

FOODSISTERS

Ontdek de lekkerste recepten voor op en naast de bbq

BBQ RECEPTEN



RECEPTEN VOOR
ZOMERSE DAGEN

VAN ZOMERSE
SALADES TOT
BBQ HAPTES

MAAK ZELF JE
SALADEBUFFET
MET HANDIGE
BOODSCHAPPENLIJST
VOOR GROEPEN

ZOMERSE SALADE RECEPTEN

- 9 Salade met krieltjes
- 11 Meloen vijgen salade
- 12 Pastasalade met tonijn
- 15 Salade met gegrilde groenten en BBQ worstje

VOORGERECHTEN

- 17 Komkommerlinten salade
- 18 Meloensoep
- 21 Courgette carpaccio
- 22 Meloensalade
- 24 Mama's fruit bowl

BBQ GROENTE GERECHTEN

- 27 Gegrilde flespompoen met pompoenpit en geitenkaas
- 29 Gevulde tomaat met roomkaas en basilicum
- 30 Gepofte aardappel met boter en zeezout
- 31 Maïskolf
- 32 Aubergine schijven met romige groene curry saus
- 35 Gebakken mini romaine met yoghurtsaus

BBQ VLEES GERECHTEN

- 37 Bavette met gepofte uiensaus
- 41 Warme beenham met gegrilde ananas
- 42 Kipspiesen



Gezellig BBQ-en

BBQ VEGETARISCH

- 45 Halloumi burger

BBQ VIS GERECHTEN

- 47 Vispakketje
- 49 Garnalenspiezen

51 SAUZEN

57 DRINKEN

SALADEBUFFET

met boodschappenlijst voor 4, 8 en 10 personen

zie pagina 59

© Foodsisters, niets uit deze uitgave mag zonder toestemming van de Foodsisters worden veeveelvoudigd, op welke wijze dan ook (waaronder mechanisch, fotografisch of middels social media) of worden gedeeld zonder de inschrijfprocedure van de Foodsisters.

Fotografie Foodsisters: Kenneth Stamp pagina 4 en 8

Foodfotografie: Hanne Clemens pagina 9 en 14, overige foodfoto's: Foodsisters

Genieten met vrienden en familie

TIP!

Een kerntemperatuurmeter is onmisbaar bij een geslaagde bbq. Zo heb je altijd de juiste gaarheid van je vlees of vis.

Wij houden van gezelligheid, hoe meer mensen hoe beter!

Je zou het uitnodigen van een grote groep mensen voor de bbq ook als spannend kunnen ervaren.

Je wilt dat iedereen voldoende te eten heeft, het lekker vindt en je niet met de standaard bbq schotel aan komt zetten. En dan ook af en toe achter de bbq weg kunnen lopen. Het kan!

Wij hebben een handig draaiboek voor je in elkaar gezet. Geen stress voor jou! Het boodschappenlijstje van het saladebuffet is zelfs afgestemd op het aantal personen dat je te gast krijgt.

Geniet! Op deze mooie warme dag. Wees dankbaar voor al je vrienden of familie waarmee je dit heerlijke eten mag delen.

Moet je aan de slanke lijn denken?

Genieten staat voorop, maar het is wel fijn dat je niet teveel aankomt. Deze maaltijden zijn grotendeels koolhydraatarm en kan je prima af en toe eten. Onze sausjes zijn een stuk slanker dan de 'flesjes'. En het stokbrood laten we weg, want daar hebben we veel gezondere en betere alternatieven voor. En ook groenten horen bij een geslaagde bbq.

Gezond, slank, maar vooral ook lekker. Ze brengen de zomer op je bord.

Liefs,



Janneke en Amande Koeman

P.S. Wij gebruiken vaak de afkorting BBQ in ons boekje. Gewoon omdat het zo lekker leest.



HOE BBQ-EN DE FOODSISTERS?

“Amande:

Een vrouw achter de BBQ?

“Ik ben echt een fanatieke BBQ'er. Bij de eerste zonnestrallen in maart/april steken wij de BBQ al aan. Het kan makkelijk roepen we dan. Om er vervolgens steevast achter te komen dat het, zodra de zon ondergaat, toch nog wel erg koud is, brr. Truien en jassen aan. Kopje thee erbij. Maar de gezelligheid blijft.

Samen met de burens delen we een prachtige kamado BBQ, want BBQ'en doe je wat mij betreft eigenlijk altijd samen.

**HOE MEER
MENSEN
HOE BETER!**

Veel kinderen

Bij een geslaagde barbecue krioelt onze tuin van de kinderen die

rondrennen en af en toe langskomen voor een aardappel, stukje maïs of wrap met stukjes hamburger. De ouders zitten heerlijk ontspannen aan onze lange picknicktafel met een heerlijke (alcoholvrije) sangria.

De vlam in de pan

Waar ik het eerst wel spannend vond om zo'n groot ei te bedienen. Ben ik er trots op dat ik zelf de kolen laat branden. Temperatuur te koud? Wat lucht erbij. Wordt hij te warm? De kleppen wat meer dicht. Indirect en direct grillen en wat rookhout erbij. Het is een kwestie van doen en na een aantal jaren heb ik het inmiddels goed onder de knie. Ik vind het te gek om een stuk Picanha om te keren en dan het vlammen spektakel aan de gasten te laten zien. Wij noemen die techniek aanfikken, maar ik denk dat er ook wel een officiële term voor bestaat. Soms verschroeien je wimpers daar wel iets van. Is dat misschien de reden dat je alleen mannen achter de BBQ ziet?

