

# BBQ groenten



## Bijgerecht

BBQ

**4 personen**

**Land:** Italië

**Bereidingstijd:** 50 minuten

**Seizoen:** zomer



## Ingrediënten

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 2 rode uien in ringen
- 3 teentjes knoflook in plakjes
- 2 el gedroogde Provençaalse kruiden
- 12 zwarte olijven zonder pit (gehalveerd)

- 4 el olijfolie
- 1 blik artisjokharten (400 gram) in vieren
- zeezout
- grof gemalen peper
- 200 gram geitenkaas (chevres de bellay) ter garnering

## Bereidingswijze

1. Aubergine, courgette en paprika's schoonmaken en in grove stukken snijden. Aubergine apart houden, rest van groente in schaal mengen met ui, knoflook, kruiden, olijven en olie. Smaken 15 minuten laten intrekken. Aubergine en artisjok door groente scheppen. Groente in grillmand leggen, zout en royaal peper erboven malen.
2. Grillmand op matig hete barbecue zetten en groente in 15-20 minuten gaar roosteren. Regelmatig omscheppen. Geitenkaas erboven verkrumelen en groente nog 3 minuten op barbecue verwarmen, tot kaas begint te smelten. Lekker met op barbecue geroosterde sneetjes ciabatta of stokbrood.

## Tenslotte

Het idee dat vlees alleen op een barbecue thuis hoort is niet van deze tijd. Daarom mag een BBQ Groenten Grill Salade niet ontbreken tijdens de barbecue. Groentes laten zich met een beetje aandacht heel gemakkelijke bereiden op de barbecue en smaken nog betere, vooral paprika wordt heerlijk zoet van de barbecue. Dit recept is heel makkelijk te maken. Gebruik een grillmand, daarvan is boven een plaatje te zien. De volgende **Groentepakketjes** voor **2** personen worden gestoomd ipv geroosterd. Ik gebruik in dit BBQ recept champignons, paprika, cherrytomaatjes en rozemarijn en laten de groenten gaar stomen in pakketjes van aluminiumfolie op de BBQ. De smaak van de rozemarijn trekt helemaal in de groenten die na ongeveer 20 minuutjes lekker zacht zijn geworden. Snij 1 gele paprika in stukjes, 150 gr champignons en 200 gr cherrytomaatjes doormidden. Pak twee vellen aluminiumfolie en leg daar de gesneden groenten op. Bestrooi met wat peper en zout, leg er twee klontje roomboter op en vervolgens 4 takjes rozemarijn. Vouw de pakketjes dicht en leg voor 20 minuten op de barbecue, totdat de groenten gaar zijn gestoomd. Het voordeel van deze spiesjes is dat ze op de barbecue snel gaar zijn. Je kunt **Groentespiesjes** op allerlei verschillende manieren marinieren. Hieronder het recept en de bereidingswijze van een heerlijke en kleurrijke groentespies met tofu voor geslaagd vegetarisch barbecuen. Allereerst moet 1 blok tofu gemarineerd worden. Na het uitlekken van het blok moet je de tofu in blokjes snijden. Marineer deze blokjes vervolgens ongeveer 30 minuten in ketjap. Maak 1 rode, 1 gele en 1 groene paprika, 1 doosje champignons, 2 grote uien goed schoon en snij ze grove stukken (champignons in tweeën). Rijg de ingrediënten om en om aan de spiesen. Als laatste 1 kleine ui en 1 teentje knoflook fijnsnijden en mengen in de olijfolie. Smeer de spiesen in met dit mengsel en leg ze gedurende 10 minuten op de barbecue. Draai de spiesen af en toe om en eventueel na het grillen bestrooien met een beetje zout. Tot slot kun je natuurlijk ook aardappels poffen (zie bij recept **Aardappelen Gepoft** op deze site) op de BBQ.