

VOORWOORD 6

THEORIE 8

OVER GROEN GRILLEN, INGREDIËNTEN

RECEPTEN 28

BIJGERECHTEN & HAPJES, SALADES, SOEPEN,
HELE GROENTE, PAKKETJES, SPIESJES, BROOD,
BURGERS, GRATINS, ZOET, SNACKS

MENU'S 154

REGISTER 178

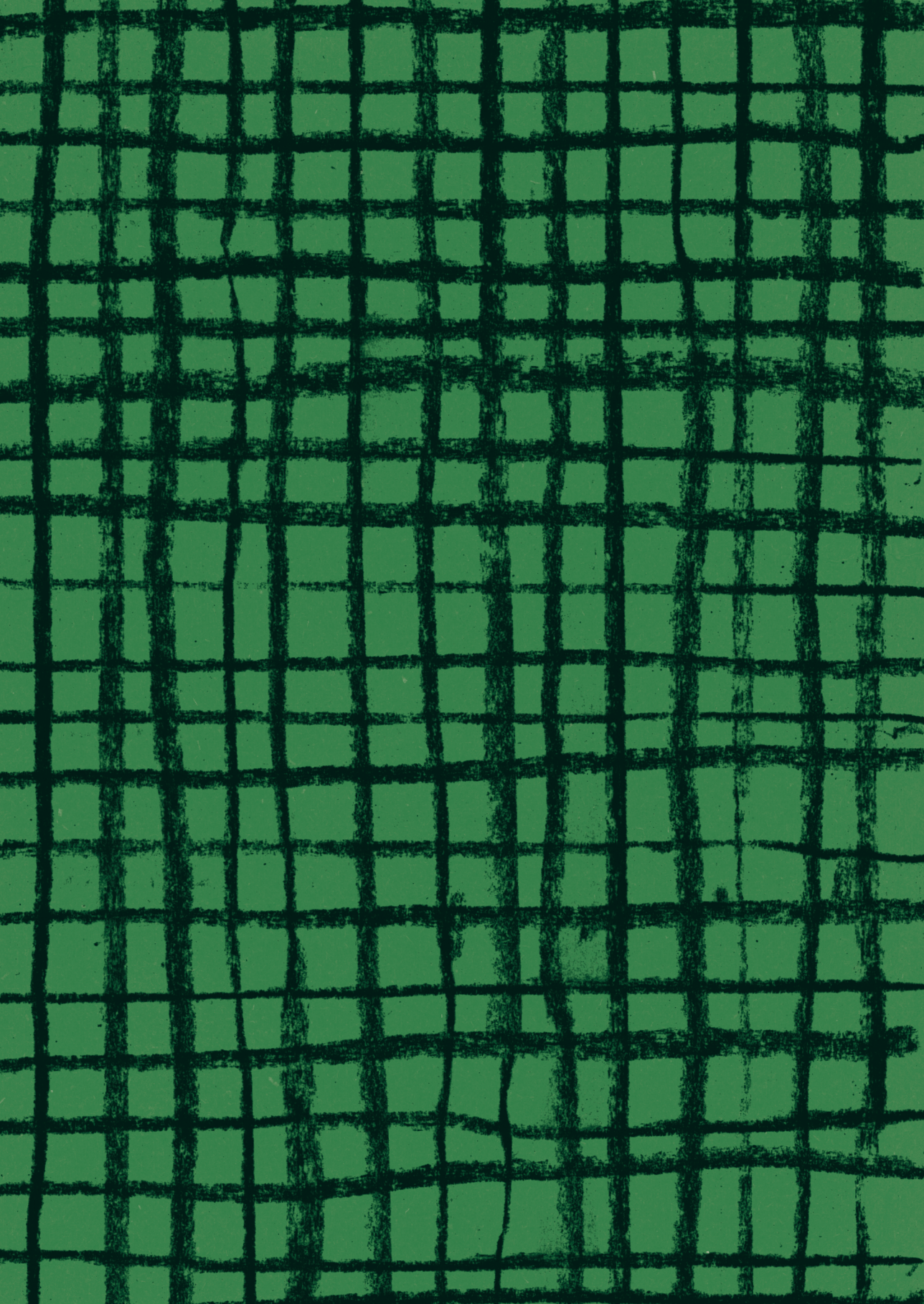
Voorwoord

Nu groen eten eindelijk een vanzelfsprekend onderdeel van onze keuken is geworden, ligt het voor de hand dat we ook groen gaan grillen. Wortelgroenten kunnen veel hebben. Ze kunnen boven een heet vuur worden gelegd zonder dat ze beschadigen terwijl de smaken zich binnenin gaan concentreren. Met andere groenten moeten we wat voorzichtiger zijn, maar ze zijn nog steeds erg geschikt om te bereiden op de barbecue. En of je nu een ervaren barbecuekok bent of een beginner; je kunt eindeloos variëren. Het is mogelijk om prille voorjaarsgroenten te grillen met een klontje boter, maar ook om aardappels en wortelgroenten te bakken. Gebruik de grill gewoon als je supergroentepan. Stoofschotels en soepen op basis van gegrilde groenten, quiches, gratins en koekjes: het kan allemaal onder een grilldeksel worden bereid als je zorgt voor pannen en koekenpannen die tegen een stootje kunnen. Voor wie nieuw is in de wereld van gegrilde groenten is er veel te ontdekken. Snijd eens een op gloeiend vuur gebakken knolselderij open en een heerlijke geur komt je tegemoet. Sommige groenten worden extra lekker met de krachtige smaak van rook en houtskool, terwijl andere

groenten wat milder moeten worden gegrild zodat ze een wat zachtere smaak krijgen. Het leuke van het grillen met groenten is dat je gemakkelijk tot goede resultaten komt. Neem bijvoorbeeld de wortel; als hij iets meer bite heeft is dat juist waar de meeste mensen van houden. Maar als hij wat verder gegaard en zacht geworden is krijgt hij een zoete, rokerige smaak die je met gewoon koken nooit zou bereiken. En ook dat is lekker.

Zwaardere en meer vullende wortelgroenten zijn erg geschikt als basis voor een warme maaltijd. Bakaardappels, hele rode bieten en zoete aardappels gegrild boven een gloeiend vuur combineren goed met andere groenten of met spannende proteïnebronnen zoals oomph of lang gemarineerde tofu. Vullende gratins en zoete quiches zijn fantastisch en eenvoudig te maken met de indirecte warmte onder de deksel van de barbecue. Daarbij kun je een van de tapenades en sausjes serveren die je ook in dit boek kunt vinden.

Maak de maaltijd af met gegrild fruit en kokoskoekjes die ook zijn gebakken op de grill. Dit alles en nog meer hebben we verzameld voor wie lekker groen wil grillen.





THEORIE

THEORY OVER COALS GRILL



Houtskool-, gas- of elektrische grill

De HOUTSKOOLGRILL geeft veel mensen het ware gevoel van barbecueën. Bovendien kun je een houtskoolgrill gemakkelijk meenemen, bijvoorbeeld voor een picknick.

De voordelen van een GASGRILL zijn dat hij snel heet wordt en je geen houtskool of briketten nodig hebt. Uit onderzoek is gebleken dat er geen verschil in smaak is tussen de houtskoolgrill en de gasgrill. Het is meer het gevoel dat de voorkeur bepaalt.

Een ELEKTRISCHE GRILL is vaak compact en handig en goed te gebruiken op plaatsen waar je moet oppassen voor brandgevaar.

Houtskool of briketten?

HOUTSKOOL is het meest geschikt als je niet zo lang wilt barbecueën. Het zorgt snel voor een gloeiend vuur maar daarna dooft het vuur vrij snel.

BRIKETTEN zorgen voor een warme gloed die langer duurt. Maar het duurt ook weer langer om ze op temperatuur te krijgen. Ze zijn handig als je langdurig wilt garen – bijvoorbeeld wortelgroenten – of als je wat langer en gelijkmatig warmte nodig hebt zoals bij indirect bereiden.

Het aansteken van de grill

Er zijn verschillende manieren om een grill aan te steken. Aanmaakvlloeistof is niet aan te bevelen als je rekening wilt houden met het milieu. De barbecue moet zo'n 20 tot 30 minuten voor het grillen worden aangestoken. Vaak beginnen mensen te vroeg met grillen: wanneer er nog vlammen in de grill zijn. Laat het vuur eerst kalmeren tot het moment dat de kolen wit beginnen te worden.

Elektrische BBQ-aansteker

Er zijn handige elektrische aanstekers in de handel in de vorm van een vork die gaat gloeien. Je legt hem in de barbecue en sluit hem daarna aan op een stopcontact. Dan overgiet je hem met de kolen of briketten, die door de gloeiende vork zullen gaan branden. Zodra dat gebeurt kun je de aansteker eruit halen. Leg hem wel op een veilige plek weg zodat niemand zich eraan kan branden.

Houtskoolstarter

Een houtskool- of brikettenstarter is een handige aansteekhulp. Dit is een metalen koker met een handvat waarin je houtskool stopt. Onderaan de koker zit een ingang voor lucht, zoals bij een kachel. Als je de houtskool in deze 'schoorsteen' aansteekt wordt er lucht van onderen getrokken en zal de houtskool gaan branden en gloeien. Eenmaal op temperatuur, na circa 20 minuten, pak je de koker op en stort je de kolen in de barbecue.



Gevulde portobello's

4 PORTIES | 30 MIN. | GRILLTIJD 20 MIN. (INDIRECT)

Voedzame, smaakvolle paddenstoelen. Lekker als voorgerecht op zichzelf, of als hoofdgerecht samen met bijvoorbeeld gegrilde avocado.

8 middelgrote portobello's	50 g boter op kamertemperatuur	1 wit broodje van 1 dag oud
1 grote teen knoflook	1 eetlepel gehakte verse rozemarijn	½ theelepel zout
1 rode chilipeper	60 g geraspte pecorino	

- Snijd de steel van de portobello's en hak deze fijn. Leg de gehakte steeltjes in de hoed van de portobello's. Bestrooi met zout.
- Schil de knoflook en snijd hem fijn. Halveer de chilipeper, verwijder de zaadlijsten en snijd hem fijn.
- Meng de boter samen met de knoflook, chilipeper, rozemarijn en kaas.
- Verdeel het mengsel in de portobello's. Verkruimel het brood over het mengsel. Strooi er zout over. Gratineer de portobello's op indirecte warmte onder een deksel met het ontluuchtingsklepje open. Doe dit 15-20 minuten of totdat ze een mooie kleur hebben.

Gegrilde avocado met misodressing

4 PORTIES | 20 MIN. | GRILLTIJD 5 MIN. (INDIRECT)

Gegrilde avocado's zijn verrassend lekker. Hier worden ze geserveerd met een sesamdressing in Aziatische stijl maar met een klassieke vinaigrette of gegrilde-tomatendressing wordt het ook heerlijk.

4 rijpe avocado's	MISODRESSING	2 eetlepels sesamolie
	1 eetlepel witte misopasta	50 ml neutrale koolzaadolie
	1 eetlepel citroensap	zout en peper

- MISODRESSING Meng de ingrediënten voor de dressing.
- Halveer en ontpit de avocado's. Gril ze met de ronde kant naar boven op indirecte warmte totdat ze een mooie kleur hebben; dit duurt circa 5 minuten. Serveer met de dressing.

