

FRANCIS VAN ARKEL

Grillen

Heerlijke caloriearme gerechten



Veltman Uitgevers





GRILLEN

Heerlijke caloriearme gerechten

Francis van Arkel



Veltman Uitgevers

© 2008 Veltman Uitgevers, Utrecht

Recepten en food styling: Francis van Arkel

Styling: Moniek Visser

Redactie: Textcase, Hilversum

Productie en realisatie: Veltman Uitgevers

Vormgeving en omslagontwerp: Ton Wienbelt, Den Haag

Fotografie: Jurriaan Huting i.o.v. Bart Nijs Fotografie en NutriVisie

ISBN: 978 90 5920 701 1

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Veltman Uitgevers, Postbus 40359, 3504 AD Utrecht

Voor meer informatie: www.veltman-uitgevers.nl

INHOUD

6	Voorwoord
8	Inleiding
12	Klein maar fijn
14	Gegrilde groene asperges omwikkeld met spek
16	Crostini met abrikoos, brie en amandel
18	Geroekte kip met gegrilde appel en calvados
20	Gegrilde coquilles met tomatensalsa
22	Gegrilde witlof met geitenkaas en vijgen
24	Spiesje van gamba's met Japanse dressing
26	Dungesneden gegrilde ossenhaas met truffelcrème
28	Puur en vegetarisch
30	Gevulde portobello met notenkorstje
32	Gegrilde auberginerolletjes
34	Gegrilde-paprikaroomsoep met stoneleeks
36	TexMex paddenstoelen in een tortilla
38	Gegrilde cherrytomaatjes met mozzarella en balsamico
40	Gevulde gegrilde artisjokbodems
42	Ratatouille op gegrilde aubergine
44	Lekker compleet
46	Gegrilde entrecote met selderijrisotto en pompoenchutney
48	Gegrilde kippendij met gepofte aardappel en paprika
50	Spicy zalmfilet met gember en wilde rijst
52	Een écht broodje hamburger en een frisse koolsalade
54	Gegrilde rundersaucijsjes met gekaramelliseerde sjalotjes
56	Gegrilde sesam-tonijnsteak met ketjapsaus en mie
58	Kruidige couscous met gegrilde lamskoteletjes
60	Broodje anders: Tosti, Tostada en Panini
62	Knoflooktostada met makreelmayo
64	Panini van focaccia met mozzarella en olijventapenade
66	Tosti mosterdrollade, mosterdkaas en grove mosterd
68	Panini met courgette en Hollandse geitenkaas
70	Tostada met gerookte zalm en tonijnsaus
72	Appeltosti met gorgonzola
74	Tostada gegrilde kipfilet, walnoot en sesam
76	Erbij of erna
78	Gegrilde courgette met knoflookolie en tijm
80	Salade van gegrilde groenten en pancetta
82	Gegrilde tomaat en rode ui met Parmezaanse kaas
84	Gegrilde mango met pijnboompitten en yoghurt
86	Gegrilde perziken gevuld met gember-roomkaas
88	Gemarineerde en gegrilde ananas met munt
90	Kruidige fruitkebabs van de grill met balsamicostroop
92	Register

VOORWOORD



Grillen is gezond, slank en lekker. Je kunt op allerlei manieren grillen. Zo kun je grillen op de barbecue, in een grillpan, op een grillplaat, in de oven en tussen een contactgrill. In de oven komt de warmte van een grill van boven en in principe rooster je het gerecht dus aan de bovenkant. Dit is een perfecte manier om bijvoorbeeld kaas te gratineren en het gerecht te voorzien van een lekker bruin korstje. Grillen op de barbecue is ook een indirecte manier. Hierbij leg je het te grillen product boven het vuur op een rooster.

De andere manieren zijn allemaal direct; dat wil zeggen, je legt het product rechtstreeks op de hete grill waardoor je ook juist die mooie en herkenbare grillstrepen krijgt. Je hoeft het te grillen product alleen maar



licht in te vetten met een beetje olie zodat het niet gaat vastkleven aan de grill. In dit boek gaan we uit van de directe methode van grillen, maar natuurlijk kun je de meeste gerechten ook op de barbecue bereiden.



broodjes die tussen een contactgrill worden bereid.



In dit boek vind je uiteenlopende gerechten van de grill. Kleine voorgerechtjes die je ook als amuse kunt serveren, vegetarische grillgerechten, complete maaltijden waarvan een deel op de grill wordt bereid, een paar bijgerechtjes en een paar nagerechtjes én een aantal heerlijke

Al met al 35 heerlijke gerechten, om op elk gewenst moment en het hele jaar door van te genieten. Veel grillplezier!

Francis van Arkel

INLEIDING

Grillen

Grillen zal de oudste kooktechniek zijn die er bestaat. Onze voorouders maakten al een open vuur waarboven ze hun vlees of vis grilden; de beginselen van het grillen dus. Omdat dit één van de eerste kooktechnieken is, is grillen bekend over de hele wereld. Het gaat dan wel niet overal op dezelfde manier, maar gegrild wordt overal! Logisch ook, want rauwe producten zijn niet altijd eetbaar en hebben een vorm van verhitting nodig. Zeker in Afrikaanse landen wordt heel veel boven open vuur bereid, maar ook in Midden-Amerika is een open vuur nog steeds veel gebruikt. Denk eens aan de tortilla's, deze worden heel kort boven een open vuur gebakken. Snel en effectief dus.

Grillen kan op verschillende manieren. Je kunt vlees, vis, gevogelte en groente op een gas- of houtskoolbarbecue roosteren, onder de grill van een oven leggen of in een grillpan of grillplaat op je fornuis grillen. Grillen heeft bovendien als voordeel dat de grillstreepjes er altijd zo mooi en aantrekkelijk uitzien en dat de bereidingsmethode caloriearm is. Omdat zout de eigenschap heeft vocht te onttrekken aan gerechten, kun je het gerecht beter pas na het grillen met zout bestrooien. Op deze manier wordt het gerecht niet taai en droog, maar krijgt het juist een knapperig korstje. Hieronder beschrijven we een aantal grillmethodes voor het totale grill-overzicht, maar in dit boek gaan we uit van grillen op de grillplaat (of in een grillpan) en met een contactgrill.



Grillen op de barbecue

In principe is vlees bereiden op de barbecue ook grillen, want het product wordt bereid boven directe hitte. Als je een houtskoolbarbecue gebruikt, steek deze dan minimaal een half uur vooraf aan zodat hij goed kan opwarmen. Een gasbarbecue heeft 10 minuten nodig om op temperatuur te komen. Het principe van beide barbecues is hetzelfde. Wrijf het rooster van de barbecue in met een beetje olie, zodat de producten niet aan het rooster vastplakken. Leg producten die snel gaar zijn dicht bij het vuur en producten die langer nodig hebben of sneller uit elkaar vallen verder van het vuur af, dus op een hoger rooster. Vis heeft nogal eens de neiging om uit elkaar te vallen, gebruik bij voorkeur

stevige vissoorten en leg ze eventueel op een stukje aluminiumfolie op het rooster. Keer het vlees en de vis regelmatig zodat het gelijkmatig kan garen. Groenten hoeven niet zo vaak gedraaid te worden en zijn relatief snel klaar. Denk bijvoorbeeld ook eens aan gehalveerde witlof op de barbecue, dikke plakken venkel of ringen paprika. Door de grill-smaak zijn ze al zo lekker, dat een sausje niet meer nodig is. Vlees kan vooraf worden gemarineerd, maar dit hoeft natuurlijk niet. Kook grote aardappelen vooraf bijna gaar en leg ze, verpakt in aluminiumfolie, op de barbecue om na te garen. Opengesneden en met een kloddertje zure room een ware delicatessen!

Grillen in de oven

Tegenwoordig is de ene oven nog geavanceerder dan de andere. Boven- en onderwarmte, heteluchtoven, draaispit, grill en/of een combinatie van heteluchtoven en grill. In ieder geval hebben ze met elkaar gemeen dat ze vrijwel allemaal zijn uitgerust met een grillelement boven in de oven. Onder het grillelement kan vlees, vis, gevogelte en groente worden bereid, maar ook kun je plakken brood onder het grillelement roosteren. Zo'n ovengrill is trouwens ook uitermate geschikt om kaas te gratineren. Nadeel is wel dat in een ovengrill het gerecht geen mooie grillstrepen krijgt...



Grillen op de grillplaat (of in de grillpan)

Als het weer niet meewerkt en er niet gegrild kan worden op de barbecue buiten, dan is binnenshuis grillen heel gemakkelijk met een speciale grillplaat of een grillpan die op het fornuis wordt verwarmd. Deze pannen en platen hebben ribbels waardoor de zo herkenbare grillstrepen mooi tot hun recht komen. Bestrijk de pan of plaat vooraf nooit met olie, maar bestrijk het te grillen product dun met olie om aanbakken te voorkomen. Als de grillpan of -plaat met olie wordt ingevet, loopt dit namelijk tussen de ribbels en kan de olie gaan verbranden en roken en dat komt de smaak van het product niet ten goede. Met de grillpan of grillplaat zijn er legio bereidingen mogelijk, je kunt bijvoorbeeld een stuk vlees of vis grillen, maar ook



plakken courgette en aubergine om deze door een salade te verwerken.

Grillen tussen een contactgrill

Een contactgrill werkt met het principe van een boven- en een ondergrill. Je vet het te grillen product licht in en legt het op het onderste rooster. Klap de contactgrill dicht, tegenwoordig gaat dit heerlijk soepel, en het gerecht wordt tussen de grill geroosterd. Dit bespoedigt natuurlijk de bereidingstijd. Vooral tosti's, panini's en tostada's kunnen perfect bereid worden tussen een contactgrill.

Heerlijke oliën

In plaats van het product alleen met olie in te strijken kun je zelf heel snel en makkelijk allerlei heerlijke oliemengsels maken. Pers een teentje knoflook uit en meng dit met de olie. Voeg eventueel fijngesneden tijm, rozemarijn of oregano toe en je hebt een geurende Provençaalse olie die je te grillen product een heerlijke smaak geeft. Een Oosters tintje maak je door olie te mengen met sesamolie, fijngesneden pepers, fijngesneden gember, gekneusd citroengras en wat knoflook. Verwarm dit kort, haal het citroengras eruit en bestrijk het product, bijvoorbeeld grote garnalen, met deze Oosterse olie. Toch liever een mediterraan tintje? Pureer olie, gedroogde tomaatjes, olijven en kappertjes met de staafmixer of in een keukenmachine en bestrijk hiermee bijvoorbeeld plakken aubergine en courgette.

Stap voor stap grillen voor het beste resultaat

Stap 1

Laat de grill goed voorverwarmen. Bestrijk het te grillen product vooraf met olie, eventueel vermengd met kruiden, dan droogt het minder snel uit. Vet nooit de grill in met olie!



Stap 2

Gebruik liever geen vork om het vlees of de vis mee om te draaien. Doordat je erin gaat prikken lopen de lekkere sappen eruit en wordt het vlees of de vis droog. Draai het vlees of de vis om met een speciale tang of groot pincent die je in gespecialiseerde kookwinkels kunt kopen.

Stap 3

Keer het product liefst maar éénmaal. Soms is het leuk om voor een gekruiste grillstreep te kiezen, uiteraard moet je het product dan nogmaals keren en dan wel precies tegenovergesteld op de grill leggen.

Tips

Gebruik voor het grillen van vis bij voorkeur stevige vis, zodat deze tijdens het omdraaien niet uit elkaar valt. Filet van zalm, zeeduivel en zeewolf kan prima worden gegrild, net zoals hele vissen als forel, makreel en sardines. Die hebben dan natuurlijk wel wat meer tijd nodig om te garen. Je kunt de vis ook op een stukje aluminiumfolie op de grill leggen. Je krijgt zo uiteraard geen grillstrepen.

Varkensvlees en kip moeten altijd gaar worden gegeten. Zet de grill bij deze producten tussentijds wat lager zodat het product ook de tijd heeft om te garen zonder zwart te worden.

Schoonmaken

Als je het product van de grill hebt genomen en er zitten wat bakresten op, kun je het beste een scheut koud water op de grill schenken. Door de hitte wordt het water direct heet en lossen de aanbakresten op. Hierna afspoelen onder heet water en geen afwasmiddelen of schuurmiddelen gebruiken. Droogdeppen met een stuk keukenpapier en de grill is klaar voor een volgend gebruik.





Klein maar fijn



GEGRILDE GROENE ASPERGES OMWIKKELD MET SPEK

Schil de groene asperges eenmaal rond en snijd het stugge uiteinde eraf. Kook de asperges 2 minuten in water met een beetje zout. Afgieten en goed droogdeppen.

Bestrijk ze rondom met (knoflook-)olie en omwikkel een bundeltje van 4 asperges als een spiraal een plakje ontbijtspek.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden en leg de asperges erop. Laat ze 2-3 minuten aan één kant grillen en draai ze dan om. Laat ook deze kant 2-3 minuten grillen zodat aan beide kanten mooie grillstrepen staan.

Verdeel de asperges over de borden en garneer met chilivlokken en basilicum. Je kunt dit gerecht ook als hapje of amuse serveren; geef elke gast dan één asperge gewikkeld in een halve plak ontbijtspek.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

16 groene asperges

(knoflook-)olie

4 plakjes ontbijtspek

1 el chilivlokken

paar blaadjes basilicum, in reepjes

zout



KLEIN MAAR FIJN



CROSTINI MET ABRIKOOS, BRIE EN AMANDEL

Steek met een steker of glas uit elk sneetje brood 3 rondjes.

Meng de olijfolie met de knoflook en rozemarijn en bestrijk hiermee aan één kant de rondjes brood. Verhit de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet en gril de ingestreken kant goudbruin. Haal ze van de grill.

Meng de abrikozenjam met de citroenrasp en verdeel dit over de geroosterde kant van de toast. Verdeel de plakjes brie en amandelschaafsel erover.

Leg de toastjes terug in de grillpan, grillplaat of contactgrill en dek af met een stuk aluminiumfolie. Laat de onderkant 3-4 minuten grillen en de brie iets smelten.

INGREDIËNTEN

Voor 18 hapjes

6 sneetjes witbrood

2 el olijfolie

1 teentje knoflook, uitgeperst

$\frac{1}{2}$ el fijngesneden rozemarijnaaldjes

2 el abrikozenjam

$\frac{1}{2}$ tl citroenrasp

100 g brie, in plakjes

1 el amandelschaafsel, geroosterd



KLEIN MAAR FIJN



GEROOKTE KIP MET GEGRILDE APPEL EN CALVADOS

Boor met een appelboor het klokhuis uit de appels. Snijd de appels elk in 6 dikke plakken. Meng de helft van het citroensap met de bruine basterdsuiker en calvados tot de suiker enigszins is opgelost en bestrijk de plakken appel hiermee.

Snijd de kipfilet in dunne plakken.

Maak een dressing van het resterende citroensap, mosterd en (chili-)olijfolie en breng op smaak met zout. Schep de veldsla erdoor en verdeel deze over de borden.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de plakken appel aan beide kanten 2-3 minuten. Verdeel de plakken kipfilet en plakken appel over de veldsla.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

2 zoetzure appels
sap van $\frac{1}{2}$ citroen
2 el bruine basterdsuiker
1 el calvados
1 gerookte kipfilet
 $\frac{1}{2}$ el mosterd
3 el (chili-)olijfolie
50 g veldsla
zout

KLEIN MAAR FIJN



GEGRILDE COQUILLES MET TOMATENSALSA

Snijd de tomaten kruiselings in en dompel ze 10 seconden in kokend water. Afspoelen onder koud water en het velletje verwijderen. Snijd de tomaten in vieren en verwijder zaad en zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees zeer fijn.

Verhit de olie van de zongedroogde tomaatjes en bak het sjalotje 2-3 minuten. Voeg de tomatenblokjes, zongedroogde tomaat, balsamicoazijn, koriander en suiker toe en bak deze 1 minuut mee. Haal de pan van de warmtebron en breng op smaak met peper en zout. Laat de tomatensalsa afkoelen.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Dep de coquilles droog en bestrooi ze met een beetje zout. Gril de coquilles aan beide kanten 2-3 minuten, ze zijn het lekkerst als ze halfgaar zijn.

Verdeel de coquilles over de borden en schep een lepeltje tomatensalsa op elke coquille. Je kunt dit gerecht ook als hapje of amuse serveren; geef elke gast dan één coquille met een schepje tomatensalsa.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

2 tomaten

1 el olie van de zongedroogde tomaatjes

1 sjalot, zeer fijngesnipperd

*50 g zongedroogde tomaatjes, zeer
fijngesneden*

1 el balsamicoazijn

$\frac{1}{2}$ el fijngesneden koriander

$\frac{1}{2}$ tl suiker

*12 superverse coquilles
peper en zout*

KLEIN MAAR FIJN



GEGRILDE WITLOF MET GEITENKAAS EN VIJGEN

Halveer het witlof en kook deze 4-5 minuten in water met een beetje zout. Afgieten, koud spoelen en goed laten uitlekken. Dep het witlof met keukenpapier droog en snijd de harde kern eruit.

Schenk de rode port en honing in een pannetje, leg de vijgen erin en dek de pan af. Kook de vijgen 4-5 minuten en draai ze halverwege de kooktijd een keer om. Haal de vijgen uit het pannetje, houd ze warm en laat de port verder inkoken tot deze stroperig wordt.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Leg het witlof met de gesneden kant naar beneden 3-4 minuten op de grill.

Verdeel het witlof over de borden, leg er de vijgen bij. Schep er ingekookte port over en strooi de geraspte geitenkaas erover. Garneer met een takje kervel.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

4 struikjes witlof
100 ml rode port
2 el vloeibare honing
4 verse vijgen, in vieren
4 el geraspte Hollandse geitenkaas
4 takjes kervel
zout

KLEIN MAAR FIJN



SPIESJE VAN GAMBA'S MET JAPANSE DRESSING

Pel de gamba's, maar laat het staartstukje zitten. Verwijder het eventuele darmkanaal. Rijg 4 gamba's aan een satéprikker of metalen spies. Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden.

Bestrijk de gamba's met de olijfolie en gril ze aan beide kanten in 3-4 minuten roze.

Klop in de tussentijd de bruine basterdsuiker, sojasaus, sesamolie, peper, rijstazijn en arachideolie tot een egale dressing.

Leg op elk bord een spiesje en schep de dressing erover. Strooi er een beetje sesamzaad over. Je kunt dit gerecht ook als hapje of amuse serveren; geef elke gast dan een kort spiesje met één gamba met wat dressing.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

16 rauwe, ongepelde gamba's

2 el olijfolie

$\frac{1}{2}$ el bruine basterdsuiker

1 el sojasaus

1 tl sesamolie

$\frac{1}{4}$ tl zwarte peper

50 ml rijstazijn

50 ml arachideolie

1 el sesamzaad

KLEIN MAAR FIJN



DUNGESNEDEN GEGRILDE OSSENHAAS MET TRUFFELCRÈME

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Wrijf de ossenhaasjes in met ruim peper en zout en bestrijk ze met (truffel-)olie. Gril de ossenhaasjes aan beide kanten 2-3 minuten. Haal ze van de grill en houd ze warm.

Klop met een garde de eierdooiers met de mosterd schuimig en schenk er al kloppend beetje bij beetje de zonnebloemolie bij, tot er een lichtgebonden crème ontstaat.

Roer de worcestersaus, het citroensap en de truffelpasta door de crème en breng op smaak met peper en zout.

Snijd de ossenhaasjes in dunne plakken en verdeel ze over de borden. Verdeel de rucola, Parmezaanse kaas en kappertjes over de borden en schep met een lepel de truffelcrème over het gerecht. Maal er eventueel wat verse peper en zeezout over.

INGREDIËNTEN

voor 4 personen

4 kleine ossenhaasjes

2 el (truffel-)olie

3 eierdooiers, bij voorkeur
gepasteuriseerd

1 tl mosterd

100 ml zonnebloemolie

2 tl worcestersaus

sap van $\frac{1}{2}$ citroen

1 tl truffelpasta

20 g rucola

50 g Parmezaanse kaas, in grove krullen

2 el kappertjes, uitgelekt

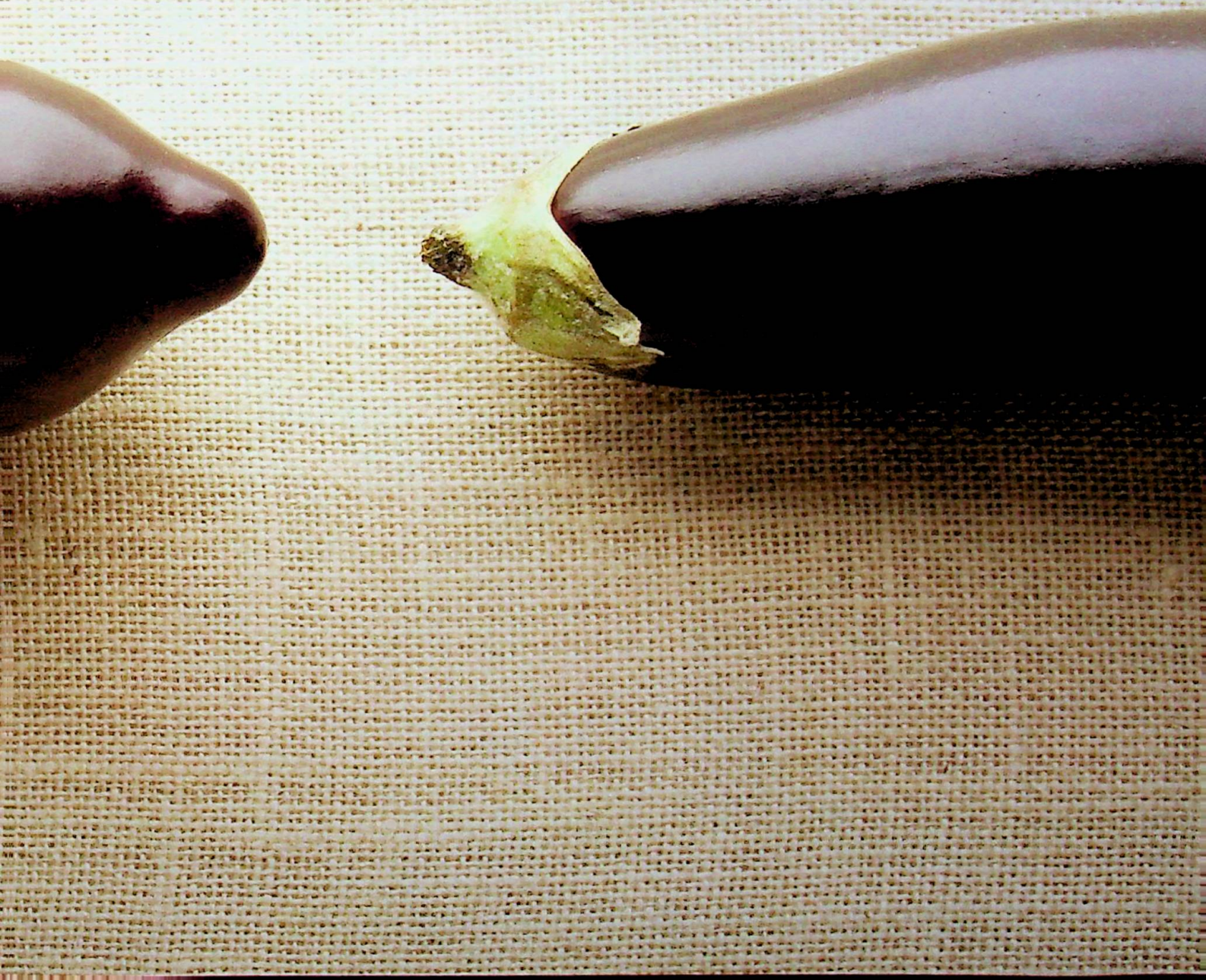
peper en (zee-)zout

KLEIN MAAR FIJN





Puur en vegetarisch



GEVULDE PORTOBELLO MET NOTENKORSTJE



INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

4 portobello's
2 el olie van de zongedroogde
tomaatjes
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, uitgeperst
2 el pijnboompitten
4 zongedroogde tomaatjes op olie
50 g hazelnoten
50 g walnoten
2 el broodkruim
1 ei
50 g geraspte kaas
5 el Italiaanse kruiden
peper en zout

Breek de steeltjes van de portobello's en hol ze met een meloenbolletjessteker iets uit. Hak de steeltjes fijn. Verhit de olie en fruit de ui, knoflook en steeltjes 3-4 minuten. Doe dit over in een keukenmachine en voeg pijnboompitten, zongedroogde tomaatjes, hazelnoten, walnoten, broodkruim, ei, geraspte kaas en Italiaanse kruiden toe. Pureer tot een ietwat vast mengsel en breng op smaak met peper en zout.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Bestrijk de portobello's met een beetje olie van de zongedroogde tomaatjes en gril ze aan beide kanten zacht en tot de grillstrepen mooi zichtbaar zijn. Haal ze van de grill en verdeel de vulling over de portobello's. Druk de vulling goed aan. Zet de portobello's 5-6 minuten in een oven van 220 °C, zodat de vulling kan garen en een krokant korstje krijgt.

GEGRILDE AUBERGINEROLLETJES



A photograph of a prepared aubergine roll, sliced in half to reveal a filling of feta, crème fraîche, and red paprika. The roll is resting on a white surface, with a pink cloth visible in the background.

INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

1 aubergine

3 el olijfolie

200 g feta

2 el crème fraîche

1 rode paprika, in kleine blokjes

1 teentje knoflook, uitgeperst

peper en zout

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Snijd de aubergine in 8 lange plakken. Bestrijk de plakken aubergine aan beide kanten met de olijfolie. Gril de plakken aubergine aan beide kanten tot er mooie grillstrepen zichtbaar zijn.

Prak met een vork de feta, crème fraîche, paprika, knoflook en breng op smaak met peper en zout. Leg op de plakken aubergine een flinke schep vulling, rol ze op en verdeel ze met de naad naar beneden over de borden. Je kunt dit gerecht ook als hapje serveren; geef elke gast dan één aubergine-rolletje. Leg de naad dan naar boven en steek er een cocktailprikker in.

GEGRILDE-PAPRIKAROOMSOEP MET STONELEEKES



INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

3 rode paprika's
2 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
4 stoneleeks, in ringen
600 ml groente- of kruidenbouillon
paprikapoeder
100 ml slagroom
peper en zout

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Halveer de paprika's en verwijder zaad en zaadlijsten. Leg de paprika's met de bolle kant naar beneden op de grill en dek af met een stuk aluminiumfolie. Gril de schil van de paprika's tot deze zwartgeblakerd zijn. Haal ze hierna uit de pan en dek ze nog 10 minuten af met een stuk aluminiumfolie. Je kunt de schil nu heel makkelijk verwijderen. Snijd de paprika's in stukken.

Verhit de olijfolie en fruit de ui 3-4 minuten. Voeg $\frac{3}{4}$ deel van de stukken paprika en $\frac{3}{4}$ deel van de stoneleeks toe en stoof dit in een gesloten pan in 10-15 minuten gaar.

Pureer het mengsel in de keukenmachine, blender of met de staafmixer en druk het door een zeef.

Breng de bouillon aan de kook en voeg de gepureerde paprika's toe. Roer goed door en breng de soep op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Schenk de slagroom erdoor, voeg de overige stukken paprika toe en verdeel de soep over de borden. Garneer met de resterende stoneleeks.

TEXMEX PADDENSTOELEN IN EEN TORTILLA



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

4 el olijfolie

1 teentje knoflook, uitgeperst

1 el tacokruiden

500 g gemengde paddenstoelen

(shii-take, oesterzwammen,
champignons ed.), in stukken

1 rode ui, in halve ringen

4 eieren

2 el slagroom

klontje boter

4 sneetjes geroosterd brood

4 el salsasaus

peper en zout

Meng de olijfolie, knoflook en tacokruiden en schep de stukken paddenstoel en ui erdoor. Laat dit een half uurtje staan. Laat de paddenstoelen en ui uitlekken.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de paddenstoelen en ui en schep ze regelmatig om. Omdat het kleinere stukken zijn, zullen er niet veel grillstrepen zichtbaar zijn, maar de grillsmaak krijg je wel.

Klop de eieren met de slagroom, peper en zout los en schep de gegrilde paddenstoelen en ui erdoor. Smelt de boter in een koekenpan en schenk het eimengsel erin. Matig de warmtebron, dek de pan af en laat de tortilla zachtjes in 7-8 minuten garen en stollen. Snijd de tortilla in vieren en serveer bij elke punt een sneetje geroosterd brood met een lepel salsasaus.

GEGRILDE CHERRYTOMATJES MET MOZZARELLA EN BALSAMICO



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

- 1 tl bruine basterdsuiker*
- 2 el balsamicoazijn*
- 2 bolletjes mozzarella, uitgelekt en in dikke plakken*
- 250 g cherrytomaatjes, schoongemaakt en gehalveerd*
- $\frac{1}{2}$ bosje basilicum, de blaadjes grof gesneden*
- 2 el pijnboompitten, geroosterd*
- 4 stukken ciabattabrood*
- peper en zout*



Los de bruine basterdsuiker op in de balsamico-azijn door goed te kloppen.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Leg de plakken mozzarella op de grill en gril ze kort aan beide kanten, tot de kaas net niet begint te smelten. Verdeel de mozzarella over de borden en bestrooi met peper en zout.

Verdeel de cherrytomaatjes over de grill en schep ze regelmatig om. Schep de tomaatjes van de grill als het velletje knapt en verdeel ze over de mozzarella. Schenk de balsamicodressing erover en garneer met basilicum en pijnboompitten. Serveer met een stuk in de grillpan geroosterd ciabattabrood.

GEVULDE GEGRILDE ARTISJOKBODEMS



INGREDIËNTEN

Voorgerecht voor 4 personen

- 1 el sesamzaadjes, geroosterd
- 1 blik kikkererwten (400 gram),
uitgelekt maar vang het vocht op
- 1 teentje knoflook
- 1 el yoghurt
- 3 el citroensap
- $\frac{1}{2}$ tl suiker
- 1 el olijfolie
- 3 blikken artisjokbodems à 185 g,
uitgelekt
- 1 el citroenrasp
- 50 g veldsla, schoongemaakt
- peper en zout
- 4 takjes kervel

Pureer de sesamzaadjes, kikkererwten, knoflook, yoghurt, citroensap en suiker tot een hummus. Voeg 2 eetlepels opgevangen kikkererwtenvocht en de olijfolie toe en pureer nogmaals tot een mooie gladde hummus. Breng op smaak met peper en zout.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Dep de artisjokbodems droog en gril ze aan beide kanten op de grill tot ze mooie grilstrepen hebben.

Vul elke artisjokbodem met hummus en garneer met citroenrasp. Verdeel de veldsla over de borden en leg de artisjokbodems erop. Je kunt dit gerecht ook als hapje serveren; geef elke gast dan één gevulde artisjokbodem en garneer met een takje kervel.

RATATOUILLE OP GEGRILDE AUBERGINE



INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

6 el olijfolie

1 ui, in dunne ringen

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 groene paprika's, in stukjes

1 courgette, in blokjes

2 vleestomaten, ontveld en in stukjes

3 el tomatenpuree

200 ml groente- of kruidenbouillon

2 aubergines, in lange plakken

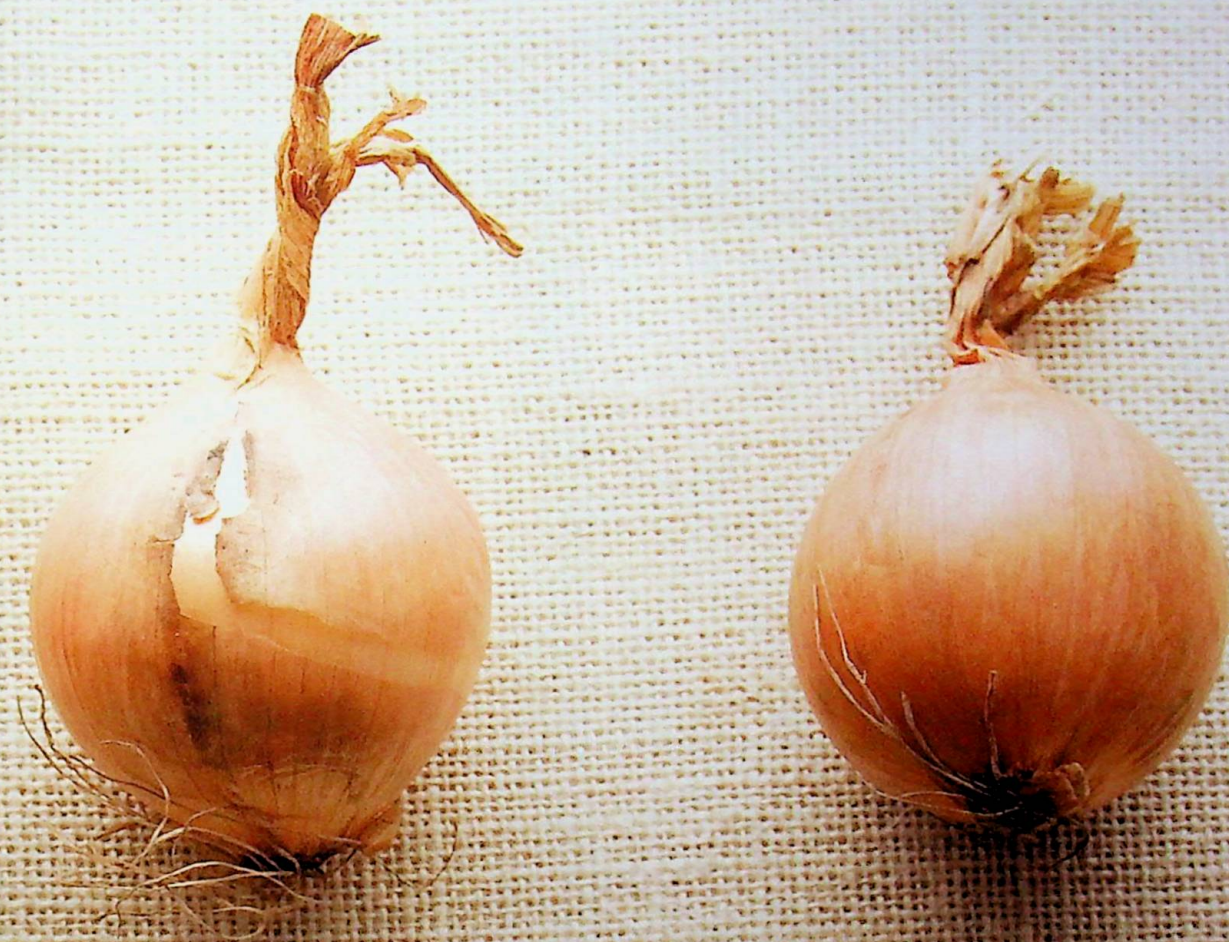
peper en zout

Verhit 1 eetlepel van de olijfolie in een ruime pan en bak de ui, knoflook en paprika al omscheppend 5 minuten. Voeg de courgette en tomaten toe en bak ze al omscheppend 5 minuten mee. Voeg de tomatenpuree en de bouillon toe en breng alles aan de kook. Laat de groenten op een laag vuur 7-8 minuten zachtjes pruttelen.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Bestrijk de aubergine dun met olijfolie en bestrooi ze met peper en zout naar smaak. Gril de plakken aubergine aan beide kanten mooi bruin. Verdeel de plakken aubergine over de borden. Breng de ratatouille op smaak met peper en zout en schep hem op de aubergine. Lekker met gekookte rijst.



Lekker compleet



GEGRILDE ENTRECOTE MET SELDERIJ- RISOTTO EN POMPOENCHUTNEY

Verhit de olijfolie en bak het sjalotje een paar minuten. Voeg de rijst toe en bak deze mee tot hij glazig is. Schenk de wijn erbij en blijf roeren tot de wijn door de rijst is opgenomen. Schenk dan de bouillon erbij en laat dit zachtjes koken tot het vocht is opgenomen en de rijst gaar is.

Kook de blokjes knolselderij in water met een beetje zout beetgaar.

Roer de slagroom met de geraspte kaas door de knolselderij en schep dit door de risotto.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Dep de entrecotes droog en bestrooi ze met peper en zout. Gril de entrecotes aan beide kanten 3-4 minuten. Leg ze op een bord en schep er risotto en pompoenchutney bij.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

2 el olijfolie

1 sjalotje, fijngehakt

150 g risottorijst

150 g witte wijn

300 g kippenbouillon

$\frac{1}{4}$ knolselderij, schoongemaakt en in kleine blokjes

200 ml slagroom

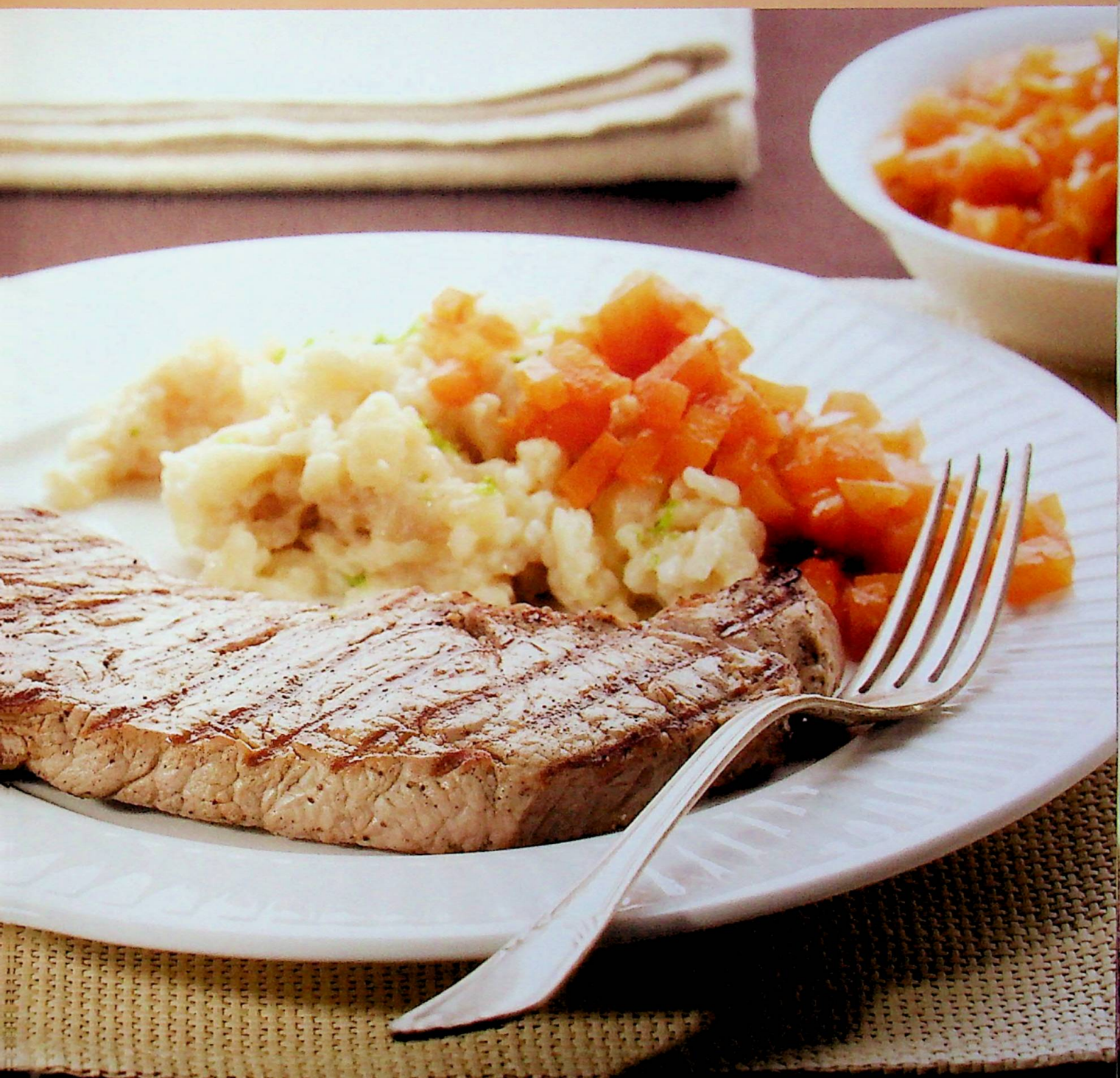
50 g geraspte oude kaas

4 entrecotes

4 eetlepels pompoenchutney

peper en zout

LEKKER COMPLEET



GEGRILDE KIPPENDIJ MET GEPOFTE AARDAPPEL EN PAPRIKA

Wikkel de aardappelen in aluminiumfolie en pof ze in 45-55 minuten gaar in een oven van 200 °C. Meng de zure room en yoghurt en breng op smaak met peper en zout.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Wrijf de kippendijen in met peper, zout en paprikapoeder. Bestrijk met olijfolie en gril ze aan beide kanten in 10-12 minuten gaar. Haal ze van de grill en houd ze warm.

Meng de repen paprika en besprenkel met een beetje olijfolie. Schep goed om en gril de paprika op de nog hete grillpan, grillplaat of contactgrill. Regelmatig omscheppen en met een beetje zout bestrooien.

Verdeel de kip over de borden en schep de paprika erbij. Open de aluminiumfolie van de aardappel en snijd de aardappel in. Schep er een lepel van het yoghurtsausje op en strooi de blokjes rode paprika erover.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

4 grote aardappelen

2 el zure room

2 el yoghurt

8 kippendijen zonder bot

1 tl paprikapoeder

2-3 el olijfolie

1 rode paprika, in brede repen

1 groene paprika, in brede repen

1 gele paprika, in brede repen

*$\frac{1}{2}$ rode paprika, in kleine blokjes
peper en zout*

LEKKER COMPLEET



SPICY ZALMFILET MET GEMBER EN WILDE RIJST

Verhit de olijfolie in een wok en bak gemberwortel, knoflook, pepertje en sjalotje 4-5 minuten. Voeg de currypasta en een beetje zout toe en bak dit 2-3 minuten mee. Laat het currymengsel afkoelen.

Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.

Kook de sperziebonen in water met een beetje zout beetgaar.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Bestrijk de zalm aan de kant zonder vel ruim met het currymengsel. Gril de zalm op het vel en temper de warmtebron. Laat de zalm aan de velkant in 7-8 minuten rosé grillen, zalm is het lekkerst als deze nog net niet helemaal gaar is van binnen.

Verdeel de zalm over de borden en schep er rijst en sperziebonen bij.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

2 el olijfolie

2 cm gemberwortel, geschild en geraspt

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 rood pepertje, zaad en zaadlijsten verwijderd en fijngesneden

1 sjalotje, fijngesnipperd

1 tl rode currypasta

4 zalmfilets met vel

250 g witte en wilde rijst

500 g sperziebonen, gehalveerd
zout

LEKKER COMPLEET



EEN ÉCHT BROODJE HAMBURGER EN EEN FRISSE KOOLSALADE

Meng de wortel, kool en bleekselderij en maak een dressing van mayonaise, melk en azijn. Breng op smaak met peper en zout en schep dit door de koolsalade.

Kneed het gehakt met de tartaar, ui en chilisaus en breng op smaak met peper en zout. Als het mengsel te nat is wat beschuit erboven verkruimelen en erdoor kneden. Verdeel het vlees in 4 porties en vorm er dikke hamburgers van.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Snijd de broodjes open en besmeer ze met een beetje boter. Gril de opengesneden kant op de grill goudbruin. Houd de broodjes warm.

Gril de hamburgers aan beide kanten in 7-8 minuten gaar en bak de uiringen de laatste paar minuten mee.

Leg een beetje sla op de onderste helft van de broodjes en leg er een hamburger op. Leg er tomaat, ui en augurk op en dek af met het kapje. Serveer met de koolsalade en zet apart mayonaise en ketchup op tafel.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 winterwortel, geraspt
 $\frac{1}{2}$ witte kool, geraspt
2 stengels bleekselderij, in ringen
3 el mayonaise
3 el melk
 $\frac{1}{2}$ el azijn
300 g rundergehakt
300 g tartaar
 $\frac{1}{2}$ ui, zeer fijngeknippert
2 el chilisaus
1 beschuit
4 zachte (sesam)bolletjes
2 tl boter
 $\frac{1}{2}$ ui, in ringen
paar plukjes sla
1 vleestomaat, in plakken
1 grote augurk, in plakjes
peper en zout

LEKKER COMPLEET



GEGRILDE RUNDERSAUCIJSJES MET GEKARAMELLISEERDE SJALOTJES

Smelt de boter in een pannetje en bak de sjalotjes 5-6 minuten op een matige warmtebron. Voeg de knoflook, bruine basterdsuiker, balsamicoazijn en water toe en laat de sjalotjes zachtjes sudderen tot het geheel stroperig wordt.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Bestrooi de rundersaucijsjes met peper en zout en gril ze 12-15 minuten op de grill tot ze gaar zijn. Regelmatig keren. Zet de warmtebron wel wat lager zodat de saucijsjes kunnen garen. Druk af en toe op de saucijsjes zodat de grilstrepen er mooi op komen te staan.

Schep de sjalotjes op een bord en leg er een saucijsje op. Lekker met de aardappelpuree.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

25 g boter

500 g sjalotjes, gepeld en in ringen

1 teentje knoflook, uitgeperst

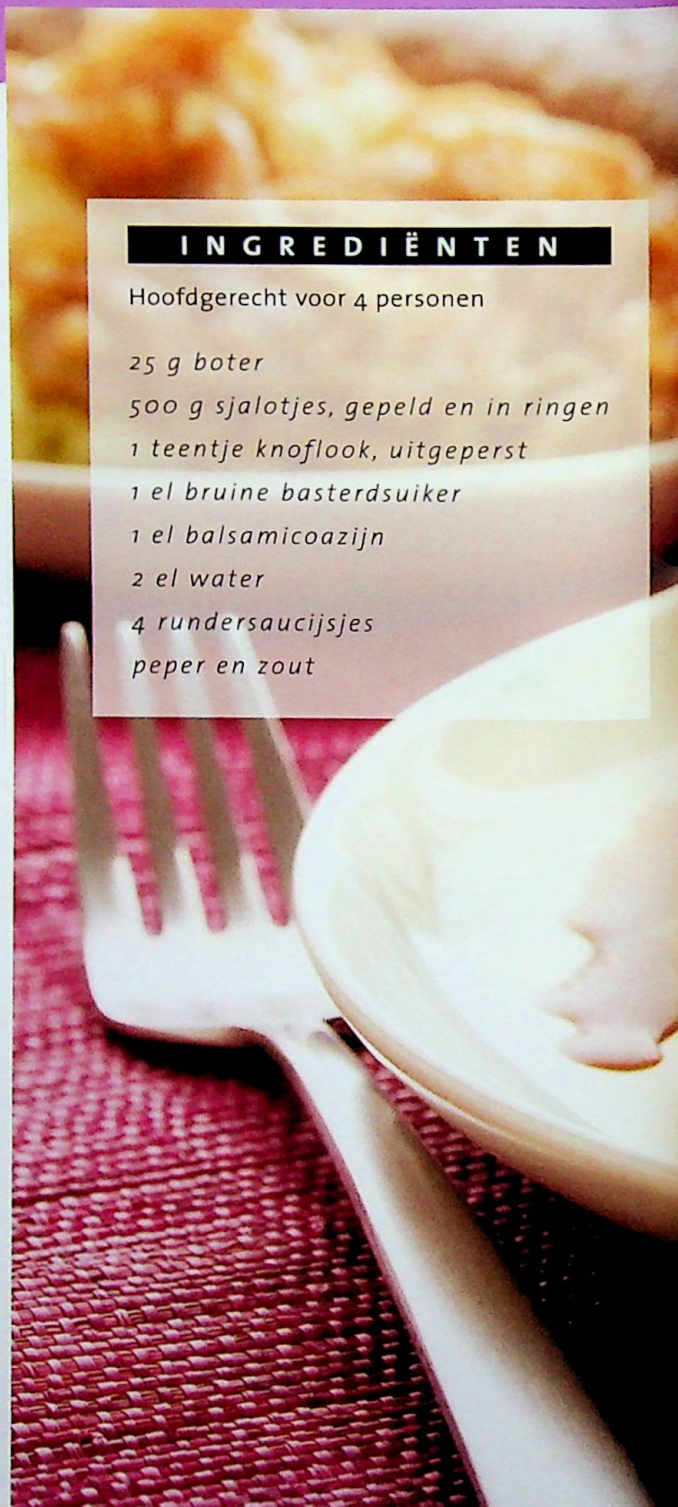
1 el bruine basterdsuiker

1 el balsamicoazijn

2 el water

4 rundersaucijsjes

peper en zout



LEKKER COMPLEET



GEGRILDE SESAM-TONIJNSTEAK MET KETJAPSAUS EN MIE

Verhit de olijfolie en bak de ui met de knoflook en gember 4-5 minuten. Roer de bruine basterdsuiker, ketjap manis, sambal oelek en het citroensap erdoor. Breng op smaak met peper en zout. Breng de saus aan de kook en laat iets inkoken.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Bestrooi de tonijnsteaks met peper en zout, bestrijk ze met sesamolie en bestrooi één kant met sesamzaadjes. Druk de zaadjes goed aan. Gril de tonijnsteaks aan elke kant 3-4 minuten zodat ze nog net niet gaar zijn van binnen.

Verdeel de tonijnsteaks over de borden, schep er ketjapsaus over en leg er wat gekookte mie bij. Bestrooi de mie met lente-ui en strooi eventueel nog wat sesamzaad over het gerecht.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

2 el olijfolie
1 ui, fijngesnipperd
2 teentjes knoflook, fijngehakt
1 cm gemberwortel, geschild en geraspt
2 tl bruine basterdsuiker
8 el ketjap manis
2 tl sambal oelek
2 el citroensap
4 tonijnsteaks
1 el sesamolie
2-3 el sesamzaadjes
4 porties gekookte mie
2 lente-uitjes, in ringen
peper en zout

LEKKER COMPLEET



KRUIDIGE COUSCOUS MET GEGRILDE LAMSKOTELETJES

Meng de ras el hanout en couscous en doe deze in een ruime schaal. Schenk de hete bouillon erop en dek de schaal af met aluminiumfolie. Laat de couscous een paar minuten wellen.

Verhit de zonnebloemolie en roerbak de peultjes, doperwtten en lente-ui een paar minuten. Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Meng de olijfolie met de rozemarijn en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de lamskoteletjes met de olie en gril ze aan beide kanten 3-4 minuten.

Roer de couscous met een vork los en schep de peultjes, doperwtten, boter, cashewnoten en koriander erdoor. Verdeel de couscous over de borden en leg de lamskoteletjes erbij of erop.

De couscous kun je ook laten afkoelen en koud als lunchsalade eten met een stuk ciabatta of Turks brood.

INGREDIËNTEN

Hoofdgerecht voor 4 personen

1 el ras el hanout
(Marokkaanse winkel)
275 g snelkokende couscous
500 ml kippenbouillon
1 el zonnebloemolie
150 g peultjes, schoongemaakt
100 g doperwtten, ontdooid
2 lente-uitjes, in ringen
8-12 lamskoteletjes
3 el olijfolie
1 el fijngesneden rozemarijnnaaldjes
klont boter
2 el ongezouten cashewnoten
4 el grof gesneden koriander
peper en zout

LEKKER COMPLEET





Broodje anders: Tosti, Tostada en Panini



KNOFLOOKTOSTADA MET MAKREELMAYO



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

2 baguettes

2 teentjes knoflook

2 rijpe vleestomaten

300 schoongemaakte gerookte
makreel, geprakt

2 el mayonaise

peper en zout

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Snijd de baguettes open en halveer ze. Rooster de opengesneden helften op de grill goudbruin. Halveer de knoflookteentjes en rasp deze over het geroosterde brood.

Halveer de tomaten en knijp de pulp eruit. Meng dit met de makreel en mayonaise en breng op smaak met peper en zout.

Verdeel de makreelmayo over de onderste helft van de baguettes, dek ze af en druk ze iets aan.

Zorg dat de contactgrill goed heet is. Leg de stokbroodjes ertussen en sluit de contactgrill. Rooster het brood 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft. Halveer de baguettes diagonaal en serveer ze met een servet.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van het stokbrood 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan.

PANINI VAN FOCACCIA MET
MOZZARELLA EN OLIJVENTAPENADE



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

200 g groene olijven zonder pit
1 el kappertjes, uitgelekt
2 ansjovisfilets (uit blik), uitgelekt
1 teentje knoflook
1 tl mosterd
2-3 el olijfolie
mespuntje cayennepeper
1 focaccia
2 bolletjes mozzarella, uitgelekt en
in plakken
1 el balsamicoazijn
peper en zout

Pureer de olijven, kappertjes, ansjovis, knoflook en mosterd in de keukenmachine, blender of in het hakbakje van de staafmixer en schenk tijdens het pureren de olijfolie erbij. Pureer niet te lang, de tapenade moet nog grof van structuur blijven. Breng op smaak met cayennepeper.

Snijd de focaccia in 4 gelijke stukken en snijd ze open. Bestrijk de onderste helft met de olijven-tapenade en leg er plakjes mozzarella op. Besprenkel met balsamicoazijn en bestrooi met peper en zout. Dek af met het kapje.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de focaccia ertussen en sluit de contactgrill. Rooster het brood 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft en de mozzarella iets begint te smelten.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de focaccia 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan en de mozzarella iets begint te smelten.

TOSTI MOSTERDROLLADE,
MOSTERDKAAS EN GROVE MOSTERD





INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

8 dikke sneetjes brood

1-2 el grove mosterd

8 plakken mosterddollade

8 plakken mosterdkaas

Bestrijk de sneetjes brood met mosterd. Beleg 4 sneetjes met mosterddollade en een mosterdkaas. Leg het tweede sneetje erop.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de tosti's ertussen en sluit de contactgrill. Rooster de tosti's 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft en de kaas iets begint te smelten.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de tosti's 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan en de kaas iets begint te smelten.

PANINI MET COURGETTE EN HOLLANDSE GEITENKAAS



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

- 4 paninibroodjes*
- 4 el groene pesto*
- 1 courgette, in dunne plakken en gegrild*
- 8 plakken gesneden Hollandse geitenkaas*
- 4 lente-uitjes, in schuine ringen*
- 50 g zwarte olijven, in dunne plakjes*

Snijd de paninibroodjes open en bestrijk de onderste helft met pesto. Beleg de pesto met de helft van de plakken courgette en geitenkaas. Verdeel de lente- ui en olijven erover en leg hierop de resterende courgette en geitenkaas. Dek af met het kapje van het paninibroodje.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de panini ertussen en sluit de contactgrill. Rooster de panini's 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstroken heeft en de kaas iets begint te smelten.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de panini's 3-4 minuten zodat er mooie grillstroken ontstaan en de kaas iets begint te smelten.

TOSTADA MET GEROOKTE ZALM EN TONIJNSAUS



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

4 ciabattabroodjes

8 plakken gerookte zalm

1 blikje tonijn op olie

2 el mayonaise

2 el melk

1 el kappertjes, uitgelekt

2 ansjovisfilets uit blik, uitgelekt

25 g rucola

peper en zout

Snijd de ciabattabroodjes open en beleg de onderste helft met gerookte zalm.

Pureer met de staafmixer de tonijn, mayonaise, melk, kappertjes en ansjovisfilet tot een smeuïg mengsel en breng op smaak met peper en zout. Bestrijk de gerookte zalm hiermee en leg er de resterende gerookte zalm op. Dek af met het kapje van de ciabatta.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de tostada's ertussen en sluit de contactgrill. Rooster de tostada's 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft. Leg er een plukje rucola op.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de tostada's 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan.

APPELTOSTI MET GORGONZOLA



INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

2 appels

2 el vloeibare honing

12 sneetjes rozijnen- of krentenbrood

100 g gorgonzola, verkruimeld

Boor het klokhuis met een appelboor uit de appels. Snijd ze in dunne plakjes.

Beleg 4 sneetjes rozijnen- of krentenbrood met de appel en bestrijk met de honing. Leg er een tweede sneetje rozijnen- of krentenbrood op. Verdeel de verkruimelde gorgonzola hierover en dek af met een derde sneetje rozijnen- of krentenbrood.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de tosti's ertussen en sluit de contactgrill. Rooster de tosti's 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft en de kaas iets begint te smelten.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de tosti's 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan en de kaas iets begint te smelten.

TOSTADA GEGRILDE KIPFILET, WALNOOT EN SESAM

INGREDIËNTEN

Lunchgerecht voor 4 personen

2 el olijfolie

$\frac{1}{2}$ el kipkruiden

300 g kipfilet

4 Italiaanse (maïs-)bollen

8 zongedroogde tomaatjes op olie,
grof gehakt

paar blaadjes basilicum, grof gehakt

2 el walnoten, grof gehakt

1 el sesamzaad, geroosterd





Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Meng de olijfolie met de kipkruiden en wrijf de kipfilet hiermee in. Gril de kipfilet aan beide kanten in 12-15 minuten gaar. Haal hem van de grill en snijd hem in brede repen.

Snijd de Italiaanse (maïs-)bollen open en beleg de onderste helft met repen kipfilet. Meng de zongedroogde tomaatjes, basilicum, walnoten en sesamzaad en verdeel dit over de kipfilet. Dek af met het kapje.

Laat de contactgrill goed heet worden. Leg de Italiaanse (maïs-)bollen ertussen en sluit de contactgrill. Rooster de bollen 4-5 minuten tot de buitenkant mooie grillstrepen heeft.

Als je geen contactgrill hebt, verhit dan de grillpan of grillplaat en rooster beide kanten van de Italiaanse bollen 3-4 minuten zodat er mooie grillstrepen ontstaan.



Erbij of erna



GEGRILDE COURGETTE MET KNOFLOOKOLIE EN TIJM

Meng de olijfolie, knoflook, tijmblaadjes en paprikapoeder. Bestrijk de plakken courgettes met de olie.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de plakken courgette aan beide kanten tot er mooie grilstrepen ontstaan. Haal ze dan van de grill en houd ze warm. Als alle plakken gegrild zijn, deze nonchalant op een bord leggen en bedruppelen met het restant van de olie. Garneer met wat tijm en bestrooi met peper en zout.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

6 el olijfolie

2 teentjes knoflook, uitgeperst

1 el tijmblaadjes, fijngesneden

1 tl scherpe paprikapoeder

*2 grote courgettes, in lange plakken
peper en zout*



ERBIJ OF ERNA



SALADE VAN GEGRILDE GROENTEN EN PANCETTA

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de pancetta krokant en laat hem uitlekken op keukenpapier. Maak de grill schoon met keukenpapier.

Meng de olijfolie met de pesto en bestrijk de plakken courgette en wortel en de stukken paprika hiermee. Gril ze op de nog hete grill aan beide kanten tot er mooie grillstrepen zichtbaar zijn. Bestrooi ze met peper en zout.

Schep de resterende pesto-olie door de salade en leg dit in een schaal. Verdeel de plakken courgette en wortel en de stukken paprika erover en verkruimel de pancetta erboven.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

*100 gram gesneden pancetta
(of ontbijtspek)
4 el olijfolie
2 el rode pesto
1 kleine courgette, in lange plakken
1 wortel, in lange plakken
1 gele paprika, in repen
1 rode paprika, in repen
100 g gemengde salade
peper en zout*



GEGRILDE TOMAAT EN RODE UI MET PARMEZAANSE KAAS

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de plakken vleestomaat en ui aan beide kanten. Verdeel ze dakpansgewijs over een bord en strooi de Parmezaanse kaas en rozemarijn erover.

INGREDIËNTEN

Bijgerecht voor 4 personen

*4 grote vleestomaten, in plakken
2 rode uien, in dunne plakken
2 el geraspte Parmezaanse kaas
1 el fijngesneden rozemarijnnaaldjes*





GEGRILDE MANGO MET PIJNBOOMPITTEN EN YOGHURT

Schil de mango en snijd langs de pit mooie schijven van de mango af. Bestrijk ze aan beide kanten met een beetje zonnebloemolie.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Leg de schijven mango erin en gril ze aan beide kanten tot er mooie grilstrepen op staan.

Klop de yoghurt met de vanillesuiker en fijngesneden munt een paar minuten met de mixer. Verdeel de mango over de borden, schep er een flinke lepel yoghurt op en strooi de pijnboompitten erover. Garneer met een takje munt.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

1 rijpe mango

zonnebloemolie

600 g Griekse yoghurt

2 zakjes vanillesuiker

2 el fijngesneden munt

2 el pijnboompitten, geroosterd

4 takjes munt



GEGRILDE PERZIKEN GEVULD MET GEMBER-ROOMKAAS

Snijd de perziken halverwege rondom de pit door en draai ze los. Verwijder de pit en bestrijk de gesneden kant met zonnebloemolie. Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Leg de perziken met de gesneden kant op de grill en gril ze tot ze enigszins zacht zijn en mooie grillstrepen hebben. Snijd van de bolle kant een klein stukje zodat de perziken rechtop blijven staan.

Roer de roomkaas met de vanillesuiker, stemgember en gembersiroop los. Doe dit over in een spuitzak met kartelmondstuk en vul hiermee de holtes in de perziken. Strooi er wat verkruimelde bastognekoek over.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

6 rijpe perziken

1 el zonnebloemolie

200 g roomkaas

1 zakje vanillesuiker

6 bolletjes stemgember, fijngehakt

2 el gembersiroop

1 bastognekoek, verkruimeld





GEMARINEERDE EN GEGRILDE ANANAS MET MUNT

Breng het water met de suiker, rozemarijn, vanillestokje met merg, steranijs, citroen en sinaasappel aan de kook. Laat 10 minuten flink doorkoken en haal de pan dan van de warmtebron. Maak de ananas schoon en snijd hem over de lengte in 8 lange parten. Snijd de harde kern eraf. Leg de parten ananas en de munt in een ovenschaal en schenk de hete marinade erover. Laat de marinade afkoelen. Haal de ananas uit de marinade en dep hem droog. Zeef de marinade en laat de marinade tot de helft inkoken.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Gril de ananas aan alle kanten tot er mooie grillstrepen op staan. Verdeel de ananas over de borden en schep er ingekookt marinadevocht over of geef deze er in een apart schaaltje bij. Garneer eventueel met muntblaadjes. Je kunt er ook een bolletje ijs en/of slagroom bij serveren.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

500 ml water

250 g suiker

2 takjes rozemarijn

1 vanillestokje, opengesneden en
merg eruit geschraapt

2 steranijs

$\frac{1}{2}$ citroen

$\frac{1}{2}$ sinaasappel

1 ananas

4 takjes munt





KRUIDIGE FRUITKEBABS VAN DE GRILL MET BALSAMICOSTROOP

Breng de balsamicoazijn, suiker en gembersiroop aan de kook en laat inkoken tot een stroperige massa. Laat afkoelen en schep de basilicum erdoor.

Laat de grillpan, grillplaat of contactgrill goed heet worden. Maak 8 spiezen door aan elke spies een stuk ananas, blauwe druif, bakbanaan, witte druif en mango te rijgen. Gril de spiezen rondom op de grill zodat er mooie grillstrepen ontstaan. Verdeel ze over de borden en schep de balsamicostroop er over. Garneer eventueel met basilicum.

INGREDIËNTEN

Nagerecht voor 4 personen

200 ml witte balsamicoazijn

5 el suiker

2 el gembersiroop

2 el fijngesneden basilicum

$\frac{1}{2}$ kleine ananas, in 8 stukken

8 blauwe druiven

1 bakbanaan, in 8 stukken

8 witte druiven

$\frac{1}{2}$ mango, in 8 stukken





REGISTER

A

abrikoos, brie en amandel, Crostini met 16
amandel, Crostini met abrikoos, brie en 16
ananas met munt, Gemarineerde en gegrilde 88
appel en calvados, Gerookte kip met gegrilde 18
Appeltosti met gorgonzola 72
artisjokbodems, gevulde gegrilde 40
asperges omwikkeld met spek, Gegrilde groene 14
aubergine, Ratatouille op gegrilde 42
auberginerolletjes, Gegrilde 32

B

balsamicostroop, Kruidige fruitkebabs van de grill
met 90
brie en amandel, Crostini met abrikoos, 16
broodje hamburger en een frisse koolsalade,
Een écht 52

C

calvados, Gerookte kip met gegrilde appel en 18
cherrytomaatjes met mozzarella en balsamico,
Gegrilde 38
chutney, Gegrilde entrecote met selderijrisotto en
pompoe- 46
courgette en Hollandse geitenkaas, Panini met 68
courgette met knoflookolie en tijm, Gegrilde 78
couscous met gegrilde lamskoteletjes, Kruidige 58
coquilles met tomatensalsa, Gegrilde 20
Crostini met abrikoos, brie en amandel 16

D

dressing, Spiesje van gamba's met Japanse 24
Dungesneden gegrilde ossenhaas met
truffelcrème 26

E

Een écht broodje hamburger en een frisse
koolsalade 52
entrecote met selderijrisotto en pompoenchutney,
Gegrilde 46

F

focaccia met mozzarella en olijventapenade, Panini
van 64
fruitkebabs van de grill met balsamicostroop,
Kruidige 90

G

gamba's met Japanse dressing, Spiesje van 24
gegrilde ananas met munt, Gemarineerde en 88
gegrilde artisjokbodems, gevulde 40
gegrilde aubergine, Ratatouille op 42
Gegrilde auberginerolletjes 32
Gegrilde cherrytomaatjes met mozzarella en
balsamico 38
Gegrilde coquilles met tomatensalsa 20
Gegrilde courgette met knoflookolie en tijm 78
Gegrilde entrecote met selderijrisotto en pompoen-
chutney 46
Gegrilde groene asperges omwikkeld met spek 14
gegrilde groenten en pancetta, Salade van 80

gegrilde kipfilet, walnoot en sesam, Tostada 74
 Gegrilde kippendij met gepofte aardappel en
 paprika 48
 gegrilde lamskoteletjes, Kruidige couscous met 58
 Gegrilde mango met pijnboompitten en yoghurt 84
 gegrilde ossenhaas met truffelcrème,
 Dungesneden 26
 Gegrilde-paprikaroomsoep met stoneleeks 34
 Gegrilde perziken gevuld met gember-roomkaas 86
 Gegrilde rundersausijsjes met gekaramelliseerde
 sjalotjes 54
 Gegrilde sesam-tonijnsteak met ketjapsaus en mie 56
 Gegrilde tomaat en rode ui met Parmezaanse kaas 82
 Gegrilde witlof met geitenkaas en vijgen 22
 geitenkaas, Panini met courgette en Hollandse 68
 geitenkaas en vijgen, Gegrilde witlof met 22
 Gemarineerde en gegrilde ananas met munt 88
 gember en wilde rijst, Spicy zalmfilet met 50
 gember-roomkaas, Gegrilde perziken gevuld met 86
 Gerookte kip met gegrilde appel en calvados 18
 Gevulde portobello met notenkorstje 30
 gorgonzola, Appeltosti met 72
 groene asperges omwikkeld met spek, Gegrilde 14
 groenten en pancetta, Salade van gegrilde 80

H

hamburger en een frisse koolsalade, Een écht
 broodje 52

J

Japanse dressing, Spiesje van gamba's met 24

K

ketjapsaus en mie, Gegrilde sesam-tonijnsteak
 met 56
 kip met gegrilde appel en calvados, Gerookte 18
 kipfilet, walnoot en sesam, Tostada gegrilde 74
 kippendij met gepofte aardappel en paprika,
 Gegrilde 48
 knoflookolie en tijm, Gegrilde courgette met 78
 Knoflooktostada met makreelmayo 62
 koolsalade, Een écht broodje hamburger en een
 frisse 52
 Kruidige couscous met gegrilde lamskoteletjes 58
 Kruidige fruitkebabs van de grill met
 balsamicostroop 90

L

lamskoteletjes, Kruidige couscous met gegrilde 58

M

makreelmayo, Knoflooktostada met 62
 mango met pijnboompitten en yoghurt, Gegrilde 84
 mie, Gegrilde sesam-tonijnsteak met ketjapsaus
 en 56
 mosterdkaas en grove mosterd,
 Tosti mosterdrollade, 66
 mosterdrollade, mosterdkaas en grove mosterd,
 Tosti 66
 mozzarella en balsamico, Gegrilde cherrytomaatjes
 met 38

N

notenkorstje, Gevulde portobello met 30

O

olijventapenade, Panini van focaccia met mozzarella en 64

ossenhaas met truffelcrème, Dungesneden gegrilde 26

P

paddenstoelen in een tortilla, TexMex 36

pancetta, Salade van gegrilde groenten en 80

Panini met courgette en Hollandse geitenkaas 68

Panini van focaccia met mozzarella en olijventapenade 64

paprikaroomsoep met stoneleeks, Gegrilde- 34

Parmezaanse kaas, Gegrilde tomaat en rode ui met 82

perziken gevuld met gember-roomkaas, Gegrilde 86

pijnboompitten en yoghurt, Gegrilde mango met 84

pompoenchutney, Gegrilde entrecote met selderijrisotto en 46

portobello met notenkorstje, Gevulde 30

R

Ratatouille op gegrilde aubergine 42

rijst, Spicy zalmfilet met gember en wilde 50

risotto en pompoenchutney, Gegrilde entrecote met selderij- 46

rode ui met Parmezaanse kaas, Gegrilde tomaat en 82

rundersausijsjes met gekaramelliseerde sjalotjes, Gegrilde 54

S

Salade van gegrilde groenten en pancetta 80
selderijrisotto en pompoenchutney, Gegrilde entrecote met 46

sesam, Tostada gegrilde kipfilet, walnoot en 74
sesam-tonijnsteak met ketjapsaus en mie, Gegrilde 56

sjalotjes, Gegrilde rundersausijsjes met gekaramelliseerde 54

soep met stoneleeks, Gegrilde paprikaroom- 34
spek, Gegrilde groene asperges omwikkeld met 14
Spicy zalmfilet met gember en wilde rijst 50
Spiesje van gamba's met Japanse dressing 24

T

TexMex paddenstoelen in een tortilla 36
tomaat en rode ui met Parmezaanse kaas, Gegrilde 82

tomatensalsa, Gegrilde coquilles met 20
tonijnsaus, Tostada met gerookte zalm en 70
tonijnsteak met ketjapsaus en mie, Gegrilde sesam- 56

tortilla, TexMex paddenstoelen in een 36
Tostada gegrilde kipfilet, walnoot en sesam 74
Tostada met gerookte zalm en tonijnsaus 70
tostada met makreelmayo, Knoflook- 62

tosti met gorgonzola, Appel- 72

Tosti mosterdrollade, mosterdkaas en grove
mosterd 66

truffelcrème, Dungesneden gegrilde ossenhaas
met 26

V

vijgen, Gegrilde witlof met geitenkaas en 22

W

witlof met geitenkaas en vijgen, Gegrilde 22

Y

yoghurt, Gegrilde mango met pijnboompitten en 84

Z

zalm en tonijnsaus, Tostada met gerookte 70

zalmfilet met gember en wilde rijst, Spicy 50

Met dank aan:

Dille & Kamille, 030-2381307

Salt & Pepper, +32-(0)14-230011, www.s-and-p.be

Sissy Boy Homeland, 030-2300004

*Vliegende Schotels, webwinkel voor servies &
tafelgoed, www.vliedendeschotels.nl*

Grillen is tegenwoordig een populaire bereidingswijze en kan op vele manieren, traditioneel onder de grill van een oven, op een houtskool- of gasbarbecue, in een grillpan of op een grillplaat. Bijna alle soorten vlees, vis en groenten kunnen gegrild worden, bovendien heeft grillen als voordeel, dat het een caloriearme bereidingswijze is.

In dit boek vindt u diverse manieren van grillen en een aantal handige tips om een zo mooi en lekker mogelijk resultaat te krijgen. In totaal gaat het om 35 recepten, variërend van tostada's en panini tot lekker gegrilde vis- en vleesgerechten. Laat u ook verrassen door de heerlijke bijgerechten, waarmee u uw barbecue al gauw tot een waar culinair festijn kunt maken!

Francis van Arkel ontwikkelt recepten voor kooktijdschriften en schreef al diverse kookboeken. Francis is daarnaast werkzaam als foodstyliste en heeft een zelfstandige praktijk waarin zij voedingsadviezen geeft.



9 789059 207011