
IDEAAL TE COMBINEREN BIJ DE RECEPTEN UIT 15 MINUTEN PALEO
PALEO
bbq special
Sjanett de Geus & Mitchel van Duuren

INHOUDSOPGAVE

- Introductie 3

Bijgerechten 4

- Coleslaw 4
- Frisse komkommersalade 4
- BBQ saus 6
- Paleo zoete chilisaus 6
- Drie paleo mayonaise varianten 8
- Paleo saté saus 10

Paleo BBQ gerechten 11

- Beefrolletjes 11
- Harissa lamskoteletjes 12
- Zalmpakketjes 12
- Met spek omwikkelde burgers 14
- Kipburgers met geroosterde ananas 14
- Gegrilde gevulde paprika's 16

Toetjes voor bij de BBQ 18

- Snel ananas sorbet 18
- Fruitspiesjes 18
- Crunchy banaan-chocolade pakketjes 18

INTRODUCTIE

Houden jullie ook zo van die zomerse BBQ avonden? Ik wel in ieder geval ;-) Voor veel mensen zijn dit helaas ook avonden waarbij te veel en te ongezond gegeten wordt. Terwijl het juist een uitstekende gelegenheid is om verantwoord paleo te eten! Hoe je dit doet laat ik je in deze paleo BBQ special zien.

Laat de ongezonde sausjes staan en maar zelf een lekkere BBQ-saus of saté saus. In plaats van brood serveer je bijvoorbeeld een klassieke coleslaw of een komkommersalade als bijgerecht. Op de BBQ zelf zijn de keuzes wat makkelijker, maar geven we je wat leuke alternatieven. Wat dacht je van het vullen van paprika's, of het maken van zalmpakketjes? Het stopt niet bij het toetje, zelfs daar is aan gedacht, maak een verantwoord ijsje of heerlijk banaan-chocoalde pakketje. Met deze Paleo BBQ special kan dit allemaal!

Ik wens jullie veel kookplezier uit mijn paleo BBQ eBook en ik hoor graag wat jullie favorieten zijn ;-)

Groetjes,
Sjanett

www.mijnpaleokeuken.nl

BIJGERECHTEN

COLESLAW

Hét klassieke bijgerecht natuurlijk. Lekker fris en met een beetje een bite is het de perfecte vervanger voor dat stokbrood. Lekker met bijvoorbeeld de met spek omwikkelde burgers.

VOOR 4 PERSONEN

- 250 gr witte kool, in dunne reepjes
- 100 gr geraspte worteltjes
- 200 gr rode kool, in dunne reepjes
- ½ bosje selderij, fijngehakt
- 1 ui, gesnipperd
- handje gewelde rozijnen
- 6 el paleo mayonaise (blz 6)
- 1½ el witte wijnazijn
- 1 el vers citroensap
- 3 el kokosbloesemsuiker
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

- Neem een grote kom en meng daarin de witte kool met de worteltjes, rode kool, selderij, ui en rozijnen.
- Maak de dressing door in een tweede kom de mayonaise op te kloppen met de azijn, citroensap en kokosbloesemsuiker.
- Maak de kool aan met de dressing en breng daarna op smaak met peper en zout.
- Laat de salade staan totdat je gaat BBQen zodat alle smaken goed kunnen intrekken.

FRISSE KOMKOMMERSALADE

Lekker fris en zomers, deze komkommersalade doet het altijd goed als bijgerecht!

VOOR 4 PERSONEN

- ½ komkommer
- rasp van 1 limoen
- 2 el appelazijn
- 4 el paleo chilisaus (blz 4)
- 4 el bieslook, fijngehakt
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

- Rasp de komkommer en laat deze uitlekken in een zeef.
- Knijp er zo veel mogelijk vocht uit.
- Meng in een kom met het limoenrasp, azijn, chilisaus en bieslook.
- Breng op smaak met peper en zout.



COLESLAW

VOOR 4 ML SAUS

- 300ml biologische gezeefde tomaten
- 8 dadels, ontpit
- ½ tl gemalen peper
- ½ tl Keltisch zeezout
- ½ tl uienpoeder
- 1 tl mosterd
- 2 teentjes knoflook
- 1 tl appelazijn
- 2 tl honing

BBQ SAUS

Eigenlijk is deze saus ook heel lekker als je niet aan het BBQen bent ;-) Dus gelukkig heb je deze in een handomdraai zelf gemaakt.

- Meng alle ingrediënten met een blender of in een keukenmachine tot je een egale substantie hebt.
- Voor het opdienen eventueel nog kort opwarmen in een steelpannetje.
- Bewaar in een glazen potje in de koelkast.
- Lekker bij de kruidige kipspiesjes uit het 15 minuten deel 2 eBook.

VOOR 200 ML SAUS

- 150 ml witte wijnazijn
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 tl geraspte gember
- 4 el honing
- 4 tl gehakte rode peper
- 2 tl arrowroot poeder
- ½ tl Keltisch zeezout

PALEO ZOETE CHILISAUS

Ik vind chilisaus heerlijk als smaakmaker. Helaas zit de variant uit de winkel vaak vol onnodige toevoegingen, zoals stabilisatoren en suikers. Daarom maken we gewoon zelf deze gezonde variant.

- Neem een kleine steelpannetje en meng hierin de azijn, knoflook, gember, honing, rode peper, arrowroot en zout
- Roer zodat de arrowroot goed is opgelost.
- Breng aan de kook en laat kort inkoken tot de saus dikker wordt.
- Giet in een glazen potje en laat afkoelen.
- Bewaar in de koelkast.

VOOR 3 X 200ML MAYONAISE*:

Voor 3 x 200ml mayonaise*:

- 4 eidooiers
- 3 el mosterd
- 600 ml milde olijfolie
- 2 el witte wijnazijn
- 1 el citroensap
- snufje Keltisch zeezout
- snufje witte peper

Voor de knoflookmayonaise:

- 4 teentjes knofkook, uitgeperst
- 2 tl citroensap

Voor de currymayonaise:

- 2 tl kerriepoeder
- ½ tl paprikapoeder

** Heel belangrijk: zorg dat alle ingrediënten op kamertemperatuur zijn!*

3 PALEO MAYONAISE VARIANTEN

Niet één mayonaise recept, maar drie. Want soms wil je gewoon eens wat anders.

- Maak eerst de basis mayonaise in een keukenmachine of met de hand:
- Mix eerst de eidooiers, met de mosterd en 2 eetlepels van de olijfolie goed door elkaar.
- Blijf kloppen en voeg de resterende olijfolie in een heel dun straaltje toe; er onstaat nu een dikke mayonaise.
- Voeg de azijn, citroensap, peper en zout toe en klop tot alles goed opgenomen is.
- Verdeel de mayonaise over 3 kommetjes of glazen potjes.
- Maak de knofkookmayonaise door de knofkook en het citroensap door de mayonaise te mengen.
- Maak de currymayonaise door het kerriepoeder, peterselie en bieslook door de mayonaise te mengen.



VOOR 200 ML SAUS

- 2 el kokosolie
- 1 ui, fijngesneden
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 2 cm verse gember, geschild en fijngesneden
- ½ -1½ rood pepertje, fijngesneden (met of zonder zaad/zaadlijsten), naar smaak
- 2 tl kerriepoeder
- 1 tl komijn
- 4 el amandelpasta
- 3 el coconut aminos
- 1 blik (400ml) kokosmelk
- 2 el honing
- 1 el vers citroensap
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

PALEO SATÉ SAUS

Koud of warm, met deze saté saus op tafel is het feest.

- Verhit de kokosolie in een steelpan met dikke bodem op middelhoog vuur.
- Voeg ui toe en laat bak dit deze glazig is.
- Voeg daarna de knoflook, gember, peper, kerrie en komijn toe en bak nog even kort.
- Voeg daarna amandelpasta, coconut aminos, kokosmelk en honing toe en roer goed door en laat een paar minuten pruttelen.
- Breng op smaak met citroensap, zout en peper.
- Is de saus wat te dik? Voeg dat water toe. Wil je liever een gladdere saus? Pureer deze dan even met en staafmixer.
- Serveer warm of koud.

PALEO BBQ GERECHTEN

BEEFROLLETJES

Er wel eens aangedacht om je runderlapjes te vullen met gezonde en smakelijke groente?

- Neem de beeflapjes, wrijf beide zijden in met de olijfolie en bestrooi daarna met zout, peper en rozemarijn.
- Verhit de kokosolie in een pan op middelhoog vuur en bak hierin de gesneden groenten tot ze bijna gaar zijn.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Verdeel de groente over de beeflapjes door steeds wat groente op het einde van een lapje te leggen.
- Rol alle beeflapjes op en zet vast met een tandenstoker.
- Maak de dressing door alle ingrediënten met een blender of keukenmachine te mixen.
- Bak de beefrolletjes op de grill tot de gewenste gaarheid.
- Serveer en besprenkel met de balsamico dressing.
- Lekker met een gepofte zoete aardappel.

VOOR 4 PERSONEN

Voor de beefrolletjes:

- 8 dunne beeflapjes
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 2 takjes rozemarijn, fijngesneden
- 1 el kokosolie
- 1 rode paprika, in dunne reepjes
- 1 groene paprika, in dunne reepjes
- 100 gr geraspte worteltjes
- 1 ui, gehalveerd en in dunne ringetjes
- 100 gr champignons, in dunne plakjes

Voor de dressing:

- 4 el olijfolie
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 4 el balsamico azijn
- 2 tl kokosbloesemsuiker
- 2 takjes rozemarijn, fijngesneden

VOOR 2 PERSONEN

- 500 gr lamskoteletjes (ong 4-5 per persoon)
- sap van 1 citroen
- 4 teentjes knoflook, uitgeperst
- ¾ tl komijn
- 2 el harrisa pasta
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

HARISSA LAMSKOTELETJES

Voor een vleugje Marokko, serveer ik deze pittige lamskoteletjes meestal met de bloemkool "couscous". Maar in de zomer zijn ze ook heerlijk van de BBQ met een komkommersalade.

- Leg de lamskoteletjes in een grote kom en besprenkel met het citroensap.
- Voeg de knoflook, komijn en harissa toe en meng tot alle kotelletjes bedekt zijn.
- Breng op smaak met peper en zout en peper.
- Dek af met plasticfolie en bewaar in de koelkast tot je gaat BBQen.
- Grill de karbonades ongeveer 4-6 minuten aan elke kant; lam mag een beetje rosé van binnen zijn.

VOOR 4 PERSONEN

- 2 el kokosolie
- 2 teentjes knoflook, fijngesneden
- 4 zalmfilets
- 250 gr verse spinazie
- 2 el esdoornsiroop
- 2 el mosterd
- 2 el mild olijfolie
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

ZALMPAKKETJES

Voor een wat gezondere keus kan je zelfs op de BBQ genieten van zalm met spinazie. Maak de pakketjes pas aan tafel open voor een feestelijk effect.

- Verhit 2 eetl kokosolie in een koekenpan en bak hierin kort de knoflook.
- Voeg de spinazie toe en laat al omscheppend slinken.
- Laat de spinazie uitlekken in een vergiet en knijp uit zodat er zo veel mogelijk vocht uit is.
- Breng de spinazie op smaak met peper en zout.
- Maak een dressing door de esdoornsiroop, met mosterd en olijfolie in een kommetje op te kloppen.
- Neem een vel aluminiumfolie van ca. 30 cm lengte en bestrijk het midden met wat olie.
- Verdeel er ¼ van de spinazie over, leg er een stuk zalm op en bestrijk met de mosterd dressing.
- Vouw de pakketjes dicht
- Plaats op de BBQ en bak in een klein kwartiertje de zalm gaar (deze mag nog wat rosé van binnen zijn).
- Maak de zalm pakketjes aan tafel open.



VOOR 4 PERSONEN

- 500 gr rundergehakt
- 1 zoete ui, gesnipperd
- 3 el amandelmeel
- 1 ei
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- 1 el mosterd
- 2 el paleo BBQ saus (blz 4)
- 8 reepjes ontbijtspek

MET SPEK OMWIKKELDE BURGERS

Toch al lekkere burgers, in een nog lekkerder jasje van bacon... nomnomnom.

- Meng het gehakt met de ui, amandelmeel, ei, zout, peper, mosterd en BBQ saus en een grote kom.
- Maak hiervan 4 hamburgers.
- Omwikkel elke hamburger met 2 plakjes ontbijtspek.
- Bewaar de burgers in de koelkast totdat je gaat BBQen.
- Grill de burgers aan beide zijden tot het rundvlees gaar is en de spek lekker knapperig (ongeveer 5 minuten aan elke kant).
- Lekker met de coleslaw van bladzijde 3.

VOOR 4 PERSONEN

- 400 gr kipgehakt
- 3 el coconut aminos
- 1 kleine ui, gesnipperd
- 1 teentje knoflook, uitgeperst
- 1 tl sesamolie
- 2 tl mosterd
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak
- ¼ tl nootmuskaat
- ½ tl chilivlokken
- 1 ei
- 3 el amandelmeel
- ½ verse ananas, in ringen

KIPBURGERS MET GEROOSTERDE ANANAS

Tropische en lekker zoet van smaak. Gegrilde ananas combineerd echt geweldig met deze kipburgers. Niemand die het broodje zal missen ;-)

- Meng het kipgehakt met de coconut aminos, ui, knoflook, sesamolie, mosterd, zout, peper, nootmuskaat, chilivlokken, ei en amandelmeel in een grote kom.
- Verdeel het gehaktmengsel in 4 gelijke porties en maak daar burgers van.
- Bewaar de burgers in de koelkast totdat je gaat BBQen.
- Strooi wat peper en zout op de ananas schijven aan beide zijden en smeer in met een klein beetje olijfolie.
- Grill de kipburgers en de ananas aan beide zijden tot het vlees gaar is en de ananas lekker gekarameliseerd is.



VOOR 4 PERSONEN

- 4 paprika's
- 1 el kokosolie
- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 300 gr kalkoen- of kipgehakt
- 300 gr half-om-half gehakt
- 1 blik gepelde tomatenblokjes, uitgelekt
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 3 el Italiaanse kruiden
- 4 takjes verse basilicum, de blaadjes gescheurd
- Keltisch zeezout en versgemalen peper, naar smaak

GEGRILDE GEVULDE PAPRIKA'S

Gegrilde paprika's kennen we natuurlijk wel, die worden lekker zoet. Door ze ook nog een te vullen met een lekker gehaktmengsel heb je een volledige maaltijd in deze lekkere pakketjes.

- Neem een scherp mesje en snijd hiermee loodrecht langs de steel van de paprika's (de hele bovenkant eraf snijden, want dan zijn de paprika's niet meer dicht te maken); het stukje met de steel word een soort stopper.
- Maak de binnenkant van de paprika's schoon door de zaden en zaadlijsten te verwijderen.
- Maak de vulling door de kokosolie te smelten in een hapjespan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui en knoflook.
- Voeg hier het gehakt aan toe en bak rul.
- Voeg de tomatenblokjes, tomatensaus, Italiaanse kruiden en basilicum toe en laat even kort pruttelen.
- Breng op smaak met peper en zout en haal de pan van het vuur.
- Neem de paprika's en vul deze met het gehaktmengsel.
- Plaats de bovenkant terug op de paprika en bind een stuk keukengaren om de paprika om deze vast te zetten. Om te voorkomen dat het garen aanbrand kan je dit ook eerst even laten weken in wat water.
- Grill de paprika's op een matig vuur ongeveer 10 minuten onder regelmatig omkeren.
- Haal van de grill, knip het garen eraf en snijd de paprika open.



TOETJES VOOR BIJ DE BBQ

SNEL ANANAS SORBET

VOOR 4 PERSONEN

- 250 gr ananas, bevroren
- 250 ml kokoscrème

Na al dat zware eten heb je wellicht zin in iets licht en luchtigs.

- Plaats de ananes in een keukenmachine samen met de kokoscreme en blend tot je een sorbet hebt.
- Serveer direct.

FRUITSPIESJES

VOOR 4 PERSONEN

- 1 grapefruit
- 2 kiwi's
- 50 gr aardbeien
- 50 gr frambozen
- 50 gr bosbessen
- 50 gr druiven

Niet alleen leuk voor kinderen, ook volwassen zullen smullen van deze kleurijke fruitspiesen.

- Snijd de vrucht in gelijke stukken.
- Neem wat houten spiesen en rijg hieraan om-en-om het fruit.
- Lekker met wat opgeklopte kokoscrème met munt om in te dippen.



VOOR 4 PERSONEN

- 4 bananen
- 50 gr pecannoten, grof gehakt
- 50 gr walnoten, grof gehakt
- 40 gr biologische pure chocolate chips of gehakte chocolade

CRUNCHY BANAAN-CHOCOLADE PAKKETJES

Chocolade en banana, een match made in heaven. Deze warme pakketjes van de BBQ hebben daarnaast een lekkere crunch door de noten.

- Leg de bananen plat op je snijplank en snijd de bovenkant over de gehele lengte open.
- Leg de bananen op een stuk aluminiumfolie en duw ze een beetje open.
- Vul elke banaan met 10 gram chocolade en de ¼ van de noten.
- Wikkel de folie eromheen maar laat de bovenkant open; maak een soort bootjes.
- Leg de bananen op de barbecue en laat ze in 15 minuten zacht worden.