Soms zijn gasten verbaasd. Een vrouw achter de BBQ? Jahoor dat kan prima! Hoewel ik natuurlijk ook wel van een uitzicht hou van een zongebruinde man, in zijn leren schort en een groot mes in zijn handen.

Bier, worst of groenten

Als tiener was een BBQ vaak op de boot met bier, goedkope wijn, kippenpoten en worst, dat is in de loop van de jaren wel veranderd. Omdat mijn kijk op het eten van vlees is veranderd. Sinds de kinderen mee eten, wil ik dat de BBQ ook een gezonde maaltijd is. Dus komt er steeds meer groente op de BBQ. Wat ik zoal gebruik deel ik met jullie in dit boekje.”

“Janneke:

Lekker zomers koken

Zodra de temperatuur boven de 20 graden komt doe ik niets liever dan buiten eten. Als ik buiten ga eten dan lijkt alles nog net even wat lekkerder te smaken.

In de zomer ga ik altijd voor licht eten

Ik eet op allerlei plekken. Op het strand eet ik graag gevulde avocado met garnaltjes en zure room. In een bos op een bankje eet ik een gevulde groente wrap met gerookte kipfilet. Naar het park neem ik de pastasalade met tonijn mee. Thuis op mijn dakterras eet ik graag mosselen met lekkere dips en rauwkost. Gaan we varen dan neem ik kersen en krieltjessalade mee.



2013; WORSTJES EN BIER



2020; GROENTEN OP DE BBQ

Samen met vrienden BBQ-en is ook geweldig

Als we gaan BBQ-en dan neemt iedereen wat mee. De één verzorgt de vispakketjes, de ander vleesspiesen en iemand zorgt voor een lekkere sangria en de fruitbowl. **Mijn specialiteit is dan het saladebuffet. Daarom wilde ik dit ook zo graag met jullie delen.** Ik heb al een handig boodschappenlijstje voor je gemaakt. Gezien het niet altijd 30 graden is in Nederland gebeurt barbecuen vaak spontaan. Je ontvangt een appje van: BBQ vanavond? Dan is het natuurlijk makkelijk om voor hamburgers, worst, stokbrood met kruidenboter en bier te gaan. Maar met het stappenplan voor het saladebuffet zul je merken dat je nu ook last minute nog snel iets gezonds kunt eten bij de barbecue.

Camping koken

Ook hou ik van koken op de camping. Lekker prutsen op je knieën bij een gasstelletje. Even creatief omgaan met het idee dat je maar 2 pitjes hebt. **En improviseren met een luchtbed als windscherm omdat het vlammetje steeds uitwaait.**

Maar wat is het daarna genieten. De zon op je gezicht, kindjes (of kind)

spelen wat met de waterbak en je hebt nog een hele lange avond van relaxen voor je liggen. De afwas doe je de volgende ochtend wel weer.

**GENIET
VAN DE
ZONNESCHIJN,
DE BLAUWE
LUCHT, LANGE
AVONDEN
ÉN ONZE
EENVOUDIGE
RECEPTEN.**

Liefs,

Foodlisters

ZOMERSE SALADE RECEPTEN



VOOR NAAR HET STRAND,
OP DE CAMPING EN DE PICKNICK



TIP!
Voeg 3 Surimi sticks in stukjes gesneden toe.



SALADE MET KRIELTJES

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

- 100 gram krieltjes, in de schil
- 1/4 krop ijsbergsla, fijn gesneden (of 2 kropjes mini romaine sla)
- 1 ei
- 2 takjes peterselie
- 1/2 eetlepel kruidenboter kruiden
- Peper en zout

Voor de dressing:

- 1 1/2 eetlepel mayonaise
- 1/2 eetlepel balsamico azijn
- 1 theelepel honing

Zo maak je het:

Halveer de de krieltjes en kook in 10 minuten beetgaar. Giet ze af en laat ze even in de koelkast afkoelen.

Kook ondertussen het ei hard en snij in vieren.

Klop de dressing en meng met alle ingrediënten. Breng de salade op smaak met peper en zout.





MELOEN VIJGEN SALADE

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

1/4 cantaloupe meloen,
geschild en zonder
pitjes (ca. 250 g)

4 vijgen, in dunne plakjes

4 plakjes serranoham

1 takje munt (alleen de
blaadjes), in reepjes

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel balsamicoazijn

Peper en zout

Zo maak je het:

Snijd de meloen in dunne reepjes of blokjes en doe deze in een grote schaal samen met de vijgen plakjes en de serranoham.

Strooi de reepjes munt overheen. Besprenkel de salade met olijfolie en balsamicoazijn en bestrooi tot slot met een beetje peper en zout.



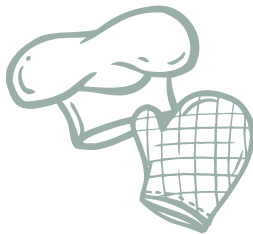
PASTASALADE MET TONIJN

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 2 personen:

- 200 g pasta op basis van erwten of kikkererwtenmeel
- 1 blikje tonijn op waterbasis, uitgelekt
- 10 zwarte olijven, zonder pit en in stukjes gesneden
- 125 gram (1/2 bakje) cherrytomaatjes, gehalveerd
- 6 zongedroogde tomaatjes, in stukjes gesneden
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel pijnboompitjes
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- Peper en zout



Zo maak je het:

Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel de pasta af met koud water zodat de pasta zacht blijft als het is afgekoeld.

