



# INHOUD

## VOORAF EN TUSSENDOR

- 12 Antipasti
- 14 Broodje abrikoos
- 16 Auberginekaviaar
- 18 Chili-kaasnacho's
- 20 Gevulde champignons
- 22 Gevulde tomaten
- 24 Gegrilde slaharten
- 26 Groente-involtini
- 28 Geglazuurde wortels
- 30 Vegetarische jakobsschelpen
- 32 Yoghurtbrood
- 34 Krokante mini-tortilla's
- 36 Paksoi
- 38 Pimientos met burrata
- 40 Quesadilla's
- 42 Asperge-paprikataco's
- 44 Spicy maiskolven

## HOOFDROLSPELERS

- 48 Bladerdeegpakketjes met schapenkaas
- 50 Bloemkoolsteaks
- 52 Broccoli met zoete aardappelpuree
- 54 Burrito's
- 56 Champignon-kaasburgers
- 58 Witlofwraps
- 60 Witlofschuitjes
- 62 Sandwich chili-kaas
- 64 Aardappelwaaiers
- 66 Flammkuchen
- 68 Ontbijtbaguette
- 70 Gevulde aubergines

- 72 Gevulde avocado's
- 74 Gevulde paprika's
- 76 Gevulde rode bieten
- 78 Gevulde courgetteschuitjes
- 80 Gevulde hokkaidopompoen
- 82 Gevulde koolrabi
- 84 Gevulde knolselderij
- 86 Gevulde spaghetti pompoen
- 88 Gegrilde koolsla
- 90 Gegrilde kool
- 92 Groentequiche
- 94 Camembert van de plank
- 96 Aardappelpuree van de plank
- 98 Pompoenburgers
- 100 Paddenstoelentaart
- 102 Pittige paddenstoelenbroodjes
- 104 Tortillapizza

## FINALE

- 108 Geflambeerde ananas met mascarpone room
- 110 Fruitpiesjes met limoenyoghurt
- 112 Gebakken banaan met amandelschuim
- 114 Rijstpudding met gegrild fruit
- 116 Fruittrifle
- 118 Zoete bladerdeegflapjes

## RUBS • SAUZEN • DIPS

- 120 Rubs
- 122 Sauzen en dips
- 127 Dankwoord



# GROENTE-INVOLTINI

4 PORTIES

2 courgettes	1 chilipeper
2 aubergines	50 g pijnboompitten, gehakt
20 kleine cherrytomaten	½ bosje verse kruiden, bijv. basilicum, peterselie, dille en/of koriander
200 g roomkaas	zout en peper
100 g feta	olijfolie
1 teentje knoflook	

## BEREIDING

- 1 | Snijd de courgettes en aubergines in de lengte in plakken van zo'n 5 mm dik.
- 2 | Bestrijk deze dun met olijfolie en rooster ze kort aan beide kanten, maar laat ze niet helemaal gaar worden. De plakken hoeven alleen maar soepel te worden.
- 3 | Hak de knoflook, chilipeper, pijnboompitten en kruiden fijn en meng dit met de roomkaas en de verkruimelde feta tot een romig geheel. Breng dit op smaak met zout en peper.
- 4 | Leg op elke plak courgette een plak aubergine en bestrijk deze met een eetlepel van de room.
- 5 | Rol de plakken op en steek ze afwisselend met de tomaten aan spiesen.
- 6 | Bestrijk de spiesjes dun met olijfolie en rooster ze een minuut of 5 bij directe, matige warmte.
- 7 | Hierbij passen een frisse salade en olijven.





# GEVULDE PAPRIKA'S

4 PORTIES

4 paprika's, diverse kleuren	½ bosje verse kruiden, bijv. peterselie, oregano en/of basilicum
200 g durumtarwe, gekookt volgens de aanwijzingen op de verpakking	50 g amandelen, gehakt
2 teentjes knoflook	100 g feta
1 chilipeper	100 g pecorino
1 lente-ui	zout en peper
	olijfolie

## BEREIDING

- 1 | Doe de bereide durumtarwe in een kom.
- 2 | Hak of snijd de knoflook, chilipeper, lente-ui en kruiden fijn en voeg ze toe aan de durumtarwe.
- 3 | Verkruiemel de feta met je vingers en voeg deze, samen met de amandelen, toe.
- 4 | Meng alles goed door elkaar en breng dit op smaak met zout en peper.
- 5 | Halveer de paprika's in de lengte en verwijder de zadjes, laat het steeltje zitten, want hierdoor blijven de paprika's wat stabiel en ziet het geheel er mooier uit.
- 6 | Verdeel de vulling over de paprikahelften en druppel over elke helft een eetlepel olijfolie.
- 7 | Rasp nu de kaas over de gevulde paprika's.
- 8 | Zet de paprika's 15 tot 20 minuten bij ongeveer 180 °C in het indirecte deel van de barbecue.



Tip

Rijst of wilde rijst vormt een prima alternatief voor durumtarwe.



# GEFLAMBEERDE ANANAS MET MASCARPONEROOM

4 PORTIES

1 ananas	50 ml ahornsiroop
50 g bruine suiker	limoensap
½ tl chilipoeder	
50 ml rum	<u>en verder</u>
300 g mascarpone	spiesjes
4 passievruchten	

## BEREIDING

- 1 | Schil de ananas, verwijder het houtige midden en snijd het vruchtvlees in stukjes.
- 2 | Doe deze in een kom met de bruine suiker en het chilipoeder, schep door elkaar en laat dit ongeveer 15 minuten intrekken.
- 3 | Vermeng ondertussen de mascarpone met het passievruchtvlees en breng dit op smaak met het limoensap en de ahornsiroop.
- 4 | Steek de stukjes ananas op spiesjes en rooster ze bij directe, matige temperatuur licht aan alle kanten.
- 5 | Schenk vervolgens voorzichtig de rum over de spiesjes en flambeer deze. De alcohol ontbrandt door de vlammen in de barbecue, dus wees voorzichtig.
- 6 | Serveer de spiesjes met de room.

