

Bijlage

De gezonde bbq

DE 2.0 BARBEQUE
DIE GAST EN GEZIN IMPONEERT

12-WEKEN PROGRAMMA

Je hormonen in balans



Doe je mee?

Gezonde BBQ

Neeee... geen lappen vet vlees met vette sauzen en stokbrood (mag natuurlijk voor die wil) maar het kan ook gezond(er)! Vaak worden er veel stukken vlees gegeten bij een BBQ. Doe dit niet en laat ook de dikmakende sauzen en stokbrood weg.

Zorg dat het niet te hard gaat, want donker/zwart aan het vlees is heel ongezond. En als je spiezen gaat maken, leg de stokjes/prikkers dan van tevoren in water, anders verkolen ze.

Enkele voorbeelden van salades kun je uit de recepten van de afgelopen weken halen; maak deze dan zonder vlees. Let daarnaast op met kant-en-klaar BBQvlees, want dit is doorgaans gemarineerd en daar zit vaak veel suiker bij. Marineer zelf!

Ga je niet BBQen deze week; maak dan van de onderstaande gerechten een versie uit de oven of in pan.

Begin met het maken van een salade. Zorg dat je twee porties maakt, zodat je ook alvast salade voor morgen hebt.

Kies ook een stukje rundvlees voor op de BBQ; het liefst een stukje dat niet teveel bewerkt is.

Ga verder met de gezonde BBQ op de volgende bladzijden.

Het resultaat van een zalm spiesje in folie, gemarineerde kip, gebakken groentensalade, gemarineerde vis en tzatziki.



Gezonde BBQ

Recepten met vis & gamba's

Vispakketje Maak een vispakketje; bijvoorbeeld het recept van de donderdag uit week 4 en bereid de vis in folie op de BBQ.

Het gebruik van aluminiumfolie is iets dat momenteel ter discussie staat vanwege gezondheidsrisico's, dus wil je dat niet gebruiken, bak het dan zo.

Zalmspies met tzatziki Dep de zalm droog met keukenpapier en wrijf in met het sap van een halve citroen. Bestrooi met een beetje peper en rijg de zalm aan een spies (je kunt de spies ook nog in aluminium verpakken - zie video - zo krijg je geen verbranding. Laat rustig garen op de BBQ. Je kunt aan spiesjes natuurlijk ook om-en-om groenten doen. Zie sauzen voor het tzatzikirecept.

Gambaspiezen Maak 2x 5 gamba's aan een spies. Leg de gamba's in de onderstaande marinade en roer flink om. Wil je meer gamba's? Maak dan meer marinade.

Marinade voor vis:

Meng 1 eetlepel olijfolie, sap van een halve citroen, 2 fijn-gesneden teentjes knoflook, 1 tl zout, 2 tl peper en 1 el gefermenteerde soja saus tot een marinade.

Gezonde BBQ

Gemarineerde kipfilet

voor 2 porties kipfilet (125 gram per portie)

Kipmarinade Snijd de zaadlijsten weg van een halve rode peper. Snijd vervolgens een halve ui en 2 teentjes knoflook heel fijn. Doe de sap erbij van 1 limoen en kruid met 2 tl komijnzaad, 1 tl zout, 3 el olijfolie en 3 el gefermenteerde sojasaus. Leg de kip er in en laat dit zeker een uur intrekken.

Groenten grillen Je hebt tegenwoordig schaaltes voor op de BBQ waar je groenten in kunt grillen. Lekkere groenten die zich hiervoor lenen zijn bijvoorbeeld courgette, venkel, prei, aubergine, paprika en zoete aardappel. Zoete aardappel moet je wel even voorkoken. Je kunt courgette en aubergine ook in plakken snijden en deze zo op de BBQ grillen. Besprenkel de plakken met een beetje olijfolie, doe kruiden erop en grill ze. Zout kun je er beter later op doen, want dat trekt het vocht aan en dan bakt het niet zo mooi. Je kunt ook een spies met groenten maken, zoals stukken paprika, champignon, ui of tomaat. Leg de stokjes wel altijd even in het water van tevoren. Voor een pakketje met groenten kun je aluminiumfolie vullen met stukjes groenten en verse kruiden.

Gezonde BBQ

Gepofte zoete aardappel voor 2 porties

Was twee zoete aardappels goed af en prik ze in met een vork. Besprenkel een lange zijde met olijfolie en Italiaanse kruiden. Verpak ze in aluminiumfolie en grill ze zeker een half uur op de BBQ. Prik er in om te voelen of ze gaar zijn.

Snijd 4 zongedroogde tomaatjes en 1 bosui, een takje dille (of uit een potje) en 1 klein teentje knoflook (of ½ tl knoflookpoeder) in kleine stukjes en meng dit met 100 gram hüttenkäse (of lactose-vrije roomkaas). Knijp een limoen uit en doe er wat peper door. Roer alles goed door.

Snijd de zoete aardappel open waar je geprikt hebt en vul met het mengsel.

Fruit grillen Dit kan bijvoorbeeld met verse ananas; dat is heel lekker op de BBQ. Je kunt ook denken aan fruitspiesjes met aardbeien, stukken appel, meloen en peer. Ook lekker voor kinderen!



Gezonde BBQ

Sauzen

Guacomole Zie het recept bij de vorige weken

Tzatziki Neem 1 komkommer en snijd deze door. Verwijder de zaadlijsten met een lepel, dan word het minder nat. Deze rasp en doe er wat zout over. Laat uitlekken in een vergiet, of knijp het vocht eruit door een theedoek (zelfde als je met de bloemkoolrijst doet). Doe er 150 ml griekse yoghurt bij en 1 teentje knoflook uitknijpen, 1 eetlepel olijfolie en sap van een halve citroen, munt (gedroogde of verse) en roer het goed door.

Satésaus Dit is voor meerdere porties. Satésaus is niet slankmakend (haha), maar als je het zelf maakt dan zit er in ieder geval minder suiker in, dan in die van de supermarkt. Neem de juiste pindakaas: waar de olie nog op drijft en die je zelf door moet roeren. Deze is het minst bewerkt.

Doe 4 el pindakaas, 3 el kokosmelk (is in kleine verpakking te krijgen en anders aankomende week een currie maken) 1 el olijfolie, 100 ml water, 2 tl zout, 1 tl peper, 2 tl komijnpoeder, 1 kleingesneden teen knoflook en 4 el gefermenteerde sojasaus in een pannetje; opwarmen en roeren. Is het te dik? Doe er dan wat water bij.