Rooster de pijnboompitjes kort in de pan en laat even afkoelen. Meng de pasta met de overige ingrediënten en breng op smaak met de Italiaanse kruiden en eventueel zout en peper.

Pasta op basis van erwten of kikkererwtenmeel, bijvoorbeeld:



of





Stel je wordt uitgenodigd voor een BBQ
maar wilt niet zoveel vlees eten
en je bent bang dat er verder
weinig groenten geserveerd gaan worden.

Dan is deze salade lekker om voor jezelf
van te voren thuis te maken. Je voegt er dan
nog een lekker worstje van de BBQ aan toe.



SALADE MET GEGRILDE GROENTEN EN BBQ WORSTJE

Bereidingstijd: 8 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

- 1 BBQ worst
- 200 g gegrilde groentemix (diepvries, Bonduelle), van aubergine, courgette en paprika, ontdooid
- 2 handen veldsla
- 1 eetlepel pistachenootjes
- 1 eetlepel (tomaten) tapenade
- Olijfolie

Zo maak je het:

Bak de gegrilde groenten 5 minuten op hoog vuur. Voeg de laatste minuut de tapenade toe en breng op smaak met peper en zout.

Laat de gegrilde groenten afkoelen en doe in een bewaarbakje. Doe de veldsla met de pistachenootjes in een apart bewaarbakje.

Bereid het worstje volgens de aanwijzingen op de verpakking. Als de worst klaar is snijd je het worstje in stukjes en meng je dit met je salade.



VOORGERECHTEN



ZOMER OP JE BORD!

KOMKOMMER -LINTEN SALADE

Bereidingstijd: 8 min.

**Dit heb je nodig
voor 4 personen:**

2 komkommers
2 rode puntpaprika's, in
kleine stukjes gesneden
2 eetlepels frambozenazijn
4 eetlepels olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Schaaf met een kaasschaaf in de lengterichting
dunne linten van de komkommer.

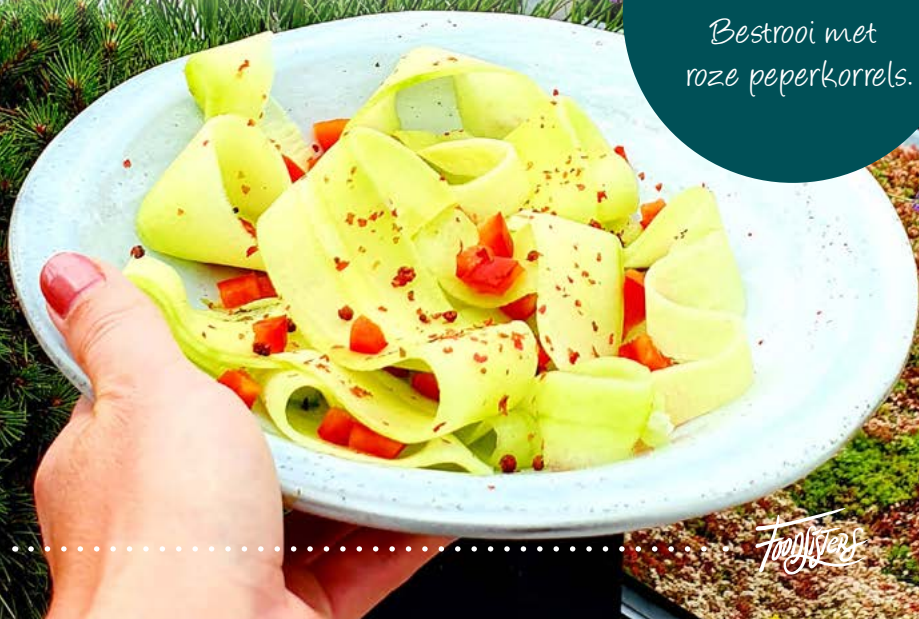
Als je bij het midden, waar de pitjes in zitten, stop je
met linten schaven.

Meng de frambozenazijn met de olijfolie en meng
met de komkommerlinten en de paprikasnippers.
Voeg naar smaak zout en peper toe.

Ook kinderen eten graag deze komkommerlinten.

TIP!

*Bestrooi met
roze peperkorrels.*



Bereidingstijd: 20 minuten
Koelen: 1 uur

MELOENSOEP

Dit heb je nodig

voor 2 personen:

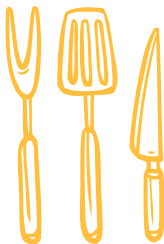
1 (cantaloupe) meloen
100 ml kookroom light
1 takje basilicum
4 plakken parmaham
1 eetlepel olijfolie
Peper

Zo maak je het:

Snijd de meloen in blokjes. Houd 6 blokjes achter om 2 spiesjes mee te maken.

Maal vervolgens de meloen met de kookroom tot een gladde massa met de staafmixer of keukenmachine. Voeg de olijfolie toe. Laat minimaal een uur koelen in de koelkast.

Maak spiesjes met om en om wat ham en wat meloen en een blaadje basilicum. Bestrooi de soep voor het opdienen met peper.







TIP!

Ook lekker met
wat pesto.

COURGETTE CARPACCIO

Bereidingstijd: 5 min.

