# BELLE HEALTH

# Barbecue receptenboek

Anoek Staphorst-
Meijer;Foodiebellehealth@gmail.com
www.bellehealth.nl
BELLE HEALTH

# Voorwoord

Hierbij het belle health recepten barbecue boek. Zodat je ook, als je op je gewicht let of gewicht wilt verliezen gewoon kunt genieten van een barbecue.

De recepten zijn met vermelding van hoeveel energie die ze leveren. Jou hoeveelheid energie per maaltijd staat in jouw behandelplan deze krijg/kreeg je de eerste afspraak in jou persoonlijke map.

Ook op mijn site www.bellehealth en in de facebook groep (voor iedereen toegankelijk, maar wel lid worden) Belle health receptencafe worden ook recepten gedeeld!

Voor andere informatie en nieuwtjes kun je mij volgen via instagram of facebook Belle Health voedingsdeskundige

# Visspiesen met mangomosterd (4 spiesen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 170 kcal
- Eiwit 18 g
- Koolhydraten 16 g
- Vet 3 g waarvan verzadigd 0 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- stukje gemberwortel (ter grootte van ½ duim)
- 1 mango
- 1½ eetlepel mosterd
- ½ eetlepel citroensap
- 4 eetlepels droge witte wijn
- ½ theelepel sambal
- 4 barbecuespiesen
- 2 eetlepels vissaus
- olie
- 300 gram stevige visfilet zoals koolvis, tilapia, zalm, makreel

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn.
2. Maak een marinade van het citroensap, de geraspte gember, de sambal en de vissaus.
3. Snijd de vis in blokjes. Meng de marinade door de vis en laat dit afgedekt in de koelkast een half uur marineren.
4. Schil de mango en snijd het vruchtvlees om de pit weg. Pureer het vruchtvlees van de mango in de keukenmachine of met een staafmixer. Roer er de mosterd en de wijn door.
5. Bestrijk de barbecuespiesen met een beetje olie. Rijg de visblokjes aan de spiesen en bestrijk de vis met een beetje olie.
6. Rooster de vis in ca. 6 minuten gaar en bruin. Geef de mangomosterdsaus er bij.

# Gegrilde worstjes met barbecuesaus (2 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 535 kcal
- Eiwit 40 g
- Koolhydraten 20 g
- Vet 30 g waarvan verzadigd 9 g
- Vezels 2 g
- Bereidingstijd 15-30 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 4 kleine saucijsjes of barbecueworstjes
- ½ ui 1 teentje knoflook
- ½ eetlepel olie
- 1 dl tomatenketchup
- 1 eetlepel chilisaus
- ½ eetlepel citroensap
- 2 takjes peterselie

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de ui en de knoflook klein. Fruit de ui en de knoflook in de olie glazig.
2. Voeg de tomatenketchup, de chilisaus, het citroensap, peper en zout toe en laat de saus 5 minuten zacht koken.
3. Laat de saus afkoelen en roer er kleingesneden peterselie door.
4. Laat de worstjes op de barbecue, in een grillpan of onder de grill in 20 minuten gaar worden en geef de saus er bij.

**MENUSUGGESTIE**

Lekker met een gemengde salade en knoflookstokbrood. Hiervoor heb je nodig... 100 gram sla 75 gram cherrytomaat 75 gram komkommer 2 eetlepels sladressing Knoflookstokbrood

# Gegrilde kipfilet met komkommersalsa (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 220 kcal
- Eiwit 18 g
- Koolhydraten 24 g
- Vet 5 g waarvan verzadigd 1 g
- Vezels 5 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 1 komkommer
- 1 sinaasappel
- 1 rode peper
- 8 takjes koriander
- 4 volkorenbroodjes
- 2 enkele kipfilets
- 1 eetlepel olie

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Was de komkommer onder stromend water en rasp hem grof.
2. Boen de sinaasappel schoon en rasp wat van de schil af. Pers een halve sinaasappel uit en snijd de andere helft in blokjes.
3. Was de peper onder stromend water. Verwijder de zaadlijsten en pitjes voor een niet scherpe salsa. Snijd de peper klein.
4. Was de koriander onder stromend water en snijd het kruid klein.
5. Roer wat geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap, de stukjes sinaasappel, de peper en de koriander door de komkommer.
6. Snijd de broodjes open. Rooster de snijkanten van de broodjes op de barbecue goudbruin.
7. Klop de kipfilets tussen 2 velletjes plastic folie plat. Snijd de kipfilets in tweeën. Bak de kip op de barbecue in 4 minuten gaar en bruin.
8. Bestrooi de kip met peper en een beetje zout.
9. Bestrijk de broodjes met een beetje van de salsa en leg de kip er op. Geef de rest van de salsa er bij.

# Kipspiesjes met couscous en groente (2 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 490 kcal
- Eiwit 35 g
- Koolhydraten 55 g
- Vet 15 g waarvan verzadigd 2 g
- Vezels 6 g
- Bereidingstijd 30+ minuten

**INGREDIËNTEN**

- Barbecuespiesen of satéprikkers
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel geraspte citroenschil
- 2 eetlepels olie
- 200 gram kipfilet
- 1 ui
- 1 kleine courgette
- 150 gram kerstomaatjes
- 150 gram couscous
- 3 dl bouillon
- Citroensap
- Gemalen komijn

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Leg houten satéprikkers 15 minuten in koud water, dan verbranden ze niet onder de gril.
2. Pers het teentje knoflook uit in een kom. Voeg de geraspte citroenschil en 1 eetlepel olie toe.
3. Snijd de kipfilet in smalle repen en schep de marinade er door. Laat dit 10 minuten in de koelkast intrekken.
4. Maak de groente schoon. Snijd de ui in snippers, de courgette in blokjes en halveer de tomaatjes.
5. Rijg de reepjes kipfilet aan de spiesen of satéprikkers.
6. Rooster de kipspiesjes onder de hete grill of in een grilpan in 10 minuten gaar.
7. Breng de bouillon aan de kook. Doe de couscous in een kom en giet er de bouillon op. Roer dit met een vork los en laat de couscous 5 minuten wellen.
8. Roerbak de groente in de overgebleven olie een paar minuten. Schep de groente door de couscous en maak het op smaak met wat citroensap, peper en wat komijn.
9. Leg de kipspiesjes er op.

# Vegetarische burger met tomatensalsa (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 170 kcal
- Eiwit 14 g
- Koolhydraten 11 g
- Vet 6 g waarvan verzadigd 1 g
- Vezels 4 g
- Bereidingstijd 30+ minuten

**INGREDIËNTEN**

- 4 rijpe vleestomaten
- 1 rode ui
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 8 takjes koriander
- citroensap
- 4 vegetarische burgers

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Was de tomaten onder stromend water, verwijder de pitjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.
2. Snijd de ui en de knoflook klein.
3. Was de peper en de koriander onder stromend water.
4. Verwijder van de peper de pitjes.
5. Snijd de peper in smalle reepjes. Knip de koriander klein.
6. Meng alles door elkaar en voeg wat citroensap toe.
7. Laat de salsa 20 minuten op een koele plaats staan om de smaken te laten intrekken.
8. Bak de burgers op de barbecue in ca. 8-10 minuten heet en bruin.
9. Geef de salsa bij de burger.

# Varkenshaasspiesjes met champignons (8 spiesen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 80 kcal
- Eiwit 10 g
- Koolhydraten 3 g
- Vet 3 g waarvan verzadigd 1 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 1 kleine varkenshaas van ca. 250 gram
- 250 gram champignons
- 8 plakjes bacon
- 8 mini maïskolfjes (blikje) of 1 gekookte maïskolf
- 8 barbecuespiesen
- 1 eetlepel olie

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de varkenshaas in blokjes.
2. Was de champignons grondig onder stromend water.
3. Halveer de plakjes bacon en wikkel een aantal champignons in de bacon.
4. Bestrijk de barbecuespiesen met een beetje olie.
5. Rijg aan de barbecuespiesen om en om een ingepakte champignon, een gewone champignon, blokjes vlees en een maïskolfje.
6. Bestrijk de spiesen met een beetje olie.
7. Rooster de spiesen in ca. 8 minuten bruin en het vlees gaar.
8. Strooi een beetje peper en zout op het vlees.

# Groentespiesjes met basilicumsaus (8 spiesen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 50 kcal
- Eiwit 2 g
- Koolhydraten 2 g
- Vet 4 g waarvan verzadigd 1 g
- Vezels 2 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 2 eetlepels sinaasappelsap
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 2 eetlepels olie
- ¼ bloemkool
- 1 courgette
- 1 bos basilicum
- 1 dunne prei
- 1 teentje knoflook
- 100 gram champignons
- ½ citroen
- 8 barbecuespiesen

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Was de basilicum onder stromend water. Verwijder het vliesje van de knoflook.
2. Boen de halve citroen onder stromend water schoon. Rasp wat van de buitenkant van de schil af en pers de citroen uit.
3. Pureer de basilicum met de knoflook, geraspte citroenschil, wat citroensap, 1 eetlepel water en de pijnboompitten met een staafmixer tot een saus.
4. Verdeel de bloemkool in kleine roosjes en was ze onder stromend water. Kook de bloemkoolroosjes in weinig water in 2 minuten beetgaar. Laat ze uitlekken.
5. Was de andere groente onder stromend water.
6. Snijd de courgette in blokjes. Halveer de prei in de lengte en snijd de helften in stukjes van ca. 4 cm.
7. Meng het sinaasappelsap met de olie.
8. Doe alle groente in een kom en schep het sinaasappel-oliemengsel er door.
9. Rijg de groente om en om aan spiesen en rooster ze op de barbecue beetgaar. Geef de saus er bij.

# Nectarines met citroenijs (2 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 70 kcal
- Eiwit 1 g
- Koolhydraten 15 g
- Vet 0 g waarvan verzadigd 0 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 2 nectarines
- 2 bolletjes citroensorbetijs
- 4 blaadjes munt

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Was de nectarines, halveer ze en verwijder de pit.
2. Laat de nectarinehelften op de barbecue in een paar minuten bruin kleuren.
3. Leg de helften op een bordje en schep er een bolletje citroensorbetijs naast.
4. Strooi er kleingesneden munt over.

# Fruitspiesen (8 spiesen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 50 kcal
- Eiwit 0 g
- Koolhydraten 11 g
- Vet 0 g waarvan verzadigd 0 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- fruit in blokjes (totaal ca. 500 gram schoongemaakt fruit)
- 1 eetlepel honing
- 1 eetlepel sinaasappelsap
- mespunt kaneel of gemalen kruidnagel
- 8 houten prikkers of dunne metalen spiesjes

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Schil het fruit of was het goed onder stromend water.
2. Rijg (verse) ananasblokjes, stevige aardbeien, blokjes appel, halve abrikoosjes, stukken stevige banaan, blokjes meloen, parten sinaasappel om en om aan spiesen.
3. Meng de honing met het sinaasappelsap en wat kaneel of kruidnagel. Bestrijk hiermee de spiesen.
4. Laat de spiesen op een barbecueschaal of rooster in 6-8 minuten kleuren.
5. Ook lekker met een bolletje gember of een marshmallow tussen de blokjes fruit.

# Vegetarische shoarmabroodjes (8 broodjes)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 230 kcal
- Eiwit 12 g
- Koolhydraten 32 g
- Vet 5 g waarvan verzadigd 0,8 g
- Vezels 3,8 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 4 el slasaus (10-15% olie)
- 4 el halfvolle yoghurt
- 2 el tomatenketchup
- 2 el gembersiroop
- 8 sprieten bieslook
- 300 gr vegetarische mix (vegetarisch gehakt of roerbak- of tofureepjes)
- 1 prei
- 1 ui
- 1 el olie
- ½-1 el shoarmakruiden
- 1 zakje sla (circa 100 gr)
- 8 pitabroodjes (volkoren)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Maak een sausje van de slasaus, de yoghurt, de tomatenketchup, de gembersiroop en wat peper.
2. Was de bieslook en prei onder stromend water. Knip de sprieten bieslook klein en meng de door het sausje.Snijd de prei in ringen. Maak de ui schoon en snijd hem in snippers.
3. Fruit de ui en de prei in de olie zacht. Voeg de vegetarische mix en shoarmakruiden toe en bak dit mee bruin. Bak dit mengsel eventueel op een bakplaat of in een barbecueschaal op de barbecue.
4. Rooster de shoarmabroodjes op de barbecue goudbruin.
5. Vul ze met wat gemengde sla, de mix en wat van de saus. En jouw vegetarische shoarmabroodjes zijn klaar.

