

Hét BBQ-boek

waar vrouwen wél opgewonden van raken





Hét BBQ-boek waar vrouwen wél opgewonden van raken

41

Recepten

12

Vis/vlees

15

Vega

Volg ons voor nog veel meer recepten!

Dit boek is voor iedereen die verder kijkt dan het bekende repertoire hamburgers, worstjes en spareribs. Die vindt dat groenten en vis meer zijn dan een waterdrager bij de BBQ. Die lekker wil eten zonder daar lang mee bezig te zijn.

Dit boek staat bomvol snelle recepten, zonder ingewikkelde processen of oneindig lange boodschappenlijstjes. Ga voor je favoriete verse groenten op de barbecue, de lekkerste visjes, salades in plaats van een mand vol stokbrood of voor simpel, goed vlees en BBQ als nooit tevoren.

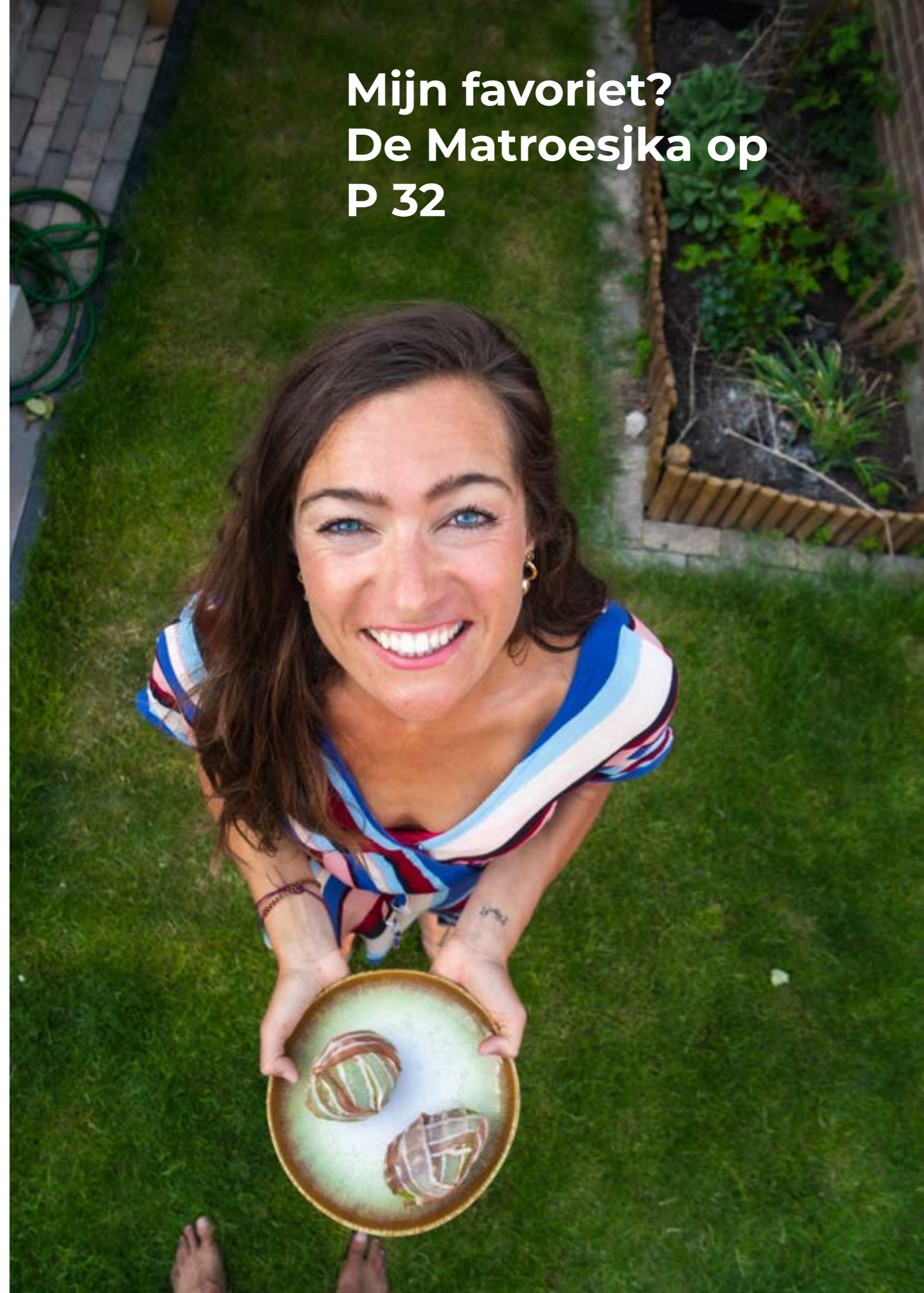


Inhoud

Aansteken die handel De basisprincipes voor de perfecte BBQ, meer hoef je niet te weten.	8
Stijlen die hap Het oog wil ook wat.	9
Ooit waren we holbewoners De perfecte vleesrecepten.	20
Voel je als een vis in het water Een visje past perfect bij een wijntje. Alleen daarom al mag ie niet ontbreken.	28
Unicorns are vegetarian Lekker vega.	44
Broccoholic De meest verse groenten, op de BBQ.	52
A carrot a day keeps the doctor away De beste salades.	62
Dip it low Sausjes, dipjes, you name it.	74
Wie zoet is krijgt lekkers Zoet, zoet en nog eens zoet.	90
Sip sip hooray Voortaan is het geen Bring Your Own, maar Keep Your Own.	98



Mijn favoriet?
De Matroesjka op
P 32



WTF Moet Je Hiermee?

Dit boek is voor elke vrouw (of man die zijn mannelijkheid niet wil meten langs de lat van rood, verschroeid vlees en ribben op direct vuur) die houdt van een gezellig avondje barbecueën. Dit boek is voor de vrouw die meer wil dan de standaard hamburger of worst. Die niet bepaald opgewonden raakt van spareribs kauwen en een stuk vlees waar je 2 uur op moet wachten. Jij wilt perfect op smaak gemaakt vlees, zonder daar een marathon voor in de keuken te staan. Jij gaat voor vis op de BBQ, bijzondere sausjes, salades on the side, goede vega opties en je wilt dat groenten meer zijn dan een waterdrager.

Toen we 3 jaar geleden met Green Gypsy Spices begonnen, was het altijd al een droom om een boek te schrijven. Recepten schrijven voor internet is leuk, maar een boek schrijven is ultiem. Laat nou net de zomer ons favoriete jaargetijde zijn: een BBQ boek was geboren.

Ik geef je een tientje als de geur van de BBQ niets met je doet. Als je op een warme namiddag naar huis fietst tussen de tuinen door, doet die rook wat met je hersenen. Na een dag lang op standje collega's tolereren en multitasken te hebben gestaan, roepen ze nu: 'koude wijn', 'zonnebril op' en 'lekker eten'. Vergeet het idee dat barbecueën alleen voor mannen is die met de rest van de stam achter een mammoet aan gaan.

Nee, vrouwen gaan ook intens lekker op dat rokerige eten, die verschillende smaken, drank en op de gezelligheid. Dat de BBQ typisch een mannending is, daar begrijp ik dan ook geen hout van. Vergeet dat achterhaalde repertoire van spareribs, worsten, hamburgers en kip zielig aan een stokje geregen. Voortaan heb jij lak aan de standaard en bereid je groenten alsof het je lust en je leven is. Vanaf nu ga je voor een diversiteit aan smaken en laat je de vis op je houtskool zwemmen. We zullen die mannen eens laten zien wat een barbecue is.

Met favorieten als de Slumdog Millionaire (een Indiase vega hotdog, P 46), de Garnalenkebab (P 28), de Matroesjka (avocado ingewikkeld in bacon en gevuld met kabeljauw, (P 32) en de Peach Bum (een perzik halloumi salade, P 68) gaat dit boek jouw volgende BBQ een opkikker geven waar je u tegen zegt.

Stay awesome ;-),

Karin, Geraldine & Kim

Mini Gebruiksaanwijzing

De hoofdrolspelers zelf


In dit boek vind je 41 recepten voor bij de BBQ. Er zitten 12 vis/vlees recepten in, 15 groenten/vega recepten en de rest zijn snelle desserts, drankjes en verrassende sausjes.

Iedereen kan meedoen met dit boek, je hoeft geen fancy BBQ te hebben; zelfs met een wegwerp exemplaar kun je alle recepten maken.

De smaakmakers

Natuurlijk gebruiken we in sommige recepten de kruidenmixen van Green Gypsy Spices, omdat ik nou eenmaal nooit van veel ingrediënten houd en het dan dus makkelijk is als alle smaken in 1 mix zitten, maar bij elk recept hebben we je een alternatief gegeven voor als je deze kruiden niet hebt. Zo kun je dus perfect met de ingrediënten die je bij de supermarkt kunt halen aan de gang. Als je 1 tl van de Green Gypsy Spices kruidenmix moet gebruiken, kun je dezelfde hoeveelheid aanhouden voor het alternatief.

Uitleg van de symbolen

 FAVORIET	De gerechten die wij als ontbijt, lunch en avondeten kunnen eten.	 VOORBEREIDING	Zoveel minuten kost het je voordat het op de BBQ kan.
 OP DE BBQ	Chillen maar: de BBQ doet het werk. Dit aantal minuten om precies te zijn.	 PORTIES	Aantal personen.
 VEGA	Vega? Eat your heart out!	 EXTREEM EASY	Je herkent de extreem makkelijke recepten aan dit symbool.
 DIT HEB JE NODIG	Alle benodigdheden op een rij.		

Aansteken Die Handel

Een BBQ aansteken is kinderlijk eenvoudig.

De basis

Begin met grote stukken houtskool. Vergeet witte aanmaakblokjes: die zijn chemisch en dat proef je. Verban ook aanmaakvloeistof uit je repertoire, om dezelfde reden.

Bouw een torentje van houtskool (of meerdere torentjes als je een grotere BBQ hebt) en duw daar een paar geperste aanmaakblokjes (van die bruine) of houtwokkels in en steek die aan. De rook bij het aansteken wordt veroorzaakt door aanmaakblokjes en houtwokkels, maar dat kun je vermijden. Ik heb een ge-wel-dig apparaat die de volle € 45 waard is: een One Minute Lighter die ik altijd trots m'n Fire Starter noem.

Aansteken

Je richt de One Minute Lighter op de houtskool en binnen een minuut heb jij gloeiende kolen en dat zonder veel rook. Of je nou zo'n apparaat hebt of niet: altijd wachten totdat je kolen gloeien en de vlammen weg zijn voordat je je eten op de BBQ gooit.

Je kunt natuurlijk vuurvaste handschoenen kopen, maar die vind ik dan weer, in tegenstelling tot m'n One Minute Lighter, niet mooi. Ik gebruik dus een tang (gewoon uit de gereedschapskist) om het rooster op te tillen of om satéstokjes te vangen die buiten mijn bereik zijn.

Houtskool

Welke houtskool je neemt hangt af van je smaak. Er zit veel verschil in de verschillende soorten hout (hout verkoolt namelijk als het langzaam verbrand wordt zonder zuurstof, de zakken die je ziet in de supermarkt groeien dus niet zo in de natuur).

De houtskool bij de supermarkt is eigenlijk per definitie een no go, maar liet je planning te wensen over? Dan gebruik je deze gewoon. Gebruik de grotere stukken houtskool: het gruis onderin je zak kun je weggooien, want dit zorgt alleen maar voor rondvliegend stof op de gerechten waar jij je zo voor hebt ingespannen. Ik bestel houtskool op, jawel, houtskool.nl. Hier vind je alle info over de verschillende soorten houtskool en wanneer je welke soort het beste kunt gebruiken.

Briketten gebruik je niet: dit is een samenstelling van dubieuze ingrediënten en dat proef je terug in je eten. Kokosbriketten kun je daarentegen wel gebruiken.



Stijlen Die Hap

Het oog wil ook wat en daarom fleur jij de boel gezellig op. Je hoeft heus geen bloemenkransen in elkaar te flansen, maar een paar leuke details doen al heel wat.

Het makkelijkste is om in een thema te denken. Dat kan een land zijn, iets zijn (zoals polo of zomer), of gewoon een kleur.

Ga je voor Mexico als thema? Dan komen er natuurlijk ook nacho's op tafel, shotjes tequila en alles is groen, rood en wit. Ga je voor zomer? Dan komen overal bloemen, zelfs in je eigen jurk. Is groen wat je bedacht had? Probeer dan zoveel mogelijk groen, in alle tinten die er zijn te doen en de rest houd je wit of misschien hier en daar een verdwaald kleurtje. Je bent Gekke Henkie natuurlijk niet, dus je gaat niet alles nieuw kopen. Je hebt vast nog wat liggen.

De snelle hap

Servetten

De snelste manier om indruk op je gasten te maken is gewoon een pakje servetten halen. Als je dan allemaal verschillende borden hebt, maakt het niks uit. De servetten zijn de eyecatcher.

Bloemen

Als je dan ook nog in dezelfde kleur als de servetten bloemen hoeselt, ben je helemaal een baas.

Drankjes

Zorg voor een hysterische cocktail om mee te beginnen. Dit kun je ook uit een grote kan schenken met garnituren zoals schijven sinaasappel en gember erin. Dan zet je de wijnglazen al op tafel, zodat die er ook gedekt uitziet. Mijn lievelingscocktail is de Orange & Ginger Wedding op P 98.

Kaarsen

Je hebt vast nog wel ergens waxinelichtjes liggen. Gooi ze op tafel.

Tafellaken

Een tafellaken of -loper in kleur of thema krikt de hele boel op.



Stijlen Die Hap



All the way

De tips van de snelle hap van de vorige pagina heb jij ter harte genomen. Servetten liggen op tafel, je hebt de bloemist blij gemaakt en het tafellaken is prominent aanwezig.

Maar je wilt meer. Jij wilt losgaan en je hebt maar 1 doel: hier hebben ze het over een jaar nog over.

Textiel

Ga voor linten op tafel, in dezelfde kleuren als je thema van de vorige pagina. Ook een winnaar: drapeer doeken langs de muur of doe lintjes om je glazen. Het draagt allemaal bij aan de wow-factor.

Slingers

Slingers kosten niet veel, maar het ziet er gelijk feestelijk uit. Als je slingers in het thema scoort, bent je er eigenlijk al. Helemaal gaaf: koop een goedkoop bosje. Scoor een touwtje. Maak dan de bloemen vast, 1 voor 1, met een knoopje in het touw, zodat je een slinger van bloemen krijgt.

Bloemen 2.0

Gooi fruit in je bloemenvazen. Ze blijven er niet langer door leven, maar het ziet er wel leuk uit.

