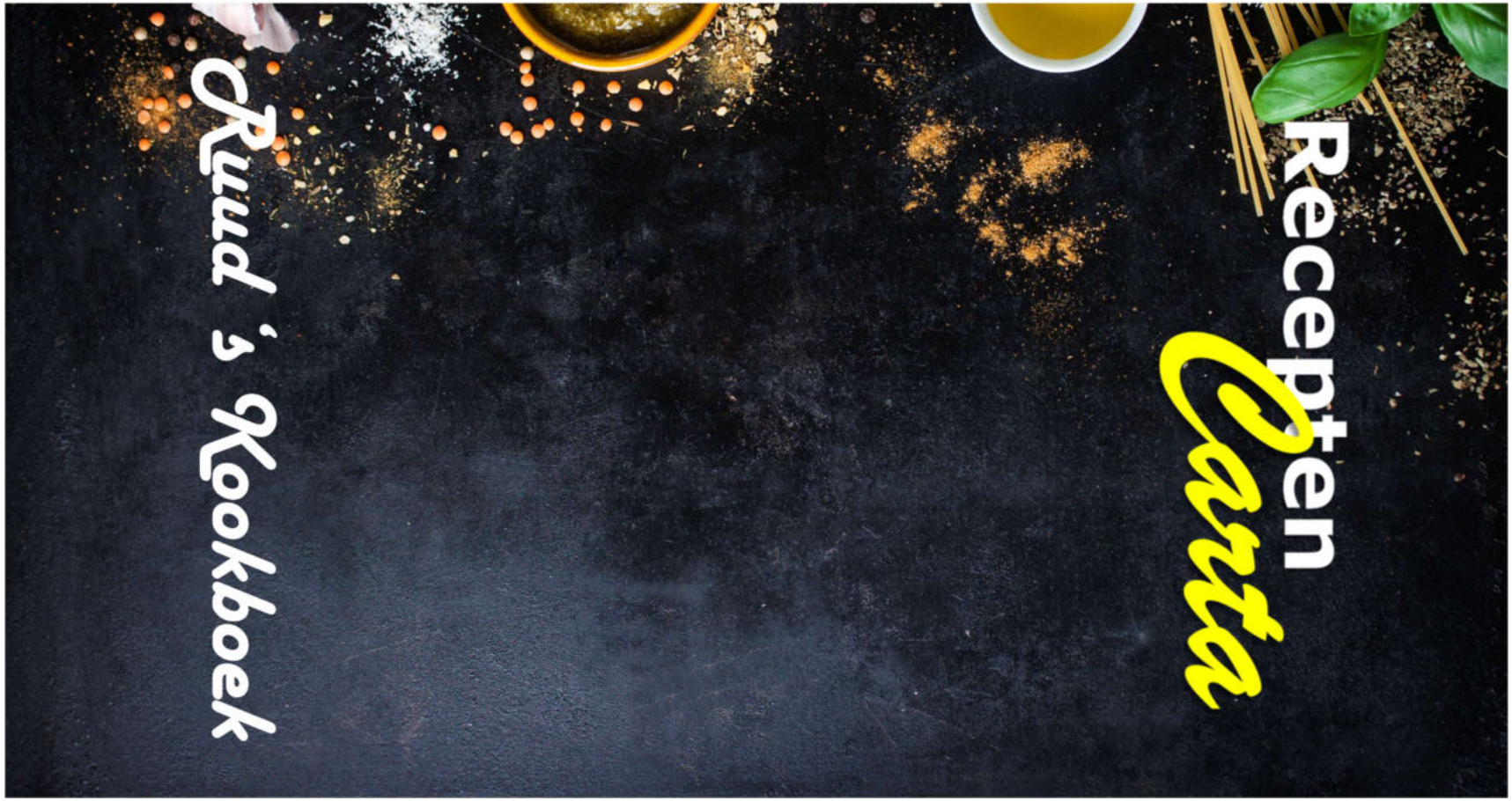

AllerHande - Variatie op het vuur

(Carta2016-Johan)

Inhoudsopgave.

Aardappelsalade met gerookte kip
Aardappelsalade met haring
Ananas met vanilleroom en tijm
Appelringen met boerenjongens
Aubergine met feta en pompoenpitten
Auberginetapenade met koriander
Avocadosalsa met verse kruiden
Banaan met rum en sinaasappel
Biefstuk met kruidenolie
Biermarinade met mosterd
Bietensalsa met kappertjes
Caribische drumsticks
Catalaans brood met olijvenpuree
Chinees gemarineerde karbonade
Chocoladepannenkoek met frambozen
Citroengras-garnalensaté
Citroenmarinade met rozemarijn
Courgetterolletjes met tapenade
Couscoussalade met avocado en tomaat
Curryboter met koriander
Drumsticks met koriander en saffraan
Dubbele boerenkaasburgers
Entrecote met paprikasaus
Entrecote met salie-sinaasappelboter
Flensje met tropisch fruit en vanilleboter
Forel met verse kruiden en citroen
Gado-gadospies
Gegrilde little gem met geschaafde oude kaas
Geitenkaas met druiven en walnoten
Gemarineerde groene asperges met zalm
Geurige specerijenmarinade
Gevuld stokbrood met ham
Gevulde varkenshaas in coburgerham
Griekse yoghurtmarinade
Groene olijventapenade met paprika
Hollandse vissjasliek
Indiaas vispakketje met yoghurt en kokos
Indonesische saté met cashewnotensaus
Italiaanse rode-wijnmarinade
Karbonade met bier en dragon
Kikkererwtendip met sesamzaad
Kipfilet met appel en dragon
Kipsaté met komkommer-wortelsalade
Knoflookboter met bieslook en citroen
Knoflooktoast met Franse grillgroenten
Kokosmarinade
Krielaardappels met salsa verde
Krokante zalm met rozemarijn
Kropsla met tomatendressing en croutons
Lamskoteletjes met artisjok-yoghurtdip
Lamskoteletjes met dillepesto
Limoen-dillemayonaise
Luikse wafel met aardbeien en chocola
Maïskolf met ansjovis-dilleboter
Mangosalsa met spekjes
Marshmallow-fruitspiesen met chocoladesaus
Mediterrane boter
Mediterrane broodrol
Meloen met gembermascarpone
Met roomkaas gevulde karbonade
Mihoensalade met ananas en paprika
Mosselen met spekjes en Italiaanse kruiden

Mozzarellasalsa met radijs
Pangasiusschotel met rivierkreeftjes
Pastasalade met gandaham en perzik
Peer met ricotta en citroen
Pepergamba's met knoflooksaus
Perzikspies
Pikante kipkarbonade
Pindasaus
Pizza met Hollandse geitenkaas en aspergetips
Pofaardappel met forelcrème
Poffer met zomerfruitsalade
Portobello met blauwaderkaas en prei
Puntpaprika met tortillachips
Quesadilla met drie kazen en rucola
Ribeye met rucolapesto
Romatomaten met munt
Scandinavische gehaktspies
Sinaasappel-kaneelboter met tijm
Spaanse kalkoensjasliek
Spaanse tomatendip
Spareribs met paprika-korianderdip
Spekspiesjes met Chinees vijfkruidenpoeder
Spinaziesalade met kerriedressing
Thaise saté met kokos
Tilapia met salie in parmaham
Tomatentapenade met oude kaas
Tonijncarpaccio met spekjesdressing
Tonijnspies teriyaki
Tonijntapenade met kappertjes
Tzatziki met appel en dille
Varkensschnitzel met tonijnmayonaise
Vegetarische worstjes met mosterdmayonaise
Venkel-tomaatsalsa
Visspies met laurier en citroen
Zalmspies met parmaham en rozemarijn
Zeewolffilet met een kruidenslaatje
Zoete saffraanmayonaise
Zomersalade met feta en frambozen

Aardappelsalade met gerookte kip

Menugang	Bijgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g aardappels, vastkokend geschild
2 eetlepels zure room
3 eetlepels mayonaise
2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)
2 theelepels gedroogde dragon
300 g gerookte kipfilet, in reepjes
75 g waterkers

Bereiding
Snijd de aardappelen in blokjes, kook ze in weinig water met zout in ca. 8 minuten beetgaar en giet af. Meng de zure room met de mayonaise, mierikswortel, dragon en peper naar smaak. Schep de helft van de dressing door de aardappelblokjes en laat de salade afkoelen tot kamertemperatuur. Schep de kipfilet erdoor en bewaar de salade afgedekt in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Schep de rest van de dressing en de waterkers door de salade.

bereiden 5 min

Bevat Energie 360 kCal
Eiwit 27 g- Vet 15 g- Koolhydraten 29 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Vervang de waterkers eens door postelein of raapsteeltjes. In plaats van gerookte kip smaakt gerookte forel- of palingfilet ook prima in deze aardappelsalade.

Aardappelsalade met haring

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g aardappels, vastkokend, geschild en in blokjes
6 eetlepels olijfolie
2 eetlepels witte-wijnazijn
2 eetlepels verse bieslook fijngeknipt
4 maatjesharingen
2 appels
1 bosje radijs in plakjes
75 g veldsla

Bereiding
Kook de aardappelblokjes in ca. 10 minuten gaar. Klop intussen in een schaal de olie met de azijn, wat zout en peper tot een vinaigrette. Roer de bieslook erdoor. Giet de aardappels af en schep ze direct door de vinaigrette. Laat de aardappels tot lauw afkoelen. Verwijder de staarten van de haringen en snijd het visvlees in stukjes. Schil de appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng de haring, appel, radijs en veldsla losjes door de aardappelblokjes. Bewaar de salade eventueel afgedekt in de koelkast.

bereiden 30 min

Bevat Energie 400 kCal
Eiwit 17 g- Vet 22 g- Koolhydraten 34 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Deze salade kan ook prima als voorgerecht.

Ananas met vanilleroom en tijm

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 hele ananas,
zonnebloemolie om te bestrijken
1 vanillestokje
200 ml slagroom
1 zakje vanillesuiker
1 eetlepel verse tijm blaadjes

Bereiding
Snijd de bovenkant en een plakje van de onderkant van de ananas. Snijd de ananas in de lengte in vieren. Verwijder de schil en snijd de harde kern weg. Bestrijk de ananaskwarten dun met olie en bewaar ze afgedekt op een koele plek (niet in de koelkast). Snijd het vanillestokje open en schraap met de punt van een mes het merg eruit. Doe de slagroom in een kannetje en roer het vanillemerg, de vanillesuiker en de tijm erdoor. Bewaar de vanilleroom afgedekt in de koelkast. Leg de ananaskwarten op een ingevet rooster boven matig heet vuur en rooster ze 6-8 minuten; draai regelmatig zodat aan alle kanten een mooi grillmotief ontstaat. Leg de ananas op vier borden en schenk er een beetje koude vanilleroom over. Geef de rest van de room apart erbij.

bereiden 10 min

Bevat Energie 260 kCal
Eiwit 2 g- Vet 20 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Bewaar de hele ananas niet in de koelkast, maar op de fruitschaal. Ananas bederft snel in de koelkast en verliest bovendien veel smaak bij de lage temperatuur.

Appelringen met boerenjongens

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 goudreinetten
1/2 theelepel kaneel
2 eetlepels olijfolie
50 ml boerenjongens (rozijnen op brandewijn pot)
4 bollen vanille roomijs

Bereiding
Verwijder het klokhuis van de appels met een appelboor. Snijd de ongeschilde appels in plakken van n cm dik. Roer de kaneel door de olie en bestrijk hiermee de plakken appel, aan beide kanten. Leg de appelringen op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze 1-2 minuten per kant. Verdeel de appelringen over vier borden en lepel de boerenjongens erover. Leg er een bol vanilleroomijs op.

bereiden 10 min

Bevat Energie 210 kCal
Eiwit 2 g- Vet 10 g- Koolhydraten 26 g (per eenpersoonsportie)

Tip
Snijdt u de appels enige tijd voor het roosteren? Wrijf de appelplakken dan in met citroen- of limoensap om verkleuren te voorkomen en bewaar de appelplakken goed afgedekt in de koelkast.

Aubergine met feta en pompoenpitten

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

2 aubergines
4 eetlepels pompoenpitten
150 g feta
4 eetlepels verse munt, fijngesneden
4 eetlepels verse koriander, fijngesneden
olie om te bestrijken

Bereiding

Snijd de aubergine overlangs in plakken van 1/2 cm dik. Bestrooi ze met zout en laat de aubergine 20 minuten op keukenpapier uitlekken. Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan goudbruin en schep ze in een schaaltje. Dep de aubergine droog met keukenpapier. Bestrijk de plakken aan beide kanten met olie. Leg ze op een ingevet rooster of grilltopper en gril ze in ca. 2 minuten per kant gaar. Leg de plakken op een platte schaal en bestrooi elk met zout en peper naar smaak. Verkruimel de feta en verdeel het samen met de munt, koriander en pompoenpitten over de aubergine.

Auberginetapenade met koriander

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 eetlepels olijfolie
1 aubergine, in blokjes
1 teen knoflook, geperst
1 blikje tomatenpuree (70 g)
1/2 theelepel kaneel
1 eetlepel verse koriander, in reepjes

Bereiding
Verhit de olie in een pan met antiaanbaklaag en bak de aubergine in 5 minuten lichtbruin en zacht. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak 1 minuut mee. Pureer het warme auberginemengsel grof in een keukenmachine of in een hoge kom met een staafmixer. Roer de kaneel en koriander door de auberginepuree en breng de tapenade op smaak met zout en peper. Laat afkoelen, schep in een schaaltje en zet de tapenade minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

bereiden 45 min

Tip
Extra lekker: Voeg 1-2 eetlepels gehakte dadels toe of schep kleine blokjes feta door de tapenade.

Avocadosalsa met verse kruiden

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 avocado's
1 rode ui, gesnipperd
1/2 zakje verse basilicum (a 15 g), fijngesneden
1/2 zakje verse koriander (a 15 g), fijngesneden
1 limoen, het sap
versgemalen zwarte peper

Bereiding
Schil de avocado's, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Meng in een schaal de avocado met de ui, basilicum en koriander. Breng de salsa op smaak met limoensap (helpt ook tegen het verkleuren), zout en peper.

bereiden 10 min

Bevat Energie - kCal
Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Tip
Maak deze salsa op het laatste moment, want de avocado verkleurt snel.