**Dit heb je nodig
voor 4 personen:**

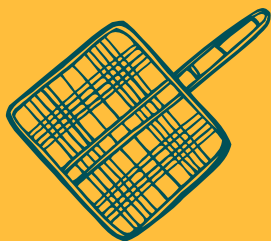
2 courgettes
4 takjes verse basilicum,
de blaadjes
2 eetlepels pijnboompitjes
50 gram Fetakaas
Olijfolie
Peper en zout

Zo maak je het:

Schaaf met een kaasschaaf in de lengterichting
dunne linten van de courgette

Als je bij het midden bent , stop je met linten
schaven.

Leg de linten op een bord en bestrooi met peper
en zout. Besprenkel er vervolgens wat olijfolie over.
Verkruimel de Fetakaas boven de courgette en
strooi de basilicumblaadjes en pijnboompitjes erover.



FRISSE MELOENSALADE MET MUNT

Bereidingstijd: 10 min.

**Dit heb je nodig
voor 1 portie:**

200 g bloemkoolrijst
1/2 bakje watermeloen
(225 g)
3 takjes munt, de blaadjes
fijngesneden
1 eetlepel yoghurt
1 eetlepel frambozen
dressing (kant-en-klaar)
50 gram Fetakaas
Peper

Zo maak je het:

Snijd de watermeloen blokjes nog iets fijner.
Bewaar het sap uit het bakje.

Meng de overige ingrediënten door elkaar
en voeg het watermeloen sap toe.

Breng op smaak met wat peper.

TIP!

*Ook lekker met
geitenkaas in plaats
van Feta kaas.*



MAMA'S FRUIT BOWL

Bereidingstijd: 10 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

- 1 Galia of Cantaloupe meloen, in blokjes (of 2 bakjes kant- en klare meloensalade 500 gram)
- 2 appels, in blokjes
- 1/2 bak aardbeien, in vieren
- 1/2 bakje druiven, de druiven gehalveerd
- 1 pot kersen op siroop ca. 400g
- 2 bananen, in plakjes
- 250 milliliter sinaasappelsap
- 1/2 liter water

Zo maak je het:

Meng het sap van de kerssen, met de sinaasappelsap en het water. Voeg vervolgens het gesneden fruit toe.

TIP!

Voeg de banaan pas vlak voor het opdienen toe, zodat deze niet te zacht wordt en verkleurd.



*Deze fruit bowl is een
recept van onze moeder.
Niet moeilijk, wel lekker!*

BBQ GROENTE GERECHTEN



GROENTE IN DE HOOFDROL

GEVULDE TOMAAT MET ROOMKAAS EN BASILICUM

Bereidingstijd: 25 min.

Dit heb je nodig

voor 1 persoon:

1 vleestomaat
Boursin (zacht en romig)
1 takje basilicum, de
 blaadjes fijngesneden
1/2 eetlepel pijnboompitjes
 per tomaat

Een aluminium bakje

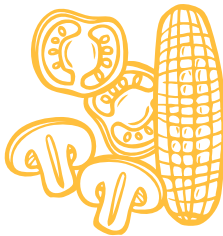
Zo maak je het:

Snijd aan de bovenkant een kapje van de tomaat en hol de tomaat uit, bijvoorbeeld met een klein lepeltje.

Zet even op zijn kop om al het vocht eruit te laten lopen. Meng de Boursin met de basilicum. Vul de tomaat met een eetlepel Boursin-mengsel. Zet de tomaten in het aluminium bakje en grill ongeveer 20 minuten op de BBQ (ca. 200 °C).

Uitserveren:

Bestrooi de tomaat met de pijnboompitjes.



GEGRILDE FLESPOMPOEN MET POMPOENPIT EN GEITENKAAS

Bereidingstijd: 20 minuten

Dit heb je nodig:

1 flespompoen
100 g geitenkaas
5 takjes verse koriander,
de blaadjes
2 eetlepels
pompoenpitten

Voor de marinade:

3 eetlepels balsamico azijn
1 eetlepel honing
1 eetlepel olijfolie
1 teentje knoflook
Peper

Zo maak je het:

Meng de ingrediënten voor de marinade.

Snijd de flespompoen in plakken van ca. 0,5 cm. En besmeer deze met de marinade.

Plaats de schijven flespompoen op de BBQ (200 °C en als je een deksel op de BBQ hebt doe deze dan dicht) voor ongeveer 15 minuten en bak om en om gaar. Bestrooi voor het opdienen met wat geitenkaas, de pompoenpitten en koriander.







TIP!

Gebruik een kartelmes om de mais in kleine stukken te verdelen.

GEPOFTE AARDAPPEL MET BOTER EN ZEEZOUT

Bereidingstijd: 20 min.

Dit heb je nodig:

Middelgrote aardappels

Roomboter

Zout (het liefst grof
zeezout)

Aluminiumfolie

Zo maak je het:

Schrob de aardappel goed schoon. En droog deze af. Gaar de aardappels dan voor, door ze 5 minuten op 800 watt in wat gewikkeld magnetronfolie te garen in de magnetron. En pof ze nog 10 minuten gewikkeld in aluminiumfolie af op de BBQ (200 graden) prik even in de aardappel om te testen of deze gaar is.

Uitserveren: Halveer de aardappel in de lengte en prak wat van de aardappel fijn met een vork. Meng hier wat boter door en bestrooi met zeezout.

Tip: Serveer met verse peterselie

Bereidingstijd: 50 min.

MAÏSKOLF

Dit heb je nodig:

Maïskolven (niet
voorgekookt)

Roomboter

Zout (het liefst grof
zeezout)

Zo maak je het:

Haal eventueel de bladeren en 'haren' van de maïskolven af. Besmeer de maïskolven in met wat roomboter en strooi er wat zout overheen.