# Portobello's met een knapperig kaaskorstje (2 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 398 kcal
- Eiwit 15 g
- Koolhydraten 31 g
- Vet 22 g waarvan verzadigd 6 g
- Vezels 9 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 2 portobellos
- 1 aubergine, in dunne plakken gesneden
- 1 klein knoflookteentje
- 2 eetlepels olijfolie
- 6 semi-zongerijpte tomaatjes
- 4 takjes basilicum, fijngehakt (en 2 blaadjes voor garnering)
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 4 eetlepels geraspte kaas (oude of parmezaanse)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Bak de aubergineplakken om en om goudbruin.
2. Haal ze uit de pan, snijd ze in blokjes.
3. Haal de steeltjes uit de portobello en snijd deze ook in stukjes.
4. Bak in een eetlepel olie de knoflook, gevolgd door de steel-stukjes, de aubergine en zongedroogde tomaatjes. Breng het geheel op smaak met wat zout en peper en meng de basilicum er doorheen.
5. Meng vervolgens de helft van de kaas door het mengsel.
6. Vul de portobellos met het mengsel. En strooi er nog wat kaas over.

Klaar om afgebakken te worden.

7. Bak ze vervolgens op de barbecue in ongeveer 25 minuten gaar.
8. Presenteer de portobellos met een mooi blaadje basilicum op het kaasdakje!

# Tonijnsteak met watermeloen (4 personen)

'Vis en fruit - nee, dank je', is wellicht je eerste reactie bij dit recept. Ja, we geven toe: het is een ongebruikelijke combinatie, maar dat wil niet zeggen dat het niet lekker is. Integendeel, want deze twee ingrediënten passen perfect bij elkaar. En perfect bij de zomer, want dankzij de stukjes watermeloen en de eiwitrijke tonijnsteaks geeft dit gerecht je een verfrissende opkikker.

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 227 kcal
- Eiwit 29 g
- Koolhydraten 5 g
- Vet 9 g waarvan verzadigd 1,5 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 250 gr watermeloen
- 10 gr verse munt (alleen de blaadjes)
- 50 gr Kalamata-olijven
- 2 el extra vierge olijfolie
- 4 witte-tonijnsteaks a 120 gr
- 1 el olie

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd het vruchtvlees van de watermeloen in blokjes van 1 cm en leg ze op een schaal
2. Snijd de munt in reepjes en voeg het toe aan de meloen
3. Snijd de Kalamata-olijven in stukjes en voeg de gesneden olijven toe
4. Meng de olijfolie door de meloen. Breng het op smaak met peper en eventueel zout
5. Besprenkel de tonijnsteaks met de olie, bestrooi ze met peper en zout en grill ze 4 minuten op de barbecue. Keer ze halverwege de tijd om
6. Serveer de tonijn met de 'gemarineerde' watermeloenpartjes

# Tempeh saté (vegetarisch gerecht) (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 511 kcal
- Eiwit 15 g
- Koolhydraten 32 g
- Vet 34 g waarvan verzadigd 8 g
- Vezels 7 g
- Bereidingstijd minimaal 60 minuten marineren

**INGREDIËNTEN**

- 250 g tempeh
- 10 el ketjap manis
- 5 el arachideolie
- 1 tl sambal oelek
- 1 limoen
- 1 rode peper
- 100 g pindakaas 100% pinda's
- 200 ml kokosmelk
- 1 teen knoflook
- 3 el gebakken uitjes

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Snijd de tempeh in plakken van 1 cm dik en snijd vervolgens de plakken in stukjes van 1 cm
2. Doe de helft van de ketjap, 1 el olie en de sambal in een schaal. Pers de limoen uit en voeg 1 el sap toe. Meng de marinade door elkaar en schep om met de tempeh. Laat het geheel 1 uur marineren
3. Halveer de peper in de lengte en verwijder met een scherp mesje de zaadlijsten. Snijd het vruchtvlees fijn
4. Doe de rest van de ketjap, de pindakaas en kokosmelk in een steelpan en verwarm al roerend tot een egaal mengsel. Voeg de rode peper toe en pers de teen knoflook erboven. Breng verder op smaak met limoensap
5. Rijg de tempeh aan de satéprikkers. Grill de saté's op de BBQ voor circa 4 minuten. Keer ze regelmatig om zodat ze gelijkmatig gaar worden
6. Leg de saté's op een schaal en schenk de satésaus erover. Bestrooi ze met gebakken uitjes.

# Italian Grillburger (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 450 kcal
- Eiwit 32 g
- Koolhydraten 22 g
- Vet 27 g waarvan verzadigd 10 g
- Vezels 5 g
- Bereidingstijd 15-30 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 40 g truffel-paddenstoelentapenade
- 3 el yogonaise
- 200 g cantharellen
- 2 el arachideolie
- 4 ciabatta's a 50 gr
- 40 g rucola
- 8 magere grillburgers a 50 gr
- 50 g geschaafde Parmezaanse kaas
- 1 vleestomaat

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng de tapenade met de mayonaise. Meng de cantharellen, olie, peper en eventueel zout in een kom;
2. Snijd de ciabatta's open en grill ze voor 2 min. op de snijkant op de barbecue. Neem ze van de grill.
3. Snijd de rucola grof.
4. Doe de cantharellen in de grillwok en zet ze 6 min. op de barbecue. Neem de grillwok eraf en schep de cantharellen in een kom om met de rucola.
5. Grill de burgers 3 min. op de barbecue. Keer om en beleg met de kaas. Grill nog 3 min;
6. Besmeer de onderkant van de ciabatta's met de helft van de truffelmayonaise. Snijd de tomaat in vier plakken. Beleg achtereenvolgens met de helft van de cantharellen, een burger, plak tomaat, de rest van de cantharellen, een burger en de rest van de truffelmayonaise. Dek af met de bovenkant van de ciabatta's en serveer.

# Pittige visspiesjes (4 spiesen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 169 kcal
- Eiwit 24 g
- Koolhydraten 2 g
- Vet 6,5 g waarvan verzadigd 1 g
- Vezels 0,1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten minimaal 1 uur marineren

**INGREDIËNTEN**

- 8 grote scampi's
- 8 cocquilles
- 1 teentje knoflook geperst
- 1 rode peper in ringetjes
- 2 el olijfolie
- 1 el citroensap
- Peper
- Zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Marineer de scampi's minimaal 1 uur in de chili-knoflookolie.
3. Rij de scampi's met de coquilles om en om aan 4 pinnen en besprenkel de coquilles met de chili-knoflookolie

# Gegrilde knoflook-citroenkip (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 208 kcal
- Eiwit 24 g
- Koolhydraten 1,5 g
- Vet 12 g waarvan verzadigd 2 g
- Vezels 0,1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten minimaal 1 uur marineren

**INGREDIËNTEN**

- 4 kipfilets a 100 gr
- 4 el olie
- 4 el citroensap
- 2 el citroenrasp
- 4 tenen knoflook
- peper, zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Laat de kipfilets hierin minimaal 1 uur marineren.

# Malse kerriekip (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 341 kcal
- Eiwit 62 g
- Koolhydraten 3 g
- Vet 8 g waarvan verzadigd 2 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten minimaal 1 uur marineren

**INGREDIËNTEN**

- 1 kilo kipfilet
- 150 ml magere kwark
- 2 el kerriepoeder
- 1 el olie
- peper , zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Laat de kip hierin minimaal 1 uur marineren. Door het zuur uit de kwark wordt je kip heerlijk mals.

# Rundvlees met rozemarijn (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (PER EENPERSOONSPORTIE)**

- Energie 530 kcal
- Eiwit 34 g
- Koolhydraten 1 g
- Vet 42 g waarvan verzadigd 15 g
- Vezels 1 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten minimaal 1 uur marineren

**INGREDIËNTEN**

- 1 kilo mager rundvlees naar keuze
- 1 el olijfolie
- 1 el citroensap
- verse rozemarijn
- peper, zout

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng alle ingrediënten voor de marinade door elkaar.
2. Laat het vlees minimaal 1 uur marineren.

Belle Health Voedingsdeskundige

# Knoflooksaus

**VOEDINGSWAARDEN (TOTAAL)**

- Energie 293 kcal
- Eiwit 2,9 g
- Koolhydraten 3 g
- Vet 29,5 g waarvan verzadigd 4 g
- Vezels 0,2 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 2 el mayonaise (Zaanse of zelfgemaakt)
- 1 el magere kwark
- 1/2 teen knoflook, geperst
- 1 el bieslook fijn gesnipperd
- paar druppels citroensap
- 1 el koud water
- ½ tl zoetstof

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Meng alle ingrediënten tot een gladde massa.

**TIP**

Wil je hem iets pittiger? Snipper dan een sjalotje en meng deze door de knoflooksaus.

# Gegrilde groente (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (TOTAAL)**

- Energie 235 kcal
- Eiwit 2 g
- Koolhydraten 9 g
- Vet 20 g waarvan verzadigd 3 g
- Vezels 2 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 1 teen knoflook
- 8 el olijfolie
- 4 el balsamicoazijn
- 2 roma tomaten
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 10 g platte peterselie (bakje à 20 g)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Steek de barbecue aan. Pers de knoflook uit en meng met ¾ van de olie en de azijn. Breng op smaak met peper en zout. Halveer de tomaten. Snijd de aubergine en courgette in schuine dikke plakken. Besprenkel alle groenten met de dressing.
2. Gril de groenten op de barbecue in ca. 5 min. gaar. Keer halverwege. Snijd de blaadjes peterselie fijn. Leg de groenten op een schaal, besprenkel met de rest van de olie en bestrooi met de peterselie.

# Zomerfruitspies met abrikozen-yoghurtdip (4 personen)

**VOEDINGSWAARDEN (TOTAAL)**

- Energie 195 kcal
- Eiwit 4 g
- Koolhydraten 36 g
- Vet 4 g waarvan verzadigd 0 g
- Vezels g
- Bereidingstijd 20 minuten en 20 minuten marineren

**INGREDIËNTEN**

- 1 citroen (schoongeboend)
- 150 ml Griekse yoghurt
- 2 el abrikozenjam
- 1 el munt (fijngesneden)
- ½ rode grapefruit (uitgeperst)
- 1 el vloeibare honing
- 2 rijpe nectarines
- ½ ananas
- 2 kiwi's (geschild)
- ½ galia meloen (in blokken)
- 8 grote aardbeien
- 4 barbecuespiesen

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Steek de barbecue aan. Rasp de gele schil van de citroen en pers de vrucht uit. Roer in een schaaltje de yoghurt los met de abrikozenjam. Voeg het rasp, sap en de munt toe en schep om. Dek af en zet de dip tot gebruik in de koelkast.
2. Roer in een kom het grapefruitsap en de honing los. Halveer de nectarines en verwijder de pit. Halveer de halve ananas en verwijder de harde kern. Snijd het vruchtvlees in stukken. Halveer de kiwi's. Voeg de meloen, nectarines, pruimen, kiwi's en aardbeien toe en schep om met het grapefruitmengsel. Laat op kamertemperatuur 20 min. marineren. Schep regelmatig om.
3. Rijg het fruit aan de pennen en gril aan elke kant 3-4 min. tot er grilplekjes op het fruit ontstaan. Bestrijk het fruit regelmatig met wat marinade. Leg op elk bord een fruitkebab en serveer de yoghurtdip erbij.

# Kokosijs met chocolade (lactosevrij)(6 ijsjes)

**VOEDINGSWAARDEN (TOTAAL)**

- Energie 195 kcal
- Eiwit 4 g
- Koolhydraten 36 g
- Vet 4 g waarvan verzadigd 0 g
- Vezels g
- Bereidingstijd 20 minuten en paar uur bevriezen

**INGREDIËNTEN**

- 200 ml kokosmelk
- 200 gram pure chocolade
- 2 eetlepels agavesiroop
- mespunt vanillepoeder
- ijsvormpjes of ijsmaker

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Plaats de ijsvormpjes alvast leeg in de diepvries, dan bevriezen ze straks sneller.
2. Gebruik een garde om de kokosmelk, het vanillepoeder en de agavesiroop goed te mengen. Goed roeren voorkomt dat de verschillende ingrediënten zich gaan scheiden tijdens het bevriezen.
3. Giet de kokosmelk in de ijsvormen en plaats deze (met stokjes erin) terug in de diepvries.
4. Na enkele uren zijn de ijsjes bevroren en kan je de chocolade au-bain marie gaan smelten.
5. Doop de bevroren ijsjes in de warme chocolade. De chocolade zal direct stollen. Eventueel kan je de ijsjes terug in de diepvries leggen. Indien je ze wilt verpakken, raad ik aan om bakpapier te gebruiken.

# Wiskeysaus

**VOEDINGSWAARDEN (per eetlepel)**

- Energie 8 kcal
- Eiwit - g
- Koolhydraten - g
- Vet - g waarvan verzadigd - g
- Vezels - g
- Bereidingstijd 5 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 2 dl magere yoghurt.
- 2 eetlepels tomatenketchup.
- 1/2 theelepel paprikapoeder.
- 4 druppels worchestershiresaus of maggi.

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Roer alle ingrediënten door elkaar.

# Pindasaus(250 ml)

**VOEDINGSWAARDEN (HELE PORTIE)**

- Energie 1651 kcal
- Eiwit 71 g
- Koolhydraten 52 g
- Vet 125 g waarvan verzadigd 20 g
- Vezels 19 g
- Bereidingstijd 0-15 minuten

**INGREDIËNTEN**

- 250 gram ongezouten, gebrande pinda's (of pindakaas zonder toevoegingen)
- 1 sjalot of kleine, zoete ui (rode ui of witte ui bijvoorbeeld)
- 150 ml halfvolle melk
- 1 eetlepel zoete ketjap
- Olie
- specerijen naar smaak (sambal, rode peper, knoflookpoeder, uipoeder, gember)

**BEREIDINGSWIJZE**

1. Maal de pinda's zo fijn mogelijk. Wil je graag een grove, of 'crunchy' pindasaus, kun je de pinda's grover malen.
2. Voor de bereiding van de pindasaus is het belangrijk dat alle vloeibare ingrediënten warm zijn. Zo voorkom je schiften. Zorg dus dat je de melk, olie en ketjap (afzonderlijk) op temperatuur brengt.
3. Snij de sjalot of ui in kleine stukjes en fruit deze aan in olie met eventueel de specerijen.
4. Zet het vuur laag en voeg zo'n driekwart van de gemalen pinda's of de pindakaas, en een scheutje ketjap toe. Laat de pinda's wat kleuren maar zorg dat ze niet aanbranden.
5. Voeg langzaam de warme melk toe maar breng het geheel niet aan de kook en blijf goed roeren. De dikte van je pindasaus is nu zoals het eindresultaat moet worden. Vind je de pindasaus te dun, voeg dan wat meer gemalen pinda's toe. Vind je de saus te dik, dan kun je wat extra warme melk of olie toevoegen.

# Inhoudsopgave

**Voorwoord** ..... **1**
Visspiesen met mangomosterd (4 spiesen) ..... 2
Gegrilde worstjes met barbecuesaus (2 personen) ..... 3
Gegrilde kipfilet met komkommersalsa (4 personen) ..... 4
Kipspiesjes met couscous en groente (2 personen) ..... 5
Vegetarische burger met tomatensalsa (4 personen) ..... 6
Varkenshaasspiesjes met champignons (8 spiesen) ..... 7
Groentespiesjes met basilicumsaus (8 spiesen) ..... 8
Nectarines met citroenijs (2 personen) ..... 9
Fruitspiesen (8 spiesen) ..... 10
Vegetarische shoarmabroodjes (8 broodjes) ..... 11
Portobello's met een knapperig kaaskorstje (2 personen) ..... 12
Tonijnsteak met watermeloen (4 personen) ..... 13
Tempeh saté (vegetarisch gerecht) (4 personen) ..... 14
Italian Grillburger (4 personen) ..... 15
Pittige visspiesjes (4 spiesen) ..... 16
Gegrilde knoflook-citroenkip (4 personen) ..... 17
Malse kerriekip (4 personen) ..... 18
Rundvlees met rozemarijn (4 personen) ..... 19
Knoflooksaus ..... 20
Gegrilde groente (4 personen) ..... 21
Zomerfruitspies met abrikozen-yoghurtdip (4 personen) ..... 22
Kokosijs met chocolade (lactosevrij)(6 ijsjes) ..... 23
wiskeysaus ..... 24
Satesaus ..... 25