



# RECEPTEN VOOR BEGINNERS

*Heel eenvoudige recepten  
om mee te beginnen*





# FLAT IRON STEAK MET GEKARAMELLISEERDE TOMATEN

2 PORTIES

1 flat iron steak	2-3 el poedersuiker
olijfolie	fleur de sel
fleur de sel	vers gemalen zwarte peper naar keuze, bijv. voatsiperifery
gefermenteerde zwarte peper, grof gekneusd	beetje balsamicoazijn
ong. 15 cherrytomaten	

## BEREIDING

- 1 | Neem het vlees ongeveer een half uur voor het bereiden uit de koelkast om het op temperatuur te laten komen. Maak de barbecue ondertussen klaar voor direct/indirect grillen bij een temperatuur van 230 tot 250 °C.
- 2 | Bestrijk het vlees dun met olijfolie en leg het in het directe gebied van de barbecue. Draai het na ongeveer 1,5 minuut 90 °C zodat het vlees het typische grillpatroon krijgt. Doe hetzelfde vervolgens aan de andere kant. Leg de steak, zodra deze aan beide kanten goed is aangebraden, in het indirecte gedeelte tot de gewenste kerntemperatuur is bereikt. Bij 54 °C is hij medium rare.
- 3 | Neem het vlees van de barbecue en laat het even rusten.
- 4 | Begin tegelijkertijd met het bereiden van de tomaten. Zet hiervoor een niet te grote grillpan, liefst van gietijzer, in het indirecte gebied en smelt hierin de poedersuiker. Bevochtig de tomaten rondom met de vloeibare suiker en laat ze vervolgens stoven. Blus de tomaten, wanneer ze de gewenste consistentie hebben, af met een beetje balsamicoazijn en breng ze op smaak met peper en zout.
- 5 | Snijd het vlees in plakjes, let erop dat je tegen de vezel in snijdt. Bestrooi het vlees met zout en de gekneusde gefermenteerde peper. Serveer hierbij de gekaramelliseerde tomaten.





# RUNDERFILET IN EEN JASJE VAN BACON MET GEITENKAAS

2 PORTIES

2 runderfilets, elk 130-160 g	witte balsamicoazijn
2-4 plakjes bacon	beetje citroensap
fleur de sel	olijfolie
olijfolie	zout
vers gemalen zwarte peper, bijv. Zanzibar	vers gemalen zwarte peper
peper	½ rol geitenkaas, ca. 80 g
keukengaren	olijfolie
2 handen rucola	beetje vloeibare honing

## BEREIDING

- 1 | Neem het vlees ongeveer een half uur voor het bereiden uit de koelkast om het op temperatuur te laten komen. Maak de barbecue ondertussen klaar voor direct/indirect grillen bij een temperatuur van 200 tot 220 °C.
- 2 | Wikkel elke filet in 1 of 2 plakjes bacon. Is de bacon iets langer dan is één plakje wel voldoende om het vlees te omwikkelen. Zet dit vast met keukengaren. Bestrijk het vlees heel dun met olijfolie en leg het in het directe deel van de barbecue. Keer het na ongeveer een minuut en grill de andere kant ook ongeveer een minuut. Leg het dan in het indirecte deel tot de gewenste kerntemperatuur is bereikt, bij voorkeur 54 °C – medium. Neem het vlees van de barbecue en laat het even rusten.
- 3 | Roer van balsamicoazijn, citroensap, olijfolie, zout en peper een dressing en giet die over de rucola.
- 4 | Snijd de geitenkaas in vier gelijke plakjes, doe wat olijfolie op een bakplaat of plancha en bak de kaas aan beide kanten stevig aan.
- 5 | Verdeel de salade over twee borden, schenk daarover de marinade, leg de geitenkaas erbij en verdeel hierover een paar druppels honing. Schik het vlees naast de salade en de geitenkaas.
- 6 | Bestrooi het vlees met fleur de sel en Zanzibar peper.





# WARMGEROOKT GEHAKTBROOD

2 PORTIES

500 gram gemengd gehakt	1 el mosterd
3 eieren	2 el fijngehakte peterselie
1 snee brood zonder korst	zout en peper
scheut melk	milde olijfolie
1 ui, gesnipperd	evt. mayonaise, mosterd
1 teentje knoflook, fijngehakt	

## BEREIDING

- 1 | Kook twee eieren hard. Week het brood in de melk. Knijp uit.
- 2 | Meng het gehakt met het brood, ui, knoflook, mosterd, peterselie en peper en zout naar smaak. Doe het mengsel in een brood- of cakeblik en verstop de eieren in het midden. Bestrijk met olie.
- 3 | Rook het gehaktbrood op 100 °C in ongeveer anderhalf uur gaar. Gebruik een kernthermometer. Als de temperatuur 70 °C bereikt, is het gehaktbrood veilig voor consumptie. Serveer met een flinke klodder mayonaise en mosterd.

