

GEZONDE BARBECUE RECEPTEN VOOR IN DE ZOMER



ZALMPAKKETJES MET GROENE ASPERGE



Ingrediënten

- *olijfolie*
- *250 gram groene asperges*
- *4 zalmmoten van 200 gram*
- *1 citroen*
- *4 flinke takjes dille*
- *peper & zout*
- *droge witte wijn*

1. Leg 4 stukken aluminiumfolie klaar die je aan de binnenkant even kwast met een beetje olijfolie.
2. Snijd de onderkanten van de groene asperges en verdeel ze over de 4 stukken folie. Leg hierop de zalmmoten. Snijd de citroen in plakjes en leg op iedere moot een plakje. Hierop komt het takje dille. Schenk een scheutje witte wijn erover, paar druppeltjes olijfolie en bestrooi rijkelijk met zout en peper.
3. Nu ga je de pakketjes goed dichtvouwen. Het

is belangrijk dat er geen kiertjes open blijven staan, want dan ontsnapt de stoom eruit in de oven. Klap de 2 zijanten naar boven toe dicht en vouw vervolgens dicht door de aluminiumfolie op te rollen. Dit doe je ook met de zijanten.

4. Leg de pakketjes op de BBQ voor ongeveer 15-20 minuten.

Tip: Serveer de zalmpakketjes met doperwten met venkel & citroen (zie volgend gerecht)

DOPERWTEN MET VENKEL EN CITROEN



Ingrediënten voor 4 personen

- 150 gram doperwten
- 1 venkel
- 150 gram veldsla
- olijfolie
- balsamico azijn
- 1 el verse citroensap
peper & zout

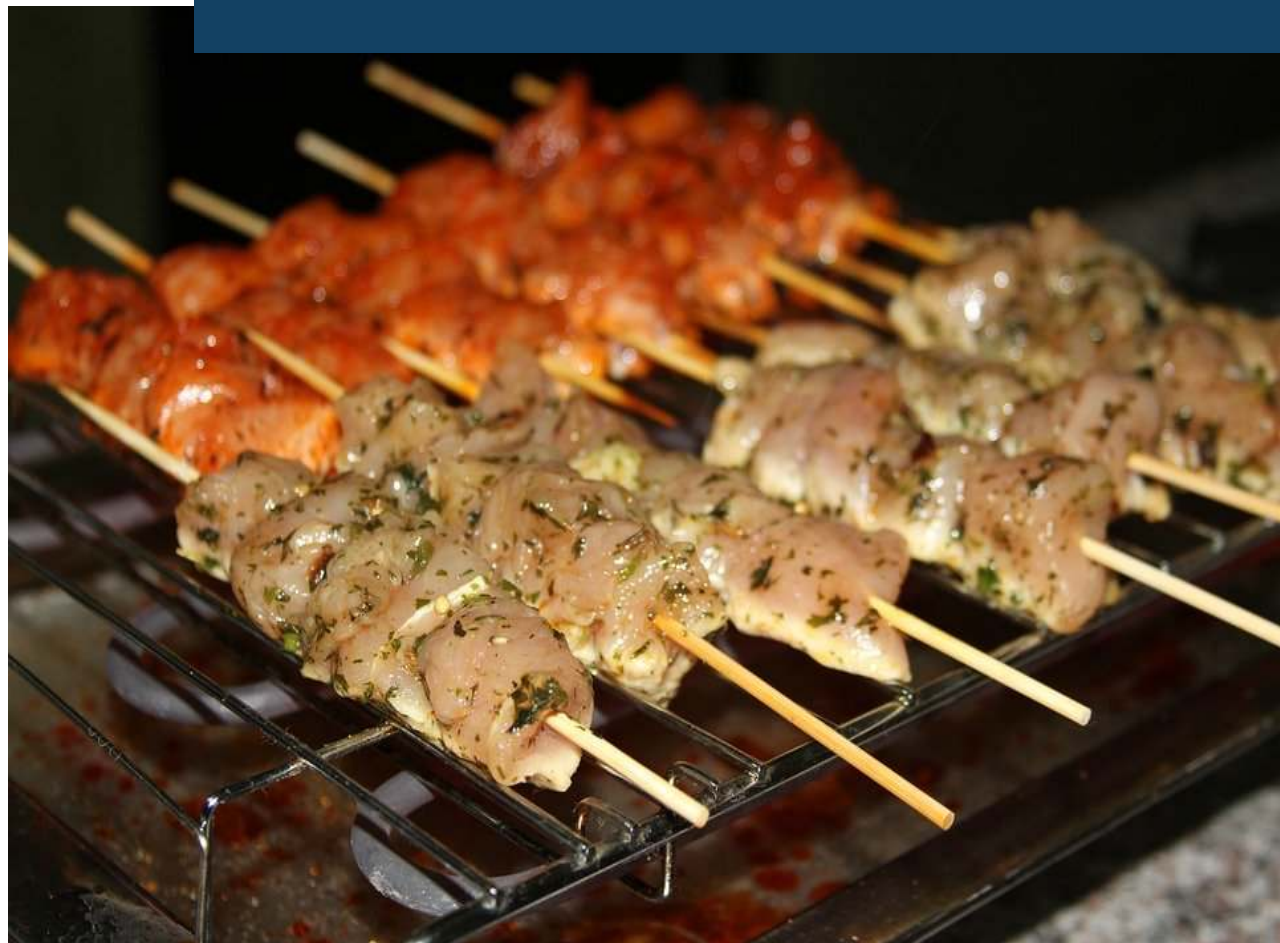
1. Bij verse doperwten blancheer je ze eerst een paar minuten in kokend water, spoel ze daarna af onder koud water en laat uitlekken in een vergiet. Bij doperwten uit de diepvries spoel je ze af onder heet water en laat uitlekken in een vergiet.
2. Snijd het groen van de venkel en bewaar deze voor later. Haal de buitenste schil van de venkel en snijd de onderkant eraf. Rasp de venkel fijn. Meng de doperwten met de venkel in een bakje. Meng in een kommetje

4el olijfolie en 1 el azijn en klop dit tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Meng dit door de doperwten en venkel en laat 15 minuten marineren.

3. Om te serveren pak je 4 kommetjes. Doe een pluk veldsla in alle kommetjes en verdeel hier het doperwten-venkel mengsel over. Rasp er eventueel nog een beetje citroenschil boven en serveren maar.

Tip: Heerlijk bij-gerecht voor bij de barbecue

KIP SPIESJES MET AVOCADO EN MAIS



Ingrediënten voor 4 personen

- 4 kipfilets
- 2 tl gedroogde tijm
- 6 el olijfolie
- 1 citroen
- 1 avocado
- 1 blikje mais (300gr)
- 1 bakje koriander (15 gr)
- 3 tl tabasco

1. Meng de kip met de tijm en 2 el olie. Rasp de gele schil van de citroen boven de kip en voeg peper en eventueel zout toe. Schep alles om en laat 30 min. afgedekt op het aanrecht staan. Langer kan ook, maar zet de kip dan in de koelkast.
2. Pers de citroen uit en meng het sap met de rest van de olie. Meng de avocado, tomaat, mais en koriander erdoor. Breng op smaak met de tabasco.
3. Steek de barbecue aan of verhit de grillpan. Gril de kip 4 min. of totdat hij gaar is. Keer halverwege. Leg de kip op een schaal en laat een paar minuten rusten onder een deksel of aluminiumfolie. Serveer de kip met de salsa.

GROENTEPAKKETJE CHAMPIGNONS, PAPRIKA & TOMAAT



Ingrediënten voor 4 personen

- 300 gram champignons
- 2 gele paprika
- 400 gram cherrytomaatjes
- 8 takjes verse rozemarijn
- peper & zout
- 4 klontjes roomboter

1. Snij de paprika in stukjes, de champignons en de tomaatjes doormidden minuten op de barbecue, totdat de groenten gaar zijn gestoomd
2. Pak twee vellen aluminiumfolie en leg daar de gesneden groenten op
3. Bestrooi met wat peper en zout, leg er een klontje roomboter op en vervolgens de takjes rozemarijn
4. Vouw de pakketjes dicht en leg voor 20

Tip: De smaak van rozemarijn trekt helemaal in de groente die na 20 minuutjes lekker zacht zijn geworden

GRIEKSE KIPBURGERS MET TZATZIKI



Ingrediënten

- 50 g zwarte olijven
- halve el gedroogde oregano
- 1 tl komijnpoeder
- 300 g kipgehakt
- 1 halve rode ui
- 1 courgette
- 1 kwart komkommer
- 1 teentje knoflook
- 100 g Griekse yoghurt

1. Snijd de olijven fijn en kneed ze samen met de oregano, het komijnpoeder en een snuf peper en zout door het kipgehakt. Vorm hier twee burgers van.
2. Snijd de rode ui in ringen en de courgette in plakken.
3. Leg de kipburgers op de barbecue en bak ze in zo'n 10 minuten aan beide kanten gaar. Voeg na 5 minuten de courgette en de rode ui toe en bak nog 5 minuten mee.
4. Rasp ondertussen de komkommer, pers het knoflookteentje en meng beide met de Griekse yoghurt en een snuf peper en zout.
5. Haal alles van de barbecue en serveer de kipburgers met de gegrilde courgette, rode ui en tzatziki.

GEGRILDE KIP MET BRUCHETTA TOPPING



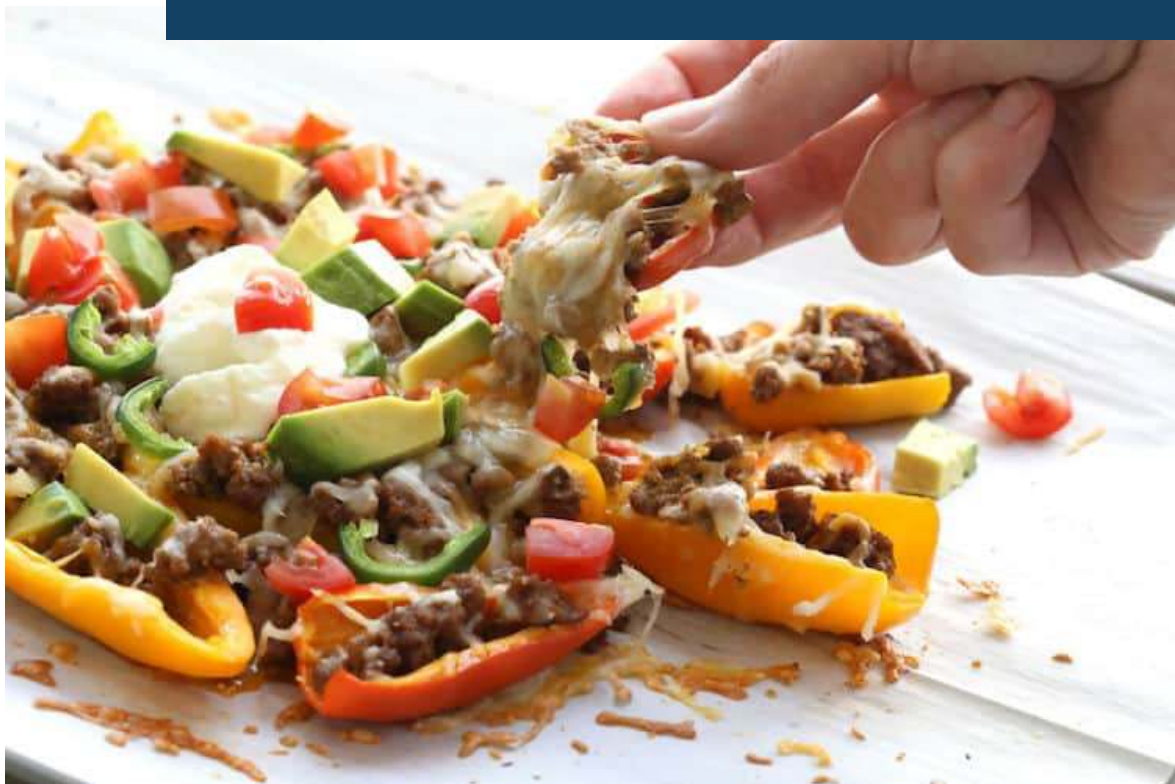
Ingrediënten voor 4 personen

- 3 middelgrote tomaten
- 1 klein teentje knoflook
- 1/4 rode ui
- 2 el verse basilicum
- 1 el olijfolie
- 1 el balsamicoazijn
- zout en peper naar smaak
- 85 gr mozzarella
- 500 gr kipfilet of kipfilethaasjes

1. Snijd de uien, basilicum en tomaten in kleine stukjes. Meng in een kom vervolgens de olijfolie, balsamicoazijn, rode ui, zout en peper. Zet het kommetje even apart zodat de balsamicoazijn kan intrekken.
2. Meng vervolgens de blokjes tomaat en basilicum. Voeg het balsamico mengsel en meng nog eens goed. Snijd de mozzarella in blokjes en voeg dit tenslotte ook.
3. Verwarm de barbecue en vet het rooster in met een scheutje olijfolie. Kruid vervolgens de kipfilet met je favoriete kip kruidenmix en grill de kipfilet aan beide kanten 2-4 minuten, totdat de kip niet meer roze is van binnen.
4. Serveer de gegrilde kip met de bruschetta. Eet smakelijk!

Tip: Erg lekker om bij de gegrilde kip met bruschetta topping een Griekse salade te maken.

PAPRIKA NACHO'S MET GEHAKT EN AVOCADO



Ingrediënten voor 4 porties

Kruidentmix:

- 1 tl chilipoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 tl paprikapoeder
- 1 tl knoflookpoeder
- 1/2 tl peper & zout
- 1/2 tl oregano
- 1/4 gedroogde chili-vlokken

Nacho's:

- 500 gr mager rundergehakt
- 1 el olijfolie
- 500 gr mini paprika's
- 150 gr geraspte kaas
- 2 grote tomaten
- 1 avocado, in stukjes gesneden
- optioneel: zure room, olijven, jalapeños

1. Meng in een kom de kruiden door elkaar. Verwarm vervolgens 1 el olijfolie in een koekenpan en bak het gehakt gaar. Voeg vervolgens de kruidenmix toe aan het gehakt en bak dit al roerend kort mee.
2. Verwarm de oven voor op 190 graden. Snijd dan de mini paprika's door tweeën of door vieren en de tomaten in kleine stukjes.
3. Verdeel de paprika en tomaat in stukjes over een bakplaat bekleed met bakpapier en voeg dan ook de gehakt uit de pan toe. Strooi tenslotte de geraspte kaas over paprika nacho's.
4. Doe de paprika nacho's dan in de voorverwarmde oven en bak 10-12 minuten, tot dat de kaas gesmolten is.
5. Garneer de nacho's na het bakken met avocado stukjes, zure room, olijven en jalapeños. Serveer warm en geniet ervan bij de bbq!

KÖFTE MET GERASPTE WORTEL EN RODE KOOL



Ingrediënten voor 4 porties

- 500 gr rundergehakt
- 1 kleine ui
- 2 teentjes knoflook
- 25 gr paneermeel
- 1/2 tl zout & peper
- 1 tl komijnpoeder
- 1/2 tl gemalen chilivlokken
- 1 middelgroot ei

Voor de salade :

- 250 gr geraspte wortel
- 1 kleine rode kool
- 1 komkommer
- 2 el olijfolie en
- 1 el balsamico azijn
- citroensap van 1/2 citroen
- 2 el verse peterselie, fijngesneden

1. Snijd de ui en knoflook fijn in kleine stukjes. Doe vervolgens de rundergehakt in een grote kom en voeg de knoflook, ui, paneermeel, ei en de kruiden toe. Kneed dit 5 min. goed door elkaar en vorm met je hand 16 even grote balletjes. Leg de balletjes op een bord en dek af met huishoudfolie. Laat de balletjes 30 minuten afkoelen in de koelkast.
2. Snijd de komkommer in plakjes. Snijd de rode kool door tweeën. Verwijder de ruwe bladeren en de stengel en snijd de kool in kleine stukjes. Doe de de rode kool stukjes en peterselie dan in een kom en besprenkel met balsamico azijn en olijfolie, zout&peper.
3. Doe de geraspte wortel in een kom en besprenkel met olijfolie en citroensap. Zet beide kommetjes even in de koelkast en haal de köfte uit de koelkast. Grill de köfte op de barbecue in 3-4 minuten per kant.
4. Haal de geraspte wortel en rode kool uit de koelkast en verdeel samen met de komkommer over vier borden. Plaats dan op elk bord ook vier stukjes uitgelekte köfte. Serveer met knoflooksaus of een andere saus naar keuze!

GEMARINEERDE GEGRILDE GARNALEN



Ingrediënten voor 6 porties

- 900 gr verse garnalen, gepeld en schoongemaakt
- 80 ml olijfolie
- 60 ml tomatensaus
- 30 ml rode wijnazijn
- 3 teentjes knoflook, fijngeperst
- 2 el verse basilicum, fijngehakt
- 1/2 tl zout
- 1/4 tl cayennepeper
- 4 spiezen of satéstokjes

1. Meng in een grote kom de knoflook, olijfolie, tomatensaus, en rode wijnazijn. Breng op smaak met de basilicum, zout en cayennepeper. Voeg de garnalen toe aan de kom, en roer even door de kom. Dek de kom af met huishoudfolie en laat de marinade minimaal een uur in de koelkast intrekken.
2. Rijg de garnalen op de spiesjes, een keer in de buurt van de staart en een keer in de buurt van het hoofd.
3. Vet het grillrooster in met een beetje olie. Grill de garnalen op voorverwarmde grill voor 2 tot 3 minuten per kant, of totdat de garnalen ondoorzichtig zijn.

Tip: geen zin om de barbecue aan te steken? Dan kun je dit recept ook bereiden op een grillplaat of in grillpan.

GEGRILDE ZALM MET AVOCADOSAUS



Ingrediënten voor 6 porties

Avocadosaus:

- 2 avocado's, gepeld, pit verwijderd en in blokjes gesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngeperst
- 1 el citroensap
- 3 el Griekse yoghurt

Zalm:

- 900 gr zalmfilet
- 2 tl gedroogde dille
- 2 tl citroenpeper
- zout en peper naar smaak

1. Verwarm de barbecue en vet het rooster in met olie. Pureer in een kom de avocado met de knoflook, yoghurt en citroensap. Breng de saus op smaak met zout en peper.
2. Wrijf de zalmfilets in met dille, citroenpeper en zout. Leg ze op de hete barbecue en bak ze 15 minuten. De zalmfilets zijn klaar als de zalm makkelijk uit elkaar valt als je erin prikt met een vork. Serveer de zalmfilets met de avocadosaus.

PAPRIKA AIOLI



Ingrediënten

- 2 eidooiers (eieren op kamertemperatuur)
- kneepje citroensap
- 2 teentjes knoflook (fijngehakt)
- 1 geroosterde paprika
- 160 ml neutrale olie (bijv. zonnebloemolie)
- snuf zout
- snuf paprikapoeder

1. Doe de eidooiers, het citroensap, de zout en de gehakte knoflook in een hoge beker. Zorg er voor dat de beker net ietsje breder is dan de staafmixer. Anders zal het mengsel niet goed mengen en blijft je mayonaise te dun.
2. Doe de staafmixer in de beker en giet vervolgens de olie erbij. Zet de staafmixer aan, maar beweeg de mixer niet. Als de substantie gaat mengen beweeg je de staafmixer voorzichtig op en neer. Doe dit vooral rustig, want anders heb je de kans dat het mislukt.
3. Voeg de geroosterde paprika toe en meng nogmaals kort tot een gladde massa. Is de aioli nog iets te dik? Voeg dan wat extra (warm) water toe. Garneer de paprika aioli met paprikapoeder.

Tip: Net even anders dan de standaard aioli en echt niet moeilijk om te maken. Heerlijk als dip voor je rauwkost.