



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 watermeloensalade 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 watermeloensalade.	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 & kweepeeraoli.....	89
Spareribs Memphis style.....	90
Spiesen met rookworst, appel en mosterdsaus.....	91
Spruitspiesen 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.

Schep 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 overlangs 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: Hoofd-
gerecht
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: Hoofd-
gerecht
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,
fijnggehakt
1-2 tn knoflook,
fijnggehakt
2 el mosterd, grove
3 el olie, olijf-
- peper, zwarte
1 peper, chili-, rode,
fijnggehakt
- 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.

Serveer 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: Hoofd-
gerecht
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.

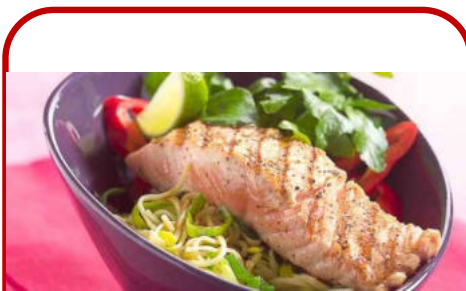
Product info:

Grana Padano is een harde Italiaanse kaas.

De naam komt van grana, korrels van de gemalen kaas, en Padano, de Italiaanse benaming voor de Povlakte.

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 flets 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

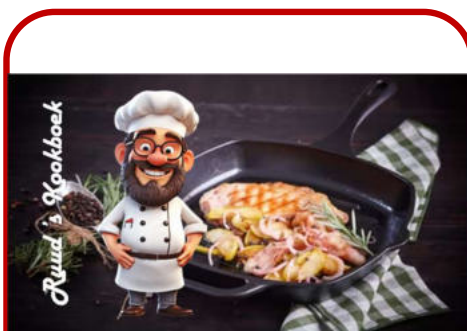
Bereiding.

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.
Scheep 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.

21

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-, ongezoeten
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 sesamolie, 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 beetgaar) 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.
Scheep op elk bordje een bol ijs.

Gegrilde forel met kerrie-sinaasappelboter.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Hollandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: NoSalt.nl,
Visrecepten.net,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

100 g boter
4 forellen
1 el kerriepoeder
- olie, olijf- of zonne-
bloem-
- peper, versgemalen
2 el peterselie, fijn-
gehakte
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 gegarneerd 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.

32

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 kipblokjes min. 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengseltje 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 kipblokjes even aan de satéprikkers en haal ze er meteen weer vanaf.

Zo heb je gaatjes "voorgeprikt" in de kipblokjes.

Nu kun je de kipblokjes makkelijk aan de rozemarijntakjes rijgen.

Kijk op de foto voor het resultaat.

Verdeel de kipblokjes 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.

Serveer 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-, ongezoeten
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.
Scheep de plakjes tomaat erdoor en bak het nog 1 min.
Scheep 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 gril 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: Hoofd-
gerecht**
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.
Scheep 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 artisjokhart, en
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 watermeloensalade 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-,
ongebrende
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.
Snijd de harde uiteinden van de groene asperges af.
Snijd 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 fijn-gehakte 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 zijken 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.

50

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.

Snijd 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.
Scheep 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: Hoofd-
gerecht
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,
fijngenhakt
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 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.

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.
Scheep 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: Hoofd-
gerecht
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.
Scheep 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: Hoofd-
gerecht
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.

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

Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.

Maak de groente schoon.

Snijd 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 grillpan 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, maïs-
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. marineren.
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 kebab-spiesen om de saté prikkers heen (je kunt evt. ook 2 satéprikkers gebruiken voor één kebab-spies, 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 kebab-spiesen 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

Voorbereiding.

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

Bereiding.

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

Tips:

Serveer direkt met stokbrood en 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

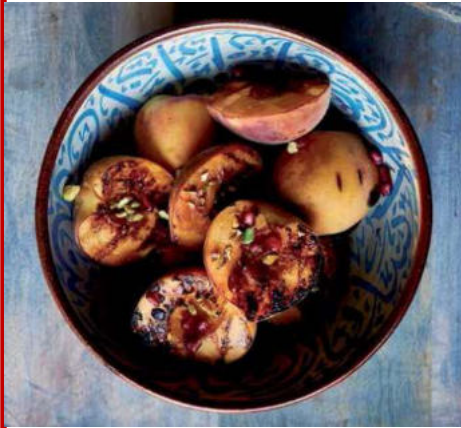
Bereiding.

Klop de slagroom lobbij.
Meng de port met een vork door de paté en
schep 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.

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-
1 tl paprikapoeder
- peper
1 tl peterselie, verse
1 tl tijm, verse
500 g varkensvlees,
mager

Bereiding.

Hak de peterselie klein.
Snijd het varkensvlees in blokjes van 2 cm.
Vermeng alle ingrediënten, behalve het vlees, in een kom.
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 en bedruip de spiesjes regelmatig met de marinade.

Tip:

Serveer ze met een rode dipsaus (mojo rojo).



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

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: Tussen-
doortje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2003

Ingrediënten

1 appel
12 spr bieslook, verse
4 tl bloemenhoning,
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: Hoofd-
gerecht**
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: Hoofd-gerecht
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, fijn-geperst
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 (kleef-rijst)
- 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: Hoofd-
gerecht
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

½ el citroengras,
fijngenhakt
3 pl galanga
¼ tl geelwortel,
gemalen
½ tl kerrie
700 g kipfilet, in blokjes
(2½ cm)
5 tn knoflook
1 kp kokosmelk
¼ tl komijn, gemalen
¼ tl koriander, gemalen
2 el olie
¼ 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

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

87

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 fricandeau,
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 & kweepeeraioli.



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

Ingrediënten

1 bkj 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
kweepeerjam
± 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:

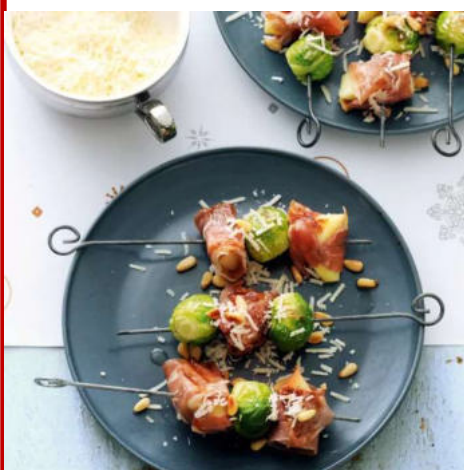
Roer alle ingrediënten goed door elkaar.

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.

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.

92

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,
gemarineerde, 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.

94

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: Hoofd-
gerecht
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.

97

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: Hoofd-
gerecht
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.
Scheep 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

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

100



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