Pak in met aluminiumfolie en bak in 45 minuten gaar op de BBQ. Test voor het opdienen even of de maïs gaar is (sappig en goed loslaat)

AUBERGINE SCHIJVEN MET ROMIGE GROENE CURRY SAUS

Bereidingstijd: 5 min.

Dit heb je nodig:

1 aubergine
Olijfolie
Zout

Voor de saus:

2 theelepels
groene curry pasta
1 bekertje (125 gram)
crème fraîche

Zo maak je het:

Snijd de aubergine in schijven van ongeveer 0,5 cm. dikte. Besmeer ze met wat olijfolie en bestrooi ze met wat zout. (dit kun je ook al van te voren doen. En bewaren in een bakje met deksel in de koelkast)

Maak van te voren de groene curry saus.

Bak de aubergines gaar in ongeveer 8 minuten (4 minuten per kant)

Uitserveren: Meng de ingrediënten voor de saus door elkaar en serveer deze apart bij de aubergineschijven.

LET OP!

Uit een aubergine van gemiddelde grote haal je ongeveer 8 schijven. Ga uit van 1 of 2 schijven per persoon.

TIP!

Strooi er wat fijngehakte verse munt en granaatappelpitjes overheen.





GEBAKKEN MINI ROMAINE SLA MET YOGHURTSAUS EN GRANAAT- APPELPITJES

Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig

voor 1 kropje:

Mini romaine sla kropjes

1/2 teentje knoflook

1 eetlepel olijfolie

1/2 eetlepel

granaatappelpitjes

1 theelepel pijnboompitjes

Zout

Voor de yoghurtsaus

8 verse muntblaadjes,

fijngesneden

1 eetlepel olijfolie

2 eetlepels (Griekse)

yoghurt

2 theelepels chilisaus

Snufje zout

Zo maak je het:

Halveer de slakropjes in de lengte. Meng de knoflook met de olijfolie en besmeer hiermee de open kant van de sla. Bestrooi met wat zout.

Plaats ze op een niet te warme plaats op de BBQ (de zijkant) en grill 2 tot 3 minuten per kant.

Uitserveren:

Giet de yoghurtsaus over de warme sla. Bestrooi met de granaatappelpitjes en pijnboompitjes.

BBQ VLEES RECEPTEN



RECEPTEN OM LEKKER
SAMEN VAN TE GENIETEN

GENIETEN VAN EEN HEERLIJKE SMAAKVOLLE BAVETTE

Bereidingstijd
uiencompote: 50 min.
bavette: 18 min.

Dit heb je nodig

voor 5 personen:

1 bavette (ca. 600 gram)

Peper en zout

Voor de uiencompote

(maak deze eventueel
alvast een dag van tevoren)

4 rode uien

1/2 appel, geraspt

2 eetlepels balsamico azijn

2 theelepels gedroogde

Italiaanse kruiden

Peper

Zo maak je de uiencompote:

Je kan de uien poffen op de BBQ of in een oven op 230 graden.

Besprenkel de uien in de schil met wat olijfolie en wikkel in met aluminiumfolie. Plaats de uien op de BBQ of in de oven en pof in ongeveer 40 minuten tot de uien zacht zijn. (test dit even en laat ze ander nog even liggen). Laat de uien afkoelen en rasp de appel.

Meng het appelrasp met de balsamico azijn en met de kruiden en peper. Haal de schil van de afgekoelde uien en snijd de zachte ui fijn. Meng dit met het appel-azijn mengsel.

Geen tijd voor de gepofte uiencompote?

Maak een snelle, 'chimichurri' saus door wat pesto aan te lengen met olijfolie en 1 eetlepel wijnazijn. En hier wat sambal of vers gesneden rode peper aan toe te voegen.

Zo maak je de bavette:

Dep de bavette droog met wat keukenpapier. Het vet kan je op het vlees laten zitten, dit smelt weg op de BBQ.

Bestrooi de bavette aan beide kanten met peper en zout. Grill de bavette op een BBQ van ongeveer 230 °C in ongeveer 2-3 minuten per kant donkerbruin.

Gebruik een kerntemperatuurmeter en verwijder het vlees als het de kerntemperatuur van 50°C heeft bereikt.

Haal van de BBQ, wikkel in aluminiumfolie en laat 10 minuten rusten.

Snij in dunne plakjes en serveer met de gepofte uiencompote.

*Uit een stuk bavette
snijd je dunne plakjes*

*600 gram is voor
ca 5 personen.*



EEN PERFECT RECEPT DAT BIJNA NIET KAN MISLUKKEN



WARME BEENHAM MET GEGRILDE ANANAS

Bereidingstijd: 40 min.

Dit heb je nodig:

- 1 beenham naturel
(ca. 500g)
- 1 ananas in verse schijven
(kant-en-klaar)
- 1 bakje koriander (15g)
- 1/2 rode peper
- 2 eetlepels olijfolie

Zo maak je het:

Snijd de rode peper zeer fijn en doe ik een bakje met de olijfolie en laat even intrekken. Bak de beenham in ongeveer 30 minuten gaar op de BBQ. Snij hem in plakjes en grill ze nog even 1 minuut.

Leg 6 minuten voor het einde van de baktijd de ananasschijven op de BBQ en grill 3 minuten per kant.

Uitserveren:

Serveer ongeveer 3 plakken ham met een schijf ananas per persoon.

