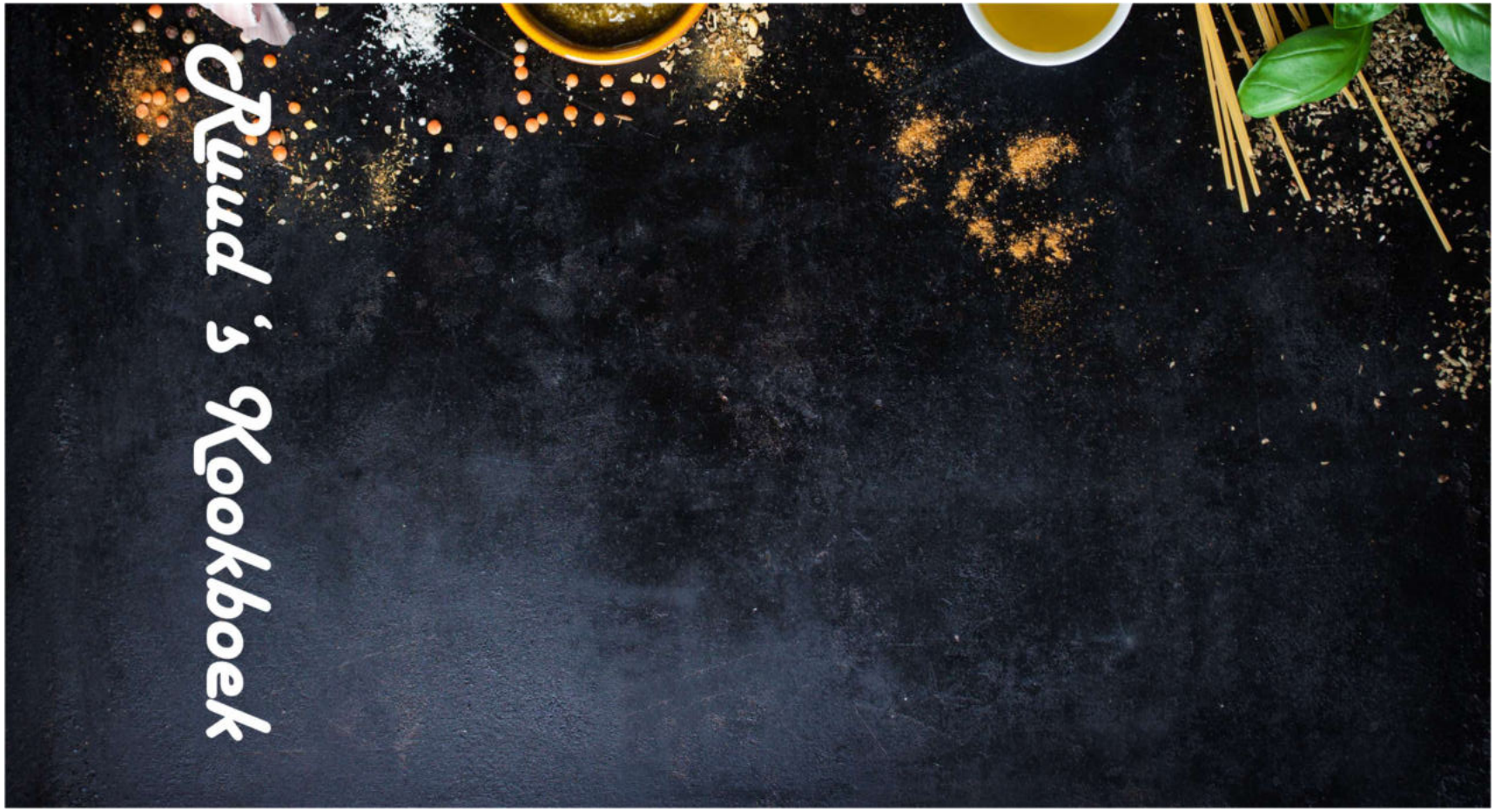


BBQ-recepten II v7.2

Inhoudsopgave.

3, 2, 1 spareribs, fall of the bone. 4
Aardbeien-marshmellowspiesjes. 5
Afrikaanse kip met bier....6
Aziatische marinade. 7
Banaan met rum en sinaasappel. 8
Barbecue (airfryer)....9
Barbecueschotel pikante baars. 10
BBQ hasselback potato met cheddar en spek....11
BBQ picanha met bessen-portjus. 12
BBQ-kipkluifjes met butterchickendip. 13
Biefstuk met balsamicosaus. 14
Bietensalsa. 15
Bockworst met bier. 16
Botervisspiesjes. 18
Chinese spareribmarinade VI....19
Chinese spareribs met chilisaus....20
Citroenmarinade. 21
Currykarbonades met frisse salade....22
Disaronno fizz....23
Entrecote met kruidenboter. 24
Gegrilde avocado's. 25
Gegrilde cake met ananas en ijs. 26
Gegrilde forel met spek en zeekraal. 27
Gegrilde little gem met balsamico. 28
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus. 29
Gegrilde makreel. 30
Gemengde gegrilde visschotel. 31
Gerookte palingfilet op de barbecue/grill. 32
Groentepakketje met blauwaderkaas. 33
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst. 34
Hamburgers met barbecuesaus. 35
Honing-sojamarinade. 36
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus. 37
Kipsaucijs met paprika en ananas. 38
Kipspiesjes met couscous en groente. 39
Mediterraanse forel uit Andorra....40
New York smash burger bagel. 41
No bake lasagne. 42
Oosterse marinade. 43
Paling van de BBQ. 44
Pastasalade met paprika en chipolata. 45
Pindasaus IV....46
Pita op z'n Vlaams. 47
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue. 48
Reverse sear picanha met frisse munt-chimichurri. 49
Salade met tomaat, watermeloen en feta II. 50
Salsa verde - barbecue 51
Satésaus. 52
Scampimarinade. 53
Sosaties (skottelbraai). 54
Spareribs Memphis style. 55
Spareribs rub. 56
Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade. 57
Sticky Tennesee honey chicken. 58
Surinaamse marinade. 59
Tahoe (tofu)-groentespiesen. 60
Teriyakimarinade. 61
Thaise marinade. 62
Tonijnsspiesen. 63
Tonijnsteaks met pestosaus. 64
Vega kebabspies van koningsboleet. 65
Vijgen in bacon. 67

Visspiesen met mangomosterd. **68**
Vleesmarinade II (voor de BBQ). **69**
Vruchtenwijn. **70**
Yoghurtmarinade. **71**
Zalm kebabs. **72**
Zalm met aubergines van de bbq. **73**
Zalmpakketjes voor de BBQ of oven. **74**
Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel. **75**
Zeewolf in rookspek. **76**
Zomerpassie-longdrink. **77**
Gebruikte afkortingen (v2.7). **78**

3, 2, 1 spareribs, fall of the bone.



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

Ingrediënten

28 el BBQ Sauce Texas Style
300 g boter, room-
- BXC pork power rub
1900 g spareribs, king, size
8 el suiker, riet-

- blokje rookhout

Bereidingstijd: 240 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder met een tafelmes het vlies onder de spareribs.
Kruid de spareribs met de rub en laat ze ca. 60 min. marineren.
Bereid de BBQ voor op indirecte opstelling (een techniek waarbij je het vlees niet bovenop de kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 120°C.
Plaats de spareribs op het rooster en voeg een blokje rookhout (optioneel) toe aan de kolen.
Haal de spareribs na 90 min. van de BBQ en pak deze in met aluminiumfolie met de helft van de BBQ-saus, de rietsuiker en de roomboter.
Gaar de spareribs ca. 60 min.
Verhoog de temperatuur van de BBQ naar 180°C.
Haal de ribs uit de folie en kwast ze in met de rest van de BBQ-saus.
Leg de spareribs op de BBQ tot de saus indikt en de ribs glanzend en sticky zijn.
Herhaal het kwasten van de spareribs 3x (iedere 10 min.).

Tip:

Wil je wat meer bite aan je spareribs? Gaar ze dan wat korter in de aluminiumfolie.

Aardbeien-marshmellowspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Dick, KitchenMom.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 zk marshmellows
- satéstokjes

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

Bereiding.

Was de aardbeien, laat ze in een vergiet goed uitlekken en dep ze voorzichtig met keukenpapier droog.
Verwijder de kroontjes en steek om en om een aardbei en een marshmellow aan stokjes.
Rooster ze 5 min. boven de BBQ of hap ze gewoon zo lekker weg.

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Carta-Geert, KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

1 grote, hele kip
1 bl bier (½ l)

Voor het kruidenmengsel:

½ tl knoflook, gemalen
½ tl komijn, gemalen
½ tl koriander, gemalen
1 tl mosterd
2 el olie, zonnebloem-
1 tl paprikapoeder
½ tl peper, zwarte, versgemalen
1 tl ui, gesneden
1 tl zout

Bereiding.

