



AZ Voorkepen

algemeen ziekenhuis
emmaüs



Recepten
aftersummer bbq

Inhoud

Boontjes.....	4
Broccoli en bloemkool.....	4
Wortelen.....	4
Rijstsalade.....	5
Aardappelsalade.....	5
Groentebrochette.....	5
Zelfgemaakte hamburger.....	6
Saltimbocca van kip.....	6
Scampi.....	6
Vispapillotje.....	7
Gegrilde ananas.....	7



Boontjes

- Kook een portie boontjes gaar in een ruime hoeveelheid water en laat afkoelen.
- Snipper ½ uitje fijn.
- Meng de boontjes en de gesnipperde ui met een beetje balsamico-azijn of gewone azijn.



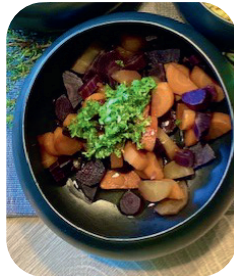
Broccoli en bloemkool

- Verdeel bloemkool en broccoli in kleine roosjes en kook gaar in een zoutarme groentebouillon. Laat afkoelen.
- Seveer met een yoghurtdressing: Meng 2 eetlepels mayonaise met 2 eetlepels yoghurt.
- Werk af met kruiden naar smaak, bijvoorbeeld bieslook en peterselie.



Wortelen

- Snijd enkele wortelen in schijfjes of blokjes en kook deze gaar in een ruime hoeveelheid water. Laat afkoelen.
- Maak een marinade van olijfolie, look, limoen, kruiden en munt. Giet de marinade over de wortelen.



Rijstsalade

- Kook een zakje witte rijst gaar in een zoutarme kippenbouillon. Kook een portie erwtjes. Laat alles afkoelen.
- Snijd een rode paprika in kleine blokjes.
- Maak de dressing: neem een beetje mayonaise en meng hieronder een theelepel currypoeder en een theelepel kurkuma.
- Meng de rijst met de erwtjes, paprika en de currydressing.



Aardappelsalade

- Schil de aardappelen en breng ze tweemaal aan de kook. Laat afkoelen en snijd in kleine stukjes.
- Kook een eitje hard (= 10 minuten), laat afkoelen en snijd klein.
- Maak een sausje van 1 eetlepel mayonaise en 1 eetlepel yoghurt.
- Snipper 1 uitje fijn en hak een beetje bieslook en peterselie.
- Meng de aardappelen met het eitje en het sausje.



Groentebrochette

- Snijd de paprika en courgette op maat. Kook deze 2 à 3 minuten samen met enkele champignons.
- Laat even afkoelen en steek de stukjes groenten op een spiesje.
- Smeer de groente spiesjes in met olijfolie gemengd met Italiaanse kruiden. Gaar ze verder op de BBQ
- Tip: Gebruik je houten stokjes? Leg ze dan 2 uur in koud water, dit voorkomt dat ze verbranden.



Zelfgemaakte hamburger

- Haal een portie filet americain puur.
- Snipper een sjalot fijn.
- Meng de filet americain met de fijngesnipperde sjalot en Verstegen kruiden voor gehakt. Je kan er eventueel ook fijne groene kruiden onder mengen.
- Rol middelgrote balletjes van het gehakt en druk deze plat. Bak nu de hamburger op de BBQ.

Saltimbocca van kip

- Snijd een kipfilet overlans open (niet helemaal doorsnijden!).
- Vul met 2 schijfjes mozzarella, 3 blaadjes salie en peper.
- Vouw de kipfilet toe en omwikkel met een plakje gekookte ham.
- Bak de gevulde kip op de BBQ.



Scampi

- Ontdooi en pel de scampi. Steek ze op een spiesje.
- Maak een marinade van olijfolie, limoen en peterselie en laat de scampi hier enkele uren in marinieren.
- Bak de scampi op de BBQ.



Vispailotje

- Snijd de zalmfilet en kabeljauw in kleinere stukken.
- Neem een groot genoeg stuk aluminiumfolie, je moet er een pakketje van kunnen maken. Leg de stukjes vis op de aluminiumfolie en leg er een beetje fijngesneden soepgroenten bovenop (mag ook diepvries zijn).
- Kruid met peper en dille en voeg een scheutje room toe.
- Vouw het pakketje toe en gaar het op de BBQ.



Gegrilde ananas

- Snijd de verse ananas in schijven.
- Stoof een portie frambozen en mix deze fijn. Zoet ze met suiker of zoetstof.
- Meng 250 gram mascarpone met 1 eidooier, ½ vanillestokje en 2 eetlepels suiker of zoetstof. Klop de ingrediënten luchtig.
- Grill de ananas op de BBQ.
- Serveer met een schep mascarponecrème en garneer met frambozensaus.

