



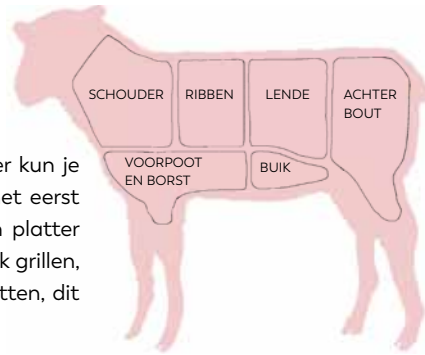
INHOUD

Inleiding	6
Rund en kip	12
Varken en lam	52
Vis en schaaldieren	92
Burgers, broden en pizza's	126
Bijgerechten en fruit	160
Sauzen, salsa's en rubs	194
Register	222

LAMSVLEES

De sterke smaak van lamsvlees maakt het perfect om te grillen.

De beste stukken vlees om snel te grillen boven directe hitte, komen van de ribben en de lende. Vlees van de poot en schouder kun je ook grillen. Als je het wilt bereiden boven directe hitte moet je het eerst uitbenen en 'vlinderen' (een dikker, compact stuk vlees groter en platter maken). Je kunt deze delen ook langzaam mét bot of als groot stuk grillen, boven indirecte hitte. Lamsvlees kan soms tamelijk veel vet bevatten, dit moet deels worden verwijderd voordat wordt gegrild.



Karbonades/koteletten: worden van de lende of de rib gesneden. Lendekarbonades zijn meestal mals en wat prijziger, ribkarbonades hebben van nature meer smaak.

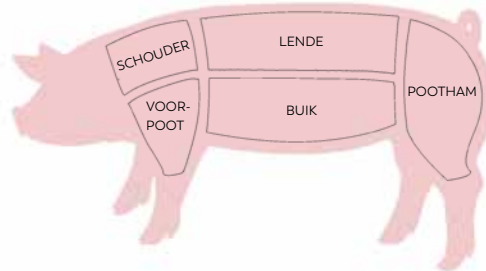
Filet: wordt gesneden uit de lende. Filet bevat geen

bot en kan worden opgerold tot een rollade.

Bout: kan op de grill worden bereid met of zonder bot of gevlinderd. Met bot vereist grillen boven indirecte hitte of aan een spit.

VARKENSVLEES

Het beste varkensvlees om te grillen, komt van de schouder, lende en buik. In het algemeen geldt dat dunne lapjes varkensvlees boven directe hitte kunnen worden gegrild terwijl grotere braad- en ribstukken langzaam moeten garen boven indirecte hitte. Het magere vlees dat uit de lende wordt gesneden heeft de neiging snel uit te drogen en taai te worden. Om dit te voorkomen, adviseren we dat je deze delen grillt op een temperatuur tot 66 °C en nooit hoger dan 72 °C.



Karbonades/koteletten: deze worden gesneden uit de lende, zijn verkrijgbaar met of zonder bot, maar zijn ideaal met minstens 2 cm dikte.

Buik: de buik levert vet vlees zonder bot dat veel wordt gebruikt in de Aziatische keuken. Het vlees doet het perfect op de grill, maar bevat wel veel vet en calorieën.

Buikribben/spareribs: ribben worden gesneden uit de buik en verisen langdurig en langzaam garen boven indirecte hitte.

Baby back ribs/lenderribben: deze worden gesneden uit de lende. Je kunt ze bereiden boven zowel directe als indirecte hitte.

Ham: een voorgedroogde ham kun je in plakken snijden (als steaks) en grillen boven directe hitte. Een hele ham rooster je boven indirecte hitte.

Filet: wordt uit de lende gesneden, is tamelijk mager en zeer mals, en grill je het best snel dicht boven directe hitte, om ze vervolgens afgedekt verder te laten garen boven indirecte hitte gedurende 5-10 minuten.

GEVOGELTE

Kip, kalkoen, eend en kwartel zijn stuk voor stuk een prima keuze voor grillen. Je kunt de vogels in hun geheel grillen boven indirecte hitte, roken of aan een spit braden. Een hele vogel kun je sneller bereiden door deze te vlinderen en te grillen boven indirecte hitte. Kleinere stukken gevogelte zoals vleugels, dijen, borsten, worden knapperig en sappig als je ze boven directe hitte grillt. Verwijder de huid niet, want deze beschermt het delicate vlees eronder.



VIS, SCHELP- EN SCHAALDIEREN

Je kunt enorm veel soorten vis, schelp- en schaaldieren grillen. Koop altijd de meest verse vis van topkwaliteit als je gaat grillen, want de snelle bereidingswijze brengt het beste in smaak en malsheid naar boven. Ontdooide vis moet altijd de geurtest doorstaan om 'gril-waardig' te zijn. Hoe minder de vis ruikt, des te verser hij is.

GROENTEN EN FRUIT

Je kunt heel veel soorten groente grillen. Wij geven de voorkeur aan organische groenten om besmetting van chemische bestrijdingsmiddelen te voorkomen. Stook een heet vuur op, bestrijk het grillrooster licht met olie en gril de groenten zo snel mogelijk zonder dat ze verbranden. Zo krijg je het beste in smaak en voedingswaarde. Sommige soorten fruit zijn ook geschikt om te grillen. Je kunt gegrild fruit gebruiken in salades of als dessert serveren.

MARINEREN

Marineren geeft voedsel extra smaak en maakt stukken vlees die van nature wat taai zijn, mals. Ingrediënten voor een marinade zijn bijvoorbeeld wijn, azijn of citroensap, olijfolie en kruiden en specerijen – de mogelijkheden zijn talrijk. Bij de recepten in dit boek staat de marinadetijd aangegeven, maar in het algemeen geldt dat het toevoegen van smaak sneller gaat dan mals maken. Om hygiëneredenen kun je gebruikte marinade het beste weggoien; gebruik het niet om het voedsel mee te bestrijken als het op de grill ligt. Als je de marinade wel wilt gebruiken om mee te bestrijken, maak dan een dubbele portie en bewaar de helft tot gebruik in de koelkast.



Als je de smaak van de marinade diep wilt laten doordringen in grote stukken vlees of een hele vis, maak dan met een scherp mes inkepingen in het vlees – om de 2,5 tot 5 cm. Dit zorgt er bovendien voor dat het vlees gelijkmatig gaart.



Doe het vlees of de vis in een schaal van glas of keramiek en schenk de marinade erop. Besmeer het vlees of de vis met een kwast om de marinade gelijkmatig te verdelen. Dek af en plaats de schaal in de koelkast tot gebruik.

LENDESTUK

met chimichurri

🍴 4 personen | ⌚ 60-65 minuten (waarvan 15 minuten voorbereiding + marineren) | ★★☆☆

Chimichurri

2 lange rode pepers,
zonder zaadjes en gehakt

8 knoflooktenen

100 g verse peterselie

2 tl verse oregano

1 tl zout

60 ml versgeperst
citroensap

120 ml extra vierge olijfolie

Lendestuk

1,5 kg goed afgehangen
lendestuk, niet uitgerold

zout en zwarte peper

Chimichurri: hak de pepers met de knoflook, peterselie, oregano en het zout en citroensap in een keukenmachine grof. Roer de olie erdoor, dek de kom af en zet de chimichurri 6-12 uur in de koelkast om de smaken op elkaar te laten inwerken.

Lendestuk: stook je barbecue matig hoog op of zet je elektrische grill op halfhoge stand aan.

Wrijf het vlees in met peper en zout en leg het 4-6 minuten op de vetlaag op de grill tot de onderkant goudbruin is. Keer het stuk vlees om en rooster de andere kant 20-25 minuten. Keer het vlees opnieuw om en laat het 20 minuten op indirecte warmte garen. Laat 10 minuten rusten, snijd het in dikke plakken en ga meteen aan tafel.



T-BONESTEAK

met patat en ei

🍴 4 personen | ⌚ 50-55 minuten (waarvan 30 minuten voorbereiding) | ★★☆☆

1 kg grote aardappels,
geschild en in patatjes
gesneden

90 ml extra vierge olijfolie
zout en zwarte peper

4 T-bonesteaks van
350 g elk

1 el fijngehakte verse
rozemarijn

4 grote eieren

250 ml barbecuesaus
(zie blz. 201)

Stook de barbecue matig hoog op of zet je elektrische grill alvast op halfhoge stand. Breng de patat in een grote pan koud water aan de kook en kook ze 3-4 minuten, tot ze net zacht zijn.

Giet ze af en laat ze op een schone theedoek uitwasemen. Hussel ze in een schaal met 4 eetlepels (60 ml) van de olie en een flinke snuf peper en zout door elkaar.

Kwast de T-bonesteaks in met de 2 resterende eetlepels olie en kruid ze met de rozemarijn, peper en zout. Rooster ze 3-4 minuten aan elke kant voor medium rare, of tot ze naar wens zijn. Leg ze op een bord, dek ze af en houd ze warm.

Als je grill of barbecue geen vaste plaat heeft, moet je een grillpan, grillplaat of grillmat op het rooster verhitten en met olie invetten. Bak de patatjes ongeveer 5 minuten, terwijl je ze regelmatig omkeert, tot ze krokant en goudbruin zijn. Bak de eieren 2-3 minuten op de plaat, of tot ze naar wens zijn. Serveer de steaks warm, met de patat, gebakken eieren en barbecuesaus.

LAMSKEBAB

met cherrytomaten

🍴 4 personen | ⌚ 20-22 minuten (waarvan 15 minuten voorbereiding) | ★★

600 g uitgebeende
lamsbout, in kleine stukjes

2 tl fijngeraspte
limoenschil

1 tl gemalen koriander

½ tl kaneel

zout en zwarte peper

12 cherrytomaten

3 el extra vierge
olijfolie, om de kebabs
te bedruipen

verse basilicumblaadjes,
voor erbij

partjes limoen

Stook je barbecue matig hoog op of zet je elektrische grill op halfhoge stand. Vet het rooster in met olie.

Doe de blokjes vlees met de limoenschil, koriander en kaneel in een kom, strooi er een royale snuf peper en zout bij en hussel alles goed door elkaar.

Rijg de blokjes vlees en de tomaten op vier lange of acht korte metalen spiesjes, en begin en eindig telkens met een blokje vlees.

Leg de kebabs op de hete barbecue en blijf ze 5-7 minuten regelmatig keren en met olie bedruipen voor medium rare, of tot ze naar wens zijn. Serveer ze warm, met het basilicum en de partjes limoen.

Deze prachtige spiesjes smaken net zo lekker als ze eruitzien!



TOMATENSALSA

🔪 8-12 porties | 🕒 25 minuten (waarvan 10 minuten voorbereiding) | ★★★

750 g romatomen,
gehalveerd en zonder
pitjes

1 kleine zoete rode ui,
gesnipperd

1 jalapeño- of serrano-
peper, fijngehakt

1 knoflookteen, fijngehakt

15 g fijngehakte verse
koriander

2 el versgeperst limoensap

zeezout

tortillachips

Snijd de tomaten in kleine blokjes en schep ze in een middel-grote kom. Doe de ui, peper, knoflook, koriander en het limoen-sap erbij. Breng op smaak met zout en schud goed door elkaar. Laat 15 min. staan.

Dien de salsa op met de tortillachips.

Deze salsa is licht en gezond. Voor de beste salsa kies je lokaal geteelde, biologische tomaten van heel goede kwaliteit.

