

OP DE GRILL

*Recepten voor
perfecte grillresultaten*

Tefal®

OptiGrill™





INHOUD



OPTIGRILL, genieten van geslaagde grillgerechten	4
 Recepten van het programma Rood vlees	6
 Recepten van het programma Burger	18
 Recepten van het programma Gevogelte	22
 Recepten van het programma Croque/Panini	32
 Recepten van het programma Worst	38
 Recepten van het programma Vis/Zeevruchten	48
 Recepten van de manuele functie	58
Index	66





OPTIGRILL, GENIETEN VAN GESLAAGDE GRILLGE- RECHTEN

Het geheim van geslaagde grillgerechten? De juiste temperatuur, een bereidingstijd afgestemd op de voeding, haar grootte, haar dikte ... Alle 'grillen' en smaken zijn toegestaan, van saignant tot goed doorbakken, bovenop het plezier om gezellig samen te eten.

Hoe het begon ...

De mens vond het grillen uit toen hij het vuur ontdekte. Beeld het u eens in, die heerlijke geur van het eerste stukje vlees dat per ongeluk op de gloeiende kolen viel. Het moet een van de mooiste verrassingen uit de geschiedenis van de mens zijn geweest! Die dag ontdekte hij, bijna per toeval, hoe hij vlees en vis meer eetbaar moest maken, zacht, gemakkelijk verteerbaar ... en overheerlijk! Een ware lekkernij die onveranderd de eeuwen doorstond.

De kunst van het grillen

Grillen is een eeuwenoude praktijk van jagers en vissers die nu een ware kunst is geworden, en tegelijk een raakvlak tussen alle beschavingen. De grill is het symbool van de huiselijke haard, de plaats waar iedereen samenkomt, van het begin van onze geschiedenis tot nu, over de hele planeet. Grillen staat niet alleen voor een bereidingswijze, maar ook voor gezellige momenten samen. Een excuus om te smullen van de lekkerste stukken vlees of vis, slim versneden, gemarineerd, bereid volgens transculturele recepten, tegelijk eenvoudig, veelzijdig en origineel, vergezeld van sauzen uit recepten die soms van generatie op generatie worden overgeleverd.

Een onmiddellijk plezier

Grillen is altijd een beetje improviseren. Zonder plichtplegingen. Zonder al te veel voorbereidingen. En zeker geen opdracht. In de keuken of buiten. En altijd op het laatste moment klaargemaakt. Gewoon voor het plezier. In enkele eenvoudige gebaren die u in een recordtempo van rauw naar gebakken brengen. De maaltijd is klaar, de tafel gedekt ... en u kunt onmiddellijk aanvallen!

Met dit OPTIGRILL kookboekje maakt TEFAL van u een grillkampioen in werkelijk alle categorieën.

De grillrevolutie

Er gaat niets boven heerlijke grillgerechten, precies bereid zoals we het graag hebben: saignant, à point of doorbakken. Niets erger dan verkoolde of slecht gebakken grillgerechten. OPTIGRILL is het ideale grilltoestel: de grill waarmee al uw grillgerechten lukken, iedere keer opnieuw, precies zoals u ze wilt, met mooie grillsporen op het oppervlak.



Een perfecte gaarheid

Een gesofisticeerde technologie die het gebruik van de OPTIGRILL vereenvoudigt:

- 6 automatische programma's, afhankelijk van het type van ingrediënt dat u wilt grillen: burgers, rood vlees, gevogelte, worst, vis/zeevruchten, croques/panini's. Groenten en fruit worden manueel bereid.

- een automatische of manuele afstelling van de temperatuur van uw gerechten, voor een ideaal resultaat.

- gecontroleerde gaarheidsparameters dankzij een automatische sensor, volgens de dikte van het stuk dat moet worden gegrild, en herhaalbaar voor de volgende bereidingen.

- een temperatuur afgestemd op elk type van grillgerecht. Vergeten en aanbranden kan niet meer!

Sappig, mals en mooi getekend vlees

Een vereenvoudigde technologie om de foutjes van traditionele grills weg te werken: verkoolde, overgare of onvoldoende gebakken gerechten.

- na de voorverwarmingsfase gaat er een lichtje branden. Deze handige indicator van de gaarheid toont de vordering van de bereiding. Hij verandert van kleur naargelang het voedsel verder bakt, en u onderbreekt het wanneer het naar uw smaak is: groen aan het begin van de bereiding, geel wanneer het voedsel saignant is, oranje wanneer het rosée is en rood als u het goed doorbakken wilt. Een geluidssignaal geeft de overgang naar een nieuw stadium aan, tot het voedsel op de bakplaat precies is gebakken zoals u het wilt. Door het deksel op te tillen, onderbreekt u het proces niet. U kunt een saignant stuk vlees wegnemen terwijl de andere blijven bakken. Dankzij zijn sensor past het toestel zich automatisch aan de hoeveelheid en dikte van het resterende voedsel aan.

- de temperatuur wordt uiterst nauwkeurig geregeld om het vlees aan het oppervlak dicht te schroeien en mooi te tekenen, en het vervolgens zacht te laten garen, terwijl het binnenin heerlijk sappig blijft.