Banaan met rum en sinaasappel

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 bananen
1 sinaasappel, het sap
3 eetlepels rum, bruin of wit (slijter)
2 eetlepels donkerbruine basterdsuiker
25 g roomboter ongezouten, in klontjes

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Was de bananen en snijd ze door het steeltje met schil en al in de lengte doormidden. Maak enkele inkepingen in het vruchtvlees. Leg op elk stuk folie (van 30 cm) 2 halve bananen met het snijvlak naar boven. Besprenkel het vruchtvlees met het sinaasappelsap en de rum; zo veel mogelijk in de inkepingen. Strooi de suiker erover en leg er wat klontjes boter op.

Bereiden
Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur. Gril 5-10 minuten, tot het vruchtvlees warm en zacht is. Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

bereiden 10 min

Bevat Energie 185 kCal- Eiwit 1 g- Vet 5 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Biefstuk met kruidenolie

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels verse peterselie, plat, fijngesneden
1 eetlepel verse basilicum, fijngesneden
1 eetlepel verse tijm blaadjes
1 teen knoflook, gepeld
6 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen zwarte peper
4 biefstukken

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Doe de kruiden in een kommetje en pers de knoflook erboven uit. Roer de olie erdoor en breng op smaak met versgemalen peper. Besmeer de biefstukken aan beide kanten dun met de kruidenolie. Bewaar het vlees afgedekt in de koelkast, maar laat het bijtijds weer op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de biefstukken op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in 3-4 minuten mooi bruin en vanbinnen rosé, keer halverwege. Bestrooi de biefstukken na het grillen met zout.

Nabereiden
Rooster het vlees naar eigen smaak. Druk op het vlees om te voelen of het al gaar is. Een handige richtlijn voor de garingsgraad is: Rood 2-3 minuten; het vlees geeft geen weerstand en voelt zacht aan. Medium 3-4 minuten; het vlees geeft enige weerstand en voelt veerkrachtig aan. Doorbakken 5-6 minuten; het vlees geeft weerstand en voelt stevig aan.

bereiden 5 min

Bevat Energie 270 kCal- Eiwit 29 g- Vet 17 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Biermarinade met mosterd

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

250 ml bier (pils)
1 eetlepel mosterd
1 ui, in ringen
2 laurierblaadjes
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt

Bereiding

Voorbereiden
Meng alle ingrediënten met peper naar smaak in een kom en bewaar de marinade afgedekt in de koelkast.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees.

Tip
Het bier maakt rundvlees, varkensvlees en gevogelte niet alleen mals, maar geeft ook een extra kruidige smaak. Hoe krachtiger het vlees, hoe steviger bier u kunt nemen. Maak voor witvisfilet als zeewolf eens een marinade met witbier, sjalot en verse dille.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Bietensalsa met kappertjes

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

500 g gekookte bieten
3 stengels bleekselderij
3 bosuitjes, in dunne ringen
125 ml zure room light
1 eetlepel kappertjes
1/2 citroen, het sap

Bereiding
Schil de bieten dun en snijd ze in blokjes van 1 cm. Snijd de bleekselderij in dunne plakjes. Meng in een schaal de bieten met de bleekselderij, bosui, zure room en kappertjes. Breng op smaak met citroensap, zout en peper. Dek de schaal af en bewaar de salsa in de koelkast.

Tip
Maak deze salsa bij voorkeur enkele uren van tevoren, zodat alle smaken goed kunnen intrekken.

bereiden 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Caribische drumsticks

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Caribean	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 ml ananassap
50 ml rum, bruin of wit (slijter)
2 eetlepels olijfolie
1 rode peper, fijngehakt
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 eetlepel donkerbruine basterdsuiker
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden
8 kipdrumsticks
olie om in te vetten

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Meng in een schaal het ananassap met de rum, olie, rode peper, knoflook, suiker en koriander. Snijd met een scherp mes vel en vlees van de drumsticks op enkele plaatsen in. Wentel de drumsticks door de marinade en laat ze afgedekt nog minimaal 2 uur in de koelkast marineren. Draai de drumsticks tussentijds geregeld om in de marinade. Laat ze bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Laat de drumsticks uitlekken en gril ze op een ingevet rooster boven heet vuur in ca. 10 minuten rondom bruin. Verplaats de drumsticks naar een minder warme plek boven de houtskool of schuif het rooster hoger in de barbecue. Dek losjes af met een stuk aluminiumfolie of het deksel en laat de drumsticks in ca. 20 minuten gaar worden. Keer af en toe.

bereiden 30 min, wachten 120 min

Bevat Energie 250 kCal- Eiwit 17 g- Vet 16 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Catalaans brood met olijvenpuree

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 pot zwarte olijven zonder pit (240 g), uitgelekt
1 eetlepel verse tijm blaadjes
1 teen knoflook
1 paprika brood
olijfolie om te besprenkelen
2 tomaten, gehalveerd
versgemalen zwarte peper

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Maal de olijven met een staafmixer of in een keukenmachine met de tijm en knoflook tot een fijne puree. Schep het mengsel in een schaaltje. Snijd het brood in plakken van 1 n cm dik. Besprenkel elke snee brood aan beide kanten met olie.

Bereiden
Leg de boterhammen op een ingevet rooster en gril ze in maximaal 1 minuut per kant goudbruin en krokant. Wrijf de tomaten met het snijvlak flink over de bovenkant van het geroosterde brood. Bestrooi met zout en peper naar smaak en serveer met de olijvenpuree apart erbij.

Tip
Het paprikabrood is te vervangen door ander stevig brood, zoals pain de campagne.

bereiden 5 min

Bevat Energie 225 kCal- Eiwit 7 g- Vet 8 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Chinees gemarineerde karbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Chinees	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 ml sojasaus
50 ml droge sherry
4 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
2 theelepels donkerbruine basterdsuiker
1 theelepel sesamolie
4 schouderkarbonades
2 bosuitjes, in dunne ringen

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng in een schaal de sojasaus met de sherry, gemberwortel, suiker en sesamolie. Laat de karbonades hierin afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren, draai ze af en toe om. Laat het vlees bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Neem de karbonades uit de marinade, dep ze droog en bestrijk beide kanten met olie. Leg de karbonades op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in ca. 7 minuten per kant gaar. Bestrooi met peper naar smaak. Leg de karbonades op een schaal en strooi de bosuiringetjes erover.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 25 g- Vet 19 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Chocoladepannenkoek met frambozen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g melkchocolade met karamel
4 pannenkoeken naturel, koelvers
zonnebloemolie om te bestrijken
4 bollen slagroomijs bosvruchten
150 g frambozen, vers

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Breek de chocolade in 4 repen. Verwarm de pannenkoeken volgens de gebruiksaanwijzing (anders breken ze bij het oprollen) en leg op elke pannenkoek een chocoladereep. Vouw de zijkanten van de pannenkoek over de chocolade en rol de pannenkoek om de chocolade op. Bestrijk elke pannenkoek dun met olie. Bewaar de pannenkoeken afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de pannenkoeken op een ingevet rooster boven nasmeulend vuur en verwarm ze 3-4 minuten tot de chocolade is gesmolten. Leg de pannenkoeken op vier borden. Schep een bol ijs ernaast en verdeel de frambozen erover.

Tip
Vul voor een hartig dessert de pannenkoek met een plak belegen kaas of brie en druppel er wat honing, appelstroop of sinaasappelmarmelade over.

bereiden 5 min

Bevat Energie 440 kCal- Eiwit 9 g- Vet 25 g- Koolhydraten 45 g (per eenpersoonsportie)

Citroengras-garnalensaté

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1/2 zak tijgergarnalen, rauwe gepelde (diepvries), ontdooid
2 stengels citroengras (sereh)
1 limoen, het sap
2 eetlepels olie
1 eetlepel Thaise vissaus
1/2 rode peper
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden
1 teen knoflook, fijngehakt

Materialen
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de garnalen aan de rugzijde iets in, zodat het darmkanaal (de zwarte draad) vrij komt te liggen. Verwijder deze, spoel de garnalen schoon en dep ze droog met keukenpapier. Snijd de serehstengels in de lengte in vieren. Prik met een satestokje gaatjes in de garnalen en rijg aan elke citroengrasspies ongeveer 6 garnalen. Meng in een kom het limoensap met de olie, vissaus, rode peper, koriander en knoflook en sprenkel dit over de garnalenspiesjes. Laat de spiesjes minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast marineren.

Bereiden
Gril de garnalenspiesjes op een goed ingevet rooster of grilltopper ca. 5 minuten, tot ze gaar zijn.

bereiden 5 min, wachten 120 min

Bevat Energie 110 kCal- Eiwit 15 g- Vet 5 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Citroenmarinade met rozemarijn

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 citroen
1 teen knoflook, geperst
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
3 eetlepels olijfolie

Bereiding

Voorbereiden
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Pers de citroen uit. Meng het citroensap, de rasp, knoflook en rozemarijn door de olie. Bestrijk vis, vlees of groente ermee en laat afgedekt minimaal 1 uur in de koelkast marineren.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees.

Tip
Een veelzijdige en frisse marinade die snel is gemaakt. Marineer er bijvoorbeeld lamsvlees of kippenpootjes in. Ook lekker met tonijn, zalm of courgette.

bereiden 0 min, wachten 60 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Courgetterolletjes met tapenade

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
4 eetlepels tapenade naar keuze (bv. zelfgemaakt)
4 takjes rozemarijn
olijfolie om te bestrijken

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de uiteinden eraf en schaaf de courgette met een dunschiller of kaasschaaf in lange dunne plakken. Bestrijk de plakken met de tapenade. Knip de rozemarijntakjes in evenveel stukken als er plakken courgette zijn. Rol de courgetteplakken op en prik in elk met de satépen een gaatje. Steek hier een takje rozemarijn in om het rolletje vast te zetten. Bestrijk de courgetterolletjes dun met olie en bewaar ze afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de courgetterolletjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 1-2 minuten per kant bruin en gaar.

Tip
Leg nog een plakje mozzarella op de tapenade en rol de courgette dan op. Neem de courgetterolletjes van de barbecue zodra de kaas begint te smelten.

bereiden 5 min

Bevat Energie 75 kCal- Eiwit 1 g- Vet 6 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Couscoussalade met avocado en tomaat

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g couscous
3 eetlepels pijnboompitten
4 tomaten
1 avocado
4 eetlepels olijfolie
3 bosuitjes, in dunne ringen
75 g rucola, grof gescheurd
1 citroen, het sap

Bereiding
Wel de couscous volgens de gebruiksaanwijzing. Roer de couscous los met een vork en laat tot lauw afkoelen. Rooster intussen in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin. Schep ze in een schaaltje. Halveer de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Schil de avocado, verwijder de pit en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng de olie, pijnboompitten, tomaat, avocado, bosui en rucola door de couscous. Breng de salade op smaak met citroensap, zout en peper.

Tip
Deze salade is het allerlekkerst als je de smaken een uurtje kunt laten intrekken. Avocado verkleurt echter snel, dus meng de blokjes avocado dan pas vlak voor het serveren erdoor.

bereiden 20 min

Bevat Energie 450 kCal- Eiwit 12 g- Vet 20 g- Koolhydraten 55 g (per eenpersoonsportie)

Curryboter met koriander

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Indiaas	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

75 g roomboter gezouten, op kamertemperatuur
1/2 eetlepel milde Indiase currypasta (pot)
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden

Materialen
vershoudfolie

Bereiding

Voorbereiden
Prak met een vork in een kom alle ingrediënten goed door elkaar. Schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rol van. Laat de boter minimaal 30-45 minuten in de koelkast opstijven. Verwijder het plasticfolie en snijd de boterrol in dikke plakken.

Tip
Wie van Indiaas en pittig eten houdt, vind deze boter zeker lekker. Lekker bij onder andere kip, vlees, groenten of warm brood.

bereiden 0 min, wachten 45 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Drumsticks met koriander en saffraan

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraandraadjes
1 1/2 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
1 1/2 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 1/2 theelepel gemberpoeder (djahé)
2 tenen knoflook, geperst
5 eetlepels olijfolie
1/2 citroen, het sap
8 kipdrumsticks
15 g verse koriander blaadjes, grof gehakt

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Meng in een kommetje de saffraandraadjes met de gemalen koriander, komijn, gember en de knoflook. Roer de olijfolie en het citroensap erdoor. Snijd met een scherp mes vel en vlees van de drumsticks op enkele plaatsen in. Bestrijk de drumsticks rondom met de kruidenmarinade. Laat ze in een schaal afgedekt in de koelkast minimaal 2 uur marineren.

Bereiden
Leg de drumsticks op een ingevet rooster boven heet vuur en rooster ze in ca. 10 minuten rondom bruin. Verplaats de drumsticks naar een minder warme plek boven de houtskool of schuif het rooster hoger in de barbecue. Dek losjes af met aluminiumfolie of het deksel en laat de drumsticks in ca. 20 minuten gaar worden. Keer af en toe. Leg ze op een schaal en strooi er zout, peper en de verse koriander over.

bereiden 30 min, wachten 120 min

Bevat Energie 250 kCal- Eiwit 16 g- Vet 20 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Dubbele boerenkaasburgers

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

8 vegetarische hamburgers mini (diepvries), ontdooid
olijfolie om te bestrijken
1 plak boerenkaas
4 zongedroogde tomaten in olie
4 witte minibolletjes
1 eetlepel mayonaise
4 blaadjes kropsla, klein

Materialen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Bestrooi de burgers met zout en peper en bestrijk ze aan beide kanten dun met olie.

