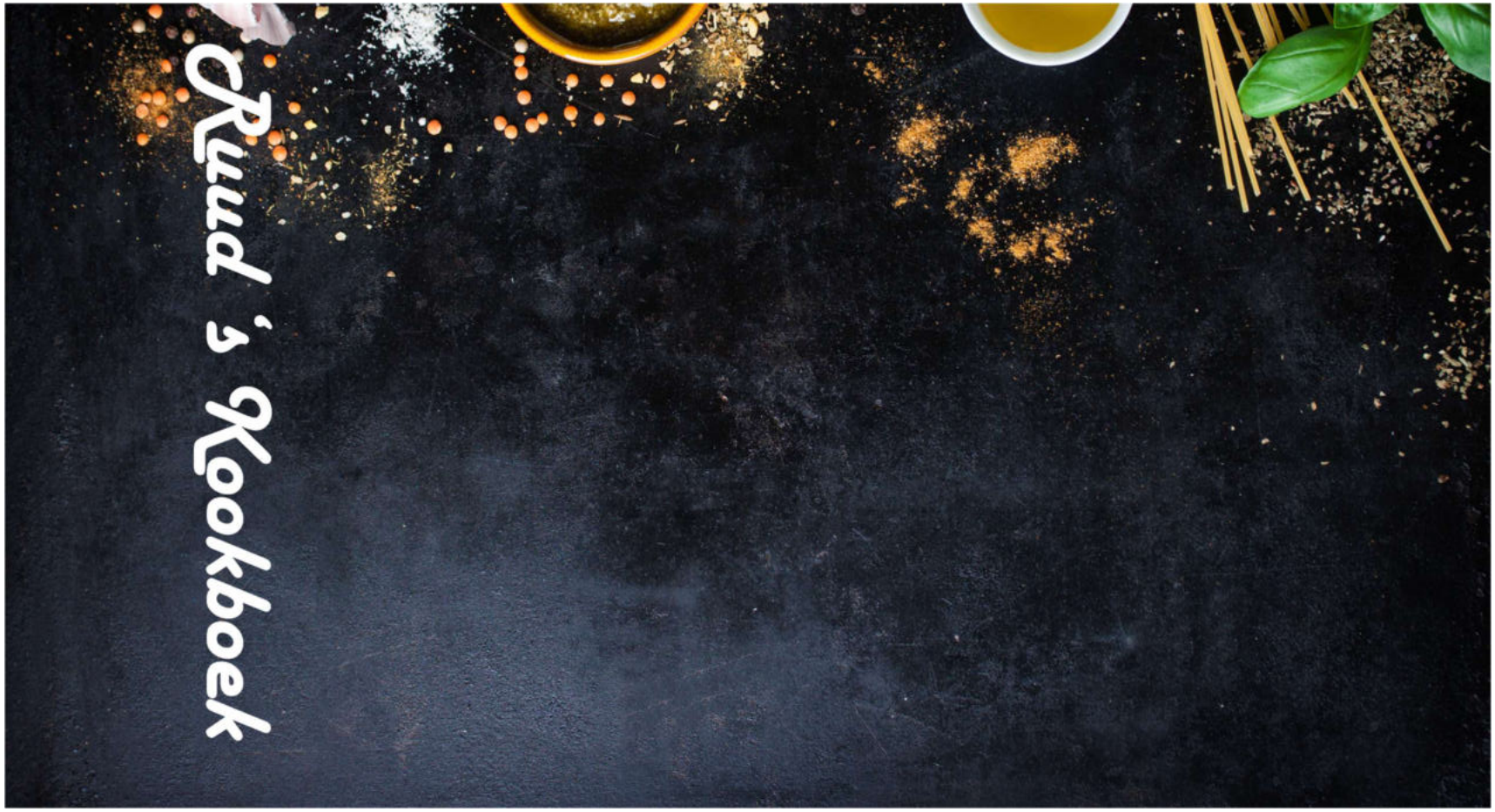


BBQ-recepten IV v1.5

Inhoudsopgave.