Verwijder de hals, de ingewanden en het overtollige vet van de kip en spoel hem af met koud water.
Dep de kip droog met keukenpapier en wrijf hem met een kwast volledig in met het kruidenmengsel.
Open vervolgens het blikje bier en drink deze voor de helft leeg.
Schuif hierna de kip over het blikje en plaats ze beiden ongeveer 75 min. in een voorverwarmde oven van 210°C.
Laat de kip iets afkoelen en verwijder het blikje.

Tip:

Ook geschikt voor op de barbecue.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: 75 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Aziatische marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: EetNieuws.nl

Ingrediënten

2 cm gember, verse, geschild en geraspt
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, sesam-
1 el olie, zonnebloem-
1 snf peper, cayenne-
2 tl saus, hoisin-
1 el saus, soja (of ketjap)
2 tl sherry (of Shaoxing wijn)

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een kom goed door elkaar.

Tip:

Heel lekker bij gevogelte.

Banaan met rum en sinaasappel.



Menugang: BBQ, na-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-, ongezouten, in klontjes
3 el rum, bruin of wit (slijter)
1 sinaasappel, sap van
2 el suiker, basterd-, donkerbruine

- aluminiumfolie
- barbecue

Voorbereiding.

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.

Bereiding.

Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur.
Gril de pakketjes 5-10 min., tot het vruchtvlees warm en zacht is.

Tip:

Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Barbecue (airfryer).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

1 aardappel, grote
1 maiskolf
1 salade
2 saté's
2 spare-ribs
2 speklappen
2 worsten, barbeque-

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

Bereiding.

Leg eerst de aardappel in de Airfryer en pof die halfgaar (200°C-15 min.)
Leg hem daaarna helemaal vol met het vlees.
Leg er tenslotte een maiskolf bij en gril de inhoud (200°C-12min.).
De salade erbij en smullen maar.

Barbecueschotel pikante baars.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Eric, ReceptenPlein.nl, Zwarte Poedel kookt

Ingrediënten

500 g baars, rood-
2 tl basilicum
- boter
2 tl oregano
1 paprika, groene, in blokjes
1 paprika, rode, in blokjes
1 snf peper, cayenne-
- peper, versgemalen
1 tl sambal oelek (volle lepel)
3 sjalotten
400 g tomaten, gehakte (uit blik)
1¼ dl wijn, rode
- zout

Bereiding.

Fruit de sjalotten en voeg de paprika toe.
Voeg de tomaten en wijn toe.
Kruid de geheel met de cayennepeper, peper en zout naar smaak, de oregano en de basilicum.
Laat de saus 2 min. pruttelen.
Roer er de sambal door.
Smeer een barbequeschaal in met olie en doe de helft van de tomatensaus er in.
Leg de visfilets op de tomatensaus.
Giet de rest van de tomatensaus over de vis.
Doe de barbequeschaal ca. 30 min. op de barbecue (met gesloten deksel).

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

BBQ hasselback potato met cheddar en spek.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vast-kokende, grote
- ceddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijf-
- paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
- saus, BBQ-
2 pl spek
- ui, lente- of bos-
- zout

Bereiding.

Verwarm de BBQ.
Maak de aardappelen schoon.
Maak inkepingen in de aardappel tot op 1/3e van de onderkant.
Plet de teentjes knoflook en meng ze met wat olijfolie.
Smeer de aardappelen in met het mengsel en kruid ze met versgemalen peper, zout, gerookt paprikapoeder en komijn.
Plaats de aardappelen op de BBQ en gaar ze in ca 80-90 min. (afhankelijk van de dikte van de aardappelen).
Vul, als de aardappelen gaar zijn, de inkepingen op met de plakjes cheddar en spek. Plaats ze nog een 5-tal min. op de BBQ, zodat de kaas gesmolten is.
Snijd ondertussen de ui in fijne ringen.
Werk deze heerlijke aardappelen af met BBQ-saus en ui.

Tip:

Als het slecht weer is, zijn deze *hasselback potatoes* ook lekker in de oven. Plaats hem opengesneden 50 min. in een oven van 180°C. Daarna gevuld nog een 5-10 min. onder de gril.

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

BBQ picanha met bessen-portjus.



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

Ingrediënten

450 g asperges, groene
250 g bessen, blauwe
150 ml fond, runder-
2 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
500 g picanha (staart-stuk van het rund)
150 ml port (Ruby)
2 preien
60 g suiker, basterd-, bruine
4 tk tijm
- zout

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

Bereiding.

Steek de BBQ aan.
Halveer de preien in de lengte.
Snijd 3 cm van de onderkant van de groene asperges.
Ris de blaadjes van de tijm.
Verhit een pan met de port, de runderfond, de blauwe bessen, de bruine basterdsuiker en de helft van de tijm op een middelhoog vuur.
Kook de jus 5 min. en breng die op smaak met versgemalen peper en zout.
Snijd de vetrand van de picanha om de 1 cm om en om schuin in tot op het vlees, zodat er een ruitpatroon ontstaat.
Verdeel de olijfolie over de picanha en leg die met de vetkant op de BBQ.
Gaar de picanha in 20 min. rosé.
Gril, wanneer de picanha nog 5 min. moet, de prei en de groene asperges op de BBQ.
Snijd de picanha in plakken van 1 cm en verdeel die samen met de asperges en de prei over de borden. Verdeel de bessen port-jus over het vlees.
Garneer het vlees met de rest van de tijm.

BBQ-kipkluifjes met butterchickendip.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, natuur-
30 g boter, room-, ongezouten
3 el Butter Chicken Kruidenpasta in pot
1 kg kipkluifjes
1 el olie, zonnebloem-
1 tl peper, cayenne-
100 ml room, slag-, verse
1 tl suiker, kristal-
300 g tomaten, tros-
70 g tomatenpuree
3 uien, rode
75 ml water
50 g yoghurt, Griekse, 10%

Bereiding.

Doe de kipkluifjes in een diepe schaal.
Meng ⅔ van de kruidenpasta, de cayennepeper, de yoghurt en de olie door de kipkluifjes.
Dek de schaal af en laat de kluifjes 30 min. in de koelkast marineren.
Snijd ⅓ van de rode uien in flinterdunne halve ringen en meng die met de azijn.
Snijd ondertussen de rest van de uien in stukken.
Verhit de boter in een grote hapjespan en fruit de ui 3 min.
Voeg de rest van de kruidenpasta toe en bak nog 2 min.
Snijd de tomaten grof.
Voeg de tomatenpuree en 75ml (per 4 personen) water toe aan de tomaten.
Breng de tomaten aan de kook en laat ze met de deksel op de pan 15 min. op een middelhoog vuur koken.
Haal de tomatencurry van het vuur en pureer het met de staafmixer tot een gladde saus.
Meng de slagroom en de suiker erdoor en laat het iets inkoken (ca. 5 min.).
Steek de barbecue aan.
Gril de kipkluifjes in 25 min. gaar (keer ze regelmatig).
Verdeel de kipkluifjes over een bord.
Schep de warme saus in een kom.
Verdeel de ingelegde ui over de kipkluifjes.

Tips:

- **Lekker met gedroogd fenegriekblad.**
- **De kip kun je 1 dag van tevoren marineren en de uien en saus kun je ook 1 dag van tevoren maken.**
- **De butterchickendip is zowel warm als koud lekker.**

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 375
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 8 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 29 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 13 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,7 g

Biefstuk met balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

400 g biefstuk
1 snf peper, zwarte, versgemalen

Voor de saus:

200 ml azijn, balsamico-
1 el mosterd, Dijon-
150 g saus, tomaten- of ketchup
1 el saus, Worcestershire-
50 g suiker, bruine
1 snf zout

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

Bereiding saus.

Doe alle ingrediënten voor de saus in een klein pannetje en verhit dit op laag vuur totdat alle ingrediënten goed opgelost zijn tot een gladde saus.
Laat het nog 10-15 min. pruttelen op een zacht vuur.

Bereiding vlees.

Doe de peper op de biefstuk en bestrijk het vlees met een kwastje met de saus.
Bak het vlees op de barbecue ca. 5 min. per kant.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus.
Serveer, als het vlees klaar is, met een schepje saus.

Bietensalsa.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Deen

Ingrediënten

150 g bieten, rode, gekookte, geraspt
½ tl komijnzaad of -poeder (djinten)
2 el korianderblaadjes
(1-2 el kwark of crème fraîche)
1 el linzen, rode
1 el olie, sesam-
2 el olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
1 tl venkelzaad of -poeder

Bereiding.

Verhit de sesamolie en bak hierin de rode linzen.
Voeg het venkelzaad of -poeder en komijnzaad of -poeder toe en roer het goed door elkaar.
Pureer de linzen met de bieten, de korianderblaadjes, de zwarte peper en de zonnebloemolie.
Voeg eventueel de kwark of de crème fraîche toe en roer goed door.

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

Bockworst met bier.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jan Aalvink, Marco van Houten

Ingrediënten

2 gbl bier
1 klnj boter
500 g chuck*
- darm, varkens-, verse
2 cm gember, verse, ragfijn gesneden
½ tl karwijzaad
750 g kinnebak
3 tn knoflook, fijn-gesneden
1 tl knoflookpoeder
1 laurierblad
2 tl Naked Gun Powder (No Rubbish)
½ tl nootmuskaat
2 tl peper
- peper, versgemalen
½ tl piment, door de vijzel
1 tl rode peper vlokken
1 tl rozemarijn
2 uien, grote, in ringen
2 el vlokken, chili-
14 g zout
- zout

Voorbereiding.

Snijd het kinnebak en de chuck in stukken van 5 x 5 cm en leg het een half uurtje in de vriezer.
Maal het vlees op een middelgrove schijf door de gehaktmolen.
Meng nu het zout, de peper, de rozemarijn, het karwijzaad, de nootmuskaat, de piment, het Naked Gun Powder, het knoflookpoeder, de gember en de chilivlokken door het gehakt.
Kneed dit tot een stevig deeg (hoe langer je kneed hoe steviger het deeg).
Kneed het ca. 10 min.
Laat het deeg even rusten.
Spoel ondertussen de darm uit met koud water (darmen worden bewaard in zout; dus spoel goed).
Doe de darm alvast op de trechter van je worstenvuller.
Vul de worstenvuller met het vlees.
Vul nu langzaam de darm.
Draai nu worsten van ongeveer 10-12 cm.

Bereiding.

Steek de BBQ aan en zorg voor indirecte hitte van ca. 130°C.
Leg je worsten op het rooster en laat ze liggen totdat de kern 65°C is.
Zet ondertussen een Dutch Oven of een skillet op het vuur en laat een klontje boter smelten.



Skillet

Info.

***chuck = schouder van de koe**



Gehaktmolen



Worstenvuller

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

Botervisspiesjes.



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

Ingrediënten

600 g botervis
1 citroen (of limoen), sap van
3 el ketjap manis
1 tn knoflook
300 g kool, spits-, geschaafde
2 el koriander, fijn-gehakte
1 dl melk, kokos-, dikke
200 g mihoen
1 el sambal
12 pl spek, ontbijt-
1 bs uitjes, lente-

Bereiding.

Halveer de plakjes spek.
Snijd de botervis in 24 stukjes, bestrijk ze met een heel klein beetje sambal en wikkel ze elk in een half plakje spek.
Rijg de botervis rolletjes aan 8 satéstokjes.
Snijd de lente-uitjes in reepjes.
Hak de knoflook fijn.
Leg de mihoen in ruim kokend water, zet het vuur af en laat de mihoen in 3 min. gaar worden.
Giet de mihoen af, laat ze uitlekken en laat ze afkoelen.
Meng de kool, de knoflook, de lente-uitjes, de ketjap, de kokosmelk, de rest van de sambal, het citroensap, de koriander en de mihoen.
Rooster de visspiesen op de hete barbecue gaar (ca. 5 min) of doe ze onder de grill gedurende 12 min. (wel een paar keer keren).
Serveer de spiesjes met de salade.

Bereidingstijd: 25-30 min.
BBQ-tijd: 5 min.
Grill-/oventijd: 12 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 442
Energie kcal: 105
Eiwit: 18,2 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3,6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chinese spareribmarinade VI.



Menugang: -
Keuken: Chinese
Personen: -
Sterren: *
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

½ dl cognac
3 schf gemberwortel
2 el honing
1 tn knoflook
2 el saus, hoisin-
1½ dl saus, soja-
1 tl suiker
½ tl vijfkruidenpoeder

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

Bereiding.

Hak de knoflook fijn.
Hak de gember fijn.
Meng de knoflook, de gember en de andere ingrediënten goed door elkaar.
Laat de spareribs min. 4 uur marineren.

Chinese spareribs met chilisaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Voorlichtings-bureau Vlees

Ingrediënten

3 bouillonblokjes, runder-
1 el honing, vloeibare
2 tn knoflook
1-1½ dl saus, chili-, sweet
2 el saus, soja-
1 el sherry, droge
1 kg spareribs
2 el suiker, basterd-, donkere
1 tl vijf-kruidenpoeder
½ tl zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Breng 1½ liter water met de bouillonblokjes aan de kook en laat de spareribs 30 min. op een heel laag vuur koken.
Neem ze uit de pan en laat ze goed uitlekken.
Pel intussen de teentjes knoflook.
Roer de sojasaus met de sherry, het zout, de suiker, het vijfkruidenpoeder en de honing door elkaar en pers de knoflook erboven uit.
Dep de spareribs droog, leg ze in een ruime schaal en bestrijk ze met de marinade.
Laat het vlees afgedekt in de koelkast 1 uur marineren.
Dep de spareribs droog.
Rooster ze ± 10 min. op het rooster boven de gloeiende barbecue aan beide kanten mooi bruin.
Serveer de spareribs met de chilisaus.

Tip:

Lekker met een Oosterse salade van wortel, sperziebonen en taugé.

Voorb. tijd: 30 min.
Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1783
Energie kcal: 425
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
IJzer: 3 mg
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Citroenmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

½ el citroensap
2 tn knoflook
1¼ dl olie, olijf-
1 el peterselie, fijngehakte
½ el zout, grof

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

Bereiding.

Stamp in een vijzel de knoflook, het grof zout en de citroensap fijn.
Roer er de olijfolie en de fijngehakte peterselie door.

Currykarbonades met frisse salade.



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

Ingrediënten

1½ el currypasta, milde, Indiase
4 karbonades, haas-
5 el koriander, verse, fijngehakte
1 limoen
4 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode
1 snf peper, versgemalen
4 sinaasappels
2 uien, rode
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Roer 2 el olie met de currypasta en 3 el koriander door elkaar en bestrijk de karbonades met het mengsel.
Verpak de karbonades in aluminiumfolie en leg de pakketjes tot gebruik in de koelkast.
Pel de uien en snijd ze in heel dunne partjes.
Maak het pepertje schoon, verwijder de zaadjes en snijd de rest in dunne ringetjes.
Schil de sinaasappels dik, vang het uitlekkend sap op, snijd de sinaasappels in dunne plakken en halveer ze.
Boen de limoen onder stromend water schoon, rasp de groene schil dun af en pers er 2 el sap uit.
Klop een dressing van de rest van de olie, de limoenrasp, het -sap, het opgevangen sinaasappelsap en zout en versgemalen peper naar smaak.
Schep de sinaasappel met de ui, de rode peper, het limoenrasp en de dressing door elkaar.
Strooi de rest van het korianderblad erover en zet de salade tot gebruik in de koelkast.
Leg de karbonadepakketjes ± 7 min. op het rooster boven een gloeiende barbecue en keer ze halverwege de bereidingstijd.
Neem het vlees uit de folie en laat het vlees op de barbecue in ± 5 min. aan beide kanten mooi bruin kleuren.

Serveer de karbonades met de salade.

Tip:

Lekker met dikke frieten en knoflooksaus.

Voorb. tijd: 20
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1363
Energie kcal: 325
Eiwit: 24 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Disaronno fizz.



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

Ingrediënten

- ijsballen (diepvries)
50 ml Disaronno originale
- limoen, schijfje
25 ml sap, citroen-, verse
- water, bruisend

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

Bereiding.

Vul een hoog glas voor de helft met ijsballen.
Schenk hier de Disaronno en het citroensap bij.
Vul het glas aan me bruisend water.
Garneer het glas met een schijfje limoen.

Entrecote met kruidenboter.



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

Ingrediënten

10 g bieslook
100 g boter, room-, gezouten
1 tl dragon, gedroogde
4 entrecotes
1 el kappertjes
½ tn knoflook
1 tl mosterd
1 tl paprikapoeder, gerookte
- peper, versgemalen
3 el room, zure
- zout

Bereiding.

Hak de kappetjes fijn.
Snijd de bieslook fijn.
Rasp de knoflook.
Klop met een handmixer de boter in circa 5-8 min. luchtig (tot deze wit ziet).
Voeg de kappertjes, de bieslook, de knoflook, de dragon, de paprikapoeder, de zure room en de mosterd toe.
Meng het geheel goed.
Breng de kruidenboter op smaak met peper en evt. wat zout.
Zet de boter koel tot gebruik.
Steek de barbecue aan.
Bestrooi de entrecotes met peper en zout.
Rooster de entrecotes in ca. 8-10 min. goudbruin en rosé van binnen (keer de entrecotes halverwege).
Neem de entrecotes van de barbecue en laat ze verpakt in aluminiumfolie 10 min. rusten.
Snijd het vlees in plakjes en serveer de opgeklopte kruidenboter eroverheen.

Tip:

Lekker met een gepofte aardappel.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 674
Eiwit: 64 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 46 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 25 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde avocado’s.



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

Ingrediënten

2 avocado’s
15 g koriander
1 limoen

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

Bereiding.

Halveer de avocado’s, verwijder de pit en schep de avocado’s uit de schil.
Verhit de grillpan of steek de barbecue aan.
Grill de avocadohelften op de snijkant ca. 30 sec. tot er een mooi grillstreepje ontstaat.
Snijd de limoen in 4 parten.
Bestrooi de avocadohelften met de koriander en serveer ze met de limoenparten.

Gegrilde cake met ananas en ijs.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Gegrilde forel met spek en zeekraal.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Ralph de Kok, Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijf-
- peper, zwarte, vers-gemalen
- World Spice Blend, Toscane
1 bkj zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.
Snijd de forel aan beide kanten een beetje schuin in.
Kruid de vis met de Toscane kruidenmix, zowel aan de binnen- als de buitenkant.
Besprenkel de zeekraal lichtjes met olijfolie, citroensap en zwarte peper.
Vul de buikholte van de forel met de zeekraal (ca. 2 el).
Omwikkel de forel met de bacon en zet die vast met een slagerstouwtje.
Gril de vis aan beide kanten boven een direct vuur een paar min. per kant, tot het spek mooi bruin en knapperig wordt.
Leg 1 hv zeekraal op het rooster van de barbecue en leg de vis er bovenop.
Gaar de vis op deze manier door tot hij gaar is, met het deksel van de barbecue gesloten (ca. 8-10 min.).
Haal de vis uit de barbecue en serveer die op een bedje van zeekraal.

Bereidingstijd: < 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 526
Energie kcal: 126
Eiwit: 18,4 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5,8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gegrilde little gem met balsamico.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Steek de barbecue aan of verhit de grillpan.
Halveer de kropjes sla in de lengte en bestrijk ze dun met de olijfolie.
Gril de sla 2 min. per kant tot er mooie grillstrepen op staan.
Leg de gegrilde sla op een schaal en besprenkel er de balsamicoazijn en de rest van de olie over.
Breng de sla op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.



Menugang: Bij-, hoofd-, lunchgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Libelle-Lekker.be

Ingrediënten

1 tn knoflook
120 ml olie, olijf-
2 el oregano, verse, fijn-gehakt
- peper, zwarte, vers-gemalen
2 el peterselie, fijn-gehakt
6 el sap, citroen-, vers
4 st zwaardvis (à 200 g)
- zout, uit de molen

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

Bereiding.

Pel en snipper de knoflook.
Doe 120 ml olie in een blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap toevoegt.
Doe er de knoflook en kruiden bij.
Breng op smaak met versgemalen peper en zout uit de molen.
Wrijf de vis in met olie en bak 'm op de grill of de barbecue aan beide kanten 4 min. of iets langer.
Serveer de vis met de saus.

Gegrilde makreel.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: Carta-Dick

Ingrediënten

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

6 vl aluminiumfolie

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

Bereiding.

Was de makrelen zorgvuldig onder de koude kraan, dep ze droog met keukenpapier en bestrooi ze van binnen en van buiten met zout en versgemalen peper.
Bestrijk de glimmende kant van 6 vellen aluminiumfolie met 1 el boter.
Leg de makrelen hierop, bestrooi ze met de kruiden en beleg ze met de schoongeboende en in plakjes gesneden citroenen.
Vouw de pakketjes dicht en grill de makrelen op de barbecue aan beide kanten 5-10 min.
Open de pakketjes vlak voor het einde van de grilltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gemengde gegrilde visschotel.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

Wrijf de vis in met zout en versgemalen peper en rooster ze op de barbecue of de grillplaat in 6-10 min. (afhankelijk van de dikte) bruin en gaar.
Roer een dressing van de olie, de azijn, een snuf zout, een snuf versgemalen peper en de bouillon en verwarm die licht.
Serveer de vis met de dressing, de schijfjes citroen en de garnalen.

Tip:

Lekker met een frisse salade en gepofte aardappelen.

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

Gerookte palingfilet op de barbecue/grill.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Ralph de Kok

Ingrediënten

1 tk koriander, verse
1 limoen, rasp en sap van
100 g palingfilet, gerookte
4 el saus, soja-
2 el saus, vis-
5 el stroop, schenk-
(100 g wakame)

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

Bereiding.

Rijg de palingfilets zigzagsgewijs aan een saté-prikker.
Meng de stroop, de sojasaus, de vissaus en het limoensap door elkaar en verwarm dit kort in een pannetje.
Bestrijk de vis met de saus en gril de spiesen ongeveer 1 min. per kant op een super hete barbecue of grill.
Haal de spiesen van de barbecue of grill en bestrijk ze nogmaals met de laksaus.
Leg onderin een schaaltje een 'bedje' van de wakame (optioneel) en leg de gerookte palingspiesjes er bovenop.
Strooi er wat limoenrasp overheen en een paar blaadjes verse koriander.

Groentepakketje met blauwaderkaas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: AllerHande 2002-06, Carta-Dick

Ingrediënten

100 g Danish blue
1 bk oesterzwammen
2 el olie
- peper
1 strk selderij, bleek-
2 uien, rode, grote
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 120
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de bleekselderij, maak ze schoon en snijd de stengels in stukken van ca. 5 cm.
Pel de uien en snijd elke ui in 6 parten.
Veeg de oesterzwammen schoon met keukenpapier en snijd ze in repen.
Verhit de olie in een wok.
Bak al omscheppend de bleekselderij en de uien ca. 2 min.
Schep de oesterzwammen erdoor.
Roerbak het geheel nog 2 min. op een hoog vuur.
Breng het geheel op smaak met peper.
Laat de groenten iets afkoelen.
Scheur of knip 6 stukken aluminiumfolie van ca. 30x30 cm.
Schep de groenten in het midden van de aluminiumfolie.
Snijd de kaas in blokjes en verdeel die over de groenten.
Vouw de folie rond de groenten omhoog en vouw ze dicht tot pakketjes.
Leg de pakketjes op de barbecue en verwarm ze ca. 5 min.

Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

200 g bloemkoolroosjes
2 el ketjap manis
2 limoenen, rasp en sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 paprika, rode, in stukjes van 1 cm
- peper, versgemalen
1 el pindakaas
150 g rijst, witte
½ el suiker, basterd-, donkerbruine
1 ui, rode, in stukjes van 1 cm
2 el uitjes, gebakken (pot)
- zout

- barbecue of grillpan
- satéprikkers of metalen spiesen

Bereiding.

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
Schep de rode ui, de paprika en de bloemkoolroosjes om met de olie, het limoensap en zout en versgemalen peper naar smaak.
Rijg de groenten aan de prikkers of de spiesen.
Verwarm in een steelpan de pindakaas met de ketjap en de basterdsuiker en 75 ml water.
Roer dit tot een gladde en gebonden satésaus.
Gril de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.
Schep intussen de limoenrasp door de rijst.
Schep de limoenrijst op 2 borden.
Leg er de groentespiesen bij.
Verdeel de satésaus erover en bestrooi die met de uitjes.

Tip:

Maak de satésaus evt. pittiger met sambal.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 524
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 85 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 7 g
Groente: 225 g
Zout: 1,5 g

Hamburgers met barbecuesaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
4 hamburgers, magere
1 el olie, olijf-
2 tl saus, soja-
80 ml saus, tomaten-
2 tl saus, Worcestershire-
½ el suiker
1 ui, kleine, fijngesnipperd,

Bereidingstijd: 10 min.
BBQ-tijd: 8-10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid eerst de saus:

Verhit de olie en fruit de ui.
Voeg de azijn, de suiker, de tomatensaus, de Worcestershiresaus en de sojasaus toe.
Roer alle ingrediënten goed door elkaar en verhit de saus.
Laat het 2-3 min. zachtjes koken.
Laat de saus daarna afkoelen.

Bereiding vlees:

Bak de hamburgers 8-10 min. per kant op de barbecue.
Serveer de hamburgers met de saus.

Tip:

Gebruik hamburgers op basis van kalkoen- of kipgehakt of extra mager rundergehakt.

Honing-sojamarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt, SPAR, Smulweb

Ingrediënten

½ tl chilipepervlokken
2 cm gember, verse, geschild, geraspt
2 el honing
2 tn knoflook, geperst
2 el olie, olijf-
3 el saus, soja-

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

Bereiding.

Deze marinade met honing en soja past overal bij: of je nu vis of vlees wil marineren. Deze makkelijke marinade heb je zo gemaakt, daar krijg je zeker geen spijt van.

Meng de knoflook met de honing, de sojasaus, de olijfolie en de chilipepervlokken.
Voeg de gember toe.
Roer alles goed door elkaar tot de honing is opgelost.

Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

1 el citroenschil, geraspte
8 kippenpoten, ontveld
1 el olie, olijf-
½ el olie, sesam-
75 ml sap, citroen-
75 ml sap, sinaasappel-
1 el sinaasappelschil, geraspte
1 ui, lente-, fijngesnipperd

Bereidingstijd: 15 min.
BBQ-tijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 12 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.
Doe de poten in een schaal.
Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.
Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.
Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.
Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.
Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

150 g ananas, in blokjes (vers of uit blik)
4 kipsaucijzen, in stukjes
1 paprika, groene, in blokjes
1 paprika, rode, in blokjes
100 ml saus, wok-, teriyaki

4 satéprikkers of spiesen, grote

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet op de barbecue.
Marineer de kipsaucijs ca. 1 uur in de teriyaki-saus.
Rijg de stukjes kip, de paprika en de ananas om en om aan de spiesen.
Bak de spiesen 5-10 min. op de barbecue (keer ze een paar keer om).

Kipspiesjes met couscous en groente.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PlusOnline.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet onder de gril of op de barbecue.
Pers het teentje knoflook uit in een kom.
Voeg de geraspte citroenschil en 1 el olie toe.
Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door.
Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.
Maak de groente schoon.
Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.
Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.
Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grillpan of op de barbecue in 10 min. gaar.
Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op.
Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 min. wellen.
Roerbak de groente ca. 2-3 min. in de over-gebleven olie.
Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout.
Leg de kipspiesjes er op.

Bereidingstijd: 15-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 475
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Mediterraanse forel uit Andorra.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Steffan Jansen, WereldGerecht.nl

Ingrediënten

2 citroenen (in schijfjes van ca. ½ cm.)
4 forellen, regenboog-, schoongemaakt
1 pk ham, serrano-
- olie, olijf-
4 tk oregano, verse
- peper, versgemalen, naar smaak
8 tk peterselie, platte, verse
4 tk salie, verse
- zout, zee-, naar smaak

Bereiding.

Dep de forel aan de binnenkant droog met keukenpapier.
Besprenkel de binnenkant van de schoongemaakte forel met zeezout en versgemalen peper.
Vul elke forel met één takje verse peterselie, salie en oregano.
Doe vervolgens in elke forel 2 plakjes citroen.
Wrijf met een keukenpapier de buitenkant van de vis in met olijfolie.
Verwarm de grill, grillpan of koekenpan op een middelhoog vuur.
Bak de forel in 8-10 min. aan beide kanten gaar.
Laat de forel even kort rusten.
Knijp nog wat citroen uit over de vis, en breng evt. op smaak met extra zout en versgemalen peper.
Bak de ham in 1 min. aan beide kanten kort aan en leg die op de forel.
Garneer het geheel met de overgebleven peterselie en partjes citroen.

Tips:

- Je kunt de vis natuurlijk ook op de bbq bereiden.
- De serranoham kan vervangen worden door parma-, iberico- of andere gedroogde ham.

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

New York smash burger bagel.



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

Ingrediënten

4 bagels, sesam-
4 burgers, rundvlees-
4 pl cheddar
4 el ketchup, tomaten-(Heinz Tomato Ketchup Pickle Flavour)
4-8 bld little gem
4 el mayonaise (Heinz)
3 el mosterd, milde
80 zuurkool, verse

- bakpapier
- gietijzeren pan (skillet)

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 200°C.
Snijd de bagels doormidden en rooster ze 1-2 min.
Bestrijk de onderste helft met mayonaise en mosterd.
Leg hier de little gem op.
Zet een gietijzeren pan op de BBQ en laat deze heet worden.
Leg een burger in de pan, dek die af met een vel bakpapier en druk de burger stevig plat met een kleine pan of grote spatel.
Verwijder het bakpapier en bak de burger 1-2 min. (tot de randen krokant zijn).
Keer de burger om en leg er direct een plak cheddar op.
Bak de burger nog 1 min.
Leg de burger op de bagel.
Verdeel de zuurkool erover en top het af met de ketchup.
Leg de bovenste helft van de bagel erop.

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

No bake lasagne.



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

Ingrediënten

4 el azijn, balsamico-
2 courgettes
40 g kaas, Parmezaanse
8 lasagnevellen, verse
1 bol mozzarella
2 el olie, olijf-
4 el pesto
20 g pijnboompitten
500 g tomaatjes, snoep-
1 ui, rode

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

Bereiding.

Snijd de courgette in schuine dunne plakken van 0,5 cm.
Grill de courgette 1-2 min. per kant (dit kan op de BBQ of in de pan).
Snijd de ui in halve ringen.
Verhit de olijfolie in de pan en bak de uien ca. 5 min. op een middelhoge temperatuur glazig.
Snijd de snoeptomaatjes in kwarten en voeg ze toe aan de pan met ui.
Laat het op een laag vuur 10 min. pruttelen.
Voeg de azijn toe en breng het naar wens op smaak.
Breng een ruime pan met water aan de kook.
Kook de lasagne bladen in 3 min. gaar en spoel deze koud.
Bouw de lasagne per bord op, start met courgette en de tomaat en leg hierop een lasagne vel.
Herhaal dit nogmaals.
Maak de lasagne af met een halve bol mozzarella in stukken gescheurd, wat pesto, wat pijnboompitten en de geraspte Parmezaanse kaas.

Tips:

- **Serveer het gerecht met brood.**
- **Rasp, voor een frisse touch, wat citroenschil over de lasagne.**

Oosterse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 el gemberwortel, fijngehakte
4 el knoflook, gehakte
4 el olie, olijf-
4 el sinaasappelschil, geraspte

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Tip:

Laat het vlees minstens 3 a 4 uur hierin marineren en tijdens het grillen kun je het vlees zo nu en dan met de marinade inkwasten.

Paling van de BBQ.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Ik hou van paling

Ingrediënten

- olie, olijf-
1 kg paling, rauwe zonder ingewanden en huid, in mootjes van ± 6cm.*
- viskruiden
- woksaus, teriyaki-

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

Bereiding.

Neem 4 mootjes paling per persoon.
Dep de mootjes goed droog.
Bestrijk ze met olijfolie.
Bestrooi ze daarna ruim met de viskruiden.
Gril de mootjes in ca. 20 min. gaar op een indirect verhitte grill of BBQ.
Keer ze halverwege even om.
Lak ze, als de mootjes gaar zijn, af met de teriyaki-saus en laat ze nog ca. 5-10 min. doorgaren (daar-door karameliseert de teriyaki-saus ook mooi.

Tips:

Het lekkerst zijn ze als ze goed gaar zijn!
Heb je een kamado, dan kan het met de deksel dicht, op ca. 160ºC-180ºC. Rookhout toevoegen kan, maar is niet persé nodig.

*** (Je kunt kant-en-klaar gestripte verse paling kopen. Deze bestel je een week van te voren bij de visboer, als ze deze niet standaard hebben liggen. Je kunt ze vaak ook al in mootjes bestellen.)**

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo 2022-6

Ingrediënten

3 el Barbecue Sauce Original American Style
20 g basilicum
3 el mayonaise
1 el olie, olijf-, milde
1 paprikamix, punt-, zoete (3 st)
250 g penne, mini-
500 g tomaatjesmix, snack-
½ pt uitjes, zilver-, zoetzure (à 320 g)
250 g varkenschipolata-worstjes

Bereiding.

Bereid de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Giet af, spoel koud en doe in een schaal.
Verhit intussen de olie in een koekenpan en bak de worstjes in 7-8 min. gaar.
Snijd de paprika's in stukjes en halveer de tomaatjes.
Voeg die toe aan de pasta.
Snijd de worstjes in stukjes van 1 cm en voeg die ook toe.
Doe de zilveruitjes bij de pasta.
Doe voor de dressing 1-2 el inmaakvocht in een bakje en meng er de mayonaise en barbecuesaus door.
Roer de dressing door de pastasalade.
Pluk de basilicumblaadjes en meng ze door de salade.

Tip:

Deze salade doet het ook goed bij een barbecue.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 579
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Pindasaus IV.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud `s Kookboek

Ingrediënten

4 el azijn, wijn-
2 el ketjap manis
- melk
- olie, olijf-
1 pt pindakaas
4 tl sambal oelek
1 ui
- zout

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

Bereiding.

Snijd de ui fijn.
Bak de ui licht aan in een beetje olie.
Voeg de rest van de ingrediënten toe.
Breng deze aan de kook.
Voeg water/melk toe tot je een gladde en roerbars saus hebt.

Pita op z'n Vlaams.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd de ui in twee en grill deze op de grill of de barbecue.
Grill ook de plakjes spek en de gehaktballetjes.
Kruid alles met versgemalen peper en zout.
Snijd de pistolets van boven naar beneden in tweeën en hol ze uit.
Laat ze even krokant worden op de grill of de barbecue.
Maak ondertussen de salade.
Snijd alle groente fijn en doe ze samen in een kom.
Besprenkel de groente met olijfolie en balsamicoazijn.
Haal de gegrilde ui van de grill of de barbecue en snijd deze fijn.
Meng de ui met de mayonaise en de mosterd.
Snijd het spek in fijne reepjes.
Vul de pistolet met het spek, de gehaktballetjes en de uien-mosterddressing.
Serveer de pistolet met de fijngesneden groente.

Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.



Menugang: Hapje, hoofd-, lunch-, voor-gerecht
Keuken: Spaanse, Catalaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: TheBbqBastard.com

Ingrediënten

Voor de mosselen:

2 tl azijn, cider-
1 snf chilipoeder
1 tn knoflook, geperste
1 kg mosselen, schoon-gemaakte
100 ml olie, olijf-
1 snf paprikapoeder
- saffraandraadjes, enkele
2 stokbroodjes
400 g tomatenblokjes
1 ui, gele, fijngehakt
125 ml wijn, witte, droge

Voor de picada:

100 g amandelnoten
1 sn brood, wit, in stukken
1 tn knoflook, geperste
100 ml olie, olijf-
1 bs peterselie, platte

Bereiding.

Reinig de mosselen grondig en verwijder de baarden.
Gooi mosselen weg die onfris ruiken of niet sluiten wanneer je er een tikje op geeft.
Bereid de BBQ voor op een temperatuur van ca. 150°C en laat een ruime skillet (gietijzeren pan) even mee voorverwarmen.
Voeg de olie toe aan de skillet en fruit de gele ui, samen met de knoflook, de chilipoeder, de paprikapoeder en de saffraan.
Laat het geheel rustig sudderen (5-6 min.) tot de uien mooi gefruit zijn.
Blus het geheel met wijn.
Verhoog de temperatuur in je BBQ. en laat de wijn ca. 5 min. inkoken.
Voeg vervolgens de gehakte tomaten en ciderazijn toe.
Laat het opnieuw gedurende 15 min. zachtjes sudderen.

Picada:

Bereid, terwijl de saus aan het stoven is de picada voor.
Voeg hiervoor alle ingrediënten behalve de olie toe aan een foodprocessor.
Blend het geheel terwijl je geleidelijk de olie toevoegt tot je de textuur van pesto krijgt.

Vervolg mosselen:

Proef de saus en breng die evt. verder op smaak met versgemalen peper, zout en/of overige ingrediënten.
Meng 1 el van de picada door de saus.
Voeg de mosselen toe in één enkele laag (gebruik indien nodig meerdere skillets).
Bak de mosselen op een temperatuur van 200°C tot de mosselen beginnen te openen (ca. 5 min.).
Gooi de mosselen weg die zich niet geopend hebben, als de meerderheid zich wel geopend heeft.
Besprenkel de mosselen met extra picada en plaats ze nog 1 min. terug op de BBQ.
Serveer de Catalaanse mosselen van de BBQ met stukjes (geroosterd) stokbrood.

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

Reverse sear picanha met frisse munt-chimichurri.



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

Ingrediënten:

2 el azijn, wijn-, rode
7 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
- peper, versgemalen, naar smaak
20 g peterselie
600 g picanha
1 tn knoflook
10 g munt
1 ui, rode
1 snf zout

Bereiding.

Picanha is het staartstuk van het rund dat populair is in Portugal en Brazilië. Staartstuk is het driehoekvormige deel aan het uiteinde van de platte bil.

Verhit de BBQ tot 180°C en maak twee zones: één plek boven het vuur (dit is je grill) en één plek zonder vuur eronder (dit is je oven).
Laat de picanha op kamertemperatuur komen.
Snijd de vetkap kruislings in en kruid het vlees met enkel grof zeezout.
Gaar de picanha op het ovengedeelte van je BBQ in ca. 20-25 min. tot een kerntemperatuur van 48℃.
Haal het vlees vervolgens van de BBQ en verhoog de temperatuur naar 220℃.
Gril de picanha nu rondom af boven het vuur voor een mooie krokante korst.
Haal het vlees van de BBQ en laat het 10 min. rusten.
Hak de peterselie en de blaadjes van de munt fijn en doe ze in een kom.
Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en voeg dit toe aan de peterselie.
Snijd de rode peper in kleine stukjes en meng de azijn en de rest van de olie in de kom.
Breng de inhoud op smaak.
Snijd het vlees in dunne plakken en serveer het met de chimichurri.

Tip:

Voeg tijdens het garen van de picanha een handje eiken rooksnippers toe aan de gloeiende kolen voor extra rooksmaak aan je vlees.

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

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

50 g feta, magere, in blokjes
1 meloen, water-, kleine, in blokjes
2 el munt, verse, fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia) zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).
Laat de dressing dan afkoelen.
Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.
Strooi er een klein beetje zout over.
Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.
Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salsa verde - barbecue



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Vale Berral García

Ingrediënten

2 ansjovisfilets, fijn-gehakt
2 el azijn, wijn-, rode
2 el kappertjes, fijngehakt
2 tn knoflook, geperst
1 tl komijnzaadjes, geroosterde
1 bs koriander, fijngehakt
100 ml olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
2 tl paprikapoeder, gerookte
½ peper, rode, fijngehakt (zonder zaadjes)
1 bs peterselie, fijn-gehakt
1 el suiker, bruine
½ ui, rode, gesnipperde

Bereiding.

Hak alles in hapklare stukken en doe alles, op de vloeistoffen na, in een keukenmachine.
Hak alles goed fijn en voeg dan, terwijl de keukenmachine draait, de olie en azijn toe.
Speel met de balans zoet/zout en doe er indien nodig meer zout bij.
Gebruik de salsa direct of dek het af en bewaar het in de koelkast.

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

Satésaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Deen

Ingrediënten

1 tl gember, geraspte
2 el ketjap manis
400 ml melk, kokos-
4 el pindakaas
½ tl sambal

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

Bereiding.

Meng de pindakaas met de kokosmelk, de sambal, de gember en de ketjap goed door elkaar.
Warm de saus al roerend rustig op in een pannetje.

Scampimarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: Voor 30 scampi's
Sterren: *
Bron: Knoflog.nl

Ingrediënten

5-10 tn knoflook, geperst
- olie, olijf- (goeie scheut)
- peper, cayenne-
- peper, zwarte, gemalen
2 gls wijn, witte-
- zout

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

Sosaties (skottelbraai).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: KaapstadMagazine.nl

Ingrediënten

250 g abrikozen, gedroogde
1 el currypoeder
500 g kipfilet, gesneden
2 tn knoflook
1 tl koriander
200 ml limoensap, versgeperste
2 el olie, olijf-
1 el suiker, basterd-, bruine
4 uien, gesneden

- huishoudfolie
- satéprikkers

Bereiding.

Verhit de olie in een pan en bak de gesneden uien goudbruin.
Voeg de currypoeder, de koriander, de knoflook, de basterdsuiker en het limoensap toe en laat alles gedurende 2 min. op een laag vuur koken.
Laat de marinade afkoelen, giet het over de gesneden kipfilet en doe het geheel in een kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat het 24 uur marineren in de koelkast.

24 uur later..

Haal het vlees uit de marinade en steek de kip en de abrikozen om beurten aan een satéprikker (net zo lang tot alles op is).
Braai de satésokjes met het vlees en de abrikozen vervolgens gaar (of leg ze stiekem op de BBQ).

Tip:

Verhit de overgebleven marinade en serveer deze apart, met een kom gele rijst.

Bereidingstijd: 10-15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 24 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Spareribs Memphis style.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Rudolph van Veen

Ingrediënten

3 kg spareribs

Voor de dry rub:

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

Voor de barbecuesaus:

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

- vijzel

Bereiding.

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

Barbecuesaus.

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

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

Spareribs rub.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 2
Sterren: *
Bron: BBQ-junkie

Ingrediënten

2 tl knoflookgranulaat
1½ tl mosterdpoeder
2 el paprikapoeder, gerookt
1½ tl peper, cayenne-, gemalen
1½ el peper, zwarte, versgemalen
4 el suiker, basterd-, donkere
1½ tl uienpoeder
1½ el zout

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

Bereiding.

De genoemde ingrediënten zijn goed voor 2 flinke strengen spareribs. Vermenigvuldig de ingrediënten om meer spareribs te bereiden met deze rub of om een voorraadje aan te leggen.....

Neem een mengkom en meng hierin alle ingrediënten tot een rub.
Gebruik de rub vervolgens om je spareribs te kruiden of giet de rub over in een droge, goed afsluitbare pot.

Spicy zalm van de BBQ met mango-komkommersalade.



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

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 komkommer
1 limoen
1 mango
4 el saus, hot chili-
2 zalmfilets, met huid

- barbecue met deksel
- braadslede (15x20 cm)

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 488
Eiwit: 30 g
Koolhydraten: 28 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 28 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doe de ketjap in een bakje/kommetje.
Boen de limoen schoon, rasp er de groene schil af en pers de vrucht uit.
Voeg de helft van het rasp en de sap en 2 el chilisaus toe aan de ketjap en meng het door elkaar.
Leg de zalm in de braadslede en bestrijk de vis met de helft van de marinade.
Zet de braadslede met de zalm op de barbecue en sluit het deksel.
Laat de zalm 15-20 min. garen (bestrijk de vis elke 5 min. met een extra laag marinade).
Schaaf de komkommer in lange linten en doe die in een schaal.
Schil de mango en snijd het vruchtvlees van de pit.
Snijd de mango in kleine blokjes en doe die bij de komkommer.
Meng er de rest van het limoenrasp en -sap en de rest van de chilisaus door.
Neem de zalm van de barbecue en serveer die met de salade.

Tip:

Lekker met rijst of noedels.

Sticky Tennesee honey chicken.



Menugang: Hoofd-gerecht, hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hallo slijterij, Jumbo

Ingrediënten

25 g boter, room-
50 g honing
60 ml Jack Daniel's Tennessee Honey
1 kg kipkluifjes, scharrel-
2 tn knoflook
2½ el mix, kruiden-, voor kip
1 el saus, soja-
60 ml saus, sweet chili-

1 barbecue

Bereiding.

Steek de barbecue aan, maar stook hem niet al te heet.
Meng 2 el kruidenmix door de kipkluifjes.
Rooster de kipkluifjes op tamelijk lage temperatuur rustig gaar op de barbecue.
Keer ze af en toe.
Snijd intussen de knoflook fijn.
Verhit in een pan de boter en fruit de knoflook 2 min.
Voeg de chilisaus, de honing, de sojasaus, de Jack Daniel's Tennessee Honey en de rest van de kruidenmix voor kip toe en breng het rustig aan de kook.
Laat het ca. 10 min. inkoken tot een stroperige saus (roer regelmatig).
Neem de gare kip van de barbecue en doe die in een schaal.
Schenk er de saus bij en schep het om.
Laat het 10 min. staan.
Stook intussen de barbecue een stukje heter naar medium hitte.
Leg de kipkluifjes terug op de barbecue en gril ze nog 5-6 min.
Keer ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.



Tip:

Serveer de kip met een Jack Honey & Lemonade.

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 445
Eiwit: 29 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Surinaamse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

4 cm gemberwortel, verse
3 t knoflook
¼ dl siu (Chinese zoute sojasaus)
1-2 uien

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

Bereiding.

Schil de gemberwortel, snijd die in flinterdunne plakjes en druk ze met de achterkant van een lepel fijn.
Doe hetzelfde met de knoflookteentjes.
Snipper de ui heel fijn.
Meng de siu door de andere ingrediënten.
Meng het vlees door de marinade en laat 2-3 uur trekken.

Tip:

Dit is een basis-marinade, allerlei toevoegingen zijn mogelijk, bijvoorbeeld andere specerijen, suiker, citroensap enz.

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

100 g champignons
½ tl chilipoeder
½ tl gemberpoeder
½ tl knoflookpoeder
2 el olie, olijf-
1 paprika, rode, in stukjes
4 tk rozemarijn, in stukjes geknipt
2 el saus, soja-
4 el sherry, droge
350-400 g tahoe (tofu)
1 ui, rode, in 8 stukjes

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

Bereiding.

Snijd de tahoe in blokjes.
Meng de sojasaus, de sherry, de olie, de gemberpoeder, de knoflookpoeder en de chilipoeder tot een marinade.
Leg de tahoe 2-3 uur in de marinade (roer af en toe om).
Gooi de marinade niet weg.
Rijg afwisselend tahoe, paprika, ui en champignons aan de spiezen.
Steek de takjes rozemarijn ertussen.
Bestrijk de spiezen met de marinade.
Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Teriyakimarinade.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Astrid Veltkamp

Ingrediënten

4 el ketjap manis
1 tn knoflook, uitgeperst
1 mp kruidnagelpoeder
1 laurierblaadje
2 el sap, ananas-
1 el sap, citroen-

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

Bereiding.

Meng alle ingrediënten goed door elkaar. Laat hierin het vlees of de kip enkele uren marineren.

Thaise marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Hoeveelheid: voor 1 spies
Sterren: *
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

2 tn knoflook, geperst
1 limoen, sap van
2 el olie, zonnebloem-
1 peper, rode, fijngesneden, zonder zaadjes
2 el saus, vis-, Thaise
2 tl suiker

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

Bereiding.

Meng de rode peper met de knoflook, het limoensap, de vissaus, de zonnebloemolie en de suiker.
Roer dit goed door, tot de suiker is opgelost.

Tip:

Uitstekend geschikt voor een garnalenspies op de BBQ.

Tonijnsspiesen.



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

Ingrediënten

4 pl citroen, in kwarten
1 courgette, dunne, in plakken van 1 cm
500 g tonijn, verse, in blokjes
- zout, (zee-)

Voor de marinade:

½ el azijn, balsamico
1 el kruiden, Italiaanse, gedroogde
3 el olie

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de marinade goed door elkaar.
Steek de overige ingrediënten om en om aan 4 lange metalen of dikke houten spiesen en bestrijk ze rondom met de marinade.
Rooster de spiesen op de barbecue (op een groenterooster) of hete grillplaat in 4-6 min. rondom mooi bruin en gaar (keer ze regelmatig).
Bestrooi ze naar smaak met (zee)zout.

Bereidingstijd: <30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 402
Energie kcal: 96
Eiwit: 21,5 g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tonijnsteaks met pestosaus.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

- 4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
4 tonijnsteaks (à 150 g)
- zout

Voor de pestosaus:

2 kp basilicumblaadjes, verse
100 g kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook, gepeld
50 ml olie, olijf-
1 snf peper, vers-gemalen
50 g pijnboompitten, geroosterde
2 el sap, citroen-
1 snf zout

Bereiding.

Bestrijk de tonijnsteaks met olijfolie en peper en zout.
Doe de knoflook, basilicum, pijnboompitten, 1 snf versgemalen peper en 1 snf zout in een blender en mix de ingrediënten.
Voeg, terwijl de blender nog mixt, de 50 ml olie toe.
De pesto moet een dikke gladde consistentie krijgen.
Doe de pesto in een kom en voeg de Parmezaanse kaas toe.
Bak de tonijnsteaks in ca. 3-4 min. per kant op de barbecue.
Giet de citroensap over de tonijn en serveer de steaks met de pestosaus.

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

Vega kebabspies van koningsboleet.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Evavzw.be, Meza, Milou van der Will

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl ketoembar (= gemalen koriander-zaad)
1 tl komijnpoeder
140 g koningsboleet
1 tl kurkuma
2 el olie, neutrale
1 tl paprikapoeder
1 tl uienpoeder
1 tl zout

Bereiding.

De stevige bite en hartige smaak maken de boleet tot een nogal waanzinnige vleesvervanger. Kebab smaakte nog nooit zo goed.

Maak een marinade door de neutrale olie met de ketoembar, het paprika-, chili-, uien- en komijnpoeder, de kaneel, de kurkuma en het zout te mengen.
Halveer de boleten en rijg ze aan spiesen.
Smeer de zwammen in met de marinade.
Rooster de spiesen op een aluminium schaal op de barbecue tot ze mooi kleuren (keer ze af en toe).
Leg het platbrood ook even op de barbecue, om warm te worden.
Besmeer het platbrood vorstelijk in met knoflooksaus.
Serveer het platbrood met de kebabspiesen.
Garneer de kebabs met de radijs, verse kruiden en geef er eventueel sriracha bij.

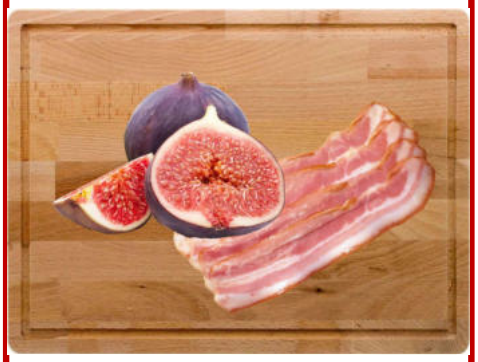
Ingrediënten (vervolg):

Voor erbij:

1 brood, plat-, glutenvrij
- kruiden, groene, verse kruiden, ter garnering
2 radijsjes , in zeer dunne plakjes, ter garnering
- saus, knoflook-
- sriracha (chilisaus)

Bereidingstijd: 50-60 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Vijgen in bacon.



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

Ingrediënten

4 pl bacon
4 vijgen, verse, in partjes

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

Bereiding.

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

Tips:

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

Visspiesen met mangomosterd.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: PlusOnline.nl

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

Vleesmarinade II (voor de BBQ).