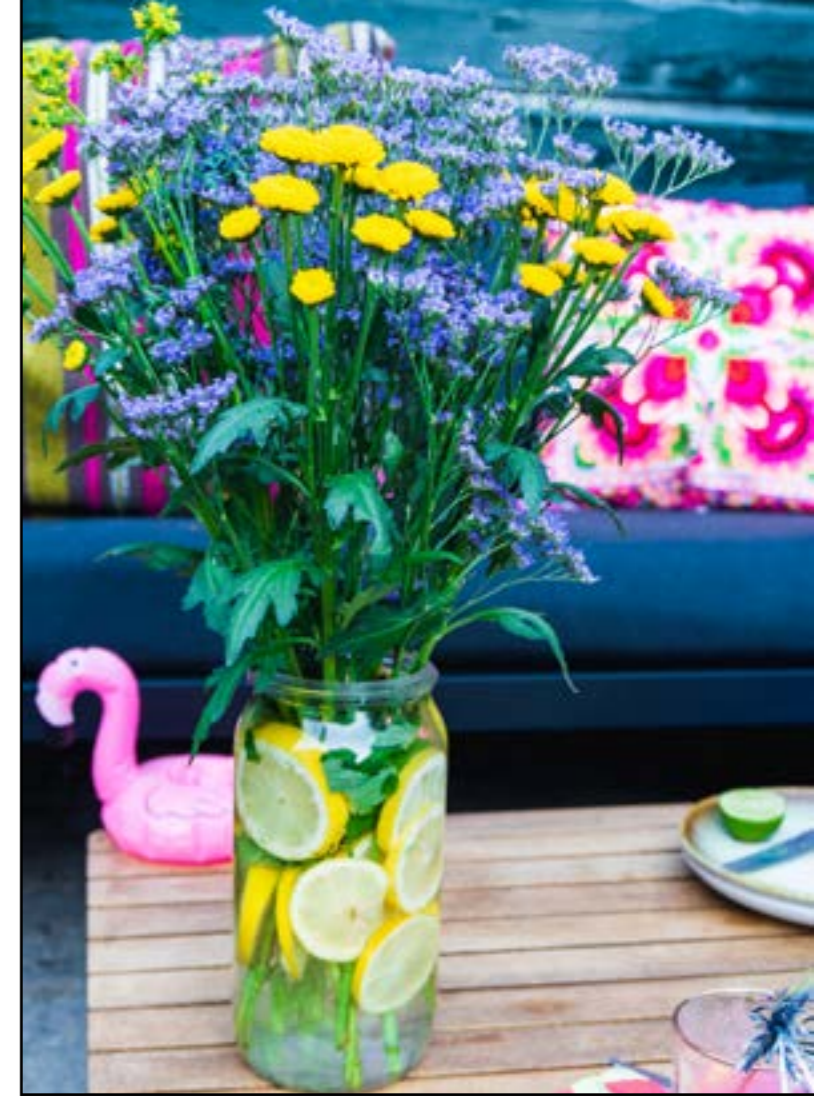
Verlichting

Regel een priklicht of zet alle kaarsjes die je in huis kunt vinden in de tuin en grijp je kans als de schemering valt. Je kunt zelfs je nachtlampjes in de tuin zetten.

Ruimte indelen

Baken de ruimte af met doeken voor een extra knus effect. Je kunt doeken, of voorwerpen, plaatsen naast de BBQ-area, maar je kunt ook een doek boven de ruimte spannen. Wel even opletten dat ie niet direct boven de barbecue hangt, want dat zal je dan nog lang te horen krijgen.





41 Recepten
12 Vis/vlees
15 Vega

Hét BBQ-boek waar vrouwen wél opgewonden van raken

41 BBQ recepten waar vrouwen goed op gaan: mainstage voor vega en groenten, goede vleesrecepten, veel vis en de beste sausjes ooit.



20 Are You Tokkin' To Me?



22 Of Je Worst Lust



24 Drunk 'n Chicken



26 Een Kale Kip Kun Je Niet Plukken



28 Garnalenkebab



30 Garnalen Met Kruidenboter



32 De Matroesjka



34 Kabeljauw In Een Jasje van Fake Fur



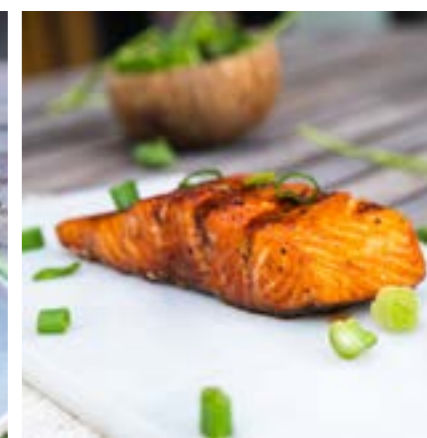
36 Kreeft Cala Bassa



38 Garnalen Pil Pil



40 Vis In Bananenblad



42 Zalmmoot



44 Halleloumi Burger



46 Slumdog Millionaire



48 Tempeh Sate



50 May We Dip Again



52 Boeketje Bloemkool



54 Gekarameliseerde Maiskolven



68 Peach Bum



70 Daddy, Daddy Kool



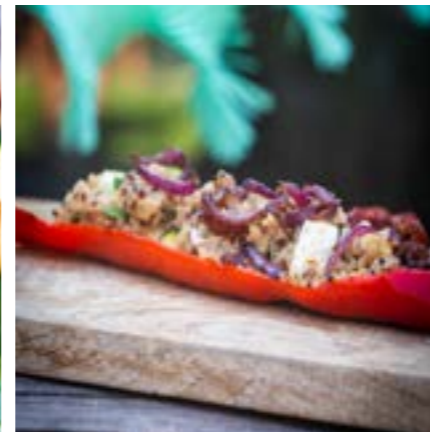
72 Easy Cheesy Melon Squeezy



56 Bommetje Popeye



58 Groentespies



60 Bootje Van Paprika



74 Meant To Beet



76 Cashewnoten Mayo



78 Spicy Chimichurri



62 Quinoa Gekarameliseerde Ui



64 Happy Salad



66 Snelle Gado Gado Salade



80 Homemade BBQ-saus



82 Indische Satésaus



84 Let Your Man Go Super Chutney



86 Pindasaus Met Cashewnoten



88 Walnutensaus



90 Tropical Danny



92 Geraldine's Juicy Bananas



94 Brownie v Zwarte Bonen & Amaretto



96 Pumpkin Perzik



98 Ginger & Orange Wedding



100 Have You Ever Been Melon