Alcoholvrije vruchtenbowl. 3
Appelcrumble van de BBQ. 4
Bavette met salsa verde. 5
BBQ aubergineburger. 6
BBQ chicken caesar salad. 7
BBQ salade. 8
Indische saté van speklapjes. 9
Kipsaté met pinda-chilisaus. 10
Langzaam gegaard buikspek. 11
Maïslolly's met mayo. 12
Orange sangria station. 13
Geroosterde rode tilapia. 15
Reverse sear tomahawk steak met chimichurri. 16
Surf en turfspies met biefstuk en garnalen. 17
Vitello tonnato salade. 18
Gebruikte afkortingen (v2.7). 19

Alcoholvrije vruchtenbowl.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: *
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2 pl ananas, in blokjes
- citroensap (Sicilia)
6 fls Crodino
200 g druiven, witte, pitloze
1 grapefruit, roze, in partjes
2 blj Hero Fruitspring Sparkling Tropical Fruit
- ijsblokjes
2 kiwi's in plakjes
2 limoenen, in plakjes
2 mango's, in blokjes
10 g muntblaadjes
6 dl water, mineraal-, koolzuurhoudend

Bereiding.

Meng alle ingrediënten in een glazen kom en voeg citroensap en ijsblokjes naar smaak toe.

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

Appelcrumble van de BBQ.



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

Ingrediënten

4 appels (Elstar of Goudreinet)
100 g bloem, tarwe-
125 g bosvruchten (diepvries)
75 g boter, room-, koude
½ citroen, sap en rasp van
1 mp kaneelpoeder
60 g Pecannoten
4 el siroop, ahorn- (of honing)
50 g suiker, basterd-, witte

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.

Bereid de BBQ voor op indirect grillen.
Verwarm de oven voor tot 175°C.
Schil de appels, snijd ze in partjes en haal het klokhuis eruit.
Doe de appelpartjes met het kaneelpoeder, de honing, de bosvruchten en het citroensap en -rasp in de skillet.
Hak de pecannoten fijn en voeg 2 el noten toe aan de appelpartjes.
Plaats de skillet op de BBQ en smoor ca. 15-20 min. tot de appelstukjes net uit elkaar vallen.
Snijd de roomboter in kleine blokjes.
Meng de resterende pecannoten, de boter, de bloem, de suiker en een snufje zout met je handen in een kom.
Verdeel het over een bakplaat met bakpapier en bak het ca. 10-15 min. in de oven.
Verdeel de crumble over het appelmengsel en serveer het direct.

Tips:

- **Indirect barbecueën (low & slow) creëert een oven-effect waarbij het gerecht niet direct boven de hittebron, maar ernaast gaart. Dit bereik je door kolen aan één kant te plaatsen of, bij gas-BBQ's, de branders aan één zijde uit te laten. Het is perfect voor grote stukken vlees of langzame garing.**
- **Laat de appel compote afkoelen en serveer in lege conservenblikjes die je natuurlijk heel goed hebt afgewassen.**

Bavette met salsa verde.



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

Ingrediënten

500 g bavette
1 el BXC beef blend rub
2 el kappertjes
1 tn knoflook
10 g koriander
6 el olie, olijf-
15 g peterselie, platte
5 g munt

Bereidingstijd: 27 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 253
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 15 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verhit de BBQ tot 220°C.
Laat de bavette in ca. 1 uur op kamertemperatuur komen.
Wrijf het vlees in met de rub.
Doe de peterselie, de munt, de koriander en de knoflook in een hoge maatbeker.
Voeg de olie toe en pureer het met een staafmixer tot een saus.
Doe de saus in een kom en schep er de kappertjes door met wat inmaakvocht naar smaak.
Steek een vleesthermometer in het dikste deel van het vlees.
Gril de bavette op het rooster ca. 2 min. per kant en draai de bavette iedere minuut een kwartslag zodat je een mooie ruit krijgt.
Neem het vlees van de BBQ als de gewenste temperatuur is bereikt (rood: 50°C, medium-rood: 54°C, medium: 58°C).
Verpak het vlees losjes in de aluminiumfolie en laat het 15 min. rusten.
Snijd de bavette in dunne plakjes en serveerdie met de salsa verde.

