehakte kappertjes.

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

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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



v2.7

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl