

JAMIE OLIVER

The title 'BBQ' is rendered in a large, bold, dark blue serif font. The letters are set against a background of vertical stripes in shades of yellow and orange, which are contained within a circular shape. The stripes are of varying heights and colors, creating a textured, flame-like effect.

BBQ

EASY & OVERHEERLIJK GRILLEN

The background is a vibrant yellow color. It is decorated with vertical orange stripes of varying widths. A large, white, semi-circular arch is centered on the page, framing the text. The word 'Inhoud' is written in a bold, black, serif font, centered within the white arch.

Inhoud

Inleiding	6
Voordat je gaat grillen	10
De basis van BBQ	14
Snel & indrukwekkend	23
Spiesjesparty	59
Stevige salades & volop groente	86
Brunch bites	115
Episch feestmalen	132
Burgers & broodjes	180
BBQ-boosters	201
Duurzaam koken & keukentips	230
Voedingswaarden	236
Register	242

Het maakt niet uit welk seizoen of wat voor weer het is: het geeft veel plezier om de BBQ aan te steken om lekker in de open lucht te koken. Ik raad het iedereen aan, en met dit boek wil ik je het zelfvertrouwen, de skills en de recepten geven om er een succes van te maken.

Als beginnende barbecueër zul je merken dat je met een beetje know-how, nieuwsgierigheid en lef allerlei bijzondere gerechten op tafel kan zetten. Ben je een doorgewinterde buitenkok op zoek naar nieuwe inspiratie? Dan kom je in dit boek ook zeker aan je trekken.

Dit is geen boek vol bluf en stoere praatjes. Het gaat over praktische vaardigheden, betrouwbare recepten en een handige tips om efficiënt en gecontroleerd te roosteren en grillen.

Barbecueën is een te gekke, intuïtieve manier van koken en kan zelfs de meest eenvoudige ingrediënten fantastische smaken en texturen geven. Ik ga je uitleggen hoe je groenten heerlijk knapperig en zoet roostert, hoe je vis subtiel rookt en stoomt, hoe je de meest weergalozе hamburgers maakt – heel anders dan wat je kent – en ik geef je een heleboel prachtige manieren om stukken vlees te roosteren en met intense smaken te serveren. Ik heb ook een aantal geniale brunchgerechten en onmisbare sidedishes toegevoegd die je barbecue-ervaring compleet maken.

Koken boven open vuur is gewoon goed voor de ziel

Het gaat om het maken van herinneringen, het voeden van familie en vrienden en het genieten van pure smaken. Ik geloof echt dat beheersing van vuur ergens in ons DNA zit.

Van Zuid-Afrikaanse braais en fenomenale Amerikaanse pitmasters tot typisch Koreaanse groeps-BBQ's, het roken boven houtskoolvuren in Japan en bijzondere Navajo-kooktechnieken: in de kern draait het altijd om hetzelfde. Koken boven open vuur verbindt mensen op een manier die met moderne keukentechnologie onbereikbaar is.

Barbecueën gaat om meer dan wat er op je bord ligt

Het is een oeroud ritueel dat iedereen in het diepst van de ziel kan raken. Het temmen van de vlammen, het lezen van de kooltjes en het controleren van de hitte is net zo fascinerend als de zon die in vuur en vlam staat en langzaam achter de horizon verdwijnt, of het ervaren van de kracht van een waterval. Je moet op je gevoel afgaan om te leren hoe je moet reageren en wat je moet aanpassen om het beste uit de BBQ te halen. En als je het ritme eenmaal te pakken hebt, zul je merken hoeveel voldoening het geeft.

Iedereen kan het vuur beheersen

En het magische is dat je de BBQ het hele jaar door kunt gebruiken. Vuur kan een koude ochtend met een staalblauwe lucht verwarmen of een regenachtige middag omtoveren. Roosteren of stoven op de BBQ kan net zo goed tijdens kerstmis, met overheerlijke en verrassend resultaten. Of het nou gaat om doordeweekse maaltijden in minder dan 30 minuten of een feestmaal voor familie en vrienden in het weekend, het belangrijkste is dat het een stressvrij gebeuren is.

