BBQ

RECEPTEN

MEER DAN 10 RECEPTEN

BBQ (SIDE) DISHES

E D A M A M E

Nodig
200 g Edamame
Groentebouillon
1 el olie
Mespunt cayennepeper
1 el sojasaus
2 tl limoensap
Zout

Bereiding
Ontdooi de Edamame en kook deze 5 min in groentebouillon.
Laat afkoelen in koud water.
Meng sojasaus, cayennepeper en limoensap door elkaar.
Leg een aluminium of gietijzeren schaaltje op de bbq en voeg olie toe.
Bak hierop de Edamame.
Overgiet met de saus en laat nog 2 min verder bakken zodat de saus verdampt.
Besprenkel met zout en serveer.

KABELJAUW IN EEN JASJE

Nodig

2 kabeljauwfilets
4 plakken Parmaham
2 bakjes basilicum (blaadjes)
1 hand geraspte Parmezaanse kaas
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 klein handje pijnboompitten, licht geroosterd
Peper en zout

Bereiding

Maak de pesto of neem kant-en-klare groene pesto:
Snijd de blaadjes basilicum fijn.
Mix de basilicum samen met het teentje knoflook.
Voeg de pijnboompitten toe en mix. Voeg de geraspte kaas en olie toe, terwijl je mixt.
Breng op smaak met peper en zout.
Snijd de kabeljauwfilets overlangs door en smeer de pesto er tussen.
Wikkel twee plakken Parmaham om de kabeljauwfilet.
Bak op de BBQ.

KIP MET CITROEN EN KRUIDEN

Nodig

400 g kippenreepjes
1 citroen
2 lepels olijfolie
Provençaalse kruiden
4 metalen spies geschikt voor de BBQ
Peper en zout

Bereiding

Maak de marinade:
Pers de citroen.
Meng citroensap met olijfolie, provençaalse kruiden, peper en zout.
Leg de kippenreepjes in een diep bord, voeg de marinade toe en schep alles goed om zodat alle stukjes kip bedekt zijn met marinade.
Laat het een uur marineren in de koelkast.
Rijg vervolgens de kippenreepjes per 2 op een spie die geschikt is voor de BBQ.
Bak ze gaar op de BBQ.

VARKENSHAASJE MET SPEK

Nodig

1 varkenshaas van 500 g
2 lepels olijfolie
10 dunne sneetjes natuur spek
5 metalen spies
Peper en zout

Bereiding

Snijd van het varkenshaasje 10 stukjes van ongeveer 2 tot 2,5 cm dikte.
Wikkel rond ieder stukje een sneetje spek.
Steek de metalen spie door de stukjes vlees: 2 stukjes per spie.
Kruid met peper en zout en bestrijk ze dun met olijfolie.
Bewaar de spiesjes in de koelkast tot gebruik.
Bak ze gaar op de BBQ.

SPIE VAN HALLOUMI EN MELOEN

Nodig

½ courgette
¼ pitarme watermeloen
½ gele of groene meloen
300 g halloumi of Berloumi
1 eetlepel olijfolie
Zwarte peperVerse munt
Warmtebestendige prikkers

Bereiding

Schep met een bolletjeslepel bolletjes uit een watermeloen en gele of groene meloen.
Meng de bolletjes met een beetje olijfolie, zwarte peper en fijn gesneden verse munt.
Snijd schijfjes van ongeveer één centimeter van de halloumi, wrijf ze in met een beetje olie en grill ze op de barbecue.
Snijd de halloumi schijfjes vervolgens in blokjes en prik ze samen met de meloen, om beurt, op een stokje.
Rooster en verwarm ze nog even op de barbecue.

GROENTESPIE

Nodig
1 courgette
1 bakje kerstomaatjes
½ kg champignons
1 gele paprika
1 rode paprika
2 eetlepels olijfolie
2 eetlepels citroensap
1 eetlepel rode wijnazijn
1 koffielepel Provençaalse kruiden
1 teentje look
Peper en zout
Warmtebestendige prikkers

Bereiding
Maak eerst de marinade in een ruime kom: meng water, olijfolie, wijnazijn, Provençaalse kruiden onder elkaar, pers er het teentje look bij. Kruid met peper en zout.
Spoel de courgette, paprika's en tomaatjes onder koud water.
Voeg de tomaatjes bij de marinade.
Snijd de courgette in plakjes (± 1 tot 1,5 cm dikte), voeg bij de marinade.
Snijd de paprika doormidden, verwijder de zaadjes, snijd in blokjes en voeg bij de marinade.
Borstel de champignons, verwijder het steeltje en voeg bij de marinade.
Roer de groenten goed om in de marinade en plaats alles gedurende 1 uur in de koelkast.
Rijg vervolgens de groenten op de warmtebestendige spie, plaats ze op de BBQ en rooster de groenten (beet)gaar.

GROENTEPAKKETJES

Nodig
150 g champignons
1 gele paprika
200 g kerstomaten
Verse rozemarijn
Peper, zout

Bereiding
Snijd de paprika in stukjes, de champignons in schijfjes en de kerstomaten in 2.
Leg de gesneden groenten op een stuk aluminiumfolie.
Bestrooi met peper, zout en leg er verse rozemarijn op.
Maar een pakketje van het stuk aluminiumfolie.
Leg 20 min op de BBQ.

AUBERGINE MET TOMATENSALSA

Nodig
2 aubergines
3 teentjes knoflook
5 el olijfolie
2 el citroensap
Verse oregano
Peper, zout

Voor de salsa:
500 g tomaten
2 teentjes knoflook
Verse basilicum
2 el olijfolie
Peper, zout

Bereiding
Spoel de aubergines, snijd deze in de lengte in dikke plakken. Bestrooi deze rijkelijk met zout en laat het zout 20 min intrekken.Pel en pers de knoflook. Meng knoflook, oregano, citroensap en olijfolie.Salsa: Pel en ontpit de tomaten en snijd deze in blokjes. Pel en hak de knoflook fijn. Meng deze met de tomaten, olijfolie, peper en zout. Roer op het einde fijngehakte basilicum erdoor. Spoel het zout van de aubergine af. Dep deze droog en bestrijk met de knoflookolie. Gril de aubergine op de BBQ en serveer met de tomatensalsa.
Variatie: Maak in plaats van deze salsa de ananas-tomatensalsa.

ANANAS-TOMATENSALSA

Nodig
1 ananas
4 tomaten
3 sjalotten
Verse koriander
2 Jalapenopepertjes
2 teentjes knoflook
4 el limoensap
2 el koolzaadolie
1 tlp komijn
1 tlp zout

Bereiding
Snijd de ananas, tomaat en sjalotten in blokjes. Pers de knoflook.Hak de koriander fijn. Mix alle ingrediënten onder elkaar. Proef en kruid eventueel bij.

KRUIDENBOTER

Nodig
100 g (light) margarine
Zout en peper
Look
Peterselie

Varieer met - bieslook, tijm, oregano, rozemarijn, salie...

Bereiding
Roer de margarine zacht in een ruime kom.Maak de look schoon en snipper heel fijn of pers.Maak de peterselie schoon en hak fijn.Voeg look en peterselie bij de margarine en roer om.Breng op smaak met peper en zout.

GEGRILDE VENKEL

Nodig
6 venkelknollen
1 eetlepel maïsolie (of andere olie)
Peper en zout

Bereiding
Maak de venkelknollen schoon en spoel ze onder koud water.Snijd ze in 4 en verwijder het harde gedeelte.Zorg er wel voor dat de kwartjes niet uit elkaar vallen.Schik de venkelkwartjes in een aluminiumschaaltje.Kruid met peper en zout en besprenkel met de olie.Zet het schaaltje gedurende 20 tot 25 minuten op de BBQ.

FRISSE SALADE

Nodig
60 – 100 g ongekookte bulgur
1 zakje veldsla
½ bakje kerstomaatjes
2 bolletjes mozzarella
Gehakte verse basilicum
Peper en zout

Bereiding
Kook de bulgur zoals aangeven op de verpakking.Giet af en laat afkoelen.Spoel intussen de kerstomaatjes en halveer ze.Haal de mozzarella uit de zakje en verdeel in stukjes.Roer de gehalveerde tomaatjes onder de afgekoelde bulgur samen met de gehakte basilicum.Breng op smaak met peper en zout.Doe in een ruime schaal en schik de veldsla langs de rand.Voeg de stukjes mozzarella toe en dien op.

MAÏSKOLF OP EEN STOKJE

Nodig
Mäiskolven
Grote satéprikkers

Bereiding
Kook de maïskolven een half uur in kokend water. Prik even om te voelen of de maïs gaar is. Afhankelijk van de grootte of dikte moet je ze misschien iets langer laten koken.
Giet af.
Plaats de prikkers aan de uiteinden.
Leg ze nog even op de bbq.

ASPERGES

Nodig
Asperges
Zout en peper

Bereiding
Schil de asperges van de top naar de voet en verwijder het harde uiteinde.
Kook de asperges 7-10 min. (afhankelijk van de dikte) gaar in lichtgezouten water. (let op dat de topjes niet te plat worden, plaats de topjes op het einde eventueel uit het water)
Leg de asperges op een aluminiumschaal en kruid met peper en zout.
Leg de schaal op de bbq en laat de asperges kort grillen langs beiden kanten.-

ZOETE AARDAPPEL

Nodig
Zoete aardappel
Beetje margarine
Lookpoeder
Zout

Bereiding
Was en schil de zoete aardappel. (Je kan de schil er ook aanlaten, dep wel goed droog)
Maak met een mes verschillende insnedes in de zoete aardappel over de brede kant. Let op dat je de aardappel niet volledig doorsnijdt. (Afhankelijk van de grote van de zoete aardappel kan je ze ook verdelen over 2 of meerdere pakketjes)
Leg de aardappel in een stuk aluminiumfolie.
Doe tussen elke insnede een klein beetje margarine en bestrooi met wat lookpoeder en zout.
Vouw de pakketjes toe en leg ze tussen de hete kolen van de bbq of rooster ze op het rooster boven de hete kolen.

BLOEMKOOLRIJST

Nodig
1 bloemkool (of 400 gr bloemkoolrijst, te koop in verschillende supermarkten vers of diepvries)
1 ui
1 teentje look
Olijfolie
4 gedroogde abrikozen
2 el pijnboompitjes of andere noten of pitten
kruiden met zout, zwarte peper en komijn.

Bereiding
Snipper de ui en de knoflook fijn.
Neem een grote, diepe pan en fruit de ui en de look in olijfolie.
Snij ondertussen de bloemkool in kleine roosjes en vermaal ze portie per portie in de blender of met een hakmolen tot een soort rijstkorrels. (Of als het sneller moet gaan, kan je de bloemkoolrijst kant en klaar kopen in de winkel.)
Voeg de bloemkoolrijst toe en roer regelmatig om.
Snij de abrikozen in kleine stukjes en voeg samen met de pitten en kruiden toe aan het gerecht. Laat alles nog een 5-10 minuutjes garen met deksel op de pan.
Dit gerecht kan zowel warm, lauw of koud opgediend worden.

PISTACHE COURGETTI

Nodig
1200 g tomaten
250 g gepelde pistachenoten
1 plantje basilicum
2 courgettes
100 g rucola

Bereiding
Verwijder het kroontje van de tomaten en snijd de tomaten aan de onderkant kruiselings in.
Dompel ze 20 sec in kokend water onder en laat afkoelen.
Maal de pistachenoten grof met een staafmixer.
Ontvel de tomaten en snijd in stukjes van ongeveer 1 cm.
Pluk alle blaadjes van de basiliumplant en leg apart.
Rooster de pistachenoten kort.
Snijd met een spiraalsnijder de courgettes in lange slierten tot courgetti.
Meng de courgetti met de geroosterde pistachenoten, de tomatenblokjes, de basilicum en de rucola.