

RUKMINI IYER



MOOI WEER MENU

**7 GRATIS VEGA EN VEGAN
RECEPTEN VAN DE GROENE BBQ**

INLEIDING



Beste lezer,

Niet veel dingen zijn fijner dan buiten koken en eten. Het maakt niet uit of je alleen bent of in een groot gezelschap, het eten smaakt buiten sowieso nog lekkerder! Dit mooi-weer-menu is speciaal voor als het zonnetje schijnt en je het goede leven wilt vieren. Geen zorgen als er een wolkje over drijft, veel gerechten zijn ook binnenshuis te maken.

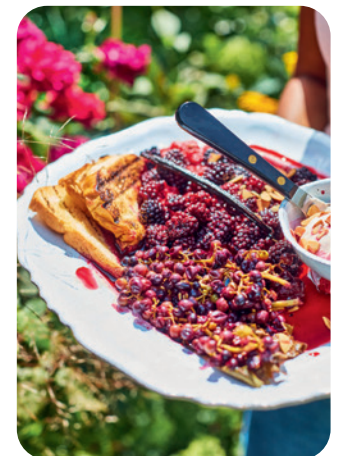
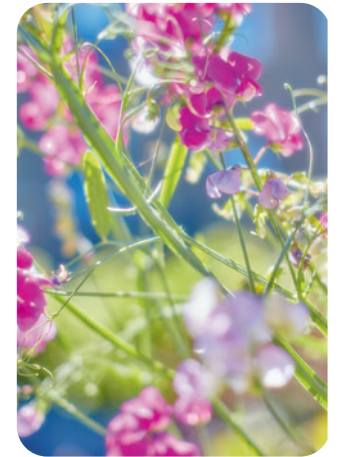
Ik heb allemaal nieuwe vega en vegan recepten ontwikkeld voor op de barbecue, vol textuur, smaak en kleur. Geniet van de zomer en ga lekker experimenteren met deze zomerse gerechten!

Liefs,

Rukmini Iyer



Op de volgende pagina's vind je 7 recepten. Geniet van het zonnetje, het gezelschap en het lekkere eten!





INHOUD VAN HET BOEK

- > VOORAF
- > FRIS & LICHT
- > IETS VULLEND
- > OM MEE TE NEMEN
- > ZOET
- > TIPS VOOR DE RESTJES

MOOI WEER MENU

- MA**CHTIG LEKKER (SALADE)
- DI**RECT DOEN (GEGRILDE GROENTE)
- WO**ESTE SMAKEN (AARDAPPELTJES)
- DO**E-NS-GEK-DAG (VEGA STEAK)
- VRIJ**-MI-BO (BORRELHAPJE)
- ZA**LIG WEERTJE (BURGERS)
- SUPER **ZO**NNIG (TOETJE)

MAchtig Lekker



GROENE ASPERGES, RADIJSJES & BURRATA MET BASILICUM & CITROEN

Ik ben gek op deze combinatie van knapperige, gebarbecuede radijsjes, gegrilde asperges, zachte burrata en krokante zeezoutvlokken. Voeg er een eenvoudige citroen-basilicumdressing aan toe, en je hebt een verslavend lekker gerecht dat je met zijn allen kunt delen.

Voor: 4

Vorbereiding: 10 minuten

Bereiding: minder dan
15 minuten

400 g groene asperges,
onderkant eraf

200 g radijsjes, de helft
gehalveerd, de rest in dunne
schijfjes (zie tip)

2 el olijfolie

snufje zeezoutvlokken

150 g burrata, op
kamertemperatuur
handvol verse basilicumblaadjes,
in stukjes gescheurd

DRESSING

3 el extra vergine olijfolie
sap van 1 biologische citroen
zeezoutvlokken en versgemalen
zwarte peper, naar smaak

Doe de asperges in een grote kom met de gehalveerde radijsjes, olijfolie en de zeezoutvlokken en schep goed om.

Leg de schijfjes radijs in koud water, zodat ze knapperig worden. Roer in een andere kom de extra vergine olijfolie, het citroensap, de zeezoutvlokken en zwarte peper voor de dressing door elkaar. Proef en voeg eventueel extra zout toe.

Gril de asperges en gehalveerde radijsjes op een goed hete barbecue 6-8 minuten en keer ze af en toe om, tot ze mooie grillstrepen hebben.

Leg de gegrilde groenten op een platte schaal, bestrooi met de plakjes radijs en besprenkel met het grootste deel van de citroendressing. Leg dan de burrata in het midden en schenk de rest van de dressing over de kaas. Bestrooi alles met de basilicumblaadjes en dien heet op, of op kamertemperatuur.

TIP: Gebruik de grootste radijsjes voor het halveren en de kleinere voor de schijfjes. Zo voorkom je dat de gehalveerde radijsjes door het rooster van de barbecue vallen.



WORTELTJES & FLESPOMPOEN MET PISTACHE, KOMIJN & LIMOEN

Dit is een vullend gerecht waarvan je blijft eten. De natuurlijke suikers in de flespompoen en wortels karamelliseren op de barbecue en passen perfect bij de geurige limoen en specerijen.

Voor: 4
Voorbereiding: 15 minuten
Bereiding: 50 minuten

600 g flespompoen, ongeschild,
in plakken van 2,5 cm dik
150 g kleine worteltjes,
ongeschild (of 3 grotere
wortels, geschild, gehalveerd)
1 rode ui, in vieren
2 tl olijfolie
1 tl korianderzaad, gekneusd
1 tl gemalen komijn
1 tl zeezoutvlokken
50 g pistachenoten, grof gehakt

DRESSING
2 el extra vergine olijfolie
gerasppte schil en sap van
1 biologische limoen
2 tl korianderzaad, gekneusd
½ tl zwarte peperkorrels,
gekneusd
1 tl zeezoutvlokken

Schep de pompoen, wortels en rode ui om met de olijfolie, specerijen en zeezoutvlokken.

Roer voor de dressing de extra vergine olijfolie, limoenschil, het limoensap, korianderzaad, de zwarte peper en zeezoutvlokken in een kommetje door elkaar en zet apart.

Gril de plakken pompoen als de barbecue goed heet is 25 minuten per kant met het deksel erop (of een omgekeerde braadslede). De wortels en partjes rode ui hebben per kant maar zo'n 15 minuten nodig, dus leg die 10 minuten na de pompoen op het rooster en verwijder ze 10 minuten voor de pompoen klaar is.

Leg de groenten op een platte schaal en schenk de dressing erover. Bestrooi met de pistachenoten en dien heet of warm op.

WOESTE SMAKEN



VEGAN

KRUIDIGE AARDAPPELS MET RODE UI, KORIANDER & CASHEWNOTEN

Dit is een van mijn favoriete gerechten: heerlijk kruidige aardappels met knapperige cashewnoten en een scherp randje van de citroen. Maak een dubbele hoeveelheid als je aardappelliefhebbers te eten krijgt, anders heb je vast niet genoeg. Schep er voor het opdienen een klontje boter door en een handje geraspte kaas (voor niet-vegans).

Voor: 4, als bijgerecht
Vorbereiding: 15 minuten
Bereiding: 1 uur

600 g kleine aardappels
(vastkokend), gehalveerd
5 el olijfolie of neutrale olie
2 tenen knoflook, geraspt
2,5 cm verse gemberwortel,
geraspt
½ tl venkelzaad, gekneusd
1 tl korianderzaad, gekneusd
1 tl zwarte peperkorrels,
gekneusd
1 tl komijnzaad, gekneusd
½ tl chilipoeder
1½ tl zeezoutvlokken
1 rode ui, in partjes
1 tl gemalen komijn
1 tl gemalen koriander
sap van 1 biologische citroen
1 verse rode chilipeper, in
ringetjes
grote handvol verse
korianderblaadjes
50 g cashewnoten, geroosterd

Doe de aardappels in een grote kom met 3 eetlepels van de olie, de knoflook, gember, gekneusde specerijen (je kunt ze in een vijzel grof stampen), het chilipoeder en 1 theelepel zeezoutvlokken. Schep alles goed om.

Meng in een andere kom de ui, gemalen komijn, gemalen koriander, de rest van de olie, het sap van ½ citroen en de rest van de zeezoutvlokken. Schep het mengsel in het midden van een groot stuk aluminiumfolie en vouw er een goed afgesloten pakketje van met de naad bovenop. Zet apart.

Leg de aardappels met de platte kant naar onder op een goed hete barbecue, leg het deksel erop (of een omgekeerde braadslede) en grill ze 20-30 minuten. Keer ze dan om, leg ook het pakketje op de grill en grill ze allebei nog 20-30 minuten, tot de aardappels en uien gaar zijn.

Schep in een schaal de aardappels om met de uien en de kruidenolie uit het pakketje en schep de chilipeper, de rest van het citroensap en de korianderblaadjes erdoor. Proef en voeg eventueel extra zout toe. Bestrooi met de cashewnoten en dien heet op.

DOE-NS-GEK-DAG



BLOEMKOOLSTEAKS MET KARDEMOM & PITTIGE CITROENFETA

Hoewel ik gek ben op zo'n theatrale hele bloemkool die je aan tafel in stukken snijdt, kun je de bereidingstijd flink verkorten door de bloemkool in grote plakken te snijden, alsof het steaks zijn. Deze versie, met kruidige boter en gemarineerde feta, is mijn favoriet.

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 25 minuten

1 grote bloemkool, met bladeren
zaadjes uit 8 kardemompeulen
2 tl korianderzaad
2 el gesmolten boter
1 tl zeezoutvlokken
1 tl chilivlokken
1 el olijfolie

GEMARINEERDE FETA

200 g feta, in kleine stukjes
3 el extra vergine olijfolie
sap van ½ biologische citroen
3 reepjes citroenschil
snufje chilivlokken
1 tl korianderzaad, gekneusd
handvol verse muntblaadjes,
grof gesneden

TIP: Bak alles wat je van de bloemkool overhebt in een beetje olie met zeezout en gerookte-paprikapoeder en je hebt een lekker borrelhapje.

Snijd een stukje van de onderkant van de bloemkool en snijd de hele kool voorzichtig in minstens vier plakken van 2,5 centimeter dik.

Kneus de kardemomzaadjes en het korianderzaad in de vijzel en roer de gesmolten boter, zeezoutvlokken en chilivlokken erdoor. Bestrijk de bloemkoolplakken rondom met dit mengsel, schep de bloemkoolbladeren om met de olijfolie en zet allebei apart.

Schep de feta voorzichtig om met de extra vergine olijfolie, het citroensap, de citroenschil, chilivlokken, korianderzaadjes en munt en zet apart.

Gril de bloemkoolplakken op een goed hete barbecue 10 minuten aan de ene kant en 5-8 minuten aan de andere kant, tot ze mooi donker en net gaar zijn. Gril 10 minuten voor tijd ook de bloemkoolbladeren 2-3 minuten mee, tot ze knapperig zijn.

Leg de bloemkoolplakken en -bladeren op een platte schaal en bestrooi ze met de gemarineerde feta en de rest van de marinade. Dien heet op.

VRIJ-MI-BO



ANANAS-HALLOUMISPIESJES MET LIMOEN & VERSE MUNT

In *De smaakbijbel* van Niki Segnit staat dat je je niets moet aantrekken van snobs die hun neus optrekken voor kaas-ananasspiesjes. Kaas en ananas hebben smaakbestanddelen die niet alleen om nostalgische redenen, maar ook wetenschappelijk gezien heel goed bij elkaar passen. Deze spiesjes zijn een moderne, volwassen update van die smaakcombinatie en een perfect voorgerecht voor een zomers feestje.

Voor: 5 spiesjes
Vorbereiding: 15 minuten
Bereiding: minder dan
15 minuten

1 middelgrote ananas, geschild,
hart verwijderd, in stukjes van
2,5 cm
225-250 g halloumi, in blokjes
van 2,5 cm
1 verse rode chilipeper, in
ringetjes
20 g verse munt, fijngesneden
sap van 1 biologische limoen
olijfolie, om te bestrijken
5 spiesjes, in water geweekt als
je houten gebruikt

Doe de ananas en halloumi in een grote kom.
Roer in een ander kommetje de chilipeper,
munt en het limoensap door elkaar, schenk
de helft van het mengsel over de ananas en
halloumi en schep om.

Laat de ananas en halloumi 15 minuten rusten
als je daar tijd voor hebt, of rijg het fruit en de
kaas direct al voorzichtig om en om aan de
spiesjes; zorg dat de kaas niet breekt.

Gril de spiesjes 5-7 minuten per kant op een
goed hete barbecue. Bestrijk de ananas met
wat olie als de stukjes uitdrogen. Keer de
spiesjes niet te snel om, want dan blijft de
halloumi aan de barbecue kleven.

Leg de spiesjes op een platte schaal als de
ananas en halloumi aan beide kanten mooie
grillstrepen hebben. Besprenkel ze met de
rest van de dressing en dien heet op

TIP: Snijd de halloumi in vrij grote stukken,
anders vallen ze uit elkaar als je ze aan de
spiesjes rijgt. Je kunt dit recept eenvoudig
verdubbelen of verdriedubbelen, maar je kunt
de hoeveelheid hierboven ook over 10 spiesjes
verdelen als je met meer mensen bent.

ZALIG WEERTJE



VEGAN

ZWARTEBONENBURGERS MET PINDA'S, LIMOEN & KORIANDER

Deze burgers zijn belachelijk lekker. Ik serveer ze altijd in broodjes, met mayonaise en augurkjes. Maak het jezelf makkelijk en bak ze eerst in de oven, dan kun je ze voor het eten snel op de barbecue afbakken.

Voor: 4

Vorbereiding: 20 minuten

Bereiding: 25 minuten

50 g pindakaas zonder stukjes
noot

1 blik zwarte bonen (400 g),
uitgelekt maar niet afgespoeld

2 kleine tenen knoflook, gepeld

2 tl chipotle- of gewone
chilivlokken

1 tl gemalen komijn

1 el olijfolie

1 volle el roggemeel

geraspte schil van 1 biologische
limoen

1 tl zeezoutvlokken

250 g kastanjechampignons

OPDIENEN MET

1 limoen, in 4 partjes

handvol zoute pinda's, grof
gehakt

handvol verse koriander, grof
gesneden

4 hamburgerbroodjes, licht
gegrild

Doe de pindakaas in de keukenmachine met 60 gram van de zwarte bonen, de knoflook, chilivlokken, komijn, olijfolie, het roggemeel, de limoenschil en zeezoutvlokken en pureer tot een heel dikke pasta. Schep de pasta in een grote kom en roer de rest van de zwarte bonen erdoor. Hak dan in de keukenmachine (tussendoor schoonmaken hoeft niet) met de pulseerknop de champignons fijn en schep ze door het zwartebonenmengsel.

Vorm met vochtige handen vier dikke burgers van het bonenmengsel en leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Bak ze 25-30 minuten in een op 200 °C voorverwarmde oven en keer ze 10 minuten voor tijd om, zodat ze aan beide kanten krokant worden.

Eet de burgers meteen, of neem ze mee naar een picknick. Laat ze in dat geval afkoelen, doe ze in een doosje en warm ze ter plekke op een hete, goed ingevette barbecue een paar minuten per kant op, zodat ze een lekker rooksmakje krijgen. Knijp in beide gevallen de limoen erboven uit en maak de burgers af met een handje gehakte pinda's en koriander. Leg ze op de hamburgerbroodjes en dien op.

SUPER **ZO**NNIG



LAUWWARME PEREN & RABARBER MET SAFFRAANSIROOP & RICOTTA

Dit gerecht maakte ik voor mijn Nederlandse uitgevers, die vlak voor de lockdown in 2020 op bezoek kwamen. Daarna had ik lange tijd geen eters meer over de vloer, dus het is een nostalgisch gerecht voor me. Een lichte, elegante afsluiter van een etentje.

Voor: 4

Vorbereiding: 15 minuten

Bereiding: 10 minuten

ca. 20 saffraandraadjes van
goede kwaliteit

150 ml kokend water

150 g fijne kristalsuiker

3 stevige, ronde peren, rijp,
in plakken van 5 mm dik

olijfolie, om te bestrijken

12 stengels rabarber, geforceerde
als je die kunt krijgen

4 el ricotta

handvol hazelnoten, geroosterd
paar verse muntblaadjes

Week voor de saffraansiroop de saffraan 5 minuten in een paar eetlepels van het kokende water. Plet de draadjes met de achterkant van een lepel, zodat de kleur en smaak vrijkomen. Giet het saffraanwater dan in een pannetje met de rest van het water en de suiker en verhit het langzaam, tot de suiker oplost. Zet apart.

Duw de kooltjes van een goed hete barbecue naar de zijkant, zodat één kant minder heet wordt. Bestrijk de plakken peer met wat olijfolie en gril ze op die minder hete kant van de barbecue 5-6 minuten per kant, tot ze net gaar zijn. Gril de rabarber 3 minuten per kant. Leg het fruit als dat nodig is op de hetere helft van de barbecue.

Leg de peren en rabarber in een ondiepe braadslede en schenk de saffraansiroop erover. Laat ze als je daar tijd voor hebt 10 tot 60 minuten rusten.

Schep het fruit in kommen, schep in elke kom 1 eetlepel van de ricotta, bestrooi met de hazelnoten en munt en dien op.



DE LEKKERSTE GROENE GERECHTEN VAN DE BARBECUE

Met deze 75 veelzijdige recepten zet je eenvoudig en snel de heerlijkste zomerse gerechten op tafel.

Van borrelhapjes tot frisse salades met gegrilde groenten en van vullende hoofdgerechten tot verslavende desserts met vers fruit en ideeën voor een barbecue to go.

Snijd de ingrediënten, installeer je lekker in het zonnetje en laat de barbecue het werk doen!