Let op: niet elke gast houdt van pittig eten. Vraag even of ze het wel of niet met rode peper willen eten. Schep er iets rode peper en wat korianderblaadjes over heen.

Bereidingstijd: 40 min.

KIPSPIEZEN

Dit heb je nodig:

4 kippendijen, zonder bot
en in grove stukken
(met of zonder vel)
1 rode paprika,
in grove stukken
250 gram champignons,
in vieren

Voor de marinade:

1 theelepel chilipeper
1/2 eetlepel cajunkruiden
2 theelepels
paprikapoeder
Peper en zout naar smaak
2 eetlepels olijfolie

Zo maak je het:

Marineer eerst de kip. Doe de kip in een grote schaal. Bestrooi met alle kruiden. Voeg de olijfolie toe en wrijf de kruiden goed in zodat alle kip bedekt is met de marinade. Dek af met plasticfolie en zet 30 minuten in de koelkast.

Snijd een klein stukje van de uiteinden van de champignons af. Rijg ze door de uiteinden aan de spies. Voeg vervolgens 2 kipstukjes toe en eindig met een stukje paprika.

Grill de spiesen in 5 minuten per kant bruin en gaar.

EEN KIPSPIESTE LUST IEDEREEN!



BBQ VEGETARISCH



VARIEER MET VEGA OP DE BBQ!

Let op! Maak deze burgers van te voren in een koekenpan of grillpan (omdat het beslag vrij zacht blijft) en verwarm ze alleen nog even op de bbq.

HALLOUMI BURGER

Bereidingstijd: 12 min.

**Dit heb je nodig
voor 6 kleine of
4 grote burgers:**

1 blikje mais, uitgelekt
(150 g)

200 g halloumi,
in blokjes gesneden

1 ei

3 eetlepels bloem

2 theelepels
shoarmakruiden

1 teentje knoflook

2 theelepels olijfolie

Aluminiumpapier

Zo maak je het:

Maal de maïs fijn in een keukenmachine met de knoflook olijfolie en kruiden

Voeg daarna de halloumi, ei en bloem toe. Mix nog even kort door, er mogen nog wat stukjes zichtbare halloumi in zitten.

Vorm 6 burgertjes van de mix. Gril de burgers 2-3 minuten per kant krokant.

Verwarm de burgers nog even kort op wat aluminium papier bij de bbq.



BBQ VIS GERECHTEN



PERFECTE VIS VOOR DE BBQ



Bereidingstijd: 10 min.

VISPAKKETJE

Dit heb je nodig

voor 1 pakket:

1 zalmfilet (+/- 80 gram)
2 theelepels dille,
gedroogd of vers
1 eetlepel olijfolie
1/2 prei in ringen
Zout

Aluminiumfolie

Zo maak je het:

Meng in een schaaltje de dille en zout met 1 eetlepel olijfolie. Scheur een stuk aluminiumfolie af. Giet een scheutje olijfolie in het midden van je stukje folie samen met wat zout.

Leg de zalmoot met de preiringen op de folie. Besprenkel de dille dressing over de zalmoot. Vouw het pakketje dicht.

Leg het pakketje op de barbecue, in ongeveer 7 minuten is de zalm gaar. De zalm mag een beetje rosé van binnen zijn.



GARNALEN SPIEZEN

Marineren: 30 min.
Bereidingstijd: 15 min.

Dit heb je nodig:

1 zak (300 á 400 gram)
grote garnalen gepeld,
diepvries
1 gele paprika, in grove
stukken

Voor de marinade:

5 tenen knoflook, geperst
2 theelepels chilipeper
2 theelepels peper
3 eetlepels olijfolie

BBQ spiesen of
satéprikkers

Zo maak je het:

Ontdooi de garnalen in 10 minuten in een bak met koud water. Laat ze goed uitlekken en dep droog met keukenpapier. Of ontdooi ze al van te voren in de koelkast.

Bestrooi de knoflook en alle kruiden over de garnalen. Voeg de olijfolie toe en wrijf goed in zodat alle garnalen bedekt zijn met de marinade. Dek af met plasticfolie en zet 30 minuten in de koelkast.

Rijg de garnalen en paprika afwisselend aan de spiesen. Gril de garnalenspiesen in 4 minuten gaar of tot de garnalen roze van kleur zijn.

TIP!

*Gebruik je houten spiesen?
Week deze dan 30 minuten in koud water.*

SAUZEN



ZELF SAUZEN MAKEN
IS MAKKELIJK EN LEKKER



PAPPADUMS

Probeer eens een BBQ zonder stokbrood met kruidenboter en maak zelf lekkere dips en serveer hier rauwkost en pappadums bij.

Pappadums zijn een traditioneel Indiase snack gemaakt van linzenmeel. Koolhydraatarm (3 gram koolhydraten per pappadum), lekker luchtig, knapperig en smaakvol.



KNOFLOOK- SAUS

Dit heb je nodig voor 1 portie:

2 eetlepels Griekse yoghurt
2 eetlepels mayonaise
2 tenen knoflook, geperst
1/2 theelepel paprikapoeder
peper en zout naar smaak



Tip: extra snel en lekker Nederlandse knoflook uit een potje. Een potje gehakte knoflook bevat 96% verse knoflook met een beetje zout en citroenzuur voor een langere houdbaarheid.

CITROEN- DILLE SAUS

Dit heb je nodig voor 1 portie:

2 eetlepels Griekse yoghurt
1 eetlepel mayonaise
2 theelepels citroensap
1 theelepel dille (gedroogd)
peper en zout naar smaak

BIETENDIP

Dit heb je nodig voor 1 portie:

4 Gekookte bietjes

20 gram zachte geitenkaas-honing

Voeg alle ingrediënten toe in de keukenmachine (blender) en mix alles goed door elkaar.



ZELF- GEMAAKTE HEKSENKAAS

Dit heb je nodig voor 1 portie:

100 gram hangop
1 el Provençaalse kruiden
1 teen knoflook
Snuf zout

Tip: om het nog romiger te maken kun je twee theelepels zuivelspread toevoegen

SWEET CHILI DIP

Dit heb je nodig voor 1 portie:

3 eetlepels Griekse yoghurt
2 eetlepels Sweet chili saus

Tip: voeg wat sambal toe voor een extra pittige saus

TOMATENSALSA

Dit heb je nodig:

6 tros tomaten (Tasty tom),
in kleine blokjes
2 bosui, heel fijn gesneden
1 punt paprika, in kleine blokjes
1 eetlepel olijfolie
Zout en peper naar smaak



TIP!

Lekker met wat
verse basilicum of
tuinkers erdoor.

DRINKEN



HEERLIJKE ZOMERSE COCKTAIL

FRISSE COCKTAIL

Dit heb je nodig voor

1 grote kan (2 liter) :

- 1/2 liter Royal Club bitter
lemon 0% suiker
- 1/2 liter DubbelFriss
Sinaasappel &
Mandarijn
- 2 perssinaasappels
- 1 limoen
- 1 citroen
- 3 takjes munt
- Ijklontjes of crushed ijs
- 1/2 liter water OF

Voor de alcoholische

variant: 1/2 liter Cava of
Prosecco, i.p.v. water

Zo maak je het:

Snijd de sinaasappel, limoen en citroen in 4 stukken.
Knijp het sap boven de kan uit en doe vervolgens de
parten in de kan.

Voeg de munt toe en vul de kan met Dubbel Friss,
bitter lemon en vul de kan af met water of Cava.

Voeg tenslotte een aantal ijklonten of crushed ice
toe.



SALADEBUFFET VOOR GROEPEN



EEN HEERLIJK BUFFET

EEN HEERLIJK BUFFET VOOR EEN WARME DAG OF TIJDENS EEN VERJAARDAG

*Met dit
stappenplan zet
je zonder zorgen
een heerlijk salade-
buffet klaar*

Het **Food sisters** **saladebuffet** bestaat uit verschillende salades uit ons 8 weken slank kookboek. De recepten passen qua smaken goed bij elkaar. In combinatie met een barbeque, zit er zeker voor iedereen een lekkere maaltijd bij!

Door gebruik te maken van deze boodschappenlijstje bespaar je jezelf een hoop tijd en gedoe. Je hebt geen fornuis nodig. Alleen een oven. En stel je wilt dit saladebuffet op een andere locatie maken waar geen keuken is dan kun je ook de zoete aardappel stukjes thuis al bakken. Je kunt dit buffet prima 's morgens al maken. En als de gasten dan komen kun je zelf ook lekker genieten.

Veel succes!

De hoeveelheden van deze salade recepten zijn erop gebaseerd dat je alle drie de salades maakt en als buffet serveert.

Boodschappenlijstje

voor alle drie de salades

(de witte kool salade, zoete aardappel salade en bulgursalade)

	4 personen	8 personen	10 personen
Groenten			
Knoflook, geperst	1 teentje	2 teentjes	2 teentjes
Rode ui	1	1 1/2	2
Bosui	1	2	3
Zoete aardappel (ca. 130 gram per aardappel)	2	4	5
Spitskool (of eventueel witte kool)	1 zak voorgesneden (200 gram)	2 zakken voorgesneden (400 gram)	2 1/2 zak voorgesneden (500 gram)
Wortel julienne	1 zak (150 gram)	2 zakken (300 gram)	3 zakken (450 gram)
Bospenen (of geschrapte wortelen)	3	6	8
Gemengde sla	100 gram	300 gram	400 gram
Snack komkommer	2	4	6
Verse kruiden			
Verse peterselie	2	4	6

Fruit

Appel	1	2	3
Granaatappelpitjes	4 eetlepels	8 eetlepels	12 eetlepels
Limoen	1/2	1	1
	4 personen	8 personen	10 personen

Zuivel

Griekse yoghurt	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Feta blokjes	12	24	32

Langer houdbaar (en grotendeels al in huis)

Bulgur	100 gram	200 gram	400 gram
Mayonaise	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Mosterd	1 theelepel	1 theelepel	3 theelepels
Olijfolie	1 eetlepel	1 1/2 eetlepel	2 eetlepels
Rozijnen	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Pecannoten	10 stuks	20 stuks	24 stuks
Honing	1 theelepel	2 theelepels	1 eetlepel

Kruiden en specerijen

Groente- bouillonblokje	1/2	1	1 1/2
Kaneel	1 theelepel	1 1/2 theelepel	1 1/2 theelepel
Peper en zout			

Alle boodschappen in huis?

Met deze ingrediënten maak je drie salades voor het saladebuffet. **Volg het stappenplan op pagina 67** en aan het einde heb je drie salades op tafel staan. Eet smakelijk!

