



Ruud 's Kookboek

BBQ-recepten II v5.9

Inhoudsopgave.

Aardbeien-marshmallowspiesjes.....	4
Afrikaanse kip met bier.....	5
Aziatische marinade.....	6
Banaan met rum en sinaasappel.....	7
Barbecue (airfryer).....	8
Barbecueschotel pikante baars.....	9
BBQ hasselback potato met cheddar en spek.....	10
BBQ picanha met bessen-portjus.....	11
Biefstuk met balsamicosaus.....	12
Bietensalsa.....	13
Botervisspiesjes.....	14
Chinese spareribmarinade VI.....	15
Chinese spareribs met chilisaus.....	16
Citroenmarinade.....	17
Currykarbonades met frisse salade.....	18
Entrecote met kruidenboter.....	19
Gegrilde avocado's.....	20
Gegrilde cake met ananas en ijs.....	21
Gegrilde forel met spek en zeekraal.....	22
Gegrilde little gem met balsamico.....	23
Gegrilde zwaardvis met kruidensaus.....	24
Gegrilde makreel.....	25
Gemengde gegrilde visschotel.....	26
Gerookte palingfilet op de barbecue/grill.....	27
Groentepakketje met blauwaderkaas.....	28
Groentesaté met pindasaus en limoenrijst.....	29
Hamburgers met barbecuesaus.....	30
Honing-sojamarinade.....	31
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.....	32
Kipsaucijs met paprika en ananas.....	33
Kipspiesjes met couscous en groente.....	34
Mediterraanse forel uit Andorra.....	35
Oosterse marinade.....	36
Pastasalade met paprika en chipolata.....	37
Pindasaus IV.....	38
Pita op z'n Vlaams.....	39
Pittige Catalaanse mosselen op de barbecue.....	40
Salade met tomaat, watermeloen en feta II.....	41
Salsa verde - barbecue.....	42
Satésaus.....	43
Scampimarinade.....	44
Sosaties (skottelbraai).....	45
Spareribs Memphis style.....	46
Sticky Tennessee honey chicken.....	47
Surinaamse marinade.....	48
Tahoe (tofu)-groentespiesen.....	49
Teriyakimarinade.....	50
Thaise marinade.....	51
Tonijnsteaks met pestosaus.....	52
Vega kebabspies van koningsboleet.....	53
Vijgen in bacon.....	55
Visspiesen met mangomosterd.....	56
Vleesmarinade II (voor de BBQ).....	57
Vruchtenwijn.....	58
Yoghurtmarinade.....	59
Zalm kebabs.....	60
Zalm met aubergines van de bbq.....	61
Zalmpakketjes voor de BBQ of oven.....	62
Zalmspiesen met gepofte zoete aardappel.....	63
Gebruikte afkortingen.....	64

Aardbeien-marshmallowspiesjes.



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

Ingrediënten

500 g aardbeien
1 zk marshmallows
- 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 marshmallow aan stokjes.

Rooster ze 5 min. boven de BBQ of hap ze gewoon zo lekker weg.

Afrikaanse kip met bier.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Zuid-Afrikaanse
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-, ongezoeten, 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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Airfryerrecepten 3

Ingrediënten

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

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 daarna 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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Carta-Eric, ReceptenPlein.nl, Zwarte Poedel

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 barbecueschaal 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 barbecueschaal 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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: PuurPatat.be

Ingrediënten

2 aardappelen, vastkokende, grote
- cheddar
2 tn knoflook, verse
- komijn
- olie, olijfolie
- 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.

Snijdt 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 grill.

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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Biefstuk met balsamicosaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
~~Snel~~ / Slank
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: ***
Snel / Slank
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.

13

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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slang
Bron: TopRecepten.com

Ingrediënten

1/2 dl cognac
3 schf gemberwortel
2 el honing
1 tn knoflook
2 el saus, hoisin-
1 1/2 dl saus, soja-
1 tl suiker
1/2 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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Voorlichtingsbureau 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 vijfkruidenpoeder
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.