Bereiden
Leg de burgers op een ingevet rooster en gril ze boven matig heet vuur in 3-4 minuten bruin, keer ze af en toe. Snijd de bolletjes open en leg ze met het snijvlak op het rooster aan de rand van de barbecue. Rooster het brood lichtbruin en krokant. Snijd de kaas in 4 plakjes en leg ze op 4 burgers. Verdeel de zongedroogde tomaatjes erover en leg de andere 4 burgers erop. Neem de dubbele burgers van de barbecue zodra de kaas smelt. Besmeer het snijvlak van de geroosterde bolletjes dun met mayonaise. Leg de sla op de onderste bolletjeshelften en leg de dubbele burgers erop. Dek af met de bovenste bolletjeshelften.

Tip
Boerenkaas is op de boerderij bereid van dagverse melk en is extra vol van smaak. Met cheddarkaas maakt u er een Amerikaanse burger van, geef er dan ook een handje gezouten chips bij.

bereiden 10 min

Bevat Energie 245 kCal- Eiwit 14 g- Vet 13 g- Koolhydraten 18 g (per eenpersoonsportie)

Entrecote met paprikasaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

150 ml rode wijn
3 tenen knoflook, fijngehakt
2 eetlepels verse tijm blaadjes
4 entrecotes
1 pot geroosterde paprika met olie en knoflook (pot 295 g), uitgelekt
2 eetlepels olijfolie
olie om te bestrijken

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng in een kom de rode wijn met de helft van de knoflook en de tijm. Laat het vlees hierin afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren, draai het tussentijds een keer om. Laat het vlees tijdig op kamertemperatuur komen. Pureer in een keukenmachine of met een staafmixer de paprika's met de olijfolie en de rest van de knoflook en tijm. Voeg zout en peper naar smaak toe.

Bereiden
Neem de entrecotes uit de marinade en dep het vlees droog. Bestrijk de entrecotes dun met olie. Gril het vlees op een ingevet rooster boven heet vuur in 2-3 minuten per kant bruin en vanbinnen rosé. Bestrooi met zout en peper en serveer met de paprikasaus.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 340 kCal- Eiwit 35 g- Vet 19 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Entrecote met salie-sinaasappelboter

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 sinaasappel
2 eetlepels olijfolie
3 tenen knoflook, geperst
4 entrecotes
75 g roomboter gezouten, op kamertemperatuur
2 eetlepels verse salie, fijngesneden (uit zakje Italiaanse kruidenmix)
versgemalen zwarte peper
olie om in te vetten

Materialen
vershoudfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Boen de sinaasappel schoon en rasp boven een kom de helft van de schil eraf (alleen het oranje). Pers de sinaasappel dan uit. Meng in een kom het sinaasappelsap met de olie en de helft van de knoflook. Bestrijk de entrecotes ermee en laat ze afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren. Laat het vlees bijtijds op kamertemperatuur komen. Roer in een kom de boter zacht en meng de sinaasappelrasp, salie en resterende knoflook erdoor. Breng op smaak met zout en peper. Schep de boter in een schaaltje en strijk de bovenkant glad, of schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rolletje van. Laat de boter in de koelkast in 30-45 minuten weer opstijven; snijd het rolletje in plakjes.

Bereiden
Leg de entrecotes op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in 2-3 minuten per kant bruin en vanbinnen rosé. Bestrooi het vlees met zout en peper en serveer het met een schep of plakje salie-sinaasappelboter erop.

Tip
Voor dit gerecht kunt u ook kalfsentrecote gebruiken. De salie-sinaasappelboter past erg goed bij de delicate smaak van het kalfsvlees.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 460 kCal- Eiwit 35 g- Vet 34 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Flensje met tropisch fruit en vanilleboter

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 g roomboter ongezouten, op kamertemperatuur
1 vanillestokje
3 eetlepels poedersuiker
400 g tropische fruitsalade, uitgelekt
4 pannenkoeken naturel, koelvers
olie om in te vetten

Materialen
vershoudfolie
aluminiumfolie
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Roer in een kom de boter zacht. Snijd het vanillestokje open en schraap met een mesje het merg eruit. Roer het merg met de helft van de poedersuiker door de boter. Schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rolletje van. Laat de boter in de koelkast in 30-45 minuten opstijven.

Bereiden
Wikkel de pannenkoeken in een stuk aluminiumfolie en laat ze op een minder heet deel van de barbecue (bijvoorbeeld aan de rand) warm worden. Spreid intussen het tropisch fruit uit in een goed ingevette grillmand. Gril het fruit 4-5 minuten; schud de mand regelmatig om. Leg de pannenkoeken op (warme) borden en verdeel het gegrilde fruit erover. Bestrooi ze met de rest van de poedersuiker. Snijd de vanilleboter in plakjes en leg die op de pannenkoeken.

bereiden 10 min, wachten 45 min

Bevat Energie 350 kCal- Eiwit 6 g- Vet 21 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Forel met verse kruiden en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 forellen (heel), schoongemaakt
1 citroen
1 eetlepel verse dille, fijngesneden
1 eetlepel verse peterselie, plat fijngesneden
1 eetlepel verse tijm blaadjes
2 eetlepels olijfolie

Materialen
visklemmen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Spoel de forel schoon en dep de vis droog met keukenpapier. Bestrooi de buitenkant en de buikholte met zout en peper. Halveer de citroen, pers de ene helft uit en snijd de andere doormidden en vervolgens in dunne schijfjes. Meng de kruiden en verdeel ze met de citroenschijfjes over de buikholten van de forellen. Roer het citroensap door de olie en bestrijk de forellen aan de buitenkant met de citroenolie. Bewaar de forellen afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de forellen in de ingevette visklemmen en rooster de vis boven matig heet vuur in ca. 6 minuten per kant gaar.

Tip
Vervang de citroen door limoen of door sinaasappel, dat combineert ook goed met de karakteristieke smaak van forel.

bereiden 15 min

Bevat Energie 225 kCal- Eiwit 27 g- Vet 13 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Gado-gadospies

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 aardappels (vastkokend)
16 bloemkoolroosjes
1 kleine courgette
16 cherrytomaten
200 g satéballetjes (kant-en-klaar)
olie om te bestrijken
1 portie pindasaus (voor recept zie ah.nl/recepten)

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Schil en halveer de aardappelen en kook ze in weinig water met zout beetgaar. Kook ook de bloemkoolroosjes in weinig water met zout beetgaar. Giet de aardappelen en de bloemkool af en spoel de bloemkoolroosjes af met koud water. Snijd de courgette in 16 gelijke stukken. Rijg afwisselend de aardappel, bloemkool, courgette, tomaat en satéballetjes aan de satépennen. Bestrijk de spiesen dun met olie en bewaar ze afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Verwarm de pindasaus in een steelpan op laag vuur of zet de pan aan de rand van de barbecue; roer de saus af en toe om. Leg de spiesen op een ingevet rooster boven matig heet vuur en rooster ze ca. 6 minuten en keer ze geregeld. Geef de pindasaus apart erbij.

Tip
In plaats van satéballetjes kunt u ook naturel tofu nemen: snijd de tofu in blokjes en marineer ze ca. 15 minuten in ketjap manis.

bereiden 10 min

Bevat Energie 550 kCal- Eiwit 21 g- Vet 33 g- Koolhydraten 43 g (per eenpersoonsportie)

Gegrilde little gem met geschaafde oude kaas

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

4 kopjes little gem
olijfolie om te bestrijken
100 ml Caesar dressing (koelvers of fles)
50 g oude kaas (bijv. Old Amsterdam Beemster Old of Pardano)

Materialen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Snijd een dun plakje van de onderkant maar zorg dat de slakropjes heel blijven. Halveer ze in de lengte. Bestrijk de helften aan beide kanten dun met olie en bestrooi met (versgemalen) peper. Bewaar de slakropjes in folie verpakt in de koelkast.

Bereiden
Leg de slakropjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 4-6 minuten goudbruin, keer regelmatig. Leg de gegrilde slahelften met het snijvlak naar boven op een schaal en druppel de dressing erover. Schaaf met een dunschiller boven de sla mooie krullen van de kaas.

Tip
Het knapperige hart van kropsla is ook heel geschikt om te grillen. Van de buitenste bladeren maakt u een lekkere salade.

bereiden 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 4 g- Vet 14 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Geitenkaas met druiven en walnoten

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 plakken zachte geitenkaas met korst (bijv. Bettine Blanc), van 1 1/2 cm dik
20 g pitloze blauwe druiven of groene
25 g walnoten gepeld, grof gehakt
2 eetlepels vloeibare honing
versgemalen zwarte peper
1/2 stokbrood, gesneden

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Leg elke plak geitenkaas op een stuk aluminiumfolie (van 25 cm). Leg de druiven erop en bestrooi met de walnoten. Druppel er wat honing over en voeg peper naar smaak toe. Vouw de folie dicht tot pakketjes en bewaar ze eventueel in de koelkast.

Bereiden
Leg de pakketjes met de vouwnaad boven op een minder heet deel van de barbecue (bijvoorbeeld aan de rand). Gril 10-15 minuten tot de kaas begint te smelten, maar nog wel zijn vorm heeft. Controleer tussentijds of het niet te hard gaat. Leg elk pakketje op een bord en vouw ze open. Doop sneetjes stokbrood in de kaas.

bereiden 15 min

Bevat Energie 305 kCal- Eiwit 13 g- Vet 17 g- Koolhydraten 25 g (per eenpersoonsportie)

Gemarineerde groene asperges met zalm

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

12 groene asperges
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel citroensap
12 plakken gerookte zalm

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de houtachtige onderste 2-3 cm van de asperges en leg de asperges op een schaal. Meng de olie met het citroensap, zout en wat (versgemalen) peper en bestrijk hiermee de asperges. Laat de asperges nog minimaal 10 minuten afgedekt staan, op kamertemperatuur.

Bereiden
Leg de asperges op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 8-10 minuten beetgaar; draai regelmatig. Wikkel elke gegrilde asperge in een plakje gerookte zalm.

Tip
Rol de helft van de asperges in Schwarzwalder schinken, een rauwe hamsoort met een karakteristiek rookaroma.

bereiden 10 min, wachten 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 13 g- Vet 10 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Geurige specerijenmarinade

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

3 theelepels pikante paprikapoeder
1/2 theelepel kaneelpoeder
1 theelepel gemberpoeder (djahé)
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)
gedroogd chilipepertje (verkruimeld of uit molentje)

Bereiding
Voorbereiden
Meng alle specerijen met chilipeper en zout naar smaak.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees.

Tip
Een droge marinade voor gevogelte, lamsvlees, varkensvlees en rundvlees. Ook voor stevige vis als zeewolf is dit kruidenmengsel heel geschikt. Bewaar de specerijenmix in een afgesloten potje zodat geen aroma verloren gaat.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Gevuld stokbrood met ham

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 klein stokbrood
3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 teen knoflook, geperst
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
100 g rauwe ham, flinterdun

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd het stokbrood om de 2 cm in, maar niet helemaal door, zodat het stokbrood in vorm blijft. Meng de olie met het citroensap, de knoflook, de bieslook en peper naar smaak. Schep met een lepel de citroen-knoflookolie in de inkepingen. Verdeel de ham over de inkepingen, de ham mag uitsteken. Leg het stokbrood op een vel aluminiumfolie en vouw dit aan de bovenkant dicht. Bewaar het brood in de koelkast.

Bereiden
Leg het ingepakte stokbrood aan de rand van de barbecue en rooster het ca. 10 minuten. Draai het brood af en toe om. Verwijder het folie en serveer het brood warm.

Tip
Laat voor vegetarische gasten de ham achterwege. Voor visliefhebbers combineert gerookte zalm heerlijk met de citroen-knoflookolie. U kunt het stokbrood ook besmeren met verse pesto of tapenade. Neem ook eens ciabatta.

bereiden 10 min

Bevat Energie 250 kCal- Eiwit 10 g- Vet 11 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Gevulde varkenshaas in coburgerham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

50 g gedroogde pruimen zonder pit, fijngesneden
1 teen knoflook, geperst
1 eetlepel verse tijm blaadjes
2 eetlepels pruimen, jam blauw
2 varkenshaasjes (a 250 g)
6 plakken rauwe ham, coburger of andere
olijfolie om te bestrijken

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng de gedroogde pruimen, de knoflook en de tijm door de pruimenjam. Breng de pruimenvulling op smaak met zout en peper. Snijd met een scherp mes het dikke gedeelte van de varkenshaas horizontaal in, zodat een opening ontstaat. Vul de opening met het pruimenmengsel en druk het vlees goed dicht. Vouw het dunne uiteinde terug zodat het vlees overal even dik is en bestrooi de varkenshaas met peper. Leg 3 plakken ham naast elkaar, met een kleine overlap, en wikkel er een varkenshaas in. Steek de ham vast met twee cocktailprikkers en bestrijk rondom dun met olie. Herhaal voor de tweede varkenshaas. Bewaar de varkenshaas afgedekt in de koelkast, maar laat bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de varkenshaasjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 12-15 minuten net gaar en bruin, draai ze af en toe een slag.

Nabereiden
Serveer de varkenshaas schuin in plakken gesneden.

bereiden 15 min

Bevat Energie 265 kCal- Eiwit 32 g- Vet 11 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Griekse yoghurtmarinade

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Grieks	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

Ingrediënten:
100 ml Griekse yoghurt
2 tenen knoflook, geperst
1/2 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
1/2 eetlepel verse tijm blaadjes
1/2 eetlepel verse munt, in reepjes

Bereiding
Voorbereiden
Meng alle ingrediënten in een kom en bewaar de marinade afgedekt in de koelkast.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees.

Tip
Deze frisse marinade maakt varkensvlees, gevogelte en lamsvlees lekker mals. Wie van pittig houdt, voegt nog een fijngesneden rode peper toe. Het vlees wordt nog malser door de Griekse yoghurt te vervangen door karnemelk. Ouderwets lekker!

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Groene olijventapenade met paprika

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

250 g groene olijven zonder pit
1 geroosterde paprika (pot), uitgelekt
2 tenen knoflook, gepeld
4 ansjovisfilets, uitgelekt
3 eetlepels olijfolie
versgemalen zwarte peper

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Maal de olijven in een keukenmachine of in een hoge kom met een staafmixer met de paprika, knoflook en ansjovis tot een grove puree. Voeg geleidelijk olie toe en pureer tot een smeuïge pasta ontstaat. Breng op smaak met peper. Schep de tapenade in een schaaltje en zet minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Hollandse vissjasliek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g pangasiusfilet
8 plakjes katenspek
1 dunne prei
100 g gekookte mosselen
olijfolie om te bestrijken
Zaanse mosterd of mosselsaus (potje)
Amsterdamse uien

Materialen
metalen spiesen
barbecue

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

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

Tip
Rijg de Amsterdamse uien mee aan de spiesen.

bereiden 10 min

Bevat Energie 250 kCal- Eiwit 27 g- Vet 14 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Indiaas vispakketje met yoghurt en kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Indiaas	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

600 g zeewolffilet
2 eetlepels citroensap
75 ml volle yoghurt
1 eetlepel milde Indiase currypasta (pot)
3 eetlepels kokos, gemalen
2 bosuitjes, in ringen

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de zeewolf in 4 gelijke porties en verdeel ze over de 4 stukken folie (van ca. 30 cm). Sprenkel het citroensap over de vis en strooi er wat zout over. Meng in een kom de yoghurt met de currypasta, kokos en bosui. Schep dit over de stukken vis. Vouw het aluminiumfolie goed dicht. Bewaar de pakketjes eventueel in de koelkast.

Bereiden
Leg de pakketjes met de vouwnaad naar boven op het rooster en laat de vis in 10-15 minuten gaar worden. Lekker met naan, plat brood uit India.

bereiden 15 min

Bevat Energie 185 kCal- Eiwit 28 g- Vet 7 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Indonesische saté met cashewnotensaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Indonesisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g varkensfiletlapjes
75 ml ketjap manis
2 tenen knoflook, geperst
4 cm verse gemberwortel, geschild en fijngehakt
1 1/2 citroen, het sap
1 theelepel sambal
1 bosuitje, in dunne ringen
2 eetlepels cashewnoten, fijngehakt
olie om te bestrijken

Materialen
satéstokjes
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de varkensfiletlapjes in blokjes van 2 cm. Roer in een schaal de helft van de ketjap met de knoflook, de gemberwortel en de helft van het citroensap door elkaar. Schep het vlees erdoor en laat afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren. Laat het vlees bijtijds op kamertemperatuur komen. Roer in een schaaltje de rest van de ketjap met de rest van het citroensap, de sambal, de bosui en de cashewnoten door elkaar. Zet het sausje afgedekt weg.

Bereiden
Neem de blokjes vlees uit de marinade en rijg ze aan 6-8 (geweekte) stokjes. Bestrijk de satés met olie. Gril ze op een ingevet rooster of grilltopper in 3-4 minuten per kant gaar. Leg de satés op een schaal en serveer ze met het cashewnotensausje erover gedruppeld. Lekker met kroepoek.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 30 g- Vet 14 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Italiaanse rode-wijnmarinade

Menugang	Buffet	Soort	Veganistisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

150 ml rode wijn
2 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt
1 eetlepel rode-wijnazijn
20 g verse Italiaanse kruiden mix, grof gehakt

Bereiding

Voorbereiden
Schenk de wijn in een schaal en roer de sjalot, knoflook, azijn en verse kruiden erdoor.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees.

Tip
Biefstuk, rib-eye of entrecote: rundvlees krijgt een mooie volle smaak als u het in deze kruidige wijnmarinade marineert.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Karbonade met bier en dragon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Wereldkeuken	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1/2 flesje bruin bier (a 33 cl)
2 tenen knoflook, geperst
1 eetlepel gedroogde dragon
5 eetlepels balsamicoazijn wit
1 rode ui, in dunne ringen
4 haaskarbonades
olie om te bestrijken

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng in een schaal het bier met de knoflook, dragon en helft van de azijn en ui. Laat de haaskarbonades hierin afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren. Haal de rest van de uiringen los boven een kom, schenk de rest van de azijn erover en laat afgedekt in de koelkast marineren (dat maakt de uismaak milder).

Bereiden
Neem de karbonades uit de marinade en bestrijk ze met olie. Leg de karbonades op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in ca. 7 minuten per kant bruin en gaar. Bestrooi met zout en peper naar smaak. Serveer de karbonades gegarneerd met wat ringen gemarineerde ui.

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 145 kCal- Eiwit 17 g- Vet 7 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Kikkererwtendip met sesamzaad

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

400 g kikkererwten, uitgelekt
2 tenen knoflook, grof gehakt
50 ml olijfolie
1 eetlepel citroensap
1 eetlepel sesamzaad

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Pureer in een hoge kom met een keukenmachine of een staafmixer de kikkererwten met de knoflook. Voeg geleidelijk de olie en het citroensap toe en pureer tot een smeuïge, dikke massa ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan goudbruin en laat afkoelen op een bord. Smeer de dip dun uit over een bord en strooi het sesamzaad erover. Bewaar de dip eventueel afgedekt in de koelkast.

bereiden 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Kipfilet met appel en dragon

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 kipfilets, van gelijke grootte
1 zoetzure appel (bijv. Jonagold)
1 eetlepel olijfolie
1 sjalotje, fijngesnipperd
1 theelepel gedroogde dragon
8 plakken Zeeuws spek (vleeswaren)

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd elke kipfilet overlangs diep in zodat een zakje ontstaat. Schil de appel, verwijder het klokhuis en snijd in kleine blokjes van 3-4 mm. Verhit de olie en fruit de sjalot 1 minuut. Voeg de appel toe en bak 2 minuten mee. Neem de pan van het vuur en breng op smaak met de dragon, zout en peper. Vul de kipfilets met het appelmengsel en druk de opening goed dicht. Bestrooi ze met peper en rol elke kipfilet strak in 2 plakken Zeeuws spek. Steek het spek vast met een cocktailprikker. Bewaar de kipfilets afgedekt in de koelkast, maar laat ze bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de kipfilets op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 12-15 minuten krokant en gaar; keer af en toe.

Tip
In plaats van Zeeuws spek kunt u ook katenspek of gerookt ontbijtspek nemen.

bereiden 15 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 41 g- Vet 13 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Kipsaté met komkommer-wortelsalade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 komkommer, geschild en geraspt
1 winterwortel, geschrapt en geraspt
4 stoneleeks, fijngesneden
3 bolletjes stemgember (pot), fijngehakt
3 eetlepels azijn
2 eetlepels gembersiroop (uit pot stemgember)
500 g kipsaté, blokjes met ketjap en sesamzaad (kant-en-klaar)

Materialen
satéstokjes
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Schil de komkommer en halveer hem overlangs. Schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Rasp de komkommer en laat het uitlekken in een vergiet. Meng het met de wortel en stoneleeks in een schaal. Schep de stemgember, azijn en gembersiroop erdoor met zout en peper naar smaak. Bewaar de salade afgedekt in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken.

Bereiden
Rijg de gemarineerde kipblokjes aan de 8 (geweekte) satéstokjes. Leg de satés op een ingevet rooster of grilltopper boven heet vuur en gril ze in 4-5 minuten per kant gaar. Serveer de saté op of naast een schep salade.

bereiden 10 min

Bevat Energie 220 kCal- Eiwit 29 g- Vet 6 g- Koolhydraten 12 g (per eenpersoonsportie)

Knoflookboter met bieslook en citroen

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
2 tenen knoflook, geperst
75 g roomboter ongezouten, op kamertemperatuur
1/2 citroen, schoongeboend
grof zeezout
versgemalen zwarte peper

Materialen
vershoudfolie

Bereiding
Voorbereiden
Prak met een vork in een kom de bieslook en knoflook door de boter. Rasp boven de boter de gele citroenschil eraf, voeg zout en peper naar smaak toe en roer de boter nogmaals door. Schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rol van. Laat de boter minimaal 30-45 minuten in de koelkast opstijven. Verwijder het plasticfolie en snijd de boterrol in dikke plakken.

Tip
Lekker bij geroosterd vlees, maar ook bij gegrilde vis of groenten of gewoon op knapperig stokbrood.

bereiden 0 min, wachten 45 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Knoflooktoast met Franse grillgroenten

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 aubergine
1 courgette
1 rode paprika
1 rode ui
2 eetlepels verse tijm blaadjes
4 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, gepeld
4 dikke plakken brood (bijv. pain de campagne), zelfgesneden
100 g roquefort of andere blauwaderkaas

Materialen
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de aubergine, de courgette en de paprika in grove blokjes. Snijd de rode ui in dunne partjes. Hussel de groenten door elkaar in een schaal. Voeg de tijm, 2 eetlepels olie en wat peper toe en pers 1 teen knoflook boven de groenten. Meng goed en marineer de groenten 20 minuten op kamertemperatuur.

Bereiden
Verdeel de groenten over de grillmand en bestrooi ze met fijn (zee)zout. Rooster de groenten boven matig heet vuur in ca. 15 minuten beetgaar. Bestrijk het brood met de rest van de olie en rooster het naast de grillmand aan beide kanten goudbruin en krokant. Halveer de andere knoflookteen in de lengte en wrijf het snijvlak over de bovenkanten van het geroosterde brood. Leg de knoflooktoast op vier borden. Schep de gegrilde groenten erop en verkruimel de roquefort grof erboven.

Tip
Geen grillmand? Rijg de groenten dan aan een spies om te voorkomen dat ze tussen het rooster door vallen. Bestrooi de groenten pas na het marineren met zout, anders ontrekt het vocht aan de groenten en worden ze te nat.

bereiden 15 min, wachten 20 min

Bevat Energie 340 kCal- Eiwit 11 g- Vet 19 g- Koolhydraten 31 g (per eenpersoonsportie)

Kokosmarinade

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 stengel sereh (citroengras)
75 ml kokosmelk
1 limoen, het sap
1 rode peper, fijngehakt
2 eetlepels Thaise vissaus
2 sjalotten, gesnipperd
2 tenen knoflook, fijngehakt

Bereiding

Voorbereiden
Verwijder de buitenste stugge bladeren van de stengel citroengras. Hak het zachte binnenste fijn. Meng de sereh met de rest van de ingrediënten in een schaal.

Nabereiden
Marinade voor ca. 500 g vlees of vis.

Tip
Kip, varkensvlees, witvis of garnalen: alles wordt even lekker met deze romige Thaise marinade. Geweldig om satés in te marineren.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Krielaardappels met salsa verde

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

750 g krielaardappeltjes in de schil
30 g verse basilicum blaadjes, grofgesneden
2 tenen knoflook, grof gehakt
1 eetlepel kappertjes
2 theelepels mosterd pittig
5 eetlepels olijfolie
olie om in te vetten

Materialen
staafmixer of keukenmachine
grillmand
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Kook de krielaardappels in een pan water met wat zout in ca. 10 minuten bijna gaar. Laat ze in een vergiet uitlekken. Maal intussen met een staafmixer of in een keukenmachine de basilicumblaadjes fijn met de knoflook, kappertjes en mosterd. Voeg geleidelijk de olie toe en maal tot een smeuïge saus ontstaat. Breng de salsa verde op smaak met zout en peper. Bewaar de saus eventueel afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Rooster de aardappeltjes in een goed ingevette grillmand in ca. 10 minuten goudbruin. Schud de mand regelmatig. Schep de krieltjes in een schaal en meng meteen de salsa verde erdoor.

Tip
Of rooster de krielaardappels met verse kruiden: schud voorgekookte krielaardappels om met 2 el olijfolie en enkele takjes salie, oregano, tijm en rozemarijn (uit zakje Italiaanse kruidenmix) en rooster ze in de grillmand goudbruin.

bereiden 10 min

Bevat Energie 275 kCal- Eiwit 4 g- Vet 13 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Krokante zalm met rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 zalmfilets, op huid
2 teentjes knoflook
2 eetlepels rozemarijn, de topjes van de takjes
olijfolie om te bestrijken

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Dep de zalmfilet droog met keukenpapier en bestrooi de kant zonder huid met zout en (versgemalen) peper. Snijd de knoflook in flinterdunne plakjes. Snijd in de huidkant kleine inkepingen en stop hierin de knoflookplakjes en toefjes rozemarijn. Bestrijk de zalm aan beide kanten dun met olie. Bewaar de zalm afgedekt in de koelkast, maar laat de vis tijdig op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de zalmfilet op de huidkant op een ingevet rooster en gril 3-4 minuten boven heet vuur. Draai de zalmfilet voorzichtig om met een spatel en rooster de andere kant nog 1-2 minuten tot de zalm goudbruin kleurt, maar nog net niet gaar is (de kern van het visvlees mag glazig blijven).

Tip
Leg de zalmfilet met de ingekerfde huidkant naar boven op het bord, dan blijft deze mooi krokant.

bereiden 10 min

Bevat Energie 355 kCal- Eiwit 30 g- Vet 26 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Kropsla met tomatendressing en croutons

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eieren
2 tomaten
2 tenen knoflook, grof gehakt
4 ansjovisfilets, grof gehakt
4 eetlepels olijfolie
1 eetlepel rode-wijnazijn
1 kropsla
1 ui, in dunne ringen
1/2 zakje sla croutons naturel (a 120 g)

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Kook de eieren in 6-8 minuten bijna hard. Spoel ze af met koud water en laat de eieren afkoelen. Pel de eieren en snijd ze in partjes. Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze kort in kokend water tot de velletjes loslaten. Ontvel de tomaten en verwijder de zaadjes. Pureer de tomaten met een staafmixer of in een keukenmachine met de knoflook en ansjovis. Meng geleidelijk de olie en azijn erdoor tot een dikke dressing ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe. Was de sla, scheur de bladeren in grove stukken en hussel ze in een schaal door de tomatendressing. Verdeel de partjes ei, uiringen en slacroutons erover.

bereiden 20 min

Bevat Energie 210 kCal- Eiwit 7 g- Vet 16 g- Koolhydraten 10 g (per eenpersoonsportie)

Lamskoteletjes met artisjok-yoghurtdip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 tenen knoflook, geperst
8 lamskoteletjes
1 blik artisjokharten, uitgelekt
150 ml volle yoghurt,
2 eetlepels verse muntblaadjes, in reepjes
olie om in te vetten

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng de olie met 1 eetlepel citroensap, de komijn en de helft van de knoflook. Leg de lamskoteletjes in een lage schaal en bestrijk ze rondom met de komijnmarinade. Dek de schaal af en laat het vlees in de koelkast minimaal 1 uur marineren. Laat het vlees bijtijds op kamertemperatuur komen. Pureer met een staafmixer of in een keukenmachine de artisjokharten met de yoghurt, de rest van de knoflook en het citroensap. Breng de dip op smaak met zout en peper.