Tip:

Haal je vlees zo'n 1 à 2 graden onder de gewenste kerntemperatuur van de BBQ (vlees gaart tijdens het rusten nog altijd iets verder).

BBQ aubergineburger.



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

Ingrediënten

1 aubergine, flinke
4 broodjes, sesam-
100 g granaatappel-pitjes
1 st halloumi
2 el kruiden, hot cajun-
10 g munt
3 el olie, olijf-, extra vierge
4 el saus, barbecue-
75 g sla, veld-
1 ui, rode

Bereiding.

Verwarm de BBQ voor.
Snijd de aubergine in plakken van 3 cm dik.
Snijd de snijkanten kruislings in.
Snijd de rode ui in dunne reepjes en de halloumi in plakken van 0,5 cm.
Meng 2 el olijfolie met de cajunkruiden en breng het op smaak met wat zout.
Smeer de aubergine in met de marinade.
Gril de aubergine 10 min. op de BBQ (keer regelmatig).
Smeer de plakken halloumi in met 1 el olijfolie, leg het op aluminiumfolie op de BBQ en grill de kaas 5 min. mee (keer het halverwege).
Snijd de burger broodjes open.
Verdeel de veldsla en blaadjes munt over de onderste helften.
Leg de gegrilde aubergine en halloumi erop.
Verdeel de barbecuesaus en granaatappelpitjes erover.

Info:



Halloumi is een traditionele, ongerijpte Cypriotische geitenkaas. De benaming halloumi wordt wereldwijd gebruikt om grillkaas aan te duiden. Door zijn specifieke eiwitstructuur kan deze kaas worden gegrild, gebakken of gefrituurd, waarbij hij niet smelt en een krokant korstje krijgt.

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: 455** **Eiwit: 22 g** **Koolhydraten: 39 g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: 22 g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: 13 g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

BBQ chicken caesar salad.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron: Het antwoord is food

Ingrediënten

T.b.v. de salade:

8 pl bacon
4 kippendijen
2 little gems

T.b.v. de kip rub:

- chilipoeder, naar smaak
½ tl komijn
1 el paprikapoeder, gerookte
1 tl peper, versgemalen
1 el suiker
1 el zout

T.b.v de dressing:

20 g ansjovis
1 citroen
3 el kaas, Parmezaanse, geraspte
1 tn knoflook
1 tl mosterd
- peper, versgemalen
2 tl saus, Worcestershire-
5 el yoghurt
- zout

Bereiding.

Bereiding van de kip:

Verwarm de oven voor op 175°C.
Meng alle ingrediënten voor de kip rub in een schaal en smeer de kip in met deze kruiden.
Leg de kip op een met bakpapier beklede bakplaat en zet hem 30 min. in de oven.

Bereiding van de croutons:

Snijd de ciabatta in blokjes.
Doe de blokjes in een schaal en voeg hier de olijfolie en versgemalen peper en zout aan toe.
Schep het even om, zodat elk stukje brood bedekt is.
Leg de croutons naast de kip in de oven.
De croutons hebben 20-25 min. nodig, afhankelijk van de grootte van de blokjes.

Bereiding van de salade:

Leg 10 min. voordat de kip en de croutons klaar zijn de bacon in de oven, zodat deze ook knapperig kan worden (evt. kun je de bacon ook in de pan bakken (10 min. op een middellaag vuur).
Pers de knoflook.
Snijd de ansjovis fijn.
Meng de knoflook en de ansjovis met de rest van de ingrediënten voor de dressing in een schaaltje.
Snijd de sla in repen.
Verdeel de sla over2 borden, verdeel hier de croutons, de kip en de bacon overheen. Maak het af met de dressing en serveer meteen.

Tips:

- **Je kunt de little gems vervangen door 1 krop romaine sla.**
- **Je kunt de kip rub vervangen door kipkruiden.**

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 salade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: *
Bron: Koken met een twist

Ingrediënten

6 schf ananas, in stukjes
2 appels, in stukjes
5 eieren, hardgekookte, in plakjes
500 g kip, gerookte, in dunne plakjes
1 blj maïs, crispy-, uitgelekt
1 pt mayonaise, yoghurt-
1 prei, grote, in hele dunne ringetjes (goed droog)
1 ptj selderij, uitgelekt

Bereiding.

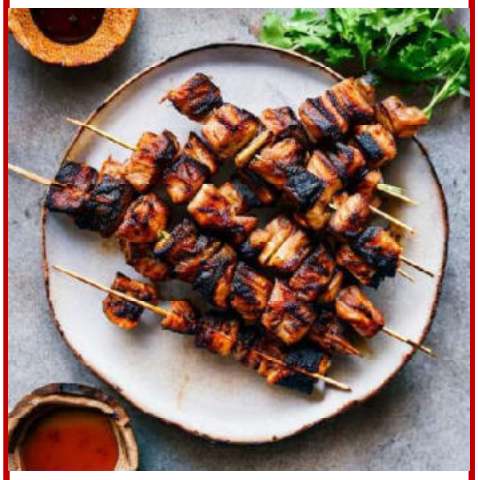
Verdeel de ingrediënten laag voor laag met daartussen steeds een dun laagje yoghurt-mayonaise.
Strijk elke laag glad met de bolle kant van een lepel.
De volgorde:
1. selderij - dun laagje yoghurt-mayonaise
2. eieren - dun laagje yoghurt-mayonaise
3. kip - dun laagje yoghurt-mayonaise
4. maïs - dun laagje yoghurt-mayonaise
5. ananas - dun laagje yoghurt-mayonaise
6. appels - dun laagje yoghurt-mayonaise
7. eindig met een laagje prei
Dek de schaal af met huishoudfolie en zet deze tot gebruik in de koelkast.

Tips:

- **Deze salade is het lekkerst als je hem een dag van tevoren al maakt.**
- **In een glazen schaal zijn de laagjes van deze salade mooi zichtbaar.**

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

Indische saté van speklapjes.



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

Ingrediënten

1 el ketjap manis
1 tl knoflookpoeder
1 tl koriander, gemalen
1 snf peper, zwart
100 g speklap
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.

Snijd de speklapjes in stukjes en doe ze in een schaal.
Marineer de stukjes vlees met flink wat ketjap, knoflookpoeder, koriander, zout en peper.
Schep alles goed om.
Laat het vlees minimaal 2 uur afgedekt marineren in de koelkast.
Rijg de stukjes vlees aan stokjes.
Bak het vlees op de barbecue tot het gaar is en het vet eruit is gedruppeld.

Kipsaté met pinda-chilisaus.



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

Ingrediënten

3 el chilisaus, zoete
3 el ketjap manis
600 g kippendijen
2 tn knoflook, fijn-gemalen
3 el olie, zonnebloem-
500 g saus, saté-
3 el uitjes, gebakken

- barbecue
- satéprikkers

Bereiding.

Week de satéprikkers in water.
Snijd de kippendijen in stukjes en meng ze met de ketjap, de zoete chilisaus, de olie en de knoflook.
Laat de kip minstens 30 min. afgedekt marineren in de koelkast.
Verwarm de pindasaus op een laag vuur.
Houd de saus warm op een laag vuur of warm de saus later opnieuw op.
Rijg de kippendijen aan de satéprikkers en gril ze 6-8 min. op de BBQ (draai ze regelmatig om).
Zeef de overgebleven marinade.
Meng de helft van de pindasaus met de gezeefde marinade.
Leg de satéstokjes op een schaal, schep er wat pinda-chilisaus over en bestrooi de satéstokjes met de gebakken uitjes.
Serveer de rest van de pindasaus erbij.

Tip:

Voeg sambal oelek toe voor een pittigere satésaus.

Bereidingstijd: 60 min.
Grill-/oventijd: 6-8 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 439
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 27 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 21 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Langzaam gegaard buikspek.



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

Ingrediënten

14 el BBQ Sauce Korean Style
50 g boter, room-
600 g buikspek, zonder zwoerd
2 el BXC Korean Heat Rub (Jumbo)
7 el ginger ale
2 el suiker, riet-

- aluminiumfolie
- vleesthermometer

Bereiding.

Snijd het vet van het buikspek kruislings in.
Wrijf het buikspek rondom in met de rub en laat ca. 30 min. intrekken.
Bereid de BBQ voor op indirect grillen (een techniek waarbij je het vlees niet boven de kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 110°C.
Plaats een lekbak met water onder het rooster.
Leg het buikspek op het rooster en gaar het tot het een kerntemperatuur van 60°C heeft.
Neem het buikspek van de BBQ en leg het op aluminiumfolie.
Voeg de ginger ale, de BBQ-saus, de boter en de rietsuiker toe en vouw het pakket stevig dicht.
Leg het buikspek op de BBQ en haal ervan af als het de kerntemperatuur van 85°C heeft bereikt.
Verhoog de temperatuur van de BBQ naar 180°C.
Haal het buikspek uit de folie, leg het terug op het rooster en bestrijk het rondom met het vocht uit het pakket.
Lak het buikspek elke 5 min. tot er een glanzende, plakkerige laag ontstaat.
Snijd het buikspek in dunne plakken.

Tip:

Leg het ingepakte buikspek op een schoon rooster. Zo voorkom je dat het pakket blijft plakken en scheurt wanneer je het van de BBQ haalt.

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

Maïslolly’s met mayo.



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

Ingrediënten

- bieslook, verse
2 maïskolven
- mayonaise

- spiesen, houten

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.

Geroosterd wordt maïs lekker knapperig en zoet van smaak.

Snijd de maïskolven in schijven.
Snijd wat bieslook fijn.
Steek de schijven aan de spiesen.
Gril ze 8-10 min. op de barbecue.
Bestrijk de maïslolly’s met mayonaise en doop ze in de bieslook.

Orange sangria station.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 16
Sterren: *
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

400 ml frisdrank, sinaasappel en mandarijn, lichtbruisend
100 ml likeur, sinaas-appel-, gekoeld
750 ml sap, druiven-, wit, gekoeld
350 ml sinas, gekoeld
50 ml siroop, limonade-, sinaasappel, gekoeld
750 ml wijn, witte, gekoeld

250 g ananas, in stukjes, diepvries
250 g mango, in stukjes, diepvries

Voor de topping:

- citroen, in halve plakjes
- mandarijn, in halve plakjes
- munt, verse, aan de tak
- nectarine, vruchtvlees in partjes
- perzik, vruchtvlees in partjes

Bereiding.

Schenk de wijn, de sinaasappellikeur en de sinas in 1 karaf.
Schenk het druivensap, de lichtbruisende frisdrank en sinaasappellimonade in de andere karaf.
Verdeel de 2 soorten diepvriesfruit over de karaffen en roer ze door.
Doe alle soorten fruit en de munt in verschillende bakjes en serveer die bij de 2 sangria's.

Ingrediënten (vervolg):

Voor de topping:

- sinaasappel, in halve plakjes

Benodigdheden:

2 karaffen

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

Geroosterde rode tilapia.



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

Ingrediënten

1 citroen
5 cm gember
2 maggiblokjes
1 paprika, in reepjes
1 tilapia rode
1 tomaat, in reepjes
1 ui, rode, in reepjes
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.

Schraap de schubben van de tilapia, haal de ingewanden eruit en was hem goed schoon (of laat de visboer dit doen bij aanschaf).
Dep de vis droog.
Snijd aan elke kant van de vis drie inkepingen en stop in elke snee een plakje citroen.
Blend de gember met de helft van de ui en de blokjes maggi tot een pasta.
Besmeer de buitenkant van de vis met de pasta en doe het restant in de buikholte.
Bestrooi de vis met zout.
Laat de vis 3 uur staan.
Leg de vis 10 min. onder een voorverwarmde grill (of op de barbecue).
Garneer voor het uitserveren de vis met de reepjes paprika, de tomaat en de rest van de ui.

Tip:

Lekker met banku of jollof-rijst.

Reverse sear tomahawk steak met chimichurri.



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

Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode
1 tn knoflook
6 el olie, olijf-
8 g oregano
1 peper, rode
- peper, versgemalen
20 g peterselie, platte
1 tomahawksteak (ca. 950 g)
1 ui, rode
- zout

- aluminiumfolie
- (Kamado) barbecue

Bereiding.

Laat de tomahawk in ca. 90 min. op kamer-temperatuur komen.
Bereid de BBQ voor op indirect grillen (een techniek waarbij je het vlees niet boven de gloeiende kolen legt, maar ernaast) en verhit hem tot 120°C.
Breng het vlees op smaak met peper en zout, leg het op het rooster en steek de vlees-thermometer erin.
Gaar het vlees tot een kerntemperatuur van 48°C.
Neem de tomahawk van de BBQ, bereid de BBQ voor op direct grillen en verhit deze tot 220-250°C.
Leg de tomahawk op het hete rooster, direct boven de kolen.
Gril hem kort aan beide kanten voor mooie donkere grillstrepen en een krokante korst.
Neem het vlees van het rooster, verpak het losjes in aluminiumfolie en laat het 15 min. rusten.
Hak de peterselie en blaadjes van de oregano fijn en doe dat in een kom.
Snipper de ui, snijd de knoflook fijn en voeg dat toe.
Snijd de rode peper in kleine stukjes en meng de azijn en de rest van de olie in de kom.
Breng het geheel op smaak met peper en zout.
Snijd het vlees van het bot in plakjes van ½ cm. dik.
Serveer het vlees met de chimichurri.

Tip:

Door het rusten verdeelt het vocht zich in het vlees en krijg je een sappig resultaat.

Bereidingstijd: 130 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

Surf en turfspies met biefstuk en garnalen.



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

Ingrediënten

400 g biefstuk
½ tl chilipepervlokken
2 el citroensap
300 g garnalen, wok-, naturel
2 tn knoflook
2 limoenen
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
6 sjalotjes
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Bereiding.

Meng de olie met de chilipeper en het citroensap.
Pers de knoflook erboven uit.
Schep de garnalen erdoor en laat ze 15 min. in de koelkast marineren.
Snijd intussen de biefstuk in blokjes van 3 cm en breng die op smaak met zout en versgemalen peper.
Pel en halveer de sjalotten.
Snijd de limoenen in 8 partjes.
Steek de barbecue aan of verhit de grillpan op een hoge stand.
Rijg de biefstuk afwisselend met de sjalot, de garnalen en partjes limoen aan de spiesen.
Bestrijk ze met de overgebleven marinade.
Rooster de spiesen 5-10 min. op de barbecue of in de grillpan (keer ze tussendoor).

Tips:

- **Lekker met een groene salade.**
- **Vervang de chilipeper eens door gemalen koriander.**
- **Neem eens cherrytomaatjes in plaats van sjalotten.**

Vitello tonnato salade.



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

Ingrediënten:

400 g bimi
15 g dille
2 eieren
200 g fricandeau
1 kg krieltjes
4 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
125 g room, zure
1 sinaasappel
200 g spinazie
1 bl tonijn, op olie
- zout

1 staafmixer

Bereiding.

Kook de eieren 6 min. voor zachte eitjes tot 9 min. voor hardgekookte.
Bereid de krieltjes zoals beschreven op de verpakking.
Pers de sinaasappel uit en meng het sap met de olijfolie.
Breng het op smaak met zout en peper.
Blancheer de bimi in 3 min. tot de gewenste gaarheid.
Maak een sausje van de uitgelekte tonijn, de zure room en de helft van de dille.
Pureer het glad met de staafmixer en breng de saus naar wens op smaak.
Halveer de krieltjes.
Meng de krieltjes met de sinaasappelsap, de spinazie en de bimi.
Verdeel het over 4 borden of 1 grote schaal.
Verdeel de fricandeau en het zacht gekookte ei over de salade.
Garneer de salade met de tonijnsaus en de overige dille.

Tip:

Meer tijd? Rooster de aardappelen in de oven of gaar ze in de magnetron en grill ze nog enkele minuten na op de BBQ.

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

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