6 programma's naar keuze

Elk type van ingrediënt en grillgerecht verdient een speciale, voorgeprogrammeerde behandeling voor een optimaal resultaat. OPTIGRILL heeft zo 6 vooraf ingestelde programma's, plus 1 manuele functie:



Burger



Gevogelte



Croque / Panini



Worst /
Varkensvlees /
Lamsvlees



Rood vlees:
rundvlees
en spek



Vis /
Zeevruchten



manuele functie:
groenten / vruchten

Een gecontroleerde gaarheid

Het plezier te improviseren en naar hartenlust van heerlijke grillgerechten te genieten.

Perfectie binnen ieders handbereik, zonder risico op mislukkingen of verstrooidheid:

- een eenvoudig en handig toestel, net zo gemakkelijk in gebruik als in onderhoud, met zijn platen van gietaluminium met antikleeflaag en uitneembare juslade die in de vaatwasser mogen.

- de mogelijkheid om oneindig te variëren dankzij een heel complete keuze aan programma's waarmee u kunt grillen wat u maar wilt, vlees en vis, hamburgers en panini's, schaaldieren, groenten en fruit, precies zoals u ze lekker vindt.

Met OPTIGRILL maakt TEFAL het zo gemakkelijk om heerlijke en altijd geslaagde grillgerechten te maken.

OPTIGRILL DE KUNST VAN HET GRILLEN VAN RUNDVLEES

Je zou bijna zeggen dat de grill bewust werd uitgevonden om mooie stukken vlees te bakken. Rundvlees heeft de everzwijnbouten of mammoetsteaks van onze prehistorische voorouders ondertussen vervangen, maar het plezier blijft hetzelfde: genieten van goed geroosterd vlees met strepen op, mals onder het mes en met een jus dat eruit ontsnapt wanneer u erin snijdt.



De ideale afstelling

OPTIGRILL werd speciaal goed ontworpen voor het grillen van vlees, en dan vooral rundvlees. Dat is zijn eerste functie. Een must in het grillen.

Het lichtje toont hoe de gaarheid vordert, zodat u altijd precies weet wanneer uw vlees precies is gebakken zoals u het graag hebt. Een geluidssignaal laat u na elke fase weten dat het tijd is om het stuk van de grill te halen, afhankelijk van uw voorkeur voor saignant, à point of doorbakken. U kunt op elk moment beslissen om de bereiding van één of alle stukken op de plaat te onderbreken.

Het toestel werd zo ontworpen dat het zich automatisch aanpast aan de grootte en dikte van het stuk vlees dat u op de grill legt. Geroosterd vlees, al dan niet vooraf gemarineerd, helemaal alleen gebakken in enkele minuten, afhankelijk van het gekozen programma. Vóór u uw tanden in het vlees zet, kunt u zich toeleggen op bijgerechten, uw barbecuesaus en slaatjes.

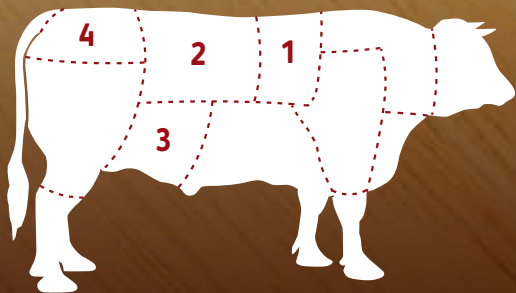
OPTIGRILL, dat is slim!

Van runderrib of dunne plakjes kalfsvlees over entrecote, steak, rumsteak, spierstuk of klapstuk ... OPTIGRILL regelt de temperatuur helemaal op zijn eentje, naargelang de grootte en de dikte, voor een optimale gaarheid en mals en sappig geroosterd vlees met mooie strepen op het oppervlak.

De sensoren van OPTIGRILL meten zo nauwkeurig de dikte van wat u op de plaat legt dat u dit programma zelfs kunt gebruiken voor dunne sneetjes knapperig, goudkleurig en overheerlijk spek.

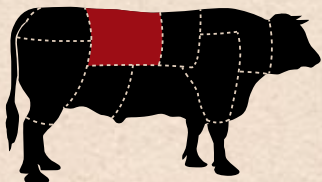


- 1 - Entrecote
- 2 - Lendenstuk / Haasje
- 3 - Klapstuk
- 4 - Sirloin steak



OSSENHAAS MET CHAMPIGNONS EN BLAUWE KAAS

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 stukken ossenhaas van 150 g elk
- Peper en zout
- 15 g boter
- 250 g Parijse champignons, in plakjes
- 2 gepelde en fijngehakte teentjes knoflook
- Gedroogde tijm
- 2 el (30 ml) balsamicoazijn
- 1/4 kopje (50 ml) fijngehakte peterselieblaadjes
- 60 g blauwschimmelkaas, in blokjes

1. Dep het vlees af met keukenpapier. Kruid het met peper en zout.
2. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
3. Laat bakken tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor à point of rood voor goed doorbakken vlees. Leg het vlees op een bord en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 min rusten voor u het opdient.
4. Laat de boter ondertussen op een matig vuur smelten in een grote pan met antikleeflaag. Doe er de champignons, de knoflook, de tijm en de rest van het zout en de peper bij. Bak 5 min en roer regelmatig. Zodra de champignons goed zijn gebakken, voegt u onder voortdurend roeren de balsamicoazijn toe. Neem de pan van het vuur, doe er de peterselie bij en roer goed om. Dien de gegrilde stukken ossenhaas op met de gebakken champignons erop. Werk af met de stukjes blauwschimmelkaas.

Tips

- Huisbereide aardappelpuree en knapperige prinsessenbonen zijn heerlijk bij dit eenvoudige maar elegante gerecht.
- Ossenhaas is een stuk dat al zijn smaak verliest als het te ver wordt gebakken. Voor optimale resultaten overschrijdt u het best de gemiddelde gaartijd niet.



SAIGNANT



À POINT



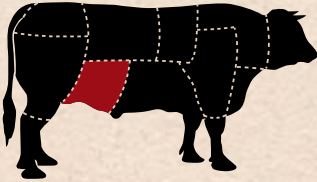
DOORBAKKEN



KLAPSTUK GEMARINEERD IN LIMOEN EN KORIANDE

4 tot 6 personen / Bereiding: 15 min

Programma:



Ingrediënten

- 1 klapstuk van ongeveer 750 g
- 1 mooie bussel verse koriander
- 50 ml limoensap
- 2 el plantaardige olie
- 6 gepelde en ontkiemde teentjes knoflook
- 2 verse uien, gepeld en in stukken gesneden
- 1 klein groen pepertje zonder pitjes (optioneel)
- 1/2 el gemalen komijn
- 1 flinke snuf zout

1. Doe de koriander, het limoensap, de olie, de knoflook, de uien, het pepertje en de komijn in een mixer en mix tot een glad mengsel. Steek het klapstuk in een diepvrieszakje en giet er de marinade in. Leg het vlees en zijn marinade in de koelkast en laat minstens 4 uur marineren.
2. Neem het vlees uit de marinade en laat het kort uitlekken. De rest van de marinade hebt u niet meer nodig.
3. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarze lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
4. Laat bakken tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor rosée of rood voor goed doorbakken vlees. Leg het vlees op een snijplank en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten en snij dan in dunne plakjes.

Tips

- Dien het vlees op met aardappelen uit de oven en sla.
- U kunt de sneetjes vlees ook gebruiken als garnituur voor fajita's met uien en geroosterde paprika, dikke room met citroen, salsasaus en guacamole.
- Voor een mals klapstuk overschrijdt u het best de gemiddelde gaartijd niet.



SAIGNANT



À POINT

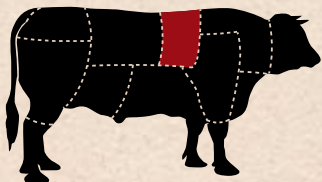


DOORBAKKEN



GEGRILDE CHIMICHURRI ENTREECOTES

2 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 2 entrecotes van ongeveer 175 g elk
- 2 el wijnazijn
- 1 el citroensap
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- Peper en zout
- 1 mespuntje cayennepeper
- 1 laurierblad
- 3 el olijfolie
- 1 fijngehakte bussel bladpeterselie

1. **Vermeng** de azijn met het citroensap, de knoflook, het zout, de peper, de cayennepeper en het laurierblad. Giet er de olijfolie bij, roer om en doe er de peterselie bij. Laat minstens 15 minuten staan en verwijder dan het laurierblaadje.
2. Ondertussen **deft** u de entrecotes met keukenpapier. Kruid beide zijden van het vlees met peper en zout.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor à point of rood voor goed doorbakken vlees. Leg het vlees op een bord en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten. Dien de chimichurrisaus ernaast.

Tips

- Dien op met een heerlijk tomatenslaatje met basilicum.
- U kunt de entrecotes eventueel vervangen door andere stukken vlees, zoals een lendenstuk.



SAIGNANT



À POINT

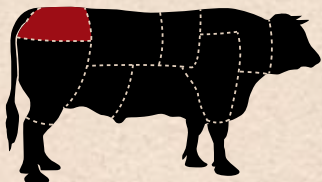


DOORBAKKEN



GEMARINEERD LENDENSTUK OP CANADESE WIJZE

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 1 lendenstuk van ongeveer 500 g
- 125 ml appelsap
- 75 ml whisky
- 75 ml ahornsiroop
- 2 el mosterd uit Dijon
- 1 el worcestershiresaus (of sojasaus)
- 1 fijngehakte ui
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- 1 takje rozemarijn
- Peper en zout

1. **Vermeng** het appelsap met de whisky, de ahornsiroop, de mosterd en de worcestershiresaus. Doe er de ui, de knoflook en de rozemarijn bij. Steek het vlees in een diepvrieszakje en giet er de marinade in. Leg alles minstens 4 uur in de koelkast.
2. **Neem** het vlees uit de marinade en laat uitlekken. Giet de rest van de marinade over in een kookpot en bewaar. Kruid beide zijden van het vlees met peper en zout.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor à point of rood voor goed doorbakken vlees. Leg het vlees op een snijplank en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten voor u het vlees versnijdt.
5. Ondertussen **verhit** u de rest van de marinade op een matig vuur, tot ze kookt. Laat op een laag vuur 10-12 minuten inkoken zodat ze indikt en een mooie karamelkleur krijgt. Filter de saus zodat u alleen maar de vloeistof overhoudt. Dien het vlees op, besprenkeld met whiskysaus.