Bereiden
Leg de lamskoteletjes op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in ca. 4 minuten per kant bruin en bijna gaar. Serveer bestrooid met munt en geef de artisjok-yoghurtdip apart erbij.

bereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 385 kCal- Eiwit 22 g- Vet 29 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Lamskoteletjes met dillepesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 lamskoteletjes
3 eetlepels balsamicoazijn
25 g pijnboompitten
30 g verse dille, grof gehakt
50 g geraspte pittige kaas (bijv. Grana Padano)
2 tenen knoflook, grof gehakt
50 ml olijfolie
olie om te bestrijken

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Leg de lamskoteletjes in een schaal en besprenkel ze met de azijn. Laat ze minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast marineren, draai af en toe om. Laat bijtijds op kamertemperatuur komen. Rooster intussen de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en doe ze over in keukenmachine of een hoge kom voor de staafmixer. Maal ze met de dille, pijnboompitten, kaas en knoflook fijn. Schenk geleidelijk de olie erbij en maal tot een smeuïge saus ontstaat. Voeg zout en peper naar smaak toe. Bewaar de pesto afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Bestrijk de lamskoteletjes met olie en leg ze op een ingevet rooster boven heet vuur. Gril ze in ca. 4 minuten per kant bruin en bijna gaar. Bestrooi met zout en peper naar smaak en serveer met de dillepesto.

bereiden 10 min, wachten 30 min

Bevat Energie 465 kCal- Eiwit 25 g- Vet 40 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Limoen-dillemayonaise

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 limoen
1 eetlepel verse dille, fijngesneden
4 eetlepels mayonaise

Bereiding

Voorbereiden
Boen de limoen schoon. Rasp de groene schil eraf en pers de limoen uit. Roer het limoensap en de rasp met de dille door de mayonaise. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Tip
Deze frisse mayonaise is erg lekker bij garnalen en vis. Ook bij geroosterde kip en varkensvlees past de saus heel goed. Vervang de dille door ragfijne reepjes munt en breng de mayonaise op smaak met chilipoeder.

4 personen

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Luikse wafel met aardbeien en chocola

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g aardbeien
4 Luikse wafels
100 g chocolade met amandelen en honing, grof gehakt
4 bollen vanille roomijs vanille

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Was de aardbeien, verwijder de kroontjes en snijd ze doormidden. Leg op elk stuk aluminiumfolie (van 25 cm) een wafel. Verdeel de aardbeien en chocolade erover. Vouw de folie dicht tot pakketjes met de vouwnaad boven.

Bereiden
Leg de pakketjes ca. 10 minuten op een minder heet deel van de barbecue (bijvoorbeeld aan de rand) tot de chocola is gesmolten. Vouw elk pakketje open en schep de bol vanilleroomijs erop.

bereiden 10 min

Bevat Energie 400 kCal- Eiwit 7 g- Vet 22 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Maïskolf met ansjovis-dilleboter

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

5 ansjovisfilets, uitgelekt
75 g roomboter ongezouten, op kamertemperatuur
2 tenen knoflook, geperst
2 eetlepels verse dille, fijngesneden
versgemalen zwarte peper
4 maïskolven

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de ansjovis fijn. Roer in een kommetje de boter zacht en meng de ansjovis, knoflook, dille en peper naar smaak erdoor. Leg de maïskolven elk op een stuk aluminiumfolie van 25 cm. Bestrijk de maïskolven rondom met de helft van de ansjovisboter. Vouw het aluminiumfolie losjes over de maïskolven en draai de uiteinden dicht. Schep de rest van de boter in een kommetje, strijk de bovenkant glad en bewaar de boter en maïspakketjes in de koelkast.

Bereiden
Leg de maïspakketjes op een rooster boven matig heet vuur en laat de maïs in ca. 20 minuten gaar worden. Keer de pakketjes regelmatig. Open de pakketjes en geef de rest van de ansjovisboter erbij.

Tip
Geen ansjovisfan? Gebruik dan een andere kruidenboter, zoals de knoflookboter met bieslook en citroen (voor recept zie ah.nl/recepten).

bereiden 20 min

Bevat Energie 270 kCal- Eiwit 6 g- Vet 18 g- Koolhydraten 21 g (per eenpersoonsportie)

Mangosalsa met spekjes

Menugang	Buffet	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 1 Stuks.

125 g gerookte spekblokjes
1 eetlepel olijfolie
1 rijpe mango
1 sjalot, fijngesnipperd
1 eetlepel witte-wijnazijn
1 eetlepel verse koriander, fijngesneden

Bereiding
Bak de spekblokjes in de olie knapperig en laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier. Schil de mango en snijd het mangovlees langs de pit weg. Snijd het vruchtvlees in blokjes van 1/2 cm. Meng de spekblokjes in een kom met de mango en de sjalot. Schep de azijn, koriander en peper naar smaak erdoor en bewaar de salsa afgedekt in de koelkast.

bereiden 15 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Marshmallow-fruitspiesen met chocoladesaus

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 schijfjes perzik of nectarine
8 stukjes ananas, vers
8 stukjes mango, vers
8 aardbeien
2 eetlepels zonnebloemolie om te bestrijken
24 marshmallows
100 ml slagroom
75 g pure chocolade, grof gehakt
stemgember, gehakt, om te bestrooien
chocolade flakes, om te bestrooien
mini M&M's, om te bestrooien, buisje
koekkruimels, om te bestrooien

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Schep het fruit in een schaal om met de olie. Rijg om en om een marshmallow en een stukje fruit aan de spiesen en bewaar ze afgedekt op kamertemperatuur. Verwarm de slagroom zachtjes in een steelpannetje, laat niet koken. Neem de pan van het vuur en laat al roerend de chocolade smelten in de warme room. Laat de chocoladesaus afkoelen.

Bereiden
Verwarm de chocoladesaus op laag vuur of zet de pan aan de rand op de barbecue. Regelmatig roeren. Leg ondertussen de spiesen op een ingevet rooster boven matig vuur tot de marshmallows een dun krokant korstje hebben en beginnen te smelten. Zet het strooisel in kleine kommetjes op tafel. Aan tafel lepelt iedereen zelf een beetje warme chocoladesaus over zijn spiesen en bestrooit ze met wat lekkers naar keuze.

Tip
Pas op: de zachte marshmallows zijn erg heet!

bereiden 5 min

Bevat Energie 400 kCal- Eiwit 3 g- Vet 20 g- Koolhydraten 52 g (per eenpersoonsportie)

Mediterrane boter

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

125 g roomboter gezouten, op kamertemperatuur
2 tenen knoflook, geperst
6 zongedroogde tomaten in olie, fijngehakt
8 zwarte olijven zonder pit, fijngehakt
2 eetlepels verse basilicum, fijngesneden
versgemalen vierseizoenenpeper

Materialen
vershoudfolie

Bereiding
Voorbereiden
Prak met een vork in een kom alle ingrediënten goed door elkaar. Breng de boter op smaak met de peper. Schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rol van. Laat de boter minimaal 30 minuten in de koelkast opstijven. Verwijder het plasticfolie en snijd de boterrol in dikke plakken.

Tip
Of schep de boter in een kommetje, strijk glad en laat in de koelkast afgedekt opstijven. Zet de boter in het kommetje op tafel.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Mediterrane broodrol

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	brood/sandwiches	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 blik knoflook brooddeeg, koelvers
10 zwarte olijven zonder pit, grof gehakt
6 zongedroogde tomaten in olie, in reepjes
2 eetlepels pijnboompitten geroosterd
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngehakt
1/2 eetlepel grof zeezout

Materialen
bakplaat, bekleed met bakpapier

Bereiding
Voorbereiden
Leg het deeg op de bakplaat en rol het deeg op het bakpapier uit tot een dikte van 3-4 mm. Druk de naden goed aan. Besmeer de deeglap met tweederde van de bijgeleverde knoflooksaus. Verdeel de olijven en zongedroogde tomaten erover en bestrooi met de pijnboompitten en rozemarijn. Rol het deeg in de breedte op en leg het met de naad naar beneden op de bakplaat. Besmeer de broodrol met de rest van de knoflooksaus en strooi het zeezout erover.

Bereiden
Verwarm de oven voor op 200ºC. Schuif de bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven en bak het brood in 20-25 minuten goudbruin en gaar.

Tip
Laat het brood 10 minuten afkoelen, daarna is het beter in brede repen te snijden. Een dag later is het afgekoelde brood extra lekker doordat alle smaken goed zijn ingetrokken. U kunt ook zelf deeg maken van 250 gram witbroodmix; bestrijk het deeg dan met kruidenboter of knoflookolie.

bereiden 30 min

Bevat Energie 340 kCal- Eiwit 11 g- Vet 17 g- Koolhydraten 36 g (per eenpersoonsportie)

Meloen met gembermascarpone

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 bolletjes stemgember (pot)
150 g mascarpone
5 eetlepels gembersiroop (uit pot stemgember)
1 galiameloen

Materialen
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Hak de gemberbolletjes fijn. Roer in een kom de mascarpone los met 2 eetlepels gembersiroop en meng de gember erdoor. Snijd de meloen in 8 parten en verwijder de zaadjes. Bewaar de meloen en het mascarponemengsel eventueel afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Bestrijk het snijvlak van de meloen met gembersiroop. Leg de meloenparten op het snijvlak op een ingevet rooster of grilltopper boven matig heet vuur. Gril de parten ca. 1 minuut per kant, tot de meloen lichtbruine strepen krijgt. Leg op elk bord 2 meloenparten en schep wat van de gembermascarpone ernaast. Druppel de rest van de gembersiroop erover.

bereiden 5 min

Bevat Energie 200 kCal- Eiwit 3 g- Vet 12 g- Koolhydraten 20 g (per eenpersoonsportie)

Met roomkaas gevulde karbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g verse roomkaas, met gember of ananas
2 eetlepels verse peterselie, plat fijngehakt
4 ribkarbonades, gemarineerd

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Prak de roomkaas los met een vork en meng de peterselie en peper naar smaak erdoor. Snijd met een scherp mes de karbonades overlangs in zodat een zakje ontstaat. Vul de karbonades met het roomkaasmengsel en sluit ze af met de cocktailprikkers. Bewaar de gevulde karbonades afgedekt in de koelkast, maar laat bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Dep de overtollige marinade met keukenpapier van de karbonades en gril ze op een ingevet rooster boven matig heet vuur in 8-10 minuten mooi bruin en gaar; keer de karbonades halverwege.

Tip
Vervang de verse roomkaas ook eens door zachte geitenkaas.

bereiden 10 min

Bevat Energie 210 kCal- Eiwit 23 g- Vet 12 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Mihoensalade met ananas en paprika

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g mihoen
1 rode puntpaprika, zoet
1/2 komkommer
250 g ananasstukjes (koel)vers
1 citroen, het sap
2 eetlepels Thaise vissaus
1 theelepel suiker
1/2 rode peper, fijngehakt
1 rode ui, gesnipperd
2 eetlepels cashewnoten, grof gehakt

Bereiding
Breek de mihoen in stukken en week de noedels volgens de gebruiksaanwijzing in kokend water. Halveer intussen de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in dunne reepjes. Schil de komkommer en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de ananasstukjes fijner. Meng in een slakom het citroensap met de vissaus, suiker, rode peper en ui. Doe de mihoen over in een vergiet en spoel ze af met koud water. Meng de mihoen met de blokjes paprika, komkommer en ananas door de dressing. Bewaar de salade eventueel afgedekt in de koelkast, zodat de smaken goed kunnen intrekken. Strooi vlak voor het serveren de cashewnoten erover.

Tip
Een frisse, zomerse salade die vooral goed bij Aziatische barbecuegerechten past.

bereiden 20 min

Bevat Energie 330 kCal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 64 g (per eenpersoonsportie)

Mosselen met spekjes en Italiaanse kruiden

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 kg mosselen
250 g cherrytomaten
125 g magere spekreepjes
2 tenen knoflook, fijngehakt
3 eetlepels Italiaanse kruidenmix, fijngehakt (vers of diepvries)
100 ml droge witte wijn

Materialen
deksel
barbecue
aluminium BBQ-wok

Bereiding
Voorbereiden
Was de mosselen grondig. Gooi kapotte exemplaren en openstaande schelpen die na een tik niet sluiten weg. Snijd de cherrytomaten doormidden.

Bereiden
Verhit de wok op de barbecue. Bak de spekreepjes in de wok in ca. 4 minuten goudbruin. Voeg de knoflook toe en bak deze 1 minuut mee in het spekvet. Schep de mosselen erdoor en voeg de tomaten, kruiden en wijn toe. Leg het deksel op de wok en laat de mosselen boven heet vuur in 6-8 minuten gaar worden, schud de wok af en toe om. Verwijder mosselen die niet zijn opengegaan en strooi er wat peper over. Lekker met stokbrood.

bereiden 10 min

Bevat Energie 295 kCal- Eiwit 26 g- Vet 18 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Mozzarellasalsa met radijs

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 bol mozzarella (buffel)
8 radijsjes
1/2 citroen
2 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel verse peterselie, plat fijngehakt
versgemalen peper

Bereiding
Snijd de mozzarella in piepkleine blokjes. Rasp de radijsjes grof. Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Pers de citroen uit. Meng in een kom de mozzarella met de radijs, citroenrasp, olie en 1 eetlepel citroensap. Schep de peterselie erdoor en breng de salsa op smaak met zout en versgemalen peper.