KOOL-WORTEL SALADE

Dit heb je nodig:

	4 personen	8 personen	10 personen
Spitskool	1 zak voorgesneden (200 gram)	2 zakken voorgesneden (400 gram)	2 1/2 zak voorgesneden (500 gram)
Wortel julienne	1 zak (150 gram)	2 zakken (300 gram)	3 zakken (450 gram)
Appel, in kleine blokjes	1	2	3
Rozijnen	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Pecannoten	5	10	12

Voor de dressing:

Mayonaise	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Griekse yoghurt	1 eetlepel	2 eetlepels	3 eetlepels
Honing	1 theelepels	2 theelepels	1 eetlepel
Mosterd	1 theelepels	1 theelepels	3 theelepels
Olijfolie	1 eetlepel	1 1/2 eetlepels	2 eetlepels

Proef elke salade en breng eventueel nog op smaak met zout en peper of wat extra olijfolie als het te droog smaakt.



BULGURSALADE

Dit heb je nodig:

	4 personen	8 personen	10 personen
Bospenen, gesneden in stukjes van ongeveer 1 cm	3	6	8
Bulgur	100 gram	300 gram	400 gram
Bosui, in ringen gesneden	1	2	3
Snack komkommer	2	4	6
Verse peterselie	2	4	6
Feta blokjes, verkruimeld	4	8	12
Granaatappelpitjes	2 eetlepels	4 eetlepels	6 eetlepels
Limoen, uitgeperst	1/2	1	1 1/2
Knoflook, geperst	1 teentje	2 teentjes	2 teentjes
Groentebouillonblokje	1 eetlepel	1 1/2 eetlepel	2 eetlepels
Kaneel	1 theelepels	1 1/2 theelepels	1 1/2 theelepels
Olijfolie	2 eetlepels	3 eetlepels	4 eetlepels

ZOETE AARDAPPELSALADE

Dit heb je nodig:

Zoete aardappel, in blokjes gesneden
(ca. 130 gram per aardappel)

Rode ui, in ringen gesneden

Gemengde sla

Feta blokjes

Pecannoten

Granaatappelpitjes

4 personen

2

1

100 gram

8

5

2 eetlepels

8 personen

4

1 1/2

150 gram

16

10

4 eetlepels

10 personen

5

2

200 gram

20

12

6 eetlepels

Voor de marinade:

Olijfolie

Honing

Peper en zout

1 eetlepel

1 eetlepel

naar smaak

2 eetlepel

2 eetlepel

naar smaak

3 eetlepels

3 eetlepels

naar smaak



DEEL JE GEZELLIGE FOODSISTERS'
ZOMER BUFFET EN BBQ FOTO'S MET ONS
#FOODSISTERS

Geen BBQ bij deze salades?

Dan kun je dit nog extra bij de salades serveren:

- **Gebakken zalm burgers** (recept uit in 8 weken slank blz. 205)
- **Honing mosterd kip uit de oven** (recept uit in 8 weken slank blz. 70)
- Voeg extra aan de kool-wortel salade **gerookte forelfilet of warme gerookte zalm flakes** toe.



IN 8 STAPPEN



EEN COMPLEET SALADEBUFFET

Zo plan en maak je het:

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C . Schil de zoete aardappel en schil of rasp de bospenen schoon. Snijd de zoete aardappel in blokjes. En snijd de bospenen in stukjes. Schil de rode uien en snijd in ringen.
- 2 Spreid de zoete aardappel uit op een met bakpapier beklede bakblik. Meng de olijfolie met honing in een schaal. Besmeer de zoete aardappelblokjes met de marinade en bestrooi met zout en peper naar smaak. Laat in 20 minuten gaar worden in de oven. **Let op!** na 10 minuten doe je de oven open en voeg je de rode ui aan het bakblik toe.
- 3 Kook water voor de wortelstukjes en de bulgur. Kook de wortel en de bulgur in 10 minuten gaar. Giet de wortel en bulgur af. Bestrooi de wortelstukjes met kaneel. **Tip!** Maak van de wortelstukjes echte smaakbommetjes door een klein beetje roomboter toe te voegen.
- 4 Snijd de komkommer, bosui en appel in stukjes. Pak 3 grote saladeschalen.
- 5 Voeg de spitskool, wortel julienne, appel, pecannoten en rozijnen toe aan een saladeschaal. Roer de ingrediënten voor de dressing van de kool-wortel salade erdoor.
- 6 Haal de zoete aardappel met rode ui uit de oven. Doe dit in een saladeschaal en voeg de fetablokjes, pecannotjes en granaatappelpitjes toe.
- 7 Voeg vlak voordat de gasten beginnen met het saladebuffet pas de gemengde sla aan de zoete aardappelsalade toe. En voeg dan eventueel nog extra een scheutje olijfolie en balsamico azijn toe.
- 8 Als laatste maak je de bulgursalade af. Doe de wortelstukjes in een saladeschaal. Voeg vervolgens de bulgur, komkommer, peterselie, feta, bosui en granaatappelpitjes toe. Meng als laatste de limoensap en olijfolie door de salade. Extra lekker voeg nog wat fijngesneden muntblaadjes aan de bulgursalade toe.

Bereidingstijd: Afhankelijk voor hoeveel personen je deze salades maakt. Maar reken totaal op ongeveer 50 tot 60 minuten snij, kook en opmaak tijd.

NOG MEER AFVALLEN?

8 KOOLHYDRAATARME WEEKMENU'S
+ BOODSCHAPPENLIJSTJES



ONTDEK MEER

foodsisters.nl/boek8wekenslank/