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

Ingrediënten

- jeneverbessen
- kruiden, Provençaalse
- olie, olijf- (of kruiden-)
- peper, cayenne-
- sjalot

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

Bereiding.

Maak de marinade: Meng de olijf- of kruidenolie met de jeneverbessen, de Provençaalse kruiden, de cayennepeper en de fijn gesnipperde sjalot goed door elkaar.
Laat het vlees gedurende een 3-tal uren marineren.

Vruchtenwijn.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Johan Drenth

Ingrediënten

- aardbeitjes, halve
- appel-bronwater
- kiwi, stukjes
- muntblaadjes
- sap, druiven-, wit (of water)
- wijn, witte, koude

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

Bereiding.

Leg in een ijsblokjesvorm halve aardbeitjes, stukjes kiwi en muntblaadjes.
Vul het fruit aan met wit druivensap of water en laat het bevriezen.
Leg in elk wijnglas 3 ijsblokjes en vul de glazen aan met koude witte wijn of appel-bronwater.

Yoghurtmarinade.



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

Ingrediënten

2 tn knoflook, fijngehakte
2 tl muntblaadjes, gehakte
4 el olie, olijf-
- peper
½ l yoghurt, dikke
- zout

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

Bereiding.

Meng de ingrediënten goed door elkaar.

Zalm kebabs.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Zomerslank BBQ

Ingrediënten

4 champignons, grote
½ paprika, groene, in blokjes
½ tl peper, zwarte, versgemalen
4 el sap, citroen-
1-2 el saus, teriyaki-
4 tomaten, cherry-
½ ui, fijngesnipperd
1 ui, in partjes
600 g zalm, in blokken

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

Bereiding.

Doe de vis, de fijngesneden ui, het citroensap, de teriyakisaus en de versgemalen peper in een kom.
Meng de ingrediënten goed en dek af met folie.
Marineer dit 2-4 uur in de koelkast.
Rijg de vis en de groenten op de spiezen.
Besmeer de spiesen met de marinade.
Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.
Draai de spiesen tijdens het bakken min. 1 x om en bestrijk ze opnieuw met marinade.

Tip:

Vervang de zalm eens door een andere stevige vis (bijv. zwaardvis).

Zalm met aubergines van de bbq.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: The Basterd Barbecue, Visrecepten.nl

Ingrediënten

3 ansjovisfilets, zeer fijn gesneden
2 aubergines
- balsamico, oude
- kaas, Parmezaanse
½ tl karwijzaad, geroosterde, fijn-gemalen
2 tn knoflook, gepeld en gesnipperd
- olie, olijf-, vierge
- peper, zwarte
- rucola
1 sjalot, grote, gesnipperd
4 zalmfilet à 100 g
- zout, grof

Bereiding.

Steek de houtskool op verschillende punten in de barbecue aan en laat de temperatuur oplopen tot 200°C .
Snijd de aubergines open en smeer ze in met olie.
Rooster tot ze mooi gekleurd en gaar zijn.
Lepel dan het vruchtvlees uit de aubergines.
Maak hiervan auberginespread.
Doe 2 el olijfolie in een pan en voeg de knoflook en het sjalotje toe.
Laat het op een rustig vuur zachtjes fruiten, voeg het vruchtvlees van de aubergine toe.
Breng de spread op smaak met ansjovis, zwarte peper en het karwijzaad.
Proef de spread en voeg naar behoefte zout toe om het op smaak te brengen.
Bestrijk de zalm met olie en grill het op een hoog vuur ongeveer 1-1½ min. aan beide zijden (de zalm moet van binnen half rauw blijven).
Leg de auberginespread op een bord of schaal en leg de zalmfiletjes erop.
Bestrooi de vis met grof zout, wat rucola en grof geraspte Parmezaanse kaas.
Besprenkel de vis met wat olijfolie en balsamico en serveer.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zalmpakketjes voor de BBQ of oven.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Bron: Airfryerrecepten 4

Ingrediënten

- citroen
1 tk dille
2 tl kaas, kruidenroom-
- peper, versgemalen
2 tomaatjes, cherry-
¼ ui, rode
1 m zalm
- zout

Bereidingstijd: 15-35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding:

Een lekker zalmgerechtje voor op de barbecue of in de oven.

Bestrooi de zalm met versgemalen peper en zout en iets citroensap.
Snijd de rode ui in reepjes en halveer de cherry tomaten.
Neem een stuk aluminiumfolie (of bakpapier voor in de oven) en leg de vis hierop.
Dresseer de ui en tomaat om de vis heen.
Leg een schijfje citroen op de vis en de kruidenkaas.
Maak het geheel af met een takje dille.
De zalm pakketjes zijn in ongeveer 8 min. klaar op de barbecue.

Je kunt deze zalmpakketjes ook in de oven bereiden (ca.15-20 min. op 220°C).

Tip:

Je kunt volop variëren met de groente die je in het pakketje doet. Verse spinazie of prei is bijv. erg lekker.

Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.



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

Ingrediënten

4 aardappelen, zoete
4 el boter, zeezout-
1 citroen
2 el olie, olijf-
4 pl spek, gerookt
2 venkels
345 g zalmstaarten, zonder huid

4 satéprikkers

Bereiding.

Halveer de zoete aardappelen in de lengte en snijd ze aan de snijkant kruislings in, zodat er een ruitpatroon ontstaat.
Besprenkel de snijkanten met 1 el olie.
Rooster de aardappelhelften met de snijkanten naar boven in 25 min. gaar op de barbecue met het deksel dicht; keer ze de laatste 5 min.
Snijd intussen de venkel in parten en leg ze in een aluminium schaal.
Besprenkel de venkel met de rest van de olie.
Halveer de citroen en leg die bij de venkel in de schaal.
Rooster de venkel in de schaal op de barbecue in 20 min. gaar.
Snijd de zalmstaarten in 12 gelijke stukken.
Wikkel om 4 stukken een plakje spek.
Rijg aan de satéprikkers telkens 3 stukken zalm, zorg dat een stukje omwikkeld met spek in het midden zit.
Gril de spiesen in 7-8 min. gaar; keer ze halverwege.
Verdeel de zalmspiesen met de venkel en zoete aardappel over 4 borden.
Knijp de citroen uit boven de venkel.
Verdeel de boter over de zoete aardappel en serveer.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 544
Eiwit: 21 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: - mg
Vet: 34 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 12 g
Vezels: 7 g
Groente: 125 g
Zout: 1,2 g

Zeewolf in rookspek.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4-5
Sterren: *
Bron: BbqProof.nl, Stéphane Reynaud

<u>Ingrediënten</u>

8 pl rookspek, lange
2 zeewolffilets (staart-stuk à 250 g)

- huishoudfolie

<u>Voor de tomatenpuree</u>:

1 bs basilicum
5 g gember, verse
1 tn knoflook
- peper, versgemalen
½ sinaasappel, rasp en sap van
50 g tomaten, zon-gedroogde, op olie
- zout

<u>Voorbereiding.</u>

Pureer de zongedroogde tomaten samen met de basilicum, de knoflook, de gember en de rasp van de sinaasappel tot een stevig mengsel.
Voeg wat sap van de sinaasappel en naar smaak versgemalen peper en zout toe (het mengsel is goed als de structuur gelijk is aan tapenade).
Pak een snijplank en leg de plakken rookspek iets over elkaar heen.
De eerste filet leggen we bovenop het spek met de staart ingeklapt.
Smeer vervolgens een dikke laag puree op de zeewolffilet en leg de andere filet er gespiegeld bovenop.
Vouw de spek terug om de filets zodat je een stevig pakket krijgt.
Wikkel het zeewolfpakket in huishoudfolie en leg het in de koelkast.

<u>Bereiding.</u>

Bereid de BBQ voor om indirect te grillen op 200 C.
Als de BBQ op temperatuur is haal je het zeewolfpakket uit de folie en leg je het met de naad naar beneden op de indirecte kant.
Gril het pakket 10 min. per kant met gesloten deksel.
Wilt u de spek krokant?
Gril het zeewolfpakket dan nog max. 1 min. per kant rechtstreeks boven de kolen. Serveer de vis direct (in plakken).

Voorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Zomerpassie-longdrink.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 flj crodino
2½ dl Hero Fruitspring Sparkling Tropical Fruit
- ijsblokjes
- sap, citroen-, Sicilia
½ dl sap, grapefruit-
½ dl sap, passie-vruchten-
2 pl sinaasappel
1 el siroop, limonade-, grenadine

2 glazen (2½ dl)

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

Bereiding.

Meng de crodino, het grapefuit- en passie-vruchtensap, het Sparkling Tropical Fruit en de grenadinesiroop in een hoog glas door elkaar. Voeg naar smaak een paar druppels citroensap toe en serveer het met ijsblokjes en een plakje sinaasappel op de rand van het glas.

Gebruikte afkortingen (v2.7).



v2.7

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



v2.7

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


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl