

J.-F. Mallet

# SIMPLISSIME



HET ALLER-

MAKKELIJKSTE

BBQ BOEK

TER WERELD

200 RECEPTEN | MAXIMAAL 4 STAPPEN  
EN 6 INGREDIËNTEN | IEDEREEN KAN HET

**J.-F. Mallet**

**SIMPLISSIME**

**HET ALLER-**

**MAKKELIJKSTE**

**BBQ-BOEK**

**TER WERELD**

**KOSM•S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



# ENKELE AANWIJZINGEN

Ik ga ervan uit dat je het volgende in huis hebt:

- Een barbecue, plancha of een open haard
- Een rooster (liefst dubbel, ideaal om vlees of vis om te draaien)
- Een grote barbecuevork
- Een tang om vlees of vis op te pakken en te draaien
- Een roestvrijstalen spatel om vlees of vis op de plancha om te scheppen
- Een goed scherp mes
- Een metalen borstel om het rooster schoon te maken
- Een schaar

**(Als je iets niet hebt, is dit misschien het moment om erin te investeren!)**

## Welke ingrediënten zijn onmisbaar?

- **Kruiden:** er gaat niets boven verse kruiden! Bieslook, koriander, dragon, peterselie, basilicum, dille, salie, munt, enz. In een aantal recepten gebruik ik ook gedroogde kruiden zoals oregano, laurier, tijm, Provençaalse kruiden of rozemarijn.
- **Specerijen:** ze zijn eenvoudig te verwerken en ideaal om smaak te geven aan een marinade of saus. Je zult ze in dit boek dan ook vaak tegenkomen, bijvoorbeeld: kerrie, paprikapoeder, komijnpoeder, korianderzaad, paellakruiden, couscouskruiden en vijfkruidenpoeder. Specerijen zijn goed houdbaar in glazen potjes. Je kunt er nooit genoeg van hebben om variatie in je gerechten te brengen.
- **Smaakgevers:** ik heb altijd dijonmosterd, pesto en tapenade in de voorraadkast, waarmee je in een handomdraai een recept kunt veranderen. Mijn favoriete ingrediënt is sojasaus. Neem bij voorkeur Japanse sojasaus, zoals Kikkoman (die met de groene dop is minder zout). Andere smaakgevers die je voor de recepten in dit boek nodig hebt zijn barbecuesaus, ketchup, tabasco, zoete sojasaus, ahornsiroop, honing, milde mosterd en worcestersaus.

## Welk model barbecue of plancha moet je kiezen en hoe maak je een goed vuur?

- Alle recepten in dit boek zijn te maken met een barbecue. Het maakt niet uit of je barbecue op hout, houtskool, gas of elektriciteit werkt en al dan niet een deksel heeft (behalve voor de 'kip op een blikje bier'; die wordt het lekkerst op een barbecue met deksel). Voor het 'geroosterd speenvarken' is een spit ideaal, maar je kunt het speenvarken ook in tweeën snijden en op een rooster bereiden. De keuze is aan jou.
- Voor mij persoonlijk is barbecueën: koken op echt vuur. Bovendien steekt de ware barbecuemeester zijn vuur aan met een enkele lucifer.

Een kind kan de was doen: maak een paar grote proppen van krantenpapier en leg ze in het midden van de stookplaats. Leg er droge twijgjes op en daarbovenop kruislings (!) wat dikkere takjes. Als alle houtjes namelijk dezelfde kant op wijzen, vatten ze minder goed vlam. Steek de krantenproppen op een paar plekken aan met een lucifer. Als de houtjes goed branden, leg je er wat dikkere houtjes op. Blaas zacht op de gloeiende houtjes, zodat ze grotere vlammen geven. Vervolgens hoef je er alleen nog maar regelmatig hout bij te gooien om een flinke hoeveelheid gloeiende kooltjes te maken. Je kunt ook met aansteekblokjes of kant-en-klare houtskool de boel versnellen, maar dat is minder leuk en zorgt soms voor chemische stoffen die je liever wilt vermijden. Gebruik tot slot nooit benzine of spiritus om vuur te maken!

## Welke technieken komen aan bod?

- **Marineren:** laat een ingrediënt weken in een (zure) aromatische vloeistof om het smaak te geven of mals te maken.
- **Citrusfruit raspen:** er zijn drie manieren om een citroen te raspen. Beginners en mensen die graag heel dun raspel willen, gebruiken een (blok)rasp. Ga steeds maar één keer over de schil, zodat je niet bij het bittere wit komt. Professionals gebruiken een zesteur, waarmee je schilletjes krijgt die op vermicelli lijken. Het best kun je echter investeren in een rasp van Microplane, die je in winkels voor keukenbenodigdheden vindt.
- **De juiste bereidingstijd:** het geheim is dat je altijd je barbecue of plancha in de gaten moet houden. In de recepten zijn bereidingstijden aangegeven, maar je zal deze moeten aanpassen op jouw barbecue en de hitte van de kooltjes.
- **Voor spiesen:** laat houten spiesen altijd minstens 30 minuten in water weken voordat je er eten aan rijgt. Zo verbranden de spiesen niet.

## Onderhoud van de barbecue

- Bij op hout of houtskool gestookte barbecues kun je het rooster het best schoonborstelen als het heet is.
- De roestvrijstalen roosters van gasbarbecues kun je zowel warm of koud schoonborstelen.
- Stalen of geëmailleerde roosters moet je koud schoonborstelen.

**Dat is alles. Nu hoef je alleen nog maar de recepten te volgen! Tot slot nog wat goede raad: houd kinderen op afstand van het vuur en zet je barbecue of plancha op een stabiele ondergrond, zodat het feest een feest blijft...**

# GEMARINEERDE VARKENSKARBONADES



**Schouderkarbonade**  
x 4



**Tomatenpuree**  
1 eetlepel



**Provençaalse kruiden**  
1 eetlepel



**Kerstomaatjes**  
4 trossen



**Grof knoflookpoeder**  
2 theelepels



**Olijfolie**  
2 eetlepels

 **Zout, peper**





**Voorbereiding: 10 min.**

**Marineren: 30 min.**

**Bereiding: 25 min.**

**Barbecue**

- Marineer de **karbonades** 30 minuten in de **tomatenpuree**, de **Provençaalse kruiden**, het **knoflookpoeder**, de **olijfolie**, zout en peper.

- Verdeel de karbonades en de trossen **kerstomaatjes** op een rooster en gril ze 25 minuten onder regelmatig keren.



# TABOULEH MET WATERMELOEN



**Munt**  
1 bosje



**Watermeloen**  
x ¼



**Olijfolie**  
4 eetlepels



**Couscous**  
150 g



**Komkommer**  
x ½



**Citroenen**  
x 2

 **Zout, peper**



**Vorbereiding: 5 min.**

**Wellen: 1 uur**

- Schil de **watermeloen** en snijd het vruchtvlees in blokjes. Was en snijd de **komkommer** in blokjes.
- Meng de **couscous** met het sap van de **citroenen**, de **olijfolie**, de blaadjes **munt**, 100 ml water, zout en peper.
- Laat de couscous 1 uur wellen in de koelkast en meng er de meloen en komkommer door.





# SALADE VAN WATERMELOEN MET CHORIZO



**Watermeloen**  
x ½



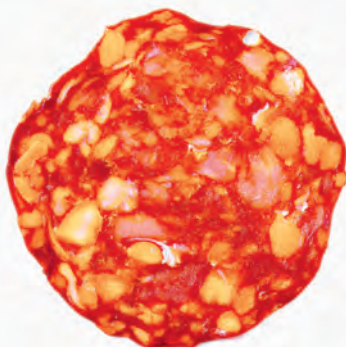
**Pitabroodjes**  
x 4



**Munt**  
2 bosjes



**Lente-uitjes**  
x 4



**Chorizo**  
12 dunne plakken

 **Zout, peper**

 **1 scheutje olijfolie**



**Vorbereiding: 10 min.**

**Bereiding: 5 min.**

**Barbecue/plancha**

- Rooster de plakken **chorizo** en de **pita-broodjes** 5 minuten. Breek de broodjes in parten, snijd de **meloen** in blokjes, ris het blad van de **munt** en hak de **lente-uitjes**.
- Hussel alles door elkaar met zout, peper en 1 scheutje olijfolie



# SALADE VAN ROOD FRUIT



**Bosvruchten**  
375 g



**Limoenen**  
x 2



**Watermeloen**  
1 part (circa 200 g)



**Poedersuiker**  
4 eetlepels



**Aardbeien**  
250 g



**Vorbereiding: 10 min.**  
**Marineren: 15 min.**

- Snijd de **watermeloen** in stukjes en meng ze door de **bosvruchten** en de in vieren gesneden **aardbeien**. Hussel alles om met de **poedersuiker** en het sap en de geraspte schil van de **limoenen**.
- Zet de salade 15 minuten in de koelkast. Hussel alles nog eens behoedzaam om.

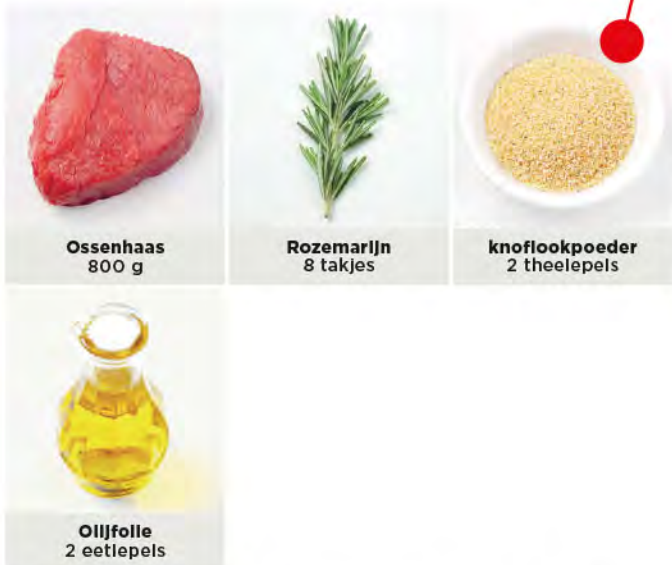


# HET ALLERMAKKELIJKSTE BBQ BOEK TER WERELD

## Elk recept lees je in een oogopslag en maak je in een handomdraai!

**1** 3 tot 6 ingrediënten per recept,  
duidelijk gefotografeerd

### OSSENHAAS MET ROZEMARIJN



**Zout, peper**  
 **3 personen**  
 **Voorbereiding: 10 min.**  
**Bereiding: 5 min.**  
**Barbecue/plancha**

- Snijd de **ossenhaas** in blokjes en rijg 8 blokjes aan elk takje **rozemarijn**. Bestrooi ze met zout, peper en **knoflookpoeder** en besprenkel met **olijfolie**.
- Rooster de spiesen 5 minuten en keer ze 1 keer om.



**2** snel te maken op  
BBQ en plancha

**3** korte, simpele, duidelijke  
en precieze recepten

**4** met mooie foto's  
van het heerlijke  
resultaat

**SUPER  
SNEL**

**SUPER  
LEKKER**

**(bijna)  
GEEN AFWAS**

**KOS  
M•S**  
NUR 440  
Kosmos Uitgevers  
Utrecht/Antwerpen