Tips

- Gebruik enkel de blaadjes van de rozemarijn in de marinade, en niet het takje, om zo de bittere kant van rozemarijn te vermijden.
- Dien op met knapperige frieten.



SAIGNANT



À POINT

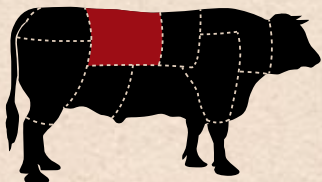


DOORBAKKEN



AARDAPPELEN EN GEGRILD LENDENSTUK MET KETCHUPSAUS

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma's:



Ingrediënten

- 4 mooie aardappelen (ongeveer 1 kg)
- 1 el plantaardige olie
- 2 el grillkruiden, zout en peper
- 4 lendenstukken van ongeveer 175 g elk
- 6 el ketchup
- 1 el worcestershiresaus (of sojasaus)
- 1 mespuntje cayennepeper (optioneel)

1. **Kook** de aardappelen 6 minuten in de magnetronoven, tot ze enigszins zacht zijn, en laat afkoelen. Snij ze in plakjes van 2 cm dik. Roer de aardappelen onder de olie en de helft van de kruidenmix, peper en zout. Vermeng de ketchup in een kom met de worcestershiresaus en zet opzij.
2. **Kies** de manuele functie  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de aardappelen op de grill en sluit u het deksel.
3. **Grill** de aardappelen 5 minuten lang in verschillende porties, tot ze zacht zijn en er strepen op staan. Hou warm in aluminiumfolie.
4. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
5. Ondertussen **deft** u het vlees met keukenpapier. Bestrooi beide zijden van elk stuk vlees met de rest van de kruidenmix en met peper en zout.
6. **Laat bakken** tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor rosée of rood voor goed doorbakken vlees.

Tips

- Verander de smaak van het gerecht door de kruidenmix te vervangen door een ander mengsel naar keuze.
- Dien het vlees en de aardappelen op met een broccolislaatje.



SAIGNANT



À POINT



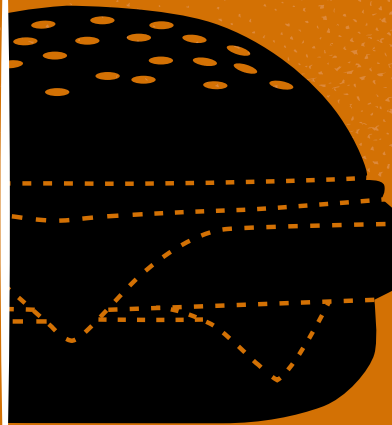
DOORBAKKEN



OPTIGRILL

HOE U EEN EIGEN DRAAI GEEFT AAN BURGERS EN HAMBURGERS

Volgens de legende was Genghis Khan de uitvinder van de steak tartare, de basis van de hamburger uit de 12e eeuw, door het gehakt onder zijn zadel te vervoeren om het zachter te maken. Maar het zijn Duitsers uit Hamburg die hem zijn naam schonken toen ze hem achthonderd jaar later introduceerden in de Verenigde Staten! Sindsdien is de hele planeet verlekkerd op deze verslavende stapel samengesteld uit een speciaal, enigszins zoet broodje, gehakt, bacon, kaas en saus. Daarbij komt nog het plezier om hem met de handen op te eten, net zoals onze prehistorische voorouders!



Burgerspecial

OPTIGRILL is een slimme grill die zich automatisch op de afmeting en dikte van uw ingrediënten afstemt.

Met het burgerprogramma van OPTIGRILL maakt u in geen tijd absoluut volmaakte hamburgers: leg het gehakt gewoon op het toestel, stel het burgerprogramma in en klaar! Het nauwkeurig en precies naar wens gebakken vlees wordt vervolgens tussen de twee befaamde hamburgerbroodjes gelegd. Werk vervolgens af met uw favoriete ingrediënten en sausjes. Maak er een klassieke of daarentegen helemaal unieke hamburger van!

DE KLASSIEKE HUISBEREIDE HAMBURGER

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 50 g paneermeel
- 50 ml melk
- Provençaalse kruiden, peper en zout
- 2 losgeklopte eieren
- 50 g geraspte kaas
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- 250 g rundergehakt
- 4 hamburgerbroodjes, in twee gesneden
- augurken
- Mosterd uit Dijon, mayonaise

1. **Vermeng** het paneermeel met de melk, de Provençaalse kruiden, het zout, de peper, de eieren, de kaas en de knoflook. Doe er het rundvlees bij. Roer tot een gelijkmatig geheel. Vorm vervolgens vier hamburgers van gelijke dikte.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de burgers op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Bestrijk de helft van de broodjeshelften met de sausjes of smaakmakers naar keuze en leg er een burger op. Leg het garnituur van uw keuze op de hamburgers en sluit met de tweede broodjeshelft.



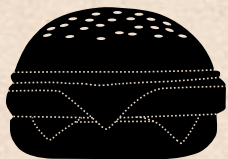
DOORBAKKEN

Tips

- Met gebakken paddenstoelen, uien en paprika maakt u uw hamburgers nog heerlijker.
- Dien de hamburgers op met een lekkere caesarsalade.
- U kunt ook ander vlees dan rundergehakt gebruiken. Denk maar aan een gehaktmix van rundvlees, kalfsvlees, varkensvlees enz. Uw hamburger zal net zo lekker zijn!

CHEESEBURGER MET GEROOKT SPEK

4 personen / Bereiding: 10 min
Programma's:



Ingrediënten

- 500 g mager gehakt
- Peper en zout
- 2 el mosterd uit Dijon en mayonaise
- 4 sneetjes gerookt spek van elk 3 tot 4 mm dik
- 4 sneetjes cheddar of smeltkaas
- 4 hamburgerbroodjes
- Slabladeren
- Tomaat in schijfjes

1. **Verdeel** het gehakt in vier gelijke porties en kruid met peper en zout. Dek af en zet in de koelkast. Vermeng de mosterd met de mayonaise en zet opzij.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het spek op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Leg het spek op een bord en dek af met aluminiumfolie. Dep de bakplaten voorzichtig met wat keukenpapier.
4. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het gehakt op de grill en sluit u het deksel.
5. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Leg vervolgens meteen een sneetje kaas op elke burger. Leg elke portie op een broodje en garneer met sla en tomaat. Leg er dan het spek op, afgewerkt met een lepel mosterdmayonaise.

Tips

- Dien deze heerlijke cheeseburger op met een groene salade uit de tuin, voor een evenwichtige maaltijd.

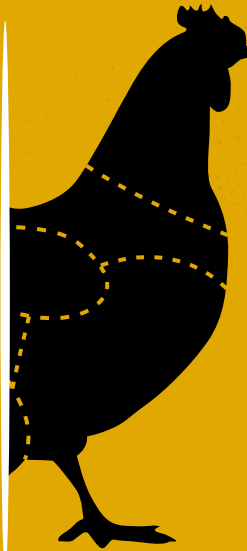


DOORBAKKEN



OPTIGRILL EEN MUST VOOR KNAPPERIG GEGRILD GEVOGELTE

Gevogelte is wit vlees dat doorgaans meer ingang vindt dan rood vlees. Zelfs minder grote carnivoren houden ervan. Een kwestie van smaak, maar ook van voedingswaarde, want dit vlees is doorgaans minder vet, zeker als u het vel wegsnijdt. Het is dan ook geen toeval dat kipnuggets zo'n succes zijn in fastfoodrestaurants. Boutjes, filets en vleugeltjes van kip of kalkoen doen het uitstekend op de grill. Aarzel niet om het in plakjes of blokjes te snijden, op spiesen te prikken, te kruiden, te marinieren of te gebruiken in allerlei recepten uit de hele wereld. Met OPTIGRILL wordt uw lijst met specialiteiten eindeloos. Laat uw verbeelding de vrije loop op de grill!



Een formattering tot op de millimeter

OPTIGRILL is een slimme grill die zich automatisch op de afmeting en dikte van uw ingrediënten afstemt.

Dit is ideaal voor allerlei stukken gevogelte, die veel kleiner zijn dan grote stukken rundvlees.

Een kalkoenfilet of kippendij wordt niet op dezelfde manier en met dezelfde intensiteit gebakken als een runderrib. Alle grillfanaten zullen zeggen dat dit het moeilijkst is: de juiste temperatuur handhaven, verbranden of uitdrogen door een te hoge temperatuur voorkomen ...

Een aangename variëteit

Kip en kalkoen scoren altijd veel beter bij kinderen, die de zachtere smaak van het witte vlees verkiezen boven die van rood vlees. Maar ook vrouwen zijn fan, omdat dit vlees minder vet bevat. Geroosterd gevogelte is ook goedkoper. In blokjes gesneden filets vormen ook mooie brochettes waar iedereen dol op is.

Om uw tafelgasten een interessante mix van gegrild gevogelte aan te bieden, kunt u er ook eendenplakjes of -filets aan toevoegen. Of leg eens wat eendenhartjes op de grill. Zelfs mensen die doorgaans niet van orgaanvlees houden, zullen verrast zijn van de zoete smaak.

Denk ook eens aan ander gevogelte, zoals parelhoen. Het dier is kleiner en heeft vlees met een interessante voedingswaarde en een bijzondere smaak die meer aanleunt bij die van wild dan klassiek gevogelte. U kunt het ook in dijnen en filets snijden, of aan de ruggengraat doorsnijden en opgevouwen op de grill leggen. Dit kan trouwens ook met duif of kwartel.

KIPFILET MET HONING EN HOISINSAUS

4 personen / Bereiding: 10 min

Programma:



Ingrediënten

- 4 kipfilets zonder vel
- 125 ml hoisinsaus
- 4 el honing
- 2 el limoensap
- 2 eetlepels sojasaus
- 1 el sesamololie
- 1 el fijngehakte gember
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- Geroosterde sesamzaadjes
- Fijngehakte verse ui

1. **Vermeng** de hoisinsaus met de honing, het limoensap, de sojasaus, de sesamololie, de gember en de knoflook tot een gladde bereiding. Schep de helft over in een magnetronbestendige kom. Verhit in de magnetron 60 tot 90 seconden op vol vermogen en zet dan opzij.
2. **Steek** de kip in een diepvrieszakje en giet er de andere helft van de saus bij. Laat 30 minuten marineren op kamertemperatuur, of 24 uur of langer in de koelkast.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje geel is. Leg de kip op een snijplank. Snij het vlees in plakjes en besprenkel alles met de saus die u vooraf hebt verwarmd. Bestrooi vlak voor het opdienen met sesamzaadjes en verse ui.