Tip
In deze simpele salsa komt de verfijnde smaak van buffelmozzarella goed tot zijn recht. Vervang de peterselie ook eens door dille.

bereiden 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Pangasiusschotel met rivierkreeftjes

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g pangasiusfilet
2 sjalotten, fijngesnipperd
75 ml droge witte wijn
100 g rivierkreeftjes
2 eetlepels verse dille, fijngesneden

Materialen
aluminiumfolie
aluminium schaal

Bereiding
Voorbereiden
Dep de pangasiusfilet droog met keukenpapier en bestrooi de vis aan beide kanten met zout en peper. Strooi de sjalot over de bodem van de aluminium schaal en leg de pangasiusfilet erop. Schenk de wijn in de schaal en verdeel de rivierkreeftjes en de dille over de pangasiusfilet. Dek de schaal goed af met aluminiumfolie en bewaar in de koelkast.

Bereiden
Zet de schaal ca. 10 minuten op het rooster boven matig heet vuur tot de pangasiusfilet gaar is.

Tip
Eenpersoonspakketjes maakt u eenvoudig van extra stevig of een dubbele laag aluminiumfolie. Op dezelfde manier kunt u ook de kabeljauw- roodbaars- of tilapiafilet bereiden. Geen witte wijn? Gebruik dan visbouillon.

bereiden 10 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 30 g- Vet 3 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Pastasalade met gandaham en perzik

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

250 g penne (pasta)
150 g ham, ganda
2 perziken
2 eetlepels balsamicoazijn wit
4 eetlepels olijfolie extra vierge
1 eetlepel honing
1 theelepel mosterd
75 g waterkers of veldsla

Bereiding
Voorbereiden
Kook de pasta in ruim kokend water met zout beetgaar. Doe de pasta over in een vergiet en spoel meteen af met koud water, zodat de pasta niet doorgaart en beet houdt. Snijd de ham in de lengte door. Was of pel de perziken, halveer ze en verwijder de pit. Snijd elke perzik in 8 partjes. Doe de azijn met de olie, honing en mosterd in een afsluitbare pot of fles en schud tot een dressing. Voeg zout en (versgemalen) peper naar smaak toe. Schep de perzikpartjes met de ham door de afgekoelde en uitgelekte penne. Meng tweederde van de dressing erdoor. Bewaar de salade afgedekt in de koelkast en de rest van de dressing op kamertemperatuur.

Bereiden
Meng de rest van de dressing door de pastasalade en hussel de waterkers erdoor.

Tip
Bestrijk de perzikpartjes dun met een beetje olijfolie en rooster ze kort op de barbecue voor je ze door de salade schept. Dat versterkt de zoete smaak.

bereiden 5 min

Bevat Energie 420 kCal- Eiwit 17 g- Vet 16 g- Koolhydraten 52 g (per eenpersoonsportie)

Peer met ricotta en citroen

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	-	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 citroen
25 g pijnboompitten
1/2 theelepel kaneel
3 eetlepels vloeibare honing
250 g ricotta
4 rijpe peren

Materialen
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Boen de citroen schoon en rasp de gele schil eraf. Pers een halve citroen uit. Rooster in een droge koekenpan de pijnboompitten goudbruin en laat ze op een bord afkoelen. Meng de rasp, kaneel en de helft van de honing door de ricotta. Breng het ricottamengsel met een klein scheutje citroensap op smaak. Was de peren en snijd ze vanaf de steel doormidden. Schep met een theelepel het klokhuis eruit. Besprenkel de peerhelften met citroensap, om verkleuren te voorkomen.

Bereiden
Leg de peren op de bolle kanten op een ingevet rooster of grilltopper boven matig heet vuur en gril ze 2 -3 minuten. Keer de peren en gril de andere kant nog 2 minuten. Leg op elk bord 2 warme peerhelften, met het snijvlak naar boven. Schep wat ricottamengsel op de peren en bestrooi met de pijnboompitten. Druppel de rest van de honing erover.

bereiden 10 min

Bevat Energie 230 kCal- Eiwit 8 g- Vet 10 g- Koolhydraten 27 g (per eenpersoonsportie)

Pepergamba's met knoflooksaus

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

3 eetlepels olijfolie
1/2 citroen
1 rode peper, in smalle reepjes
3 tenen knoflook, geperst
citroenpeper, versgemalen (speciaal molentje)
500 g reuzengarnalen (diepvries), ontdooid
4 eetlepels mayonaise
2 eetlepels crème fraîche

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Doe de olie in een schaal en knijp de citroen erboven uit. Roer de peperreepjes, 1 teen knoflook en royaal citroenpeper erdoor. Dep de reuzengarnalen droog met keukenpapier en schep ze ongepeld door de marinade. Wie liever niet aan tafel pelt, kan ze ook gepeld en van hun darmkanaal ontdaan door de marinade scheppen. Laat het staartje wel zitten, want hieraan kun je de gegrilde garnaal later vastpakken om te dippen. Dek de schaal af en marineer de garnalen minimaal 30 minuten in de koelkast. Meng de mayonaise in een kommetje met de crème fraiche en de resterende knoflook en bewaar afgedekt op kamertemperatuur.

Bereiden
Neem de reuzengarnalen uit de marinade en gril ze op een ingevet rooster boven heet vuur in 3-5 minuten gaar (van te lang grillen worden ze taai of papperig); keer de garnalen af en toe. Leg de reuzengarnalen op een schaal met daarop de kom knoflooksaus. Zet ook bakjes met water en een schijfje citroen op tafel om uw handen in schoon te spoelen, en een schaal voor de overblijfselen van het pellen.

Tip
Door de zaadjes van de rode peper niet te verwijderen, worden de garnalen extra pittig.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie 305 kCal- Eiwit 23 g- Vet 23 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Perzikspies

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

6 perziken
walnotenolie om te bestrijken
500 g halfvolle vanillekwark,
8 amaretti (Italiaanse amandelkoekjes)

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Was en halveer de perziken, verwijder de pit. Snijd de perzikhelften elk in 3 parten en rijg ze per 6 aan twee satépennen. Bestrijk de perzikspiezen dun met de olie en bewaar ze afgedekt op een koele plek (niet in de koelkast). Verdeel de vanillekwark over vier (wijn)glazen. Bewaar de glazen afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de spiesen op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril de perzik in 4-5 minuten lichtbruin. Zet de glazen met vanillekwark op vier borden. Verkruimel de amaretti erboven en leg naast elk glas een warme perzikspies.

Tip
In plaats van amaretti kunt u ook verkruimelde bitterkoekjes of Italiaanse cantuccini nemen. Helemaal áf met een glaasje amandellikeur erbij!

bereiden 5 min

Bevat Energie 310 kCal- Eiwit 11 g- Vet 10 g- Koolhydraten 44 g (per eenpersoonsportie)

Pikante kipkarbonade

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Nee
Keuken	Oosters	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 cm verse gember, geraspt
1 teen knoflook, geperst
2 theelepels sambal badjak
2 eetlepels ketjap manis
1 eetlepel honing
1 eetlepel zonnebloemolie
1 kg kipkarbonades

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng de gember, de knoflook en de sambal in een kommetje. Roer de ketjap, de honing en de olie erdoor en breng de marinade op smaak met peper. Smeer de kipkarbonades rondom goed in met de marinade en leg het vlees nog minimaal 30 minuten afgedekt terug in de koelkast.

Bereiden
Leg de kipkarbonades op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in ca. 30 minuten gaar; keer ze regelmatig.

Nabereiden
Bestrooi de kipkarbonades na het roosteren met geroosterd sesamzaad, geraspte kokos of gehakte pinda's voor een extra oosters smaakje.

bereiden 30 min, wachten 30 min

Bevat Energie 260 kCal- Eiwit 24 g- Vet 15 g- Koolhydraten 7 g (per eenpersoonsportie)

Pindasaus

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Indonesisch	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 eetlepel olie
1 sjalot gesnipperd
1 teen knoflook fijngehakt
3 cm verse gemberwortel geschild en fijngehakt
4 volle eetlepels pindakaas met stukjes noot
200 ml kokosmelk
2 eetlepels ketjap manis
1 theelepel gemalen komijn (djinten)
2 theelepels sambal
1 eetlepel verse koriander grof gehakt

Bereiding
Verhit de olie in een steelpannetje met dikke bodem en fruit de sjalot, knoflook en gember 2 minuten. Voeg de pindakaas en kokosmelk toe en verwarm het geheel al roerend tot vlak onder het kookpunt. Blijf roeren tot de saus dikker wordt. Roer dan de ketjap, komijn en sambal erdoor en neem de pan van het vuur. Houd de saus warm op de rand van de barbecue of boven een theelichtje. Bestrooi de saus vlak voor het serveren met koriander.

Tip
Onmisbaar bij Indonesische satés, maar ook lekker bij gegrilde karbonade, groosterde kippenpootjes of als dip voor repen komkommer of bleekselderij. Is de saus te dik geworden, voeg dan een klein scheutje water of extra kokosmelk toe.

bereiden 15 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Pizza met Hollandse geitenkaas en aspergetips

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

100 g groene aspergetips
2 koelverse steenoven pizzabodems
150 g Hollandse geitenkaas, belegen geraspt
1 theelepel gedroogde oregano
2 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen zwarte peper

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Snijd een dun plakje van de onderkant van de aspergetips en kook ze in weinig water met zout in 1-2 minuten beetgaar. Laat ze goed uitlekken in een vergiet. Verdeel de aspergetips over de pizzabodems. Strooi er de geitenkaas en oregano over en bewaar de pizza's afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de pizza's op een ingevet rooster boven een matig heet vuur en dek de pizza's losjes af met aluminiumfolie of zet het deksel op de barbecue. Bak de pizza's in 8-10 minuten krokant. Druppel de olie over de pizza's, maal er een beetje peper boven en snijd de pizza's in punten. Druppel de olie over de pizza's, maal er een beetje peper boven en snijd de pizza's in punten.

Tip
Vervang de geitenkaas eens door dunne plakjes gorgonzola of mozzarella.

bereiden 10 min

Bevat Energie 370 kCal- Eiwit 10 g- Vet 19 g- Koolhydraten 40 g (per eenpersoonsportie)

Pofaardappel met forelcrème

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 grote kruimige aardappels
2 gerookte forelfilets
2 eetlepels crème fraîche
1 theelepel geraspte mierikswortel (potje)
1 eetlepel verse dille, fijngesneden

Materialen
aluminiumfolie
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Boen de aardappels schoon en wikkel ze in aluminiumfolie. Prak de forelfilets met een vork fijn en roer de crème fraîche erdoor. Breng de forelcrème op smaak met de mierikswortel, de dille en (versgemalen) peper. Bewaar de forelcrème afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de aardappels tussen de hete kolen en pof ze in 50-60 minuten gaar. Prik met een spies tot de kern van de aardappel: voel je geen weerstand, dan is de aardappel gaar. Leg de aardappel anders nog 5 minuten terug in het vuur en controleer opnieuw. Vouw het aluminiumfolie open. Snijd ze kruislings in en duw de aardappels iets open. Schep de forelcrème erin.

Tip
De exacte poftijd is afhankelijk van de grootte van de aardappel en de hitte van het houtskoolvuur. U kunt de tijd verkorten door de aardappels 10 minuten in de schil voor te koken. Kruimige aardappels zijn het meest geschikt: na het poffen kunt u het kruim gemakkelijk uit de schil lepelen.

bereiden 60 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 7 g- Vet 5 g- Koolhydraten 19 g (per eenpersoonsportie)

Poffer met zomerfruitsalade

Menugang	Nagerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g vers fruit zomer (bv aalbessen bessen bramen en frambozen)
2 nectarines of abrikozen, in partjes
50 ml vers sap (bijv. sinaasappel/aardbei)
rietsuiker
4 megapoffers
2 eetlepels pistachenoten, gepelde ongezouten, grof gehakt

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Meng het fruit in een schaal met het sap en eventueel een schepje rietsuiker. Dek de schaal af en marineer het fruit minstens 1 uur op een koele plek (niet in de koelkast); schep af en toe om.

Bereiden
Verwarm de megapoffers op een ingevet rooster boven matig heet vuur in 1-2 minuten per kant. Leg de warme poffers op vier borden. Schep de fruitsalade ernaast en bestrooi met de pistachenoten.

Tip
Vervang het vruchtensap door een zoete dessertwijn (bijv. Sauternes).

bereiden 5 min, wachten 60 min

Bevat Energie 270 kCal- Eiwit 5 g- Vet 12 g- Koolhydraten 35 g (per eenpersoonsportie)

Portobello met blauwaderkaas en prei

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Frans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

8 portobello champignons
150 g blauwaderkaas (bijv. roquefort of Fourme dAmbert)
12 zongedroogde tomaten in olie, fijngesneden
1/2 dunne prei
versgemalen zwarte peper
olie om in te vetten

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de steel van de paddenstoelen. Verkruimel de kaas boven een kom en meng de tomaten erdoor. Snijd de prei in flinterdunne ringen en schep ze door het kaasmengsel. Voeg peper naar smaak toe. Bestrijk de hoed van de paddenstoelen dun met olie en vul ze met het kaasmengsel.

Bereiden
Leg de portobello's op de bolle kant op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze 2 minuten. Schuif ze naar een minder heet deel van de barbecue en dek ze losjes af met een stuk aluminiumfolie of het deksel. Gril ze nog 5-10 minuten, tot de kaas is gesmolten.

bereiden 15 min

Bevat Energie 210 kCal- Eiwit 13 g- Vet 15 g- Koolhydraten 6 g (per eenpersoonsportie)

Puntpaprika met tortillachips

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 zoete puntpaprika's rood
4 jalapeñopepers (potje), in stukjes
2 bollen mozzarella (buffel), in dunne plakjes
2 eetlepels verse koriander, fijngesneden
12 tortillachips naturel

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de paprika's overlangs doormidden en verwijder de zaadlijsten. Snijd de mozzarella in blokjes en laat ze uitlekken in een vergiet. Schep in een kom de jalapeñopeper, mozzarella en koriander door elkaar en vul de paprikahelften met het mengsel. Strooi er wat zout over.