Vorb. 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

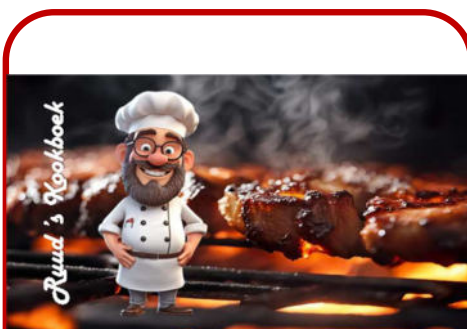
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Citroenmarinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slink
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.

Vorb. 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

Entrecote met kruidenboter.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 kappertjes 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: ****
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ralph de Kok,
Visrecepten.nl

Ingrediënten

6 pl bacon (of ontbijtspek)
1 citroen
2 forellen
- olie, olijfolie
- peper, zwarte, versgemalen
- World Spice Blend, Toscane
1 bkg zeekraal
- zout

- slagerstouw



Bereiding.

Steek je barbecue aan en zorg voor een directe hitte van ca. 200°C.

Snij 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: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Snel / Slank
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 griltijd en leg een klontje boter op de vis.

Gemengde gegrilde visschotel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel/Slank
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 satéprikker.

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 grill 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 schaalpje 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: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Boodschappen.nl, Dekamarkt

Ingrediënten

200 g bloemkoolrosjes
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.
Scheep de rode ui, de paprika en de bloemkoolrosjes 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. Grill de groentespiesen op de hete barbecue (of in de grillpan) in ca. 10 min. rondom bruin en beetgaar.
Scheep intussen de limoenrasp door de rijst. Scheep 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: ***
Snel / Slang
Bron: Zomerslang 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: ***
Snel / Slank
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 overall 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: ***
Snel / Slank
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

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.

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

Kipsaucijs met paprika en ananas.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

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

Bereiding.

Leg houten satéprikkers 15 min. in koud water, dan verbranden ze niet onder de grill of op de barbecue.

Pers het teentje knoflook uit in een kom.

Voeg de geraspte citroenschil en 1 el olie toe.

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

Laat dit 10 min. in de koelkast intrekken.

Maak de groente schoon.

Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.

Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.

Rooster de kipspiesjes onder de hete grill, in een grillpan of op de barbecue in 10 min. gaar.

Doe de couscous in een kom en giet er 3 dl kokend water op.

Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 min. wellen.

Roerbak de groente ca. 2-3 min. in de overgebleven olie.

Schep de groente door de couscous en breng het op smaak met wat citroensap, peper en een beetje zout.

Leg de kipspiesjes er op.

Bereidingstijd: 15-30 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 475

Eiwit: 35 g

Koolhydraten: 55 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 15 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mediterraanse forel uit Andorra.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Andorrese
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slink
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.

Vorb. 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

Oosterse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

Pastasalade met paprika en chipolata.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
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: ***
Snel / Slank
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, fijngenhakt
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 skilleten).
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.

Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

41

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

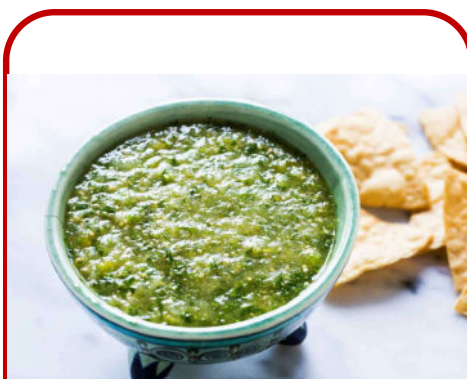
Verzadigd vet: - g

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: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: Afrikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang:
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 marinieren 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: Hoofdgerecht
Keuken: Amerikaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: 24Kitchen, Rudolph van Veen

Ingrediënten

3 kg spareribs

Voor de dry rub:

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

Voor de barbecuesaus:

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

- vijzel

Bereiding.

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

Barbecuesaus.

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

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

Sticky Tennessee honey chicken.



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

Ingrediënten

25 g boter, room-
50 g honing
60 ml Jack Daniel's
Tennessee Honey
1 kg kipkluijjes,
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 kipkluijjes. Rooster de kipkluijjes op tamelijk lage temperatuur rustig gaar op de barbecue.

Keer ze af en toe.

Snijdt 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 kipkluijjes terug op de barbecue en grill ze nog 5-6 min.

Keer ze regelmatig om aanbranden te voorkomen.

Tip:

Serveer de kip met een Jack Honey & Lemonade.



47

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

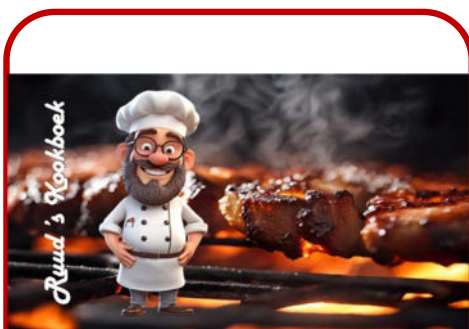
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Surinaamse marinade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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.

48

Tahoe (tofu)-groentespiesen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 spiesen.

Steek de takjes rozemarijn ertussen.

Bestrijk de spiesen met de marinade.

Rooster de spiesen rondom op de barbecue in ca. 8-10 min.

Teriyakimarinade.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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.

Tonijnsteaks met pestosaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: ***
~~Snel~~ / ~~Slank~~
Bron: Evavzw.be, Meza,
Milou van der Will

Ingrediënten

1 tl chilipoeder
1 tl kaneel
1 tl ketoembar (= gemalen korianderzaad)
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

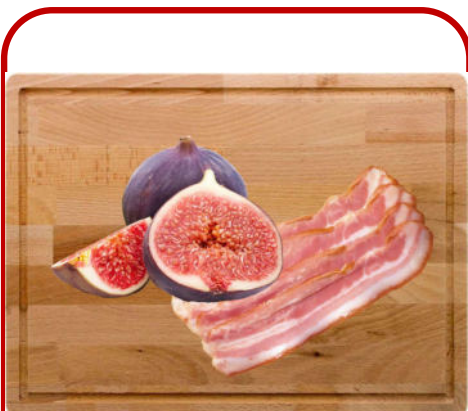
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Vijgen in bacon.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Plus online

Ingrediënten

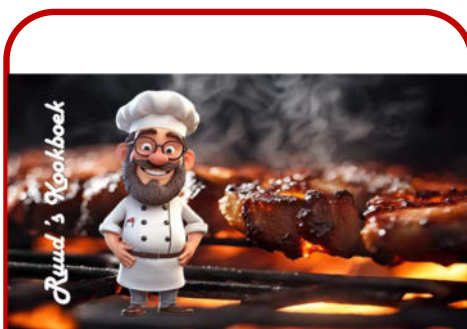
2 tl citroensap
4 garnalen, grote, rauw (diepvries)
1 mp gemberpoeder
1/2 mango
2 el mosterd
1 mp sambal
2 el saus, soja- of ketjap
150 g visfilet, stevige (bijv. koolvis, tilapia, zalm)
2 el wijn, witte

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 1/2 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: ****
Snel / Slank
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: ***
Snel / Slank
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: *
Snel / Slank
**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: ***
Snel / Slank
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 spiesen.

Besmeer de spiesen met de marinade.

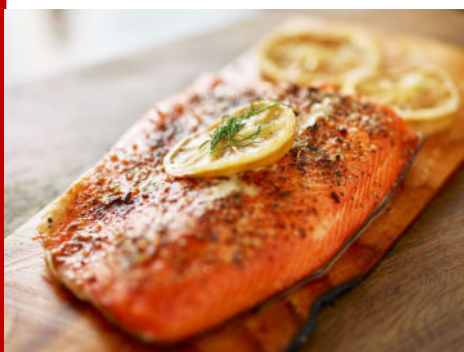
Barbecue de spiesen ca. 8-10 min.

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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
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: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
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 aardappelhalften 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

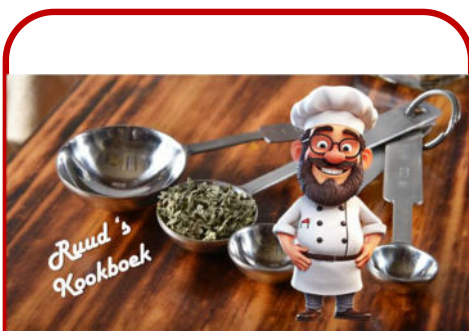
w/v verzadigd: 12 g

Vezels: 7 g

Groente: 125 g

Zout: 1,2 g

Gebruikte afkortingen.



v2.2

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
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
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
kpj	Kuipje



v2.2

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



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..  *..U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24