SAIGNANT

Tips

- Dien op met gebakken groenten en rijst.
- Probeer dezelfde saus eens bij zalmotten (zonder graten en zonder vel) met het programma .

KIPPENDIJEN GEMARINEERD IN YOGHURT EN ROZEMARIJN

4 personen / Bereiding: 10 min
Programma:



Ingrediënten

- 8 kippendijen met het been nog in, maar zonder vel
- 250 g yoghurt natuur
- 3 el mosterd uit Dijon
- 2 el fijngehakte verse rozemarijn
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- Peper en zout

1. **Roer** de yoghurt onder de mosterd, de rozemarijn en de knoflook. Steek de kip in een diepvrieszakje en giet er de saus in. Laat minstens 4 uur marineren in de koelkast.
2. **Neem** de kip uit de marinade en laat snel uitlekken. Giet de rest van de marinade weg. Kruid de kippendijen met zout en peper.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje oranje is.



À POINT

Tips

- Dien op met een groene sla en gebakken aardappelen.



GEGRILDE KIPPENDIJEN MET AHORNSIROOP EN MOSTERD

4 personen / Bereiding: 5 min
Programma:



Ingrediënten

- 8 kippendijen, ontbeend en zonder vel
- 50 ml ahornsiroop
- 2 el traditionele mosterd uit Dijon
- Peper en zout
- Tijm
- 2 fijngehakte teentjes knoflook

1. **Vermeng** de ahornsiroop met de mosterd, het zout, de peper, de tijm en de knoflook. Bewaar 2 el (30 ml) en giet de rest van de saus gelijkmatig over de kip.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Neem de kip van de grill en bestrijk met een penseel met de saus die u hebt bewaard.

Tips

- Maak van deze kippendijen een complete maaltijd door ze op te dienen met bruine rijst en gestoomde broccoli.



DOORBAKKEN



GEGRILDE KIPPENVLEUGELTJES IN BUFFALOSTIJL

Voor 500 g / Bereiding: 5 min
Programma:



Ingrediënten

- 500 g kippenvleugeltjes
- 100 g bloem
- 1 el paprikapoeder
- Peper en zout
- 1 el (15 ml) plantaardige olie
- 2 el (30 ml) gesmolten boter
- 2 el (30 ml) tomatensaus
- Tabasco

1. **Vermeng** de bloem met het paprikapoeder, het zout en de peper in een grote diepvrieszak. Doe er de kippenvleugeltjes in en vermeng goed, tot ze helemaal zijn bedekt met het bloem-paprikamengsel. Doe de vleugeltjes in een kom en besprenkel met olie. Roer tot ze gelijkmatig zijn bedekt.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lampje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel. Druk goed aan zodat de vleugeltjes goed in contact komen met de platen.
3. **Laat bakken** en draai regelmatig om, tot het lichtje rood is. Vermeng ondertussen de gesmolten boter, de tomatensaus en de tabasco in een kom. Doe er de warme vleugeltjes bij en roer tot ze volledig zijn bedekt.

Tips

- Serveer de wings met wortel- en selderijstaafjes.
- Voor minder pikante vleugeltjes laat u de boter en de pikante saus weg. Vervang ze door barbecuesaus, saus met knoflook en honing, of dien op zonder saus, gewoon met wat partjes citroen ernaast.



DOORBAKKEN



GRIEKSE KIPBROCHETTES

4 personen / Bereiding: 10 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 kipfilets zonder vel, in stukken gesneden
- 2 el olijfolie
- 2 el citroensap
- 1 el gemalen oregano
- De fijngeraspte schil van 1/2 citroen
- Peper en zout
- 1 tl paprikapoeder
- 3 fijngehakte teentjes knoflook
- Tzatzikisous

1. **Vermeng** de olijfolie in een kom met het citroensap, de oregano, de geraspte citroenschil, het zout, de peper, het paprikapoeder en de knoflook. Doe er de kip in en roer door de saus. Prik alles op houten spiesen van 20 cm.
2. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kip op de grill en sluit u het deksel.
3. **Bak** in verschillende porties, tot het lichtje rood is. Dien de kipbrochettes op met tzatzikisous.

Tips

- Serveer de brochettes op een bedje van kruidige rijst, met een Grieks slaatje.
- Serveer de kip in pitabrood, gevuld met tzatziki, stukken tomaat, komkommer en rode ui om er een traditionele mediterrane lekkernij van te maken.



DOORBAKKEN



OPTIGRILL

HET HEMELS BROOD, NU OOK GEGRILD!

Toen de butler van Lord Sandwich in 1762 op de proppen kwam met deze heel handige manier om een hele maaltijd tussen twee sneetjes brood te steken, had hij vast nooit gedacht dat zijn nakomelingen zijn uitvinding zouden grillen! Panini's, wraps, bricks, bagels en pan bagnats ... De duizend-en-één varianten op het broodje, alle culturen uit de wereld samen, laten zich gewillig grillen en vervolgens meteen opeten!



Meeneemplezier

Grillen is altijd genieten. We steken de grill aan en alles zweemt meteen naar vrijheid, vakantie en vrienden die gezellig mee aan tafel schuiven. We eten rechtstaand of zittend, alles kan! Het is meteen klaar, meteen feest. Een broodje is een gerecht in verdiepingen. De ingrediënten worden op verzoek tussen twee sneetjes brood gestapeld. Iedereen doet wat hij wilt, en niemand moet echt koken. Zelfs als u ter plaatse eet, maakt het in één klap gelukkige nomaden van ons. We zetten onze tanden in het heerlijke broodje en smullen tussen elke hap van de verschillende smaken.

Een warm broodje graag!

De grill biedt warme, meer verfijnde, verzorgde en complete varianten van het basisbroodje, die meer op een normale, warme maaltijd lijken. Heerlijke varianten van het verloren brood en de Franse croque-monsieur, van de Italiaanse panini of de traditionele Engelse club sandwich die onder de hitte van de grill heerlijk knapperig worden en overlopen met gesmolten kaas.

Sneetjes brood kunt u in een mengsel van losgeklopte eieren en melk dopen, doordrenken met olijfolie of bestrijken met mosterd, saus of ahornsiroop. Kaas zorgt voor contrastrijke smaken, voor zachtheid en een interessante dikte. We doen er ham, tomaten en andere rauwe ingrediënten bij om een heerlijk broodje met één of verschillende verdiepingen te bouwen.

We spelen met de grootte en het model van de broodjes (hoeve, meergranen, bagels enz.). We laten ons inspireren door meer exotische broodjes om rauwe ingrediënten te verpakken in een Bretoense pannenkoek, een wrap, brickvel, rijstvel of een maïskoek, naargelang we snakken naar een lokale of eerder exotische sfeer, van Vietnam tot Mexico.

OPTIGRILL wordt dan meteen een bar voor warme broodjes om mee te nemen. Om tafelgenoten te vermaken en te doen smullen, en te spelen met recepten en ingrediënten, maken we snel wat broodjes tussen twee meer klassieke grillgerechten door. De diktesensor verzekert een automatische afstelling van de gaarheid, zodat de broodjes altijd perfect knapperig zijn. U wordt al snel een broodjesvirtuoos!



HEERLIJK GEGRILD BROODJE MET VIER KAZEN

2 personen / Bereiding: 5 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 sneetjes volkorenbrood van ongeveer 1 cm dik
- 1 el gesmolten boter
- 1 el fijngehakte peterselie
- 1 el geraspte Parmezaanse kaas
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- 1 snufje zwarte peper
- 4 sneetjes emmentaler
- 50 g geraspte mozzarella
- 50 g geraspte comté

1. Roer de boter, de peterselie, de Parmezaanse kaas, de knoflook en de boter tot een gladde bereiding. Smeer het mengsel gelijkmatig over elk sneetje brood. Leg een plakje emmentaler op de niet-bestreken kant van 2 sneetjes brood. Leg er de mozzarella en de comté bij en leg er nog een ander plakje emmentaler op. Sluit het broodje met het resterende brood, de beboterde kant naar buiten toe.
2. Kies het programma  en druk op . Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de broodjes op de grill en sluit u het deksel.
3. Laat bakken tot het lichtje rood is, of tot de kaas is gesmolten en het brood geroosterd is



DOORBAKKEN

Tips

- De mogelijkheden voor broodjes zijn eindeloos! Doe er spek, ham, salami, kalkoen, tomaat, basilicum, salie of geroosterde paprika bij.
- U kunt de kaas uit het recept vervangen door eender welke kaas die u graag eet.
- Serveer dit broodje met een kommetje soep.

PITTIGE ITALIAANSE PANINI MET GEROOSTERDE GROENTEN

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma's:



Ingrediënten

- 4 panini's, in de lengte in twee gesneden
- 4 el olijfolie
- 2 el balsamicoazijn
- Peper en zout
- 4 fijngehakte teentjes knoflook
- 1 courgette, in schijfjes van 1 cm dik gesneden
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1/2 rode ui, in ringen van 1 cm dik gesneden
- 4 el pesto van basilicum
- 50 g gemarineerde paprika's
- 200 g geraspte mozzarella

1. **Vermeng** de olie, de azijn, het zout, de peper en de knoflook. Doe er de courgette, de paprika en de ui bij en roer om de groenten goed te vermengen.
2. **Kies** de manuele functie (M) en druk op (OK). Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de groenten op de grill en sluit u het deksel.
3. **Bak** de groenten in verschillende porties en telkens ongeveer 5 minuten, tot ze zacht zijn en mooie strepen dragen. Bestrijk 4 sneetjes brood met de pesto. Leg er dan de groenten op, met de paprika's en de kaas. Sluit de broodjes met de rest van het brood. Dep de bakplaten daarna voorzichtig met wat keukenpapier.
4. **Kies** het programma (B) en druk op (OK). Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u twee broodjes op de grill en sluit u het deksel. Laat bakken tot het lichtje rood is. Doe hetzelfde met de twee resterende broodjes.

