



Ruuds kookboek



Grillrecepten



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
Ananas in aluminiumfolie.....	5
Bieflapjes met geitenkaas.....	6
Chinese zalmfilet van de grill.....	7
Gegrilde ananas.....	8
Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.....	9
Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.....	10
Gegrilde paprikamix.....	12
Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.....	13
Gegrilde wildzwijn-biefstuk op stok.....	14
Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt.....	15
Griekse zalm met gegrilde groenten.....	16
Kip kebab I.....	17
Kip met barbecuesaus.....	18
Kipfilet met mosterdsaus.....	19
Mosselspiesjes met spek en ananas.....	20
Mosselspiesjes 'Sylt'.....	21
Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).....	22
Perzik met Jack Daniel's room.....	23
Pikante garnalenspiesen (met salade).....	24
Saté.....	25
Satee kai – Thaise kipsaté.....	26
Saucijzenspiesen met perzik en ui.....	27
Welsh rarebit.....	28

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kleine krop
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kr	Kropje
par	Partje
pk	Pak
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stk	Stokje
stl	Stengel



Afkorting	Betekenis
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepел
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

Ananas in aluminiumfolie.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2-4
Sterren: ****
Snel / Slank
Bron: Eten met plezier*

* Nierstichting

Ingrediënten

140 g ananas, uit blik (= 4 schijven)
1 el boter
(4-5 drp cognac, rum of likeur)
1 el suiker, basterd-, bruine

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Kalium: 50 mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg 2 st. aluminiumfolie op het aanrecht.
Leg de schijven ananas er naast elkaar op.
Verdeel de boter en de basterdsuiker over de openingen in de ananasschijven en druppel er *eventueel* een beetje cognac, rum of likeur op.
Vouw de folie dicht en leg de pakjes ca. 10 min. onder de grill.
Maak de pakjes aan tafel open.

Tips:

Lekker met een bolletje roomijs of met stijfgeslagen slagroom.
Kan ook goed op de BBQ.

Bieflapjes met geitenkaas.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

4 bieflapjes (à 150 g)
4 el honing
1 dl olie, olijf-
100 g kaas, geiten-,
zachte, in plakjes
- peper, zwarte,
versgemalen
4 tk tijm, verse
- zout, zee-, grof

Bereidingstijd: 10-20
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: 679
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Vet: 30 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Leg de bieflapjes in de lengte.
Leg op elk lapje een plakje geitenkaas.
Rol de lapjes op en zet vast met een prikker.
Bestrijk het vlees met honing en olie en strooi de tijm erover.
Bak het vlees op de barbecue/grill rondom gaar en goudbruin.
Bestrooi met zout en peper.

Tip:

Lekker met gegrild brood en een tomatensalade met lente-ui.

Wijntip:

Castillo de Ainzon Campo de Borja Tinto Spanje.

Chinese zalmfilet van de grill.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Wereld Kanker
Onderzoek Fonds

Ingrediënten

1 tl gemberpoeder
1 limoen, sap van
150 g mie, eier-, Chinese
2 el olie, roerbak-
- peper, zwarte,
versgemalen
250 g prei, in dunne
ringetjes
2 el sojasaus
2 st zalmfilet (à 125 g)

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Wrijf de stukken zalm in met 1-2 el limoensap, gemberpoeder en royaal met zwarte peper. Bestrijk ze met 1-2 el roerbakolie. Laat de zalm zo'n 10-15 min. liggen. Kook de Chinese eiermie beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Verwarm de rest van de olie in een wok of hapjespan en roerbak de prei in 3-4 min. beetgaar. Verwarm de grillpan op hoog vuur tot deze goed heet is en leg de zalmfilets erin. Rooster de filets in 4-6 min. mooi bruin (ze zijn dan van binnen nog rosé). Keer de zalm pas als de filets vanzelf van de ribbels loslaten. Druppel na het keren 1-2 el sojasaus over de zalmfilets. Schep de eiermie door de prei en warm de mie al omscheppend nog heel even door. Breng de mie op smaak met limoensap en sojasaus. Schep de mie met prei in wijde kommen of op borden en leg de zalmfilets erop.

Gegrilde ananas.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Sandstorms-
kookboek.nl

Ingrediënten

1 ananas, verse
½ l ijs, room-
(pecan/caramel)
50 g suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: - 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

Bereiding.

Verwarm de grill voor op hoogste stand.

Snij de ananas in 4 parten.

Verwijder het stronkgedeelte van de ananas.

Snij het vruchtvlees op verschillende plaatsen in.

Leg de ananas in een ovenvaste schaal.

Strooi de basterdsuiker over de ananas.

Plaats de ananas onder de grill.

Laat de ananas ca. 5 min. grillen.

Serveer de ananas met 2 bolletjes ijs.

Gegrilde groenten met mozzarella en pestodressing.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 bl mozzarella, buffel-
1 aubergine, in blokjes
1 courgette, in halve
plakjes
1 paprika, gele, in
reepjes
1 paprika, rode, in
reepjes
2 uien, rode, in partjes
3 el olie, olijf-
2 tl oregano, gedroogde
oregano
60 ml pestodressing
(flesje à 120 ml)
1 ciabatta, in plakjes
1 snf peper
(evt. 2 el
pijnboompitten,
geroosterd)
(evt. 1 snf zout)

Bereiding.

Verhit de grillpan.
Scheep in een schaal de groenten om met de
olijfolie en oregano.
Gril de groenten in 3-4 porties in 4 min.
beetgaar.
Verdeel de groenten over 4 diepe borden.
Verdeel de mozzarella over de groenten.
Schenk de pestodressing over de mozzarella en
groenten.
Bestrooi met peper (en evt. zout) naar smaak.
(Bestrooi evt. met de pijnboompitten).
Serveer met plakjes ciabatta.

Tip:

Neem voor kinderen gewone mozzarella, deze
heeft een minder uitgesproken smaak.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 550
Groente: 275 g
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 44 g
Suiker: 14 g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 13 g
Vezels: 7 g
Zout: 1,3 g

Gegrilde kipspiesjes met verse rozemarijn.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

6 el citroensap
8 kipfilets
4 el olie, olijf-, extra
vergine
- peper, zwarte
16 tk rozemarijn, mooie,
stevige
- zout

Benodigheden:

- satéprikkers

Bereiding.

Snij de kipfilets in niet te kleine blokjes. Ris de onderste blaadjes van 8 takjes rozemarijn (bewaars de takjes, waar nu nog een mooi vers toefje blaadjes aan zit aan de bovenkant) en doe ze samen met het citroensap, de olijfolie en een beetje zout in een vijzel.

Kneus de kruiden goed.

Voeg versgemalen zwarte peper toe.

Laat de kipblokjes min. 4 uur, maar liefst een etmaal in het mengseltje marineren.

Leg een uurtje voordat je verder werkt de takjes rozemarijn (ook die van tijdens het marineren) in een bak koud water.

Dan worden ze extra stevig.

Ris nu de onderste blaadjes van alle takjes af (die kun je gebruiken voor iets anders, bijvoorbeeld om met aardappeltjes mee te bakken).

Rijg de kipblokjes even aan de satéprikkers en haal ze er meteen weer vanaf.

Zo heb je gaatjes "voorgeprik" in de kipblokjes.

Nu kun je de kipblokjes makkelijk aan de rozemarijntakjes rijgen.

Kijk op de foto voor het resultaat.

Verdeel de kipblokjes zo over de spiesjes, dat je 16 spiesjes krijgt.

Dek ze af en zet ze tot gebruik koel weg.

Neem ze een uurtje voordat je ze gaat grillen uit de koelkast om op kamertemperatuur te komen.

Verhit een grillpan en gril de kipspiesjes in enkele minuten gaar en krokant.

Serveer de spiesjes meteen.

Tips:

Neem verse rozemarijn uit je tuin (rozemarijn is een hele makkelijke tuin- of potplant, die winterhard is) of bestel hem bij de groenteman. Leg uit dat je stevige takjes wilt hebben en niet een

heel jong plantje.

Je kunt de kipspiesjes ook grillen op de barbecue als het mooi weer is.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie Kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Gegrilde paprikamix.



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

Ingrediënten

1 el azijn, balsamico-
2 el olie, olijf-
12 olijven, zwarte
4 paprika's van
verschillende kleuren
- peper
12 tomaten, zongedroogde
- zout, (zee-), snufje

Bereiding.

Halveer de paprika's.
Snijd rondom de zaden eruit.
Snijd de tomaten in stukjes.
Halveer en ontpit de olijven
Rooster de paprika's op de barbecue (ca. 5 min. per kant).
Laat ze daarna afkoelen.
Snijd de paprika's in blokjes.
Meng de paprika met de tomaten, olijven, olie, azijn en peper en zout in een grote groenteschaal.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Gegrilde steak met bloemkool op z'n Vlaams.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Ilse kookt

Ingrediënten

600 g aardappelen
1 bloemkool
80 g boter
2 eieren, gekookte
- olie, olijf-
- peper
1 el peterselie, blad-,
gehakte
4 steaks
- zout

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de bloemkool in roosjes.
Blancheer ze kort in licht gezouten water.
Schil de aardappelen en kook ze beetgaar in licht gezouten water.
Laat de boter smelten.
Plet de gekookte eieren.
Meng het eierkruim en de gesmolten boter met de gehakte peterselie en de bloemkoolroosjes.
Kruid met peper en zout.
Verhit een grillpan.
Bestrijk de steaks met olijfolie en grill ze goudbruin en naar wens.
Kruid met peper en zout.
Serveer de steaks met de bloemkool en de gekookte aardappelen.

Tip:

Laat de hardgekookte eitjes even schrikken in koud. Zo pellen ze makkelijker en blijft de dooier mooi geel.

Gegrilde wildzwijn-biefstuk op stok.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Snel / Slang
Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
2 tn knoflook, geperst
1 tl olie, olijf- (om te grillen)
½ tl paprikapoeder
½ tl peper
4 tl salie
1 tl suiker
600 g wildzwijnbiefstuk, in flinke dobbelstenen
1 tl zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Meng de wildzwijn biefstukblokjes met alle ingrediënten en laat enkele uren marineren. Prik ze op (saté)stokjes. Verhit intussen de grillpan. Bestrijk de stokjes met olie. Laat de grillpan goed heet worden en grill vervolgens de biefstukblokjes 2-3 min. op een satéstokje.

Tip:

Probeer dit recept ook eens met moeflon.

Serveertip:

Serveer er pilavrijst bij met appelsaus.

Griekse spiesjes, salade en knoflookyoghurt.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Vrouw

Ingrediënten

- citroensap
100 g feta
400 g hamlappen, in
blokjes
1 el gyroskruiden
1 tn knoflook
1 komkommer
4 el olie, olijf-
1 paprika, groene, in
stukken
1 paprika, rode, in
stukken
- peper, versgemalen
1 bs peterselie,
fijnggehakt
4 pistoletjes, bruine
1/2 tl suiker
300 g tomaten
2 uien, rode, in partjes
1 ui, rode, in ringen
1 bk yoghurt, Griekse
- zout

Bereiding.

Meng het vlees met 1 el olie en kruiden.
Rijg het vlees om en om met stukken paprika
en ui aan 8/12 spiesjes.
Snijd de rest van de stukken paprika in kleinere
stukjes.
Meng de paprika met komkommer, tomaat,
peterselie en uienringen.
Pers de knoflook uit boven de yoghurt.
Roer de knoflook door de yoghurt.
Meng 1 el citroensap, peper, zout en suiker
door de yoghurt.
Meng de rest van de olijfolie, citroensap, peper
en zout door de salade.
Rooster/grill de spiesjes 8-10 minuten.
Verkruimel de feta over de salade.
Serveer de spiesjes met knoflookyoghurt en
pistoletjes.

Bereidingstijd: 35 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 481
Eiwit: 35 g
Koolhydraten: 34 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 24 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 9 g
Vezels: - g
Zout: - g

Griekse zalm met gegrilde groenten.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

4 aardappels, pof-
2 courgettes
75 g feta, schapen-,
Griekse
2 tl gyroskruiden
1 cp islandsdressing
1 komkommer
- olie, olijf-
1 paprika, gele
1 paprika, groene
1 paprika, rode
1 zk sla, gemengde
- yoghurt-knoflooksaus
400 g zalmfilet (à la
minute Rhodos)

Bereiding.

Pof de aardappelen volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snijd de courgettes in plakken.

Snijd de paprika's elk in 8 stukken.

Meng 2 el olijfolie met de gyroskruiden.

Bestrijk de groenten met de olie.

Verkruimel de fetakaas met een vork.

Snijd de komkommer in dunne plakjes.

Meng de komkommer met de dressing.

Steek de barbecue een half uur voor het eten aan of verhit de grill 10 min. voor het eten op de hoogste stand.

Rooster de groenten op de barbecue of grill. Laat de groenten aan beide kanten bruin worden.

Leg de zalm bij de groenten.

Rooster de zalmfilets in ongeveer 7 min. gaar (omkeren is niet nodig).

Meng de gemengde sla met de komkommersalade.

Snijd de aardappels open.

Maak het aardappelkruim los met een vork.

Leg de aardappelen op de borden.

Verdeel de yoghurt-knoflooksaus en fetakaaskruimels over de aardappelen.

Leg de groenten en zalm naast de aardappelen.

Tips:

Wijntip - Excellence Chardonnay Vin de Pays d'Oc, Frankrijk, ****, droog

Varietietip - Serveer er eens platte Oriëntaalse broodjes of Turkse pide bij.

Desserttip - Straciatella yoghurt.

Desserttip - Straciatella yoghurt.

Bereidingstijd: 25 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 647

Eiwit: 31 g

Koolhydraten: -43 g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: 39 g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Kip kebab I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Tastyweb.nl

Ingrediënten

1 tl citroensap
1 kipfilet
1 tn knoflook
1 el koriander
1 el margarine,
gesmolten
- peper
1 el sojasaus
1 tl suiker, bruine
1/2 ui
- zout

Bereiding.

Snij de kipfilet in blokjes.
Maak een marinade van de overige ingrediënten.
Leg het vlees in de marinade.
Laat het vlees ca.7 uur in de koelkast staan.
Steek het vlees aan stokjes.
Grilleer de kip in ca.10 min.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kip met barbecuesaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Smulweb

Ingrediënten

4 el azijn
1 mp chilipoeder
1 kg kippenpoten
2 tn knoflook, geperst
2 el olie
½ tl peper
2 el suiker, bruine-
- tabasco, paar druppels
400 g tomatenblokjes,
gepeld
8 el tomatenketchup
1 ui, geraspt
6 el. Worcestershiresaus
1 tl zout
- zout of bouillonblokje

Bereiding.

Laat de kippenpoten in water met zout of bouillonblokje tegen de kook aan in ca. 20 min. voorgaren.
Giet ze af en laat ze goed uitlekken.
Verwarm ondertussen de olie en fruit de ui en knoflook tot ze lichtbruin zijn.
Voeg de rest van de ingrediënten, behalve de tabasco, toe en breng al roerend aan de kook. Laat de saus 10 min. zachtjes koken.
Breng saus op smaak met een paar druppels tabasco.
Scheep een deel van de saus door de kippenpoten en bak deze op een skottelbraai of grillplaat om en om bruin.
Bestrijk het vlees regelmatig met de saus, zodat het niet te droog wordt.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Kipfilet met mosterdsaus.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
Bron: Primavera

Ingrediënten:

50 g boter
- crème fraîche
150 g Gruyere, geraspt
2 kipfilets, dubbele
- laurierblad
1 el mosterd, scherpe
- paneermeel
- peper, zwarte
- tijm
½ dl wijn, witte
- zout

Bereiding.

Bestrooi de kip met peper, zout en tijm.
Bak de kip in de boter met laurierblad.
Doe na 15 min. de stukken kip in een vuurvaste schaal.
Giet de jus uit de pan.
Blus het bezinksel af met wijn.
Zet de pan weer op het vuur.
Voeg de crème fraîche toe.
Roer het geheel door.
Laat het geheel enigszins laten inkoken.
Neem de pan van het vuur.
Roer de mosterd en de helft van de kaas erdoor.
Giet het geheel over de kip.
Strooi de rest van de kaas en paneermeel over de kip.
Zet de kip even in de grill.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Mosselspiesjes met spek en ananas.



Menugang: Voorgerecht
/ hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Mosselen.nl

Ingrediënten

1 kblk ananasstukjes
- basilicum
- citroenmelisse
- citroensap
- dille
- dragon
2 eieren, hardgekookte
1 kg mosselen, verse
1 kp olie, olijf-
250 g ontbijtspek
- peper
- peterselie
1 ui, middelgrote
- zout

Bereiding.

Kook de mosselen in licht gezouten water totdat ze open staan.
Kies de grootste mosselen en wikkel ze in reepjes spek.
Rijg de omwikkelde mosselen en de goed uitgelekte ananasstukjes om en om aan tandenstokers.
Leg ze ongeveer 5-8 min. onder de grill en draai ze eenmaal om.
Hak ondertussen de eieren en de kruiden fijn. Roer het mengsel met olie, een scheutje citroensap en de kruiden goed door tot er een smeùige saus, een Italiaanse groene saus, ontstaat die u bij de mosselspiesjes serveert.

Tip:

De groene saus wordt bijzonder smeùig als u wat room toevoegt.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Mosselspiesjes 'Sylt'.



Menugang: Bijgerecht /
hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: ManInDeZorg.nl

Ingrediënten

- brood, wit, geroosterd
- chilipeper
½ citroen, sap van
100 g garnalen, grote of
shrimps uit de diepvries
400 g mosselen,
gekookte
3 el olie
- sojasaus, scheutje
50 g spek, doorregen
12 zilvertuitjes
- zout

Bereiding.

Snijdt het spek in smalle repen.
Rijg de mosselen om en om met de
garnalen, de uitgelekte zilvertuitjes en de
spekrepen aan de grilleerpennen.
Bestrijk de spiesen met een marinade van
sojasaus, citroensap en olie.
Leg ze onder de grill en draai ze eenmaal om.
Kruid met zout en wat chilipeper na en geef er
geroosterd witbrood bij.

Bereidingstijd: - 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
Zout: - g

Olijfoliemarinade (voor barbecue en grill).



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
~~Snel / Slank~~
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2-3 tn knoflook
4 bld laurier
1,5 dl olie, olijf-
10 peperkorrels,
gekneusde
2 tk rozemarijn
2 tk tijm

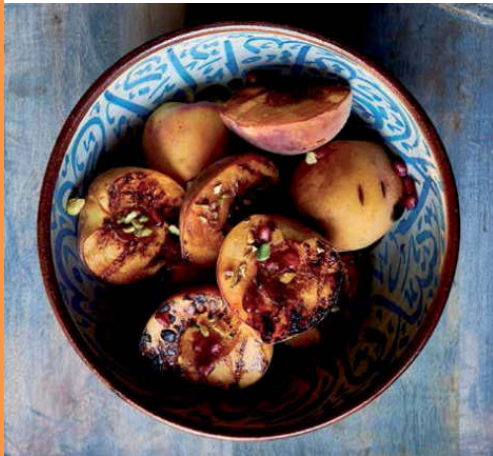
Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Benodigd voor 1 kg. vlees, gevogelte of vis.

Pers de knoflook uit boven de olijfolie.
Voeg alle andere ingrediënten toe aan de olijfolie.
Laat de marinade gedurende een dag staan, zodat de kruiden kunnen intrekken.
Leg uw vlees, vis of gevogelte in de marinade.
Laat dit een uur op kamertemperatuur staan.
Neem het product uit de marinade.
Grilleer het product zonder verdere toevoeging van vet.
Breng het gerecht -na het grillen- op smaak met peper en zout.

Perzik met Jack Daniel's room.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Julius Jaspers

Ingrediënten

60 g boter
1 granaatappel, pitjes
100 ml Jack Daniel's
2 kardemompeulen,
alleen de zaadjes
6 perziken,
doorgesneden, pit
verwijderd
50 g pistachenootjes
250 ml room
1 steranijs
40 g suiker
60 g suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de bruine suiker met de boter tot de boter is gesmolten.
Meng kardemom, steranijs en de helft van de Jack Daniel's erdoor tot een glaze.
Laat 5 min. doortrekken op een laag pitje.
Laat afkoelen tot handwarm.
Klop de room halfstijf met de suiker.
Voeg het restant van de Jack Daniel's toe en klop nog iets stijver.
Gril de perziken zachtjes (bolle kant op het rooster).
Stook de barbecue wat op.
Smeer de platte kant van de perziken in met de glaze.
Keer de helften en gril hier een mooie ruit op.
Serveer de perziken direct na het grillen met de room en bestrooi met granaatappelpitten en pistachenootjes.

Pikante garnalenspiesen (met salade).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Receptenvandaag.nl

Ingrediënten

500 g garnalen, reuzen-
1½ el harissa
(mediterrane sambal)
½ komkommer
5 el olie, olijf-
1 paprika, gele
1 snf peper
8 pitabroodjes
4 tomaten, tros-
2 uitjes, bos-
1 snf zout

Bereidingstijd: 25 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 455
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 54 g
Suiker: - g
Vet: 13 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill of steek de barbecue aan.
Meng in een kom de harissa met de helft van de olijfolie en schep er de garnalen door.
Rijg de garnalen aan de spiesen.
Bewaar de garnalenspiesen afgedekt in de koelkast tot gebruik.
Meng voor de salade de komkommer, paprika, tomaat, bosui, de rest van de olijfolie en zout en peper naar smaak.
Gril de pitabroodjes op de barbecue/grill aan beide kanten knapperig.
Gril de garnalenspiesen op de hete barbecue/grill in 2-3 min. per kant bruin en gaar.
Scheur de helft van de pitabroodjes in stukjes en schep door de salade.
Leg de garnalenspiesen op borden, schep er de groentesalade bij en serveer met de rest van de broodjes.
Geef er eventueel partjes citroen bij.

Saté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Herman den Bijker

Ingrediënten

- gember, verse
400 g varkensnek
(procureur)

Voor de marinade:

60 ml ahornsiroop
1 citroen, uitgeperst
20 ml gembersiroop
1 tl honing
1 limoen, uitgeperst
1 peper, rode
1 el sambal oelek
1 stgl sereh, in
stukken gesneden
2 el soja, zoute
1 ek soja, zoete
1 el vijfkruidenpoeder

Bijzonderheden:

1 ek = 1 espressokopje

Bereiding.

Rasp de gember in een schaal.
Meng de marinade-ingredienten door de gember.
Roer het geheel tot een gladde massa.
Snijd het vlees in dobbelsteentjes.
Leg het vlees in de marinade.
Zet het vlees, afgedekt, 24 uur in de koelkast.
Leg wat satéstokjes in water.
Haal de dobbelsteentjes vlees uit de marinade.
Rijg het vlees aan de stokjes.
Leg de saté op de grill.
Marinade over? Kwast die over het vlees.
!!! Pas op dat de marinade niet lekt en gaat branden !!!

Tip:

Serveer de saté met pindasaus.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Satee kai – Thaise kipsaté.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: -
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: De Thaise keuken

Ingrediënten

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

Bereiding.

Knijp de knoflook uit in de olie.
Voeg het gemberpoeder en peper toe aan de olie.
Roer de marinade goed door elkaar.
Snijd het geitenvlees in niet te kleine dobbelstenen.
Leg het vlees in de marinade.
Scheep het vlees goed om.
Laat het vlees ca. 1 uur marineren.
Rijg het vlees aan stokjes.
Rooster de vleesstokjes.
Bestrijk het vlees tijdens het roosteren een paar keer met de marinade.

Tip:

Serveer de saté met ketjapsaus.

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Saucijzenspiesen met perzik en ui.



Menugang:
Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slang
**Bron: Voorlichtings-
bureau Vlees**

Ingrediënten

1 tn knoflook
4 el olie, olijf-, extra vierge
1 peper, rode
2 perziken, verse
4 tk rozemarijn
500 g saucijsjes
2 uien, rode, kleine

**Vorbereidingstijd: 15
min.**
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1856
Energie kcal: 442
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
IJzer: 2 mg
Natrium: - mg
Vet: 35 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Wel de saucijsjes 5 min. in water dat tegen de kook aan zit.
Dep ze droog en snijd ze elk in 4 stukken van 3 cm.
Snijd de perziken in vieren en trek het velletje eraf.
Halveer de partjes.
Pel de uien en snijd elke ui in 8 parten.
Knip elk takje rozemarijn in 4 stukjes.
Steek aan elke spies 4 stukken saucijs afgewisseld met partjes perzik, ui en rozemarijn (begin en eindig met een stukje vlees).
Verwijder de zaadjes uit de peper en hak de peper heel fijn.
Pers het teentje knoflook boven een kom uit en roer de rode peper en olijfolie erdoor.
Bestrijk de spiesen royaal met de rode peperolie en rooster ze op een hete steengrill of op de barbecue, of ca. 10 cm boven de hete kolen, in 8-10 min. rondom bruin en warm.
Keer de spiesen regelmatig en bestrijk ze tussentijds nogmaals met rode peperolie.

Tip:

Lekker met focaccia of Turks brood en een gemengde groene salade.

Welsh rarebit.



Menugang: -
Keuken: Britse
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

4 sn brood, casino, wit,
dikke, geroosterd
250 g Cheddar, in kleine
blokjes
2 tl mosterd, Engelse
2 dl Pale Ale
- peper

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de grill voor.
Verwarm het bier met de kaas, mosterd en
peper al roerend tot een vloeibare massa.
Leg het brood op bakpapier.
Schenk het kaasmengsel over het brood.
Laat het brood onder de grill 2 min. kleuren.

Tip:

Leg eerst wat uitgebakken spekjes, een plakje
ham, schijven tomaat of een spiegelei op het
brood.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>