Laten we van de BBQ weer een ontmoetingsplaats maken, waar iedereen volop kan genieten van de fantastische, intense smaken die je alleen boven open vuur bereikt.

Kom mee naar de kern & kunst van barbecueën

Voor een geslaagde BBQ is het key om je werkplek op orde te hebben voordat je aan de slag gaat

Voor mij betekent dat organiseren, vooruitplannen en inzicht krijgen in de belangrijkste technieken en methodes die we gaan gebruiken. Neem dus even de tijd om na te denken over wat je gaat klaarmaken en welke spullen je nodig hebt, zodat je je kunt concentreren op het roosteren in plaats van paniekerig op zoek te moeten naar kookgerei!

Ik vind het altijd handig om aan beide kanten van de BBQ een uitklapbaar tafeltje, stoel of krat neer te zetten; één voor alle ingrediënten die klaar zijn om te bereiden, en één voor de gegrilde items, zodat je het overzicht houdt en kruisbesmetting voorkomt.

Bedenk dat elke BBQ anders is en dat de perfecte opstelling er een is die voor jou gemakkelijk en veilig is. Hoe het eruitziet maakt niet uit – als het werkt, werkt het!

Reminders bij de voorbereiding

- Lucifers en natuurlijke aanmaakblokjes voor het vuur
- Houtsnippers voor extra intense rooksmaak en diepte
- Lange barbecuetang om dingen veilig op het rooster te leggen en te keren
- Ovenwanten om je handen tegen de hitte te beschermen
- Een snijplank en koksmes voor het voorbereidende snijwerk
- Zeezout en zwarte peper
- Olijfolie, rodewijnazijn en water in sprayflesjes om ze tijdens het roosteren gedoseerd aan je gerechten toe te voegen

Kern temperaturen

Voor kip, vlees en vis is een digitale kernthermometer je beste vriend om te bepalen wanneer ze veilig zijn om te eten. Prik altijd in het dikste deel en vergeet niet om de thermometer na gebruik goed schoon te vegen.

KIP	Losse stukken, zoals filets en dijnen, moet je tot 75 °C verhitten. Hele kippen moeten een kerntemperatuur van 65-70 °C hebben wanneer je ze van de BBQ haalt, waarna die tijdens het rusten tot 75 °C moet stijgen.
VARKENS- VLEES & WORSTJES	Lapjes en worsten moet je tot 75 °C verhitten. Grotere braadstukken moeten een kerntemperatuur van 65-70 °C hebben wanneer je ze van de BBQ haalt, waarna die tijdens het rusten tot 75 °C moet stijgen.
STEAK	Rare: verwijder op 47 °C en laat rusten tot 50 °C Medium-rare: verwijder op 52 °C en laat rusten tot 55 °C Medium: verwijder op 58 °C en laat rusten tot 60 °C Well done: verwijder op 65 °C en laat rusten tot 69 °C
RUND- VLEES	Voor medium moet de kerntemperatuur 55 °C zijn wanneer je het vlees van de BBQ haalt, waarna die tijdens het rusten tot 60 °C moet stijgen, en voor well done 65 °C oplopend tot 70 °C
LAMS- VLEES	Voor medium-rare moet de kerntemperatuur 55 °C zijn wanneer je het vlees van de BBQ haalt, waarna het tijdens het rusten tot 60 °C moet stijgen, en voor well done 65 °C oplopend tot 70 °C
VIS	De kerntemperatuur moet 65 °C zijn en het vlees ondoorzichtig





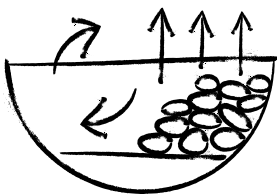
**Snel &
indruk
wekkend**

Perfekte biefstuk & geschroeide salade

Voor 2 | 20 minuten

- 1 lendenbiefstuk van 2½ cm dik (350 g)
- 1 bos gemengde houtachtige kruiden (20 g), zoals tijm, marjolein en rozemarijn
- 5 cm verse gemberwortel
- 1 teen knoflook
- ½-1 verse rode peper
- 1 el zoutarme sojasaus
- 1 el vloeibare honing
- 1 limoen
- 160 g bimi
- 160 g groene asperges
- 1 bos lente-uitjes
- 100 g radijsjes
- 160 g sugarsnaps
- 2 takjes munt