Bereiden
Leg de gevulde paprika's op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze 2-3 minuten. Schuif ze naar een minder heet deel van de barbecue en dek ze losjes af met een stuk aluminiumfolie of het deksel. Rooster nog 5-10 minuten tot de paprika's zacht en warm zijn en de kaas gesmolten is. Serveer met de tortillachips.

bereiden 15 min

Bevat Energie 150 kCal- Eiwit 10 g- Vet 10 g- Koolhydraten 5 g (per eenpersoonsportie)

Quesadilla met drie kazen en rucola

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Mexicaans	Type	Barbecue	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

75 g blauwaderkaas (bijv. roquefort), verbrokkeld
125 g ricotta
50 g geraspte kaas, pittig
1 kleine rode ui, in dunne ringen
25 g rucola
8 kleine taco's, zacht (Gorditas)
versgemalen zwarte peper
olie om te bestrijken

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Verdeel de drie soorten kaas, uiringen en rucola over 4 taco's. Bestrooi ze met wat peper. Dek af met de resterende taco's; druk ze goed aan. Bestrijk de buitenkant van de 'tacosandwich' dun met olie.

Bereiden
Leg de quesadilla's op een ingevet rooster en gril ze 2-3 minuten per kant, tot de kaas is gesmolten en de taco's lichtbruin zijn. Leg de quesadilla's op een plank en snijd elk in 4 punten.

Tip
Heeft u een hamburgerklem, dan kunt u de quesadillas daar heel gemakkelijk in grillen.

bereiden 5 min

Bevat Energie 105 kCal- Eiwit 4 g- Vet 6 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Ribeye met rucolapesto

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

50 g Parmezaanse kaas (stuk)
75 g rucola, grof gescheurd
1 teen knoflook, geperst
2 eetlepels pijnboompitten geroosterd
1 theelepel mosterd
75 ml olijfolie extra vierge
versgemalen peper
4 ribeye steaks

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Rasp de heft van de Parmezaanse kaas. Pureer de rucola met de knoflook, de pijnboompitten, de mosterd en de geraspte kaas in een keukenmachine of met een staafmixer. Voeg 50 ml olie in een dun straaltje toe en pureer kort tot een smeuïge pesto. Breng de pesto op smaak met versgemalen peper en laat 15 minuten staan om op smaak te komen. Dep de ribeye steaks droog met keukenpapier en bestrijk het vlees aan beide kanten met 2-3 eetlepels rucolapesto. Bewaar de ribeye afgedekt in de koelkast, maar laat bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de ribeye steaks op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in 4-6 minuten mooi bruin en vanbinnen rosé, keer ze halverwege. Leg de ribeye steaks op een grote schaal. Druppel de rest van de olie erover. Schaaf van de rest van de Parmezaanse kaas met een dunschiller mooie krullen boven het vlees.

Nabereiden
Ribeye is rood of rosé gegrild het lekkerst. Hoe gaarder de ribeye, hoe minder veerkrachtig en steviger het vlees aanvoelt als u er met een vinger op drukt. Rood 1-2 minuten per kant. Rosé 2-3 minuten per kant. Doorbakken 3-4 minuten per kant.

bereiden 5 min

Bevat Energie 570 kCal- Eiwit 43 g- Vet 43 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Romatomaten met munt

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

12 romatomaten
2 tenen knoflook, fijngehakt
2 eetlepels verse munt, fijngesneden
2 eetlepels olijfolie
grof zeezout
versgemalen zwarte peper versgemalen

Materialen
aluminiumfolie
barbecue met boldeksel
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de tomaten overlangs doormidden en leg ze met het snijvlak naar boven in een schaal. Verdeel de knoflook en munt erover. Besprenkel met de olijfolie en voeg zout en peper naar smaak toe.

Bereiden
Leg de tomaten op de bolle kant op een ingevet rooster of grilltopper. Gril ze 2-3 minuten boven heet vuur. Schuif ze naar een minder heet deel van de barbecue en dek ze losjes af met een stuk aluminiumfolie of het deksel. Rooster nog ca. 5 minuten tot de tomaten zacht en warm maar nog wel stevig zijn.

bereiden 10 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 2 g- Vet 5 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Scandinavische gehaktspies

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Scandinavisch	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g rundergehakt
2 eetlepels verse dille, fijngesneden
1 ui, gesnipperd
1 eetlepel geraspte mierikswortel (potje)
olie om te bestrijken

Materialen
keukenmachine
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Maal in een keukenmachine het gehakt met de dille, de ui en de mierikswortel tot een fijne, egale massa. Kruid het gehakt met zout en peper. Verdeel het gehakt in 8 gelijke porties. Vorm hiervan 8 dunne worstjes van ca. 10 cm lang. Rijg aan elke spies 2 gehaktworstjes, in de lengte. Leg de gehaktspiesen afgedekt ca. 1 uur in de koelkast om wat steviger te worden.

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

bereiden 15 min, wachten 60 min

Bevat Energie 320 kCal- Eiwit 24 g- Vet 24 g- Koolhydraten 2 g (per eenpersoonsportie)

Sinaasappel-kaneelboter met tijm

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 1 Stuks.

1 perssinaasappel
125 g roomboter gezouten, op kamertemperatuur
1/2 theelepel kaneel
2 eetlepels verse tijm blaadjes
versgemalen peper

Materialen
vershoudfolie

Bereiding

Voorbereiden
Boen de sinaasappel schoon en rasp de oranje schil fijn. Pers de sinaasappel uit. Prak met een vork in een kom de boter met de sinaasappelrasp, de kaneel en de tijm goed door elkaar. Roer er 1 eetlepel sinaasappelsap door en breng op smaak met peper. Schep de boter op een stuk plasticfolie en vorm er een rol van. Laat de boter minimaal 30 minuten in de koelkast opstijven. Verwijder het plasticfolie en snijd de boterrol in dikke plakken.

Tip
Smeer de boter op warm geroosterd brood, dan wordt u getrakteerd op de zoete aroma's van de sinaasappelrasp en de kaneel. Sinaasappelboter past ook uitstekend bij oosterse gerechten. Vervang de kaneel dan door gemalen komijn en de tijm door verse koriander.

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Spaanse kalkoensjasliek

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Gevogelte	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

350 g kalkoenfilet
1/2 chorizoworst (a 250 g)
1 gele paprika
2-3 eetlepels olijfolie
gedroogde chilipepertjes, gemalen
16 groene (knoflook)olijven zonder pit

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Snijd de kalkoenfilet in 16 blokjes van gelijke grootte. Snijd de chorizoworst in 16 plakjes en de paprika in 16 stukjes. Doe de olie met chilipeper naar smaak in een diep bord en schep de kalkoenfilet erdoor. Rijg om en om de kalkoenfilet met de chorizo, de paprika en de olijven aan de 8 spiesen (of aan lange bamboe satéstokjes, geweekt). Bewaar de kalkoensjaslieks afgedekt in de koelkast, maar laat bijtijds op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Leg de kalkoensjaslieks op een goed ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 10-12 minuten gaar; draai ze regelmatig.

Tip
Maak voor kinderen spiesen met salami en verse blokjes ananas in plaats van de chorizo en olijven en gebruik minder of geen chilipeper.

bereiden 10 min

Bevat Energie 290 kCal- Eiwit 28 g- Vet 19 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Spaanse tomatendip

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g romatomaten
1 eetlepel olijfolie
1 sjalot, gesnipperd
2 tenen knoflook, geperst
1 theelepel paprikapoeder
1 gedroogd chilipepertje, verkruimeld
50 ml droge sherry
125 ml crème fraîche light
1 eetlepel verse peterselie, plat fijngehakt

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Kruis de tomaten bovenop in en dompel ze kort in kokend water tot de velletjes loslaten. Ontvel de tomaten, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in stukjes. Verhit de olie in een steelpan met dikke bodem en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de tomaten, paprikapoeder, chilipeper en sherry toe en bak nog ca. 10 minuten op matig vuur tot de saus dik en gebonden is. Pureer de saus in een hoge kom met een keukenmachine of een staafmixer en meng de crème fraîche erdoor. Voeg zout en peper naar smaak toe en laat de saus afkoelen. Bestrooi met peterselie.

Tip
Lekker bij geroosterde groenten, geroosterd brood of tortillachips.

bereiden 20 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Spareribs met paprika-korianderdip

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Wereldkeuken	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 pot geroosterde paprika met olie en knoflook (295 g), uitgelekt
1 sjalot, gesnipperd
2 eetlepels verse koriander blaadjes
2 eetlepels zure room
1 kg spareribs sweet chili (kant-en-klaar)

Materialen
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Pureer de paprika's met de sjalot en de koriander in een keukenmachine of met een staafmixer. Roer de zure room erdoor en breng op smaak met zout en (cayenne)peper. Bewaar de paprika-korianderdip afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de spareribs op een goed ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in ca. 15 minuten warm en knapperig, keer ze regelmatig. Serveer de spareribs met de paprika-korianderdip.

Tip
De dip is extra lekker als u de paprika's zelf op de barbecue grilt: leg 2 rode paprika's op de barbecue tot het vel grotendeels zwartgeblakerd is. Laat de paprika's in een afgesloten plastic zak 15 minuten afkoelen en trek er het velletje af. Voor een slankere dip vervangt u de zure room door Griekse yoghurt.

bereiden 15 min

Bevat Energie 355 kCal- Eiwit 24 g- Vet 27 g- Koolhydraten 4 g (per eenpersoonsportie)

Spekspiesjes met Chinees vijfkruidenpoeder

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Chinees	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 speklapjes
3 eetlepels sojasaus
2 eetlepels citroensap
2 tenen knoflook, geperst
1/2 theelepel Chinese vijfkruidenpoeder
2 eetlepels verse bieslook, fijngeknipt
olie om in te vetten

Materialen
satéstokjes
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de speklapjes overlangs in 2 dunne, lange repen. Rijg de repen in zigzagvorm aan de 8 (geweekte) satéstokjes en leg ze in een lage schaal. Meng in een kom de sojasaus met het citroensap, de knoflook en het vijfkruidenpoeder. Schep de marinade over de spiesjes en wentel het vlees er goed in om. Laat het vlees afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren.

Bereiden
Leg de spekspiesjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in ca. 15 minuten bruin en gaar. Schuif de spiesjes als het spek te snel bruin kleurt naar een minder warme plek op de barbecue. Leg de spiesjes op een schaal en bestrooi met bieslook en peper naar smaak.

bereiden 15 min

Bevat Energie 365 kCal- Eiwit 18 g- Vet 31 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Spinaziesalade met kerriedressing

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

2 eetlepels rozijnen
2 eetlepels diksap appel
2 eetlepels slasaus (halfvol)
1/2 theelepel milde kerriepoeder
2 eetlepels amandelschaafsel
200 g panklare spinazie vers (wild)

Bereiding
Voorbereiden
Week de rozijnen minstens 15 minuten in het diksap. Meng in een slakom de slasaus met 1 eetlepel water, het kerriepoeder, zout en peper naar smaak. Bewaar de rozijnen in het weekvocht en de dressing afgedekt op kamertemperatuur. Rooster het amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin en laat op een bord afkoelen.

Bereiden
Giet de rozijnen af boven de slakom en roer het weekvocht door de dressing. Doe de spinazie met de rozijnen in een schaal en schep de salade goed om. Bestrooi met het geroosterd amandelschaafsel.

Tip
Wilde spinazie is wat steviger, wat zoeter en heeft extra knapperige bladeren. Rooster het amandelschaafsel niet te donker, dan wordt het bitter. Eten er geen kinderen mee? Vervang het diksap dan door stroperige Pedro Ximènez (PX) sherry of cognac (slijter).

bereiden 5 min

Bevat Energie 70 kCal- Eiwit 2 g- Vet 3 g- Koolhydraten 9 g (per eenpersoonsportie)

Thaise saté met kokos

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Nee
Keuken	Thais	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g varkensfiletlapjes
2 eetlepels Thaise milde currypasta (potje)
1 limoen, het sap
2 eetlepels verse koriander
4 eetlepels kokos, gemalen
olie om te bestrijken

Materialen
satéstokjes
barbecue
eventueel grilltopper

Bereiding
Voorbereiden
Snijd het vlees in blokjes van ca. 3 cm. Schep in een kom het vlees om met de currypasta, het limoensap en de helft van de koriander. Laat het vlees minimaal 1 uur afgedekt in de koelkast marineren, en laat bijtijds op kamertemperatuur komen. Rooster in een droge koekenpan de gemalen kokos al omscheppend goudbruin. Schep de kokos in een schaaltje.

Bereiden
Neem de vleesblokjes uit de marinade en rijg ze aan 8-12 (geweekte) stokjes. Bestrijk de satés rondom met olie en gril ze op een ingevet rooster of grilltopper boven heet vuur in 3-4 minuten per kant gaar. Leg de satés op een schaal en bestrooi ze met de kokos en de rest van de koriander.

bereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 260 kCal- Eiwit 29 g- Vet 15 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Tilapia met salie in parmaham

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

500 g tilapiafilet
16 verse salie blaadjes (uit zakje Italiaanse kruidenmix)
8 plakjes parmaham
olijfolie om te bestrijken

Materialen
cocktailprikkers
barbecue

Bereiding

Voorbereiden
Dep de tilapiafilet droog met keukenpapier en bestrooi de vis aan beide kanten met peper. Snijd de vis in 16 gelijke stukken en leg op elk een salieblaadje. Snijd de plakjes parmaham in de lengte doormidden. Wikkel in elke reep ham een stukje tilapiafilet en steek de ham vast met een cocktailprikker. Bestrijk dun met olie en bewaar de vis afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de tilapiapakketjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 6-8 minuten bruin en net gaar; keer halverwege voorzichtig.

bereiden 10 min

Bevat Energie 160 kCal- Eiwit 27 g- Vet 6 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Tomatentapenade met oude kaas

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Saus	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

150 g zongedroogde tomaten in olie
1 eetlepel verse rozemarijn, fijngesneden
1 teen knoflook
4 eetlepels geraspte kaas oud
1-2 eetlepels olijfolie extra vierge
(bos)uitjes

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Pureer de tomaten met de rozemarijn en de knoflook in een keukenmachine of in een hoge kom met een staafmixer. Meng de kaas erdoor en voeg geleidelijk olie toe en pureer tot een smeuïge pasta ontstaat. Breng op smaak met zout en (versgemalen) peper. Schep de tomatentapenade in een schaaltje en zet minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

bereiden 40 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Tonijncarpaccio met spekjesdressing

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g tonijnsteak, koelvers
2 eetlepels balsamicoazijn
3 eetlepels olijfolie
citroenpeper, versgemalen (speciaal molentje)
125 g magere spekreepjes
25 g rucola
50 g Parmezaanse kaas (stukje)

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Dep de tonijnsteaks droog met keukenpapier. Meng 1 eetlepel azijn met 1 eetlepel olie en citroenpeper naar smaak. Bestrijk hiermee de vis aan beide kanten en laat de smaak minimaal 10 minuten intrekken. Bak intussen de spekreepjes in een droge koekenpan knapperig en laat ze uitlekken op een bord met keukenpapier. Meng de spekreepjes in een kom door de rest van de azijn en de olie. Breng de dressing op smaak met peper.

Bereiden
Leg de tonijnsteaks op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in 1-2 minuten per kant bruin en vanbinnen rood of rosé. Snijd de tonijnsteaks met een scherp mes in dunne plakken en verdeel deze 'carpaccio' over vier borden. Lepel de spekjesdressing erover en bestrooi met de rucola. Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf mooie krullen van de Parmezaanse kaas boven de carpaccio.

bereiden 5 min

Bevat Energie 480 kCal- Eiwit 30 g- Vet 40 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Tonijnspies teriyaki

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Japans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 tonijnbiefstukken
3 bosuitjes
100 ml teriyaki marinade (flesje)
2 tenen knoflook, geperst
3 cm verse gemberwortel, geschild en fijngeraspt
12 kleine kastanjechampignons
olie om te bestrijken

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de tonijnbiefstukken in blokjes van 3 cm en de bosuitjes in stukjes van 5 cm. Meng in een grote kom de blokjes vis met de teriyakimarinade, knoflook, geraspte gemberwortel, kastanjechampignons en bosui. Laat alles afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren, maar laat de tonijn tijdig op kamertemperatuur komen.

Bereiden
Rijg afwisselend de blokjes tonijn, kastanjechampignons en stukjes bosui aan de satépennen. Bestrijk de spiesen rondom met olie en gril de vis op een ingevet rooster boven heet vuur in 1-2 minuten per kant naar keuze rood of rosé.

bereiden 10 min

Bevat Energie 330 kCal- Eiwit 23 g- Vet 23 g- Koolhydraten 0 g (per eenpersoonsportie)

Tonijntapenade met kappertjes

Menugang	Buffet	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 6 Stuks.

1 blikje tonijn in olijfolie (185 g), uitgelekt
75 g zwarte olijven zonder pit
4 zongedroogde tomaten in olie
1 teen knoflook
4 ansjovisfilets, uitgelekt
1 eetlepel kappertjes
1 eetlepel verse tijm blaadjes

Materialen
staafmixer of keukenmachine

Bereiding
Giet de tonijn af maar vang de olie op. Pureer de tonijn met de rest van de ingrediënten in een keukenmachine of in een hoge kom met een staafmixer. Voeg 1-2 eetlepels van de opgevangen olie toe om de tapenade smeuïg te maken. Breng op smaak met (versgemalen) peper. Schep in een schaaltje en zet de tonijntapenade minimaal 30 minuten afgedekt in de koelkast zodat de smaken kunnen intrekken.

Tip
Houdt u van een grove tapenade? Pureer de tapenade dan korter of hak de ingrediënten met de hand. Liever geen ansjovis? Laat deze dan achterwege en breng de tapenade op smaak met fijn (zee)zout.

bereiden 5 min, wachten 30 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Tzatziki met appel en dille

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Grieks	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

Ingrediënten:
1 komkommer
1 appel
300 ml Griekse yoghurt
2 tenen knoflook geperst
2 eetlepels verse dille fijngesneden

Materialen
keukenpapier

Bereiding
Schil de komkommer en halveer hem overlangs. Schraap met een theelepel de zaadjes eruit. Rasp de komkommer. Laat de komkommerrasp uitlekken in een vergiet. Schil de appel, verwijder het klokhuis en rasp het vruchtvlees. Meng in een schaal de komkommer- en appelrasp met de yoghurt, knoflook en dille. Voeg zout en peper naar smaak toe. Bewaar de tzatziki eventueel afgedekt in de koelkast.

Tip
Deze Griekse yoghurtsaus is verfrissend bij gegrild vlees of vis, maar ook gewoon lekker om brood in te dippen.

bereiden 10 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Varkensschnitzel met tonijnmayonaise

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vlees	Snel	Ja
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

4 knoflookstengels
4 varkensschnitzels
6 ansjovisfilets, uitgelekt
olijfolie om te bestrijken
1 blikje tonijn naturel (185 g), uitgelekt
1 eetlepel kappertjes
4 eetlepels mayonaise
1-2 eetlepels citroensap

Materialen
cocktailprikkers
staafmixer of keukenmachine
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd elke knoflookstengel in de lengte in 4 dunne staafjes. Dep de schnitzels droog met keukenpapier en bestrooi de bovenkant met peper. Leg op elke schnitzel 1 ansjovisfilet en verdeel de knoflookstengel erover. Vouw het vlees dubbel en steek vast met een cocktailprikker. Bestrijk het vlees aan beide kanten dun met olie en bestrooi met peper. Bewaar de varkensschnitzel afgedekt in de koelkast, maar laat bijtijds op kamertemperatuur komen. Pureer de tonijn met de kappertjes en resterende ansjovisfilets in een keukenmachine of met een staafmixer. Roer de mayonaise erdoor. Verdun de tonijnmayonaise met het citroensap en breng op smaak met zout en peper.

Bereiden
Leg de schnitzels op een ingevet rooster boven matig heet vuur en gril ze in 8-10 minuten per kant bruin en gaar. Serveer met de tonijnmayonaise erop geschept.

Tip
U kunt de tonijn met de kappertjes en de ansjovisfilets ook met een vork prakken. De tonijnmayonaise wordt dan grover van structuur.

bereiden 10 min

Bevat Energie 330 kCal- Eiwit 39 g- Vet 19 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Vegetarische worstjes met mosterdmayonaise

Menugang	Lunchgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 courgette
2 bakjes vegetarische worstjes (a 5 stuks)
olijfolie om te bestrijken
1 eetlepel crème fraîche
1 eetlepel mosterd
1 theelepel karwijzaad (kummel)
3 eetlepels mayonaise

Materialen
cocktailprikkers

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de uiteinden eraf en schaaf de courgette met een dunschiller of kaasschaaf in lange dunne plakken. Wikkel de courgetteplakken om de worstjes en steek ze vast met een cocktailprikker. Bestrijk de courgette dun met olie en bestrooi met peper. Bewaar de worstjes afgedekt in de koelkast. Roer de crème fraîche, de mosterd en het karwijzaad door de mayonaise en breng op smaak met zout en peper. Bewaar de mosterdmayonaise afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de vegetarische worstjes op een ingevet rooster boven matig heet vuur en rooster ze in 4-6 minuten rondom bruin en warm. Geef de mosterdmayonaise erbij.

bereiden 5 min

Bevat Energie 370 kCal- Eiwit 17 g- Vet 30 g- Koolhydraten 8 g (per eenpersoonsportie)

Venkel-tomaatsalsa

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	Spaans	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1/2 venkel
4 tomaten
4 knoflook stengels, fijngehakt
2 eetlepels citroensap
versgemalen zwarte peper

Bereiding

Snijd de harde kern uit de venkel en snijd de groente in heel kleine stukjes. Snijd het venkelgroen fijn. Snijd de tomaten in vieren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Hussel in een schaal venkel, venkelgroen, tomatenblokjes en knoflookstengels door elkaar. Breng op smaak met citroensap, zout en peper. Bewaar de salsa eventueel afgedekt in de koelkast.

bereiden 15 min

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Visspies met laurier en citroen

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Hollands	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

300 g zalmfilet
300 g pangasiusfilet of andere witvisfilet bv. zeewolffilet
3 eetlepels olijfolie
2 tenen knoflook, geperst
1 eetlepel verse tijm blaadjes
8 laurierblaadjes
1 citroen
olie om in te vetten

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de vis in blokjes van ca. 3 cm. Meng in een kom de visblokjes met de olie, knoflook, de tijm en laurier. Meng het geheel door de vis. Dek de kom af en laat de vis minimaal 1 uur marineren.

Bereiden
Snijd de citroen in 4 gelijke parten. Rijg de vis samen met de blaadjes laurier aan de satépennen. Gril de spiesen op een ingevet rooster boven matig heet vuur in 3-4 minuten per kant gaar. Strooi er zout en peper naar smaak over en knijp de gegrilde citroen erboven uit.

bereiden 10 min, wachten 120 min

Bevat Energie 330 kCal- Eiwit 30 g- Vet 23 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Zalmspies met parmaham en rozemarijn

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Nee
Keuken	Italiaans	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g zalmfilet
1 sinaasappel
2 eetlepels olie, + extra om te bestrijken
2 tenen knoflook, geperst
4 takjes rozemarijn
8 plakken parmaham
2 limoenen (gehalveerd)

Materialen
metalen spiesen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Snijd de zalm in blokken van 4 cm. Boen de sinaasappel schoon en rasp boven een kom de helft van de schil eraf (alleen het oranje). Pers de sinaasappel dan uit. Meng in een kom de vis met de sinaasappelrasp, het sinaasappelsap, de olie, knoflook en takjes rozemarijn. Laat de vis afgedekt in de koelkast minimaal 1 uur marineren. Neem de rozemarijn uit de marinade en snijd de takjes doormidden. Wikkel 8 blokken zalm elk met een half takje rozemarijn in een plak parmaham. Rijg om en om 2 verpakte, 2 onverpakte zalmblokjes en als laatste een halve limoen aan de satépennen.

Bereiden
Bestrijk de spiesen met olie en gril ze op een ingevet rooster boven matig heet vuur in 3-4 minuten per kant gaar. Strooi er zout en peper naar smaak over.

Tip
U kunt deze spiesen ook goed met stevige witvisfilet maken, zoals zeewolffilet.

bereiden 10 min, wachten 60 min

Bevat Energie 395 kCal- Eiwit 30 g- Vet 29 g- Koolhydraten 3 g (per eenpersoonsportie)

Zeewolffilet met een kruidenslaatje

Menugang	Hoofdgerecht	Soort	Vis	Snel	Ja
Keuken	Mediterraan	Type	Grill	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

500 g zeewolffilet
50 g mediterrane boter (zie ah.nl/recepten), op kamertemperatuur
6 knoflookstengels
2 eetlepels verse dille, in stukjes
2 eetlepels verse peterselie, blaadjes plat
2 eetlepels rucolacress
2 eetlepels olijfolie extra vierge
versgemalen peper

Materialen
barbecue

Bereiding
Voorbereiden
Dep de zeewolffilet droog met keukenpapier en besmeer aan beide kanten met de mediterrane boter. Bewaar de zeewolffilet afgedekt in de koelkast. Snijd de knoflookstengels in de lengte in dunne repen en meng ze met de dille, peterselie en rucolacress. Bewaar het kruidenslaatje afgedekt in de koelkast.

Bereiden
Leg de zeewolffilet op een ingevet rooster boven heet vuur en gril ze in 6-8 minuten net gaar; keer de vis halverwege de grilltijd. Verdeel de zeewolffilet over vier borden. Schep het kruidenslaatje op de vis, druppel de olie erover en maal er nog wat peper over.

Tip
Maak het kruidenslaatje met uw favoriete kruiden: ook basilicum, tijm en bieslook combineren goed.

bereiden 10 min

Bevat Energie 220 kCal- Eiwit 23 g- Vet 14 g- Koolhydraten 1 g (per eenpersoonsportie)

Zoete saffraanmayonaise

Menugang	Buffet	Soort	Vegetarisch	Snel	Nee
Keuken	-	Type	sauzen/dressings	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten

Aantal personen 4 Stuks.

1 envelopje saffraan
1 eetlepel sinaasappelsap
100 ml mayonaise
1 theelepel milde kerriepoeder
gedroogd chilipepertje (verkruimeld of uit molentje)

Bereiding

Voorbereiden
Week de saffraandraadjes in het sinaasappelsap. Meng dit door de mayonaise en breng op smaak met de kerriepoeder en chilipeper. Bewaar afgedekt in de koelkast.

Tip
Geen liefhebber van saffraan? Ook 1 theelepel gemalen komijn geeft de mayonaise veel smaak.

4 personen

Bevat Energie - kCal- Eiwit - g- Vet - g- Koolhydraten - g (per eenpersoonsportie)

Zomersalade met feta en frambozen

Menugang	Bijgerecht	Soort	Vegetarisch	Snel	Ja
Keuken	-	Type	Salade	Slank	Nee
Bron	Variatie op het vuur			Sterren	

Ingrediënten
Aantal personen 4 Stuks.

1 kleine rode ui
75 g rucola
100 ml honing-mosterddressing (koelvers of fles)
125 g feta
150 g frambozen

Bereiding
Pel en halveer de ui, snijd de helften in flinterdunne ringen. Verdeel de rucola en de rode ui over een grote platte schaal en sprenkel de dressing erover. Verkruimel de feta boven de salade en verdeel de frambozen erover. Serveer de salade meteen, zo blijft de rucola knapperig.

Tip
Extra lekker met croutons van de barbecue: bestrijk enkele plakjes ciabatta aan beide kanten met olijfolie en rooster het brood op de barbecue krokant. Breek het gegrilde brood in stukken en strooi ze over de salade.

bereiden 10 min

Bevat Energie 170 kCal- Eiwit 5 g- Vet 12 g- Koolhydraten 11 g (per eenpersoonsportie)

Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl