

KEUKEN
HELDEN

BBQ EN GRILL



ALTIJD
SUCCES
RECEPTEN



GEWELDIGE
RECEPTEN VOOR
OP DE BBQ

BBQ EN GRILL

Geweldige recepten voor op de BBQ

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

vlees	6
vis en zeevruchten	34
bijgerechten	56
woordenlijst	78
register	80

VLEES

KIPSPIESEN MET DRESSING VAN GROENE OLIJVEN

voorbereiden + bereiden 30 minuten

(+ koelen)

voor 6 personen

**4 grote kippendijfilets (800 g),
in stukken van 3 cm gesneden**

3 teentjes knoflook, geplet

2 el fijngehakte verse oregano

2 tl fijngeraspte citroenschil

2 el citroensap, gezeefd

60 ml olijfolie

citroenpartjes, voor erbij

DRESSING VAN GROENE OLIJVEN

60 g Siciliaanse olijven zonder pit

2 el verse oreganoblaadjes

80 ml olijfolie

1 Meng de kip met de knoflook, oregano, citroenrasp en het -sap en de olie in een middelgrote kom. Dek af met plasticfolie en zet 2 uur in de koelkast.

2 Maak de dressing van groene olijven. Hak 4 olijven grof en zet apart. Maal de resterende ingrediënten tot bijna glad. Schep de dressing in een serveerkom en bestrooi met de grof gehakte olijven.

3 Rijg de kip op 24 spiesen. Leg ze in porties op een barbecue (of grillpan of grill) en bak 2 minuten aan elke kant of tot ze gaar zijn.

4 Serveer de kipspiesen met de dressing van olijven en de citroenpartjes.

tips Je hebt voor dit recept 24 kleine bamboespiesen nodig. Week ze voor gebruik 30 minuten in koud water om te voorkomen dat ze verbranden tijdens het grillen. Dijvlees is geschikter dan borstvlies, omdat het sappig blijft tijdens het barbecueën. Je hebt voor dit recept 2 citroenen nodig.

VAN TEVOREN DOEN

Je kunt de kip een dag van tevoren marineren en afgedekt in de koelkast bewaren.



BIJGERECHTEN



AUBERGINE MET EEN SALADE VAN LINZEN & GRANAATAPPEL

voorbereiden + bereiden 45 minuten
voor 4 personen

4 kleine aubergines (920 g)
2 el tahin
2 el granaatappelmelasse
2 el extra vergine olijfolie, plus extra om te besprenkelen
1 tl zeezoutvlokken

SALADE VAN LINZEN & GRANAATAPPEL

1 middelgrote citroen (140 g)
400 g linzen in blik, afgegoten en afgespoeld
85 g grof gehakte walnoten, geroosterd
140 g bladpeterselieblaadjes
0,5 middelgrote granaatappel (160 g), pitten verwijderd (zie tip)

GROENE YOGHURT

420 g Griekse yoghurt
30 g babyspinazie
70 g korianderblaadjes

tip Zo haal je de pitjes uit de granaatappel: snijd de granaatappel overdwars doormidden, houd hem met de gesneden kant naar beneden in je handpalm boven een grote kom en sla stevig op de achterkant met een houten lepel. De zaadjes zouden er gemakkelijk uit moeten vallen. Gooi het witte merg weg dat er samen met de zaadjes uit valt.

1 Verwarm een barbecue voor met alle branders op de laagste stand en het deksel gesloten tot de binnentemperatuur 240 °C is (of volg de instructies van de fabrikant). Bekleed een grote wegwerpbak met bakpapier.

2 Halveer de aubergines in de lengte. Snijd met een klein mes diepe diagonale lijnen op 2 cm van elkaar in een kriskraspatroon in het vruchtvlies (prik niet door de schil). Leg de aubergines met de schil naar beneden in de bak, besprenkel met een beetje olie en breng op smaak met peper en zout. Bedek met folie en zet de bak in het midden van de barbecue. Zet de branders onder de aubergines uit, laat de rest op laag staan. Gaar de aubergine met gesloten deksel 10 minuten of tot ze zacht zijn. Draai ze om en gaar met de snijkant naar beneden nog eens 5 minuten of tot het vruchtvlies heel zacht is.

3 Verwarm de barbecue voor tot middelhoge temperatuur.

4 Meng de tahin, granaatappelmelasse, olijfolie, het zout en 2 el water in een kleine kom. Bestrijk elke auberginehelft met 1,5 el van de marinade. Barbecue 10 minuten of tot ze donker goudkleurig zijn en beginnen te karamelliseren.

5 Maak ondertussen de salade van linzen en granaatappel. Rasp de citroenschil fijn in een kom. Voeg de resterende ingrediënten toe en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.

6 Maak de groene yoghurt. Maal de ingrediënten in een kleine keukenmachine tot een glad geheel. Breng op smaak met zout en peper.

7 Schep de salade van linzen en granaatappel over de aubergine en besprenkel met groene yoghurt.

REGISTER

- A**
aardappel-zalmsalade met mosterd dressing 40
aubergine met een salade van linzen & granaatappel 75
- B**
biefstuk met nam jim van cashewnoten & Aziatische groene groente 12
bloemkoolsteaks met chermoula 71
- C**
calamari van de bbq met ansjovis-aioli 50
coquilles met sesam & gember 49
- F**
fetadips 66-67
fetadip met gemengde olijven 67
fetadip met granaatappel-pitjes 67
fetadip met salsa verde 66
whipped fetadip 66
- G**
gamba's van de bbq met chili-limoendressing 46
gebakken regenboogforel met venkel-sinaasappelsalade 53
gegrilde bbq-kip 25
gegrilde feta met kleine gele puntpaprika's 58
gegrilde halloumi met rode peper en courgettesalade 65
gegrilde inktvis met rode peper & knoflook 43
- gegrilde kip met chilisaus 19
gegrilde visburger 36
gekruid runderribstuk met knoflookmayonaise 29
- K**
kipspiesen met dressing van groene olijven 8
kruidenrubs 20-21
beef rub 20
Indiase fish rub 21
Midden-Oosterse lamsrub 21
smokey chicken rub 20
kruidensauzen 44-45
nam jim 45
pesto van pistache en munt 45
pistou van munt 44
salsa verde met citroen en tijm 44
kruidige worst 11
- L**
lamsbout Spaanse stijl 26
- S**
salade van asperges, potobello's & bietjes 76
salade van chorizo, kikkererwten & pompoen 72
salade van gegrilde mais & piquillo-pepers 61
salade van snackpaprika's 68
snapperspiesen met een slaw van wortelgroente 39
steaks met burgerboter 33
sumak-vis met gerstsalade & avocodocrème 54
- T**
tandoorikip met komkommersalade 30
- V**
varkensribbetjes met sticky bbq-saus 22
varkensspiesen met dipsaus 15
vegan gekruid veggie platter 62
- W**
wraps met gegrilde kip en mais 16

ALTERNATIEF

Als er geen vegans mee-eten, gebruik dan gewone mayonaise in plaats van vegan mayonaise.



Zin in BBQ? Of je nu een buurt-BBQ organiseert of tijdens een zonnige dag de kolen wilt opstoken: met de recepten in *Keukenhelden – BBQ en grill* zit je altijd goed. Van sappige vleesgerechten tot kip, vis of vegetarisch, met deze keukenheld leg je voor iedereen iets heerlijk op het rooster!



9 789043 934978

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen