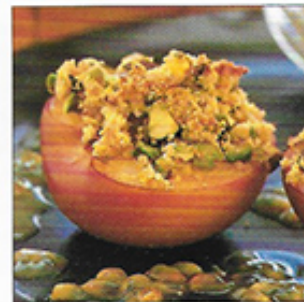




INHOUD

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



INLEIDING



De zon schijnt, het is warm en u hebt zin om buiten te eten: dat wordt een barbecue! Eten in de openlucht is nergens mee te vergelijken, zeker als het voedsel wordt bereid op open vuur. Een barbecue is een behaaglijk en sociaal gebeuren, geliefd bij kinderen en volwassenen en kan thuis in de tuin net zo heerlijk zijn als op het platteland of het strand.

DE WORTELS VAN DE BARBECUE

Niemand weet precies waar het woord 'barbecue' vandaan komt, maar het is halverwege de 17e eeuw waarschijnlijk afgeleid van het Spaanse woord 'barbacoa', dat oorspronkelijk 'houten frame op poten' betekende. Dat zou zijn gebruikt om vlees te roken, wat de Caraïbische Arawak-indianen later leerden aan de Spaanse zeelui.

Barbecueën is in elk geval al heel lang populair in Amerika. Al vóór de Burgeroorlog roosterden mensen in het zuiden bij sociale gelegenheden buitenshuis varkens. Begin 19e eeuw kookten de cowboys op de veeranches taaie vleessoorten enkele uren op een open vuur en in de loop van deze eeuw gebruikten kerken en politieke partijen barbecues als een goede manier om mensen bijeen te krijgen. Maar na verloop van tijd is de barbecue zelfs in koudere klimaten echt helemaal bij de

Boven: Draai voor smakelijke snacks gehakt met kruiden en noten tot balletjes en gril ze aan een stokje.

zomer gaan horen: gezellig samen met anderen buiten eten in openlucht. Als u met familie eet, is iedereen erbij betrokken, zelfs als de kinderen elders spelen en rondrennen terwijl de ouders koken en genieten van een ontspannen drankje.

Zoals er barbecues in alle maten en voor elke beurs zijn, is er ook één voor elke gelegenheid, zodat u ook buiten kunt koken als u vrij weinig ruimte hebt, zolang u de barbecue maar niet op onveilige plek zet, zoals onder een garagedeur of een carport, of binnen 3 meter van het huis.

Koken op open vuur stamt uiteraard uit het verre verleden van onze voorouders, maar is ook nog steeds een essentieel onderdeel in de culinaire cultuur van diverse landen over de hele wereld. In warmere klimaten vindt het dagelijks koken om verschillende redenen buiten plaats, met name omdat de hitte (en de rook) het binnenshuis koken ondraaglijk maken. Zodra het koken naar buiten wordt verplaatst, krijgt het een compleet andere dimensie. Het wordt iets sociaals en dat is waarschijnlijk ook het belangrijkste aspect van barbecueën: samen zijn en

kletsen, omringd door het aroma van op houtskool bereid voedsel. En omdat de sappen van het voedsel op de kolen druipen en voor aromatische rook zorgen, heeft het die speciale, smaakprikkende geur. De geur is zo heerlijk en buiten eten is zo plezierig dat de trek echt wordt gestimuleerd. Zorg dus dat u voldoende in huis hebt, als u een barbecue geeft!

MODERNE BARBECUES

Barbecue technieken zijn in de loop van de tijd veranderd en moderne barbecues zijn efficiënter geworden. Veel barbecues hebben bijvoorbeeld een deksel, wat zorgt voor een gelijkmatige temperatuur voor zowel kleiner voedsel als voor hele bouten. Sommige barbecues hebben ook een draaispit en als u geen viezigheid van houtskool wilt, kunt u uit allerlei modellen op elektriciteit of gas kiezen.

EEN BARBECUESTIJL ONTDEKKEN

Een barbecue kan een heerlijk spontaan gebeuren zijn met snel voorbereid en gebakken voedsel. Kies simpele recepten, misschien iets met een grillpan, voor zo'n snelle, leuke en probleemloze barbecue. Grillpannen zijn ideaal voor de spontane barbecue, maar ook voor

Onder: Gebruik aromatisch hout om een rokerig aroma te geven aan gegrild voedsel.



voorgerechten of hapjes, zodat het hoofdgerecht kan worden bereid als de hitte wat minder intens is. Tips en technieken als deze worden verderop uitgelegd.

Koken voor een groot gezelschap vraagt om een zorgvuldige planning, zodat alles soepel verloopt. Doe alle voorbereidingen vooraf en als u niet thuis kookt, moet alles eenvoudig te vervoeren zijn naar de picknickplek. Zorg dat u voldoende apparatuur hebt, voor zowel het vervoeren als koel houden, en schone spullen voor het eenmaal bereide eten. Houd zo mogelijk een grillpan achter de hand: het is niet alleen een substituuut bij regenachtig weer, maar ook ideaal voor het grillen van voedsel als de kolen nog erg heet zijn.

WEES AVONTUURLIJK

Als u eenmaal weet hoe veelzijdig uw barbecue kan zijn, kunt u genieten van een wereld aan verschillende smaken en texturen. U kunt niet alleen uw favoriete burgers bereiden en andere snelle, eenvoudige maar niettemin heerlijke maaltijden, maar ook smakelijke spiesen, steaks, vispakketjes in folie, hele kippen en gegrilde hoofd- of bijgerechten van vlees, vis en groenten – op tal van manieren gekruid. En als u

Onder: Takjes kruiden kunnen worden gerookt op de kolen voor extra smaak.



gezond en fit wilt blijven, kan barbecue-eten ook gezond en vetarm worden gehouden door oliehoudende marinades te vervangen door vetarme, de olie te nevelen en door mager vlees of dito vis te kiezen.

Het mooie van de recepten in dit

Boven: Gegrilde groenten zijn een ideale toevoeging aan salades.

boek is dat u ze ook binnenshuis kunt bereiden, onder een grill, in de oven of zelfs op het fornuis, zodat u ook in de winter kunt genieten van een aantal stevige barbecuegerechten. U moet natuurlijk nooit een barbecue binnenshuis gebruiken, tenzij hij daar speciaal voor is ontworpen, zoals sommige elektrische.

Gebruik dit boek als hulp bij het kiezen van de juiste barbecue voor de juiste gelegenheid en om de basis te begrijpen van opstelling en koken. Door te experimenteren met de vele bereidings- en kookmethoden op de volgende bladzijdes zult u een veelzijdige kok worden, die kan experimenteren met nieuwe smaken en voedsel fraai kan presenteren. Er staan recepten in van over de hele wereld, met veel nuttige tips, zodat u zo veel mogelijk informatie ter beschikking hebt om van uw barbecue een succes te maken.



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' maïsmeel. 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.





STEAK OP CIABATTA

DEZE TIJDLOZE FAVORIET SMAAKT DES TE BETER OP HET STRAND
NA EEN MIDDAG WORSTELN 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 wrijf 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 gril de andere kant 3 minuten. Gril 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.

Energie 665 kcal; eiwit 64 g; koolhydraten 53,5 g (waarvan 4,4 g suikers); vet 23,2 g (waarvan 6,4 g verzadigd); cholesterol 115 mg; calcium 158 mg; vezels 3 g; natrium 698 mg.





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. Grill 30 seconden aan beide kanten. Serveer warm met de frambozen en de lavendelbloemen en top af met de rest van de honingraat.

