



## INHOUD

---

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| INLEIDING                   | 6   |
| SUCCESVOL BARBECUEEN        | 8   |
| DE KEUZE VAN DE BARBECUE    | 10  |
| DE BARBECUE VOORBEREIDEN    | 12  |
| INGREDIENTEN EN SMAAKMAKERS | 14  |
| BARBECUETECHNIEKEN          | 18  |
| VOORGERECHTEN EN HAPJES     | 22  |
| VIS EN ZEEVRUCHTEN          | 52  |
| GEVOGELTE                   | 90  |
| VLEES                       | 118 |
| DE VEGETARISCHE BARBECUE    | 152 |
| BIJGERECHTEN                | 180 |
| DESSERTS EN DRANKJES        | 204 |
| MAALTIJDBEGELEIDERS         | 226 |
| REGISTER                    | 252 |



## GEGRILDE MAISKOEKJES

DEZE 'AREPA'S' ZIJN STANDAARDVOEDSEL IN DIVERSE LATIJNS-AMERIKAANSE LANDEN. ZE ZIJN HEERLIJK MET EEN VULLING VAN ZACHTE WITTE KAAS, ZOALS IN DIT RECEPT, OF GEWOON ALS BIJGERECHT. MET HUN KROKANTE KORST EN STEVIGE BINNENKANT VORMEN AREPA'S EEN ONGEWONE, MAAR SMAKELIJKE SNACK OF BEGELEIDING BIJ EEN BARBECUEMAALTIJD.

### VOOR 15 STUKS

#### INGREDIËNTEN

- 200 g masarepa (of masa harina; zie Kooktip)
- ½ tl zout
- 300 ml water
- 1 el olie
- 200 g verse witte kaas, zoals feta of mozzarella, grof gehakt



**1** Meng meel en zout in een kom. Roer er geleidelijk het water door tot een soepel deeg ontstaat. Zet het deeg zo'n 20 minuten weg.



**2** Verdeel het deeg in 15 gelijke balletjes en druk daarna elk balletje met de vingers in een rondje van ongeveer 1 centimeter dik. Steek de barbecue aan.



**3** Verhit een ruime, zware koeken- of grillpan op halfhoog vuur en voeg 1 theelepel olie toe. Veeg met een stuk keukenpapier zachtjes door de pan zodat hij heel licht is ingevet.



**4** Leg vijf van de arepa's in de pan. Bak zo'n 4 minuten, draai ze om en bak nog eens 4 minuten. De arepa's moeten aan beide kanten licht geblakerd zijn.



**5** Open de arepa's en vul ze met een paar stukjes kaas. Leg ze weer in de pan tot de kaas begint te smelten. Neem van het vuur en houd warm.

**6** Bak de resterende arepa's op dezelfde manier en vet tussen de porties de pan in en veeg hem uit, zodat hij steeds licht ingevet blijft. Serveer de arepa's warm, zodat de gesmolten kaas zacht en vloeibaar is.

#### KOOKTIP

*Masarepa* is meel van witte maïs uit de Andes. Als u dat niet kunt vinden, kunt u ook *masa harina* gebruiken (mediterrane winkels) of een mengsel van volkoren- en 'gewoon' maïsmee. Het resultaat is wat minder delicaat, maar de arepa's zijn net zo lekker.

#### VARIANT

In plaats van kaas kunt u ook vlees gebruiken. Bak wat rundergehakt in een beetje olie in een koekenpan, samen met een gesnipperd uitje, 1 kleine, fijngehakte rode peper, 1 teen fijngehakte knoflook, wat zwarte peper en verse tijm. Schep het gare gehakt in de arepa's.





## GEBARBEUEDE RED SNAPPER

*RED SNAPPER IS EEN LIJNGEVANGEN RIFVIS UIT DE INDISCHE OCEAAN EN DE CARRAIBEN. HIJ ZIET ER FRAAI UIT MAAR HEEFT GEMENE STEKELS EN EEN VRIJ ONDOORDRINGBAAR SCHUBBENPANTSEK, DUS U KUNT BETER UW VISBOER VRAGEN OM HEM TE ONTSCHUBBEN. LAAT DE VINNEN ECHTER ZITTEN, ZODAT HIJ ZIJN VISSIGE UITERLIJK BEHOUDT.*

### VOOR 4 PERSONEN

#### INGREDIËNTEN

- 2 red snappers, zo'n 900 g elk, schoongemaakt en geschubd, of tilapia
- 1 el olijfolie
- stukje verse gember van 5 cm, in dunne plakjes
- 4 bananensjalotten, in totaal 150 g, in ringetjes
- 3 tenen knoflook, in dunne plakjes
- 2 el suiker
- 3 stengels citroengras, 1 fijngesneden geraspte schil en sap van 1 limoen
- 1 tl zout
- 4 kleine verse groene of rode pepers, in ringetjes
- 2 hele bananenbladeren
- 2 el verse koriander, gehakt

#### Voer de dipsaus

- 1 grote verse rode peper, zonder zaad en fijngehakt
- sap van 2 limoenen
- 2 el vissaus
- 1 tl suiker
- 4 el water

**3** Maal de helft van de gember en sjalotten en knoflook in een vijzel fijn met de helft van de suiker, het fijngesneden citroengras, wat limoensap, het zout en de pepers. Meng de rest van de suiker en het limoensap erdoor, samen met de rasp. Wrijf een beetje van het mengsel in de insnedes en het meeste in de buikholte van de vissen.

**4** Snijd de harde rand van elk bananenblad en gooi weg. Leg de bladeren 10 minuten in warm water en laat uitlekken. Veeg witte resten weg, spoel af en giet er kokend water over om ze zacht te maken. Laat weer uitlekken.



**5** Leg op elk blad een vis en strooi de rest van gember en sjalotten erover. Spijlt de hele citroengrassstengels in de lengte en leg de stukken op de vissen. Vouw de bladeren dicht en maak de enveloppen dicht met elk drie prikkers. Verpak in plasticfolie om de prikkers vochtig te houden en zet minstens 30 minuten in de koelkast, maar maximaal 6 uur.

#### KOOKTIPS

- Serveer in blad verpakte rijstpakketjes bij de vis. Warm ze de laatste 5 minuten op in folie, naast de vis. Ze zijn verkrijgbaar in grotere Aziatische toko's.
- Bananensjalotten zijn langwerpiger dan gewone sjalotten of uien.

**6** Steek de barbecue aan. Breng de dipsaus op kamertemperatuur. Verwijder folie van de enveloppen en leg ze beide op een vel aluminiumfolie. Vouw de folie losjes dicht. Dit beschermt de bodem van de enveloppen.

**7** Plaats een licht ingevet rooster boven de hete kolen. Leg de enveloppen op het rooster en bak 15 minuten op halfhoog-hoog vuur. Draai de enveloppen 180°, bak nog eens 10 minuten en open de folie de laatste 5 minuten.

**8** Neem van de barbecue, laat nog 5 minuten staan en controleer of de vis gaar is door er een prikker in te steken – de vis moet wit en vlokkelig zijn. Leg op een grote serveerschotel, open de enveloppen en bestrooi de vis met gehakte koriander. Serveer de vis in individuele kommen, met schaaltees voor de dipsaus.



**1** Leg 6 houten prikkers 30 minuten in koud water. Maak vier insnedes aan elke kant van de vis en wrijf het vel in met olie.

**2** Maak de dipsaus door alle ingrediënten te mengen. Dek af en zet tot gebruik in de koelkast.







## STEAK OP CIABATTA

DEZE TIJDLOZE FAVORIET SMAAKT DES TE BETER OP HET STRAND  
NA EEN MIDDAG WORSTELEN OP EEN SURFPLANK.

VOOR 4 PERSONEN

## INGREDIËNTEN

- 2 kropjes bindsla ('little gem')
  - 3 tenen knoflook, tot een pasta  
gewreven met genoeg grof zout om  
de steaks te kruiden
  - 2 el extra vergine olijfolie
  - 4 biefstukken, van 2½ cm dik,  
in totaal zo'n 900 g
  - 4 kleine ciabatta's  
zout en vers gemalen zwarte peper
- Voor de dressing
- 2 tl Dijonmosterd
  - 1 tl cider- of wittewijnazijn
  - 1 el olijfolie



**2** Meng olie en knoflook in een ondiepe schaal. Voeg de steaks toe en wrif ze in met het mengsel. Dek af en zet tot gebruik op een koele plek.



**1** Haal de slabladeren los en was ze. Verpak tot gebruik in een luchtdichte trommel. Maak een dressing door eerst mosterd en azijn te mengen en er dan geleidelijk de olie door te kloppen. Proef op smaak.



**3** Steek de barbecue aan. Plaats een licht ingevet rooster boven de kolen. Leg de steaks 2 minuten aan één kant op het rooster, zonder ze te beroeren. Keer en grill de andere kant 3 minuten. Grill voor medium 4 minuten aan elke kant. Leg op een bord, dek losjes af en laat 2 minuten rusten.



**4** Meng sla en dressing. Snijd de ciabatta's open en leg ze met de snijkant onder een minuut op het rooster. Snijd het vlees in plakken en schik het met wat sla op de ciabatta's. Dek af met de bovenkant en snijd elk broodje voor het serveren in tweeën.

## KOOKTIP

Deze sandwich is ook heerlijk met hummus. Volg het klassieke hummus-recept in het deel Maaltijdbegeleiders.



## MELOEN MET HONING

*DIT GEWELDIG SIMPELE DESSERT KAN OOK WORDEN GEMAAKT MET MELOEN DIE NOG NET NIET GOED RIJP IS, OMDAT DE HONINGRAAT HEM HEERLIJK ZOET MAAKT. DIT RECEPT IS IDEEAAL OM IN DE ZOMER TE MAKEN, ALS DE FRAMBOZEN IN HET SEIZOEN ZIJN EN DE LAVENDEL BLOEIT.*



VOOR 6 PERSONEN

### INGREDIËNTEN

- 1,3 kg meloen, liefst charentais
- 200 g honingraat
- 1 tl water
- bosje lavendel, plus extra bloemen, ter decoratie
- 300 g frambozen

### KOOKTIP

Gebruik verse lavendel.

**1** Steek de barbecue aan. Halveer de meloen, schep de pitten eruit en snijd elke helft in drie plakken. Doe een derde van de honingraat in een kom en leng aan met het water. Maak een kwastje van de lavendel en doop het in de honing.

**3** Verhit een grillpan op het rooster boven de kolen. Strijk de meloen lichtjes in met het honingmengsel. Gril 30 seconden aan beide kanten. Serveer warm met de frambozen en de lavendelbloemen en top af met de rest van de honingraat.