- 1 Haal de lende biefstuk uit de koelkast om hem op kamertemperatuur te laten komen en steek de BBQ aan (zie blz. 16-19). Maak een kruidenkwasstje door de houtachtige kruiden met een touwtje aan het uiteinde van een houten lepel te binden. Schil en pel de gemberwortel en knoflook en rasp ze met de rode peper in een grote kom. Voeg de sojasaus en honing toe, knijp het limoensap erboven uit en zet opzij.
- 2 Snijd de vetrandjes van de biefstuk en verwijder eventuele zeentjes. Snijd het vet in dunne plakjes en zet ze in een kleine gietijzeren koekenpan op de koele zone om ze uit te bakken en lekker crispy te maken. Bestrooi de biefstuk rondom met zout, leg op de hete zone en keer regelmatig met een tang om hem aan alle kanten heerlijk knapperig te roosteren. Kwast hem gaandeweg in met het uitgebakken vet – rooster 2 minuten voor rare (of tot 47 °C), 3 minuten voor medium-rare (of tot 52 °C) of 4 minuten voor medium (of tot 58 °C). Laat even rusten op een bord – als je een keukenthermometer gebruikt zul je zien dat de temperatuur tijdens het rusten nog 2 of 3 graden stijgt.
- 3 Maak de bimi, asperges en lente-uitjes schoon en leg ze met de radijsjes op de hete zone. Rooster ze 5 minuten, terwijl je ze regelmatig keert, of tot ze zacht en geschroeid zijn en leg ze in de kom met de dressing. Maak de sugarsnaps schoon, doe ze in een metalen zeef, rooster ze 2 minuten op de matige zone terwijl je ze een paar keer omschudt, en doe ze ook in de kom. Als je wilt kan je de crispy stukjes vet er nu ook bij doen. Hussel alles goed en schep de groenten op een schaal.
- 4 Snijd de steak in plakjes en leg ze op de groenten. Besprenkel alles met het vleessap, strooi de geplukte muntblaadjes erover en ga aan tafel.



50/50

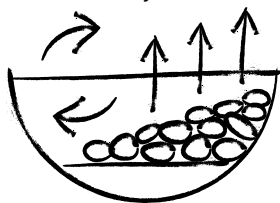


**Epische
feest
malen**

Super surf & turf mixed grill

Voor 4 | 45 minuten

- 2 lente-uitjes
- 2 tenen knoflook
- 2 citroenen
- 1 tl kappertjes
- 50 g ansjovisfilets uit blikje
- ½ bos gemengde zachte kruiden (15 g)
- 250 g boter, op kamertemperatuur
- ½ venkelknol
- 160 g sperziebonen
- ½ zuurdesembrood of baguette
- 4 kipkarbonades
- 100 g chorizoworst
- 8 rauwe ongepelde garnalen
- 600 g gemengde mosselen & venusschelpen, schoon-gemaakt en zonder baard
- 160 g rijpe cherrytomaten
- 60 ml witte wijn



Helling

- 1 Begin met de kruidenboter. Maak de lente-uitjes schoon en hak ze vrij grof. Pel de knoflook en rasp de schil van een citroen fijn. Doe alles samen met de kappertjes, ansjovis en de meeste zachte kruidenblaadjes in een keukenmachine (of hak op een snijplank) en pulseer of roer de zachte boter erdoor.
- 2 Snijd de venkel in dunne partjes, maak de sperziebonen schoon en snijd het stokbrood in schuine plakjes. Wrijf de kip in met 2 eetlepels olijfolie en zout en peper. Snijd de chorizo in plakjes van 1 cm. Pel de garnalen, laat koppen en staarten zitten, snijd met een mesje langs de rug en verwijder het darmkanaal. Controleer de mosselen en venusschelpen, tik op open schelpen en gooi ze weg als ze niet dichtgaan. Steek de BBQ aan (zie blz. 16-19).
- 3 Leg de kip op het vel in een grote, ondiepe gietijzeren pan op de hete zone, voeg de chorizo toe en bak ze 10 minuten met gesloten deksel en geopende ventilatiegaten, of tot het vet is uitgebakken en het vel lekker krokant is. Keer de kip om, leg hem direct op het rooster op de matige zone en rooster hem 10 minuten met gesloten deksel en geopende ventilatiegaten, terwijl je hem een paar keer omkeert, of tot hij gaar is (de kerntemperatuur moet 75 °C zijn). Leg hem vervolgens samen met de chorizo op een serveerschaal.
- 4 Bak de venkelknol 5 minuten in het vet in de pan, voeg dan de sperziebonen toe en bak ze 2 minuten mee, of tot ze goudbruin zijn. Schep de boontjes op de schaal en leg de venkel op de koele zone. Bak de tomaten 2 minuten in de pan, of tot er blaasjes op zitten. Bak tegelijkertijd de broodjes in de pan, draai ze om en besprenkel ze zo nodig met olijfolie. Schep alles op de schaal.
- 5 Doe de mosselen, schelpen en garnalen in de pan. Giet de wijn erbij en voeg 3 eetlepels kruidenboter toe. Kook ze 5 minuten met gesloten deksel en geopende ventilatiegaten, of totdat de schelpen en mosselen open zijn (gooi schelpen die dicht blijven weg), en de garnalen gaar zijn. Schep ze op de schaal met de venkel. Besprenkel ze met het kookvocht, pluk de resterende kruiden erover en serveer met partjes citroen. De overgebleven kruidenboter blijft gekoeld maximaal 2 weken, en in de vriezer maximaal 3 maanden goed.





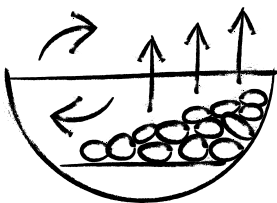
Burgers & broodjes

Portobelloburgers met miso

Voor 4 | 25 minuten

- 2 el miso
- 2 el mirin
- 1 el zoutarme sojasaus
- 1 el ahornsiroop
- 1 grote rijpe avocado
- 2 limoenen
- 160 g witte kool
- ½ komkommer (160 g)
- 4 grote portobello's
- 1 bos lente-uitjes
- 4 hamburgerbroodjes
(of maak ze zelf, blz. 224)

- 1** Meng de miso met 1 eetlepel mirin, de sojasaus en ahornsiroop tot een gladde glaze. Halveer de avocado en verwijder de pit. Schep het vruchtvlees in een kom, prak het fijn met de resterende mirin en het sap van ½ limoen en breng op smaak met peper en zout. Snijd de kool met een dunschiller in smalle reepjes en maak ze aan met het sap van een limoen en een snufje zeezout en zwarte peper. Schil de komkommer met een dunschiller in linten. Steek de BBQ aan (zie blz. 16-19).
- 2** Snijd de steeltjes van de portobello's en rooster ze 1 minuut aan elke kant met gesloten deksel en geopende ventilatiegaten op de hete zone. Verplaats ze naar de koele zone en rooster ze nog eens 6 minuten, waarbij je ze elke minuut keert en met het glazemengsel bestrijkt. Rooster de lente-uitjes ernaast, leg ze vervolgens op je snijplank, maak ze schoon, hak ze fijn en meng ze met de kool. Halveer de broodjes en rooster ze.
- 3** Besmeer de broodjes met avocado, beleg ze met wat kool en lente-uitjes, de portobello's en wat komkommerreepjes. Smeer het overgebleven glazemengsel op de kapjes van de broodjes, druk ze op elkaar en serveer de overgebleven groenten erbij.



Helling



**Jamie helpt je op weg met barbecueën,
van het aansteken van je BBQ tot het
reguleren van de temperatuur. Met
ongelofelijk lekkere, simpele recepten
kun je heel het jaar buiten koken.
It's time to get grilling!**

♥ JAMIE OLIVER

NUR 440



9 789043 943826

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen

jamieoliver.com