

PALEO

BBQ RECEPTEN

PALEOLICIOUS

15 HEERLIJKE RECEPTEN



PALEO

BBQ RECEPTEN

www.paleolicious.nl

Recepten: Simone van der Koelen
Styling: Simone van der Koelen
Fotografie: Christiaan van Delsen
Bereiding: Joey van Iersel
Vormgeving en opmaak: Mitchel van Duuren

Gepubliceerd in Nederland door Foodie Uitgeverij
Neerloopweg 6a, 4814RS, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

Disclaimer:

Dit boek is bedoeld als inspiratiebron en naslagwerk, niet als medische handleiding. De recepten uit dit boek zijn niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke klachten een (natuur)arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

Gemarineerde biefstuk	**7**
Bacon gamba's	**9**
Gegrilde zoete aardappel met korianderdressing	**11**
Salade met geroosterde bloemkool en pitten	**13**
Haring met kruiden	**15**
Karbonades met sinaasappel-mosterd glazuur	**17**
Groentespiezen	**19**
IJsthee met munt en citroen	**21**
Kipspiesjes met cashewsaus	**23**
Kruidige burger	**25**
Pastasalade	**27**
Sticky kippenvleugels	**29**
Zalm met kappertjes en citroen	**31**
Salade met geroosterde wortel	**33**
Bananentoetje	**35**

VOORWOORD

Als er iets is wat ik heerlijk vind aan de zomer is het wel BBQ-en.

Niet alleen om het eten (wat heerlijk smaakt vanaf de Q) maar juist ook om de tijd die we nemen om te tafelen.

Leuke gesprekken komen op gang als we rustig om tafel zitten te wachten op het volgende stukje vlees dat aan het garen is op de BBQ.

In de zomer lijken we alles een tandje lager te zetten.

Het gehaaste en gestresste is er een beetje af. Mensen gaan op vakantie, bedrijven liggen even stil. Iedereen zit wat minder op de computer en is wat meer buiten.

Daarom vind ik het ook zo heerlijk om een paar weken per jaar naar de thuisbasis van mijn vrouw te vliegen (Gran Canaria).

Even wat minder op mijn bord nemen dan normaal.

Figuurlijk gezien dan. Want letterlijk kijk ik in de vakantieperiode niet zo erg naar de hoeveelheid eten. Door de warmte heb ik vaak toch al iets minder trek.

Ik eet naar hartelust van mijn Paleo proof BBQ!

De voorbereiding is altijd wat werk, maar ik maak er een pleziertje van. Ik kan zo een hele middag bezig zijn. Met op de achtergrond de kinderen aan het spelen in het zwembadje of aan het klauteren op de glijbaan. Zalig!

Anyway. Maak er een mooie zomer van. Met heerlijke BBQ's. En nodig je vrienden en familie mee uit. Stuur ze dit boekje door en vraag of ze er iets uit kunnen maken. haha

Geniet! Groetjes Mitch



GEMARINEERDE BIEFSTUK

Deze biefstuk krijgt door de marinade een Oosters tintje.

bereidingstijd: 15 min. + 60 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 biefstukken**
- **4 el kokos aminos**
- **2 el honing**
- **2 el olijfolie**
- **2 teentjes knoflook**
- **1 cm verse gember**
- **1 bosuitje**

Leg de biefstukken in een schaal.

Hak de knoflook fijn en rasp de verse gember.

Meng in een kommetje knoflook, gember, kokos aminos, honing en olie.

Giet over de biefstukken en laat minimaal 1 uur marineren.

Grill de biefstukken op de BBQ of in een BBQ grillpan tot de gewenste gaarheid.

Snijd het bosuitje in dunne ringen en strooi over de biefstuk.



BACON GAMBA'S

Dit gerecht op een stokje is 'a match made in heaven'.

bereidingstijd: 20 min. **hoeveelheid:** 6 stuks

- **6 ongepelde grote gamba's**
- **6 plakken ontbijtspek**
- **6 takjes verse tijm**
- **Zwarte peper**
- **6 saté prikkers**

Leg de saté prikkers een half uur van te voren in een bakje met water.

Pel de gamba's maar laat de kop en staart zitten.

Verwijder het darmkanaal.

Dep de gamba's droog en steek door elk een saté prikker van kop naar staart.

Bestrooi ze met wat versgemalen zwarte peper.

Leg op elk een takje rozemarijn en wikkel er een plak ontbijtspek omheen. (prik deze eventueel vast met een prikkertje als het niet blijft zitten)

Leg de gamba's op de BBQ en rooster ze tot het ontbijtspek krokant is en de gamba gaar.



GEGRILDE ZOETE AARDAPPEL

MET KORIANDERDRESSING

Zoete aardappel leent zich perfect om te grillen op de BBQ.

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 3 pers.

- **2 grote zoete aardappels**
- **1 el gesmolten kokosolie**
- **Zout**

Ingrediënten dressing:

- **Handvol verse koriander**
- **2,5 el olijfolie**
- **1 el azijn**
- **Halve rode peper**

Was de zoete aardappel en snijd ze in de lente in plakken van ongeveer een cm dikte.

Doe ze in een kom en giet er de kokosolie overheen. Voeg een snufje zout toe en hussel goed door.

Grill de zoete aardappel gaar op de BBQ gaar.

Maak ondertussen de dressing; doe alle ingrediënten in de keukenmachine en mix tot een egale dressing.

Serveer de zoete aardappel met de dressing.



SALADE

MET GEROOSTERDE BLOEMKOOL EN PITTEN

Een heerlijke frisse salade met knapperige bloemkool.

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 4 pers.

- **Halve bloemkool**
- **1 rode paprika**
- **1 el sesamzaadjes**
- **35 gr zonnebloempitten**
- **35 gr pompoenpitten**
- **2 teentjes knoflook**
- **150 gr zwarte olijven**
- **1 el olijfolie**
- **2 flinke handen rucola**

Verwijder de bladeren en de steel van de bloemkool.

Snijd de bloemkool in kleine roosjes.

Snijd de paprika in stukjes.

Snijd de knoflook in dunne plakjes.

Verwarm de oven op 180 graden Celsius.

Doe bloemkool, paprika, sesamzaadjes, zonnebloempitten, pompoenpitten, knoflook en olijven in een grote ovenschaal.

Besprenkel met de olijfolie en een snuf zout en peper.

Rooster alles 30 minuten in de voorverwarmde oven. Schep na 15 minuten een keer om.

Laat de geroosterde groenten iets afkoelen.

Verdeel de rucola over een groot bord en schep hierop de geroosterde groenten.

Serveer met een goede olijfolie.



HARING
MET KRUIDEN

Weer eens wat anders dan anders!

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 5 stuks

- **5 haringen**
- **1 teentje knoflook**
- **halve citroen**
- **1,5 el olijfolie**
- **2 el verse peterselie, fijngehakt**
- **1 el verse bieslook, fijngehakt**
- **zeezout**

Leg de haringen in een schaal.

Pers de citroen en de knoflook uit boven de vis.

Voeg kruiden, olijfolie en zout toe en hussel door.

Laat de haring minimaal 30 minuten marineren.

Grill de haring in enkele minuten gaar op de BBQ.

Je kunt ze zo op de BBQ leggen of een speciale visklem gebruiken.



KARBONADES

MET SINAASAPPEL-MOSTERD GLAZUUR

Door het glazuur krijgen deze karbonades een extra lekkere smaak.

bereidingstijd: 10 min. + 45 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 varkenskarbonades**
- **1 sinaasappel**
- **1 el mosterd**
- **1 el olijfolie**
- **2 takjes verse rozemarijn**

Leg de karbonades in een schaal.

Pers de sinaasappel uit doe in een schaaltje samen met mosterd en olijfolie.

Ris de blaadjes van de rozemarijn en voeg toe aan het sinaasappelmengsel.

Klop even goed door en schenk het vervolgens over de karbonades.

Laat minimaal 45 minuten marineren.

Grill de karbonades gaar op de BBQ.



GROENTESPIEZEN

Je kunt alle groenten gebruiken die je lekker vind, ga voor het regenboog effect!

bereidingstijd: 20 min.

hoeveelheid: 4 stuks

- **Halve aubergine**
- **Halve courgette**
- **Halve gele paprika**
- **4 cherry tomaatjes**
- **Half teentje knoflook**
- **3 el olijfolie**
- **1,5 el balsamico**
- **4 saté prikkers**

Leg de saté prikkers een half uur van te voren in een bakje met water.

Snijd de aubergine, courgette en paprika in 8 stukken.

Prik alle groenten op de saté prikkers.

Pers de knoflook uit en meng met de olie en balsamico.

Besprenkel de spiezen met de dressing.

Grill de groenten in ongeveer 5 minuten gaar op de BBQ.

Besprenkel voor het serveren met wat extra dressing.



IJSTHEE
MET MUNT EN CITROEN

Een verfrissend drankje mag niet ontbreken bij een BBQ.

bereidingstijd: 5 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 1 liter

- **1 liter water**
- **3 zakjes groene thee**
- **Half bosje verse munt**
- **1 citroen**
- **ijsklontjes**

Breng het water aan de kook en doe over in een grote kom.

Snijd de citroen in plakjes.

Voeg de helft van de citroen, theezakjes en helft van de munt toe aan het water. Laat 15 minuten trekken.

Haal de theezakjes, munt en citroen uit de kom.

Schenk de thee over in een karaf en laat afkoelen in de koelkast.

Voeg voor het serveren de overige munt, citroen en ijsblokjes toe.



KIPSPIESJES

MET CASHEWSAUS

Smaakvolle spiesjes met een overheerlijke cashewsaus.

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 kippendijen**
- **1,5 el kokos aminos**
- **1 teen knoflook**
- **1 el olijfole**
- **1 el sesamzaad**
- **half bosuitje**

Ingrediënten cashewsaus:

- **150 gr cashewnoten (ongezouten)**
- **150 ml kokosmelk**
- **3 el kokos aminos**
- **1 teen knoflook**
- **zout en peper**

Snijd de kippendijen in blokjes en doe in een kom.

Voeg kokos aminos en olijfolie toe en pers er het teentje knoflook boven uit.

Schep om en laat minimaal 30 minuten marineren.

Leg ondertussen alvast lange saté prikkers in water.

Prik de blokjes kip aan de saté prikkers.

Doe de ingrediënten voor de cashewsaus in een keukenmachine en maal tot je een egale saus hebt.

Doe de saus in een pannetje en verwarm langzaam tot deze warm is. (langzaam is erg belangrijk, anders kan de saus gaan schiften)

Snijd de bosui in ringen.

Grill de kipspiesjes gaar op de BBQ, garneer met de bosui en sesamzaadjes en serveer met de warme cashewsaus.

KRUIDIGE BURGER

Zelf je hamburger bouwen is altijd lekker.

bereidingstijd: 15 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 2 pers.

- **250 gr rundergehakt**
- **teen knoflook**
- **1 tl oregano**
- **1 tl paprikapoeder**
- **0,5 tl komijn**

Ingrediënten toppings:

- **4 portobellos**
- **klein kropje little gem**
- **kwart courgette**
- **halve rode ui**
- **tomaat**

Pers het teentje knoflook uit.

Meng alle ingrediënten voor de burgers in een kom. Verdeel het mengsel in tweeën en druk ze plat tot hamburgers.

Leg op een bord en laat even staan in de koelkast.

Snijd de courgette in schuine plakken van ongeveer 1 cm dikte.

Snijd de rode ui in halve ringen.

Snijd de tomaat in dunne plakjes

Snijd de blaadjes van de little gem los.

Grill de hamburgs op de BBQ gaar.

Leg de portobellos ernaast en grill deze aan beide kanten tot ze gaar, maar nog wel stevig zijn.

Leg de courgette plakken ernaast en grill deze kort.

Nu kunnen we de burger gaan bouwen.

Leg 2 portobellos op een bord, hierop de sla, wat plakjes courgette en tomaat. Leg hierop de burger en vervolgens de rode ui.

PASTASALADE

Wat is een BBQ zonder deze paleo-proof pastasalade?

bereidingstijd: 20 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **125 gr paleo kastanje fusili**
- **75 gr groene asperges**
- **hand gemengde cherry tomaatjes**
- **halve gele paprika**
- **halve rode paprika**

Ingrediënten dressing:

- **3 el olijfolie**
- **1 el rode wijnazijn**
- **1 tl oregano**
- **peper en zout**

Kook de paleo fusili gaar zoals aangegeven op de verpakking.

Giet af en spoel na met koud water zodat het kookproces stopt.

Snijd de groene asperges in schuine stukken.

Verhit een grillpan en grill hierin de asperges beetgaar.

Snijd de cherry tomaatjes in stukken; sommige in tweeën en sommige in vieren, dit geeft een leuk speels effect aan de salade.

Snijd de twee halve paprika's in lange dunne reepjes.

Meng in een grote kom pasta, asperges, tomaatjes en paprika door elkaar.

Meng in een klein kommetje de ingrediënten voor de dressing door elkaar.

Schep de dressing door de pastasalade.



STICKY KIPPENVLEUGELS

Voor iedereen die gek is op kluiven.

bereidingstijd: 20 min. + 30 min. wachttijd **hoeveelheid:** 3 pers.

- **450 gr kippenvleugels**
- **2 el gesmolten kokosolie**
- **1 teen knoflook**
- **0,5 tl geraspte gember**
- **50 ml kokos aminos**
- **2 el honing**
- **halve rode peper**

Ingrediënten toppings:

- **1 bosuitje**
- **1,5 el sesamzaadjes**

Doe de kippenvleugels in een grote schaal.

Pers het teentje knoflook uit en snijd het pepertje fijn.

Meng kokosolie, knoflook, gember, kokos aminos, gember en peper tot een egale dressing.

Giet de dressing over de kippenvleugels en schep goed door, alles moet bedekt zijn met een laagje dressing.

Zet minimaal 30 minuten in de koelkast om te marineren.

Grill de kippenvleugels gaar op de BBQ.

Snijd het bosuitje in dunne ringen.

Leg de kippenvleugels op een groot bord en garneer met de bosui en sesamzaadjes.



ZALM

MET KAPPERTJES EN CITROEN

De kappertjes en de citroen geven een heerlijke smaak aan de zalm

bereidingstijd: 15 min. **hoeveelheid:** 2 pers.

- **2 zalmfilets**
- **1 el kokosolie**
- **2 el kappertjes**
- **Halve citroen**

Snijd de citroen in dunne plakjes.

Pak een aluminium schaal of een stuk aluminium folie dat je dubbelvouwt.

Leg op de bodem 4 plakjes citroen en verdeel daar overheen de kappertjes.

Leg de zalm op de kappertjes en op de zalm nog een plakje citroen.

Bak de zalm op de BBQ gaar (met aluminium schaaltje/folie).

Bestrooi net voor het serveren met wat zout en peper.



SALADE

MET GEROOSTERDE WORTEL

Een perfect bijgerecht boordevol kleur en smaak.

bereidingstijd: 25 min.

hoeveelheid: 4 pers.

- **1 handvol gemngde sla**
- **500 gr bospeen**
- **1 sinaasappel**
- **100 gr pecannoten**
- **0,5 tl tijm**
- **1 el honing**
- **1 el olijfolie**

Schil de wortels en snijd het groen er af. Snijd ze in de lente doormidden.

Kook de wortels in 5 minuten beetgaar en laat ze vervolgens goed uitlekken.

Schil de sinaasappel en snijd er partjes uit.

Hak de pecannoten grof en rooster ze kort in een koekenpan zonder olie.

Snijd het bosuitje in dunne ringen.

Doe de wortel in een schaal met 1 el olijfolie, een snuf peper en zout en de tijm.

Rooster de wortels kort op de BBQ of in een grillpan. Tot ze mooie grillstrepen hebben.

Hussel de wortels met salade en honing en leg op een bord.

Verdeel er de sinaasappel en pecannoten over de salade.



BANANENTOETJE

Een lekker en zoet toetje om de BBQ mee af te sluiten.

bereidingstijd: 10 min.

hoeveelheid: 2 pers.

- **2 rijpe bananen**
- **2 el fijngehakte pure chocolade**
- **2 el amandelschaafsel**
- **aluminiumfolie**

Snijd de banaan in de lengte in, niet helemaal door want we willen dat hij heel blijft.

Duw de banaan iets open.

Verdeel de fijngehakte chocolade en amandelschaafsel over de bananen.

Vouw een soort bootje van de aluminiumfolie waar de banaan goed in blijft liggen, met de snijkant naar boven.

Leg de 2 pakketjes op de BBQ en bak ze ongeveer 4 minuten tot de schil donker is.