Tips

- Geef de broodjes wat meer pit door nog meer paprika's of enkele sneetjes pittige Italiaanse salami toe te voegen. Of laat de paprika's gewoon weg om de broodjes zachter te maken.
- Verander elke keer van smaak door gewoon van kaas te veranderen. Probeer ze eens met bocconcini in sneetjes, geraspte Parmezaanse kaas, emmentaler, geitenkaas of zelfs gorgonzola.



DOORBAKKEN



EEN ANDERE VERSIE VAN DE CLUB SANDWICH

2 personen / Bereiding: 5 min
Programma's:



Ingrediënten

- 4 sneetjes zuurdesembrood van ongeveer 1 cm dik
- 4 sneetjes gerookt spek van 4 tot 5 mm dik
- 2 el mayonaise
- 4 sneetjes kalkoengebraad
- 2 sneetjes comté
- 1 kleine tomaat, in schijfjes
- 50 g spinaziescheuten

1. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het spek op de grill en sluit u het deksel.
2. Laat bakken tot het lichtje rood is. Leg het spek op een bord en dek af met aluminiumfolie. Dep de bakplaten voorzichtig met wat keukenpapier.
3. Smeer de mayonaise op 2 sneetjes brood. Leg er het spek, de kalkoen en de kaas op. Sluit alles met de rest van het brood. Dep de bakplaten daarna voorzichtig met wat keukenpapier.
4. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u twee broodjes op de grill en sluit u het deksel.
5. Laat bakken tot het lichtje rood is. Leg de broodjes op een bord. Open ze voorzichtig en leg er vlak voor het opdienen de tomaat en de spinaziescheuten in.

Tips

- Tover dit broodje om tot een rijkelijk ontbijt door er vlak voor het opdienen een spiegelei op te leggen.
- Vervang de kalkoen door heel dun gesneden restjes kalkoen- of kipgebraad.

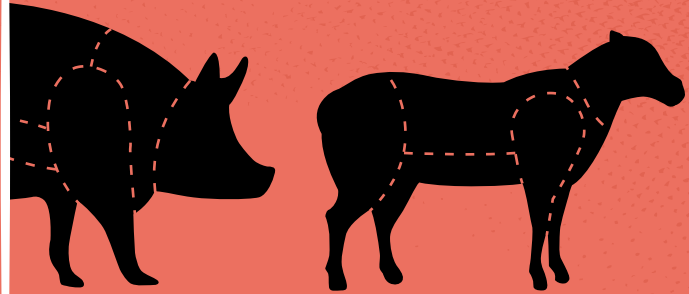


DOORBAKKEN



WORSTEN, RIBBETJES OF KOTELETTEN ... ZE LATEN ZICH GEWILLIG GRILLEN

Het varken is de koning van het grillen. Maar lam moet beslist niet onderdoen. Ze lenen zich voor alle fantasietjes en nemen de kleuren en aroma's van hun smaakmakers over. In een westerse versie, geparfumeerd met kruiden, karamelliseren ze snel onder de grill, wat deze klus delicaat maakt. In hun Aziatische versie, bestreken met specerijen en sausjes die ze rood kleuren, gaat varkensvlees voor zoetzuur. Chipolata's en andere worsten doen ons watertanden. Een pure verleiding binnen ieders handbereik, want varkensvlees is het goedkoopste vlees om te grillen.



Hotdogs en andere worsten

Worsten in alle gedaantes maken onlosmakelijk deel uit van een geslaagde grillparty. Bij varkenseters leeft er een heuse worstcultuur die van de chipolata of merguez, maar ook van de knakworst en hun talloze varianten, internationale successen heeft gemaakt.

Grillen op maat

Ze bestaan in alle lengtes, diktes en soorten. OPTIGRILL stemt zich op al die varianten af, berekent de benodigde gaartijd met de grootste precisie en handhaaft die afstelling tot alles gebakken is. Zo bent u niet verplicht om dit voor elke nieuwe lading koteletten of worsten opnieuw te doen. Zelfs de grootste fijnproevers zullen smullen van de befaamde, in vierkante gesneden spareribs, van lams- of varkensribbetjes of koteletten.

Het wat droge varkensvlees heeft geen andere vetstof nodig dan zijn knapperige randje vet, dat smelt in de mond. Ook stukken rijkelijk doorspekte varkensrug en in een dik stuk gebakken en vervolgens in plakjes gesneden haasje zijn heerlijk op de grill.

Gegrild lamsvlees, zacht en min of meer roze, afhankelijk van de gaarheid, is altijd een groot feest.

Bacon, perfect gebakken in de rode stand, bekroont tot slot deze grillparty waarin varkensvlees in al zijn vormen uiteindelijk de grote ster is.

WORSTEN GEVULD MET APPELS EN CHEDDAR

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 braadworsten
- 100 g paneermeel
- 150 g appels (Golden, ...) in blokjes
- 1 fijngehakte verse ui
- 1 el mosterd uit Dijon
- 1 el barbecuesaus
- 80 g geraspte comté

1. **Vermeng** het paneermeel, de appelblokjes, de verse uien, de mosterd en de barbecuesaus tot een homogeen mengsel. Snijd de worsten in de lengte in en open ze zoals een boek. Strijk het mengsel gelijkmatig over de worsten.
2. Kies het programma  en druk op . Vet de platen rijkelijk in met olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de worsten op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Neem de worsten voorzichtig van de grill en bestrooi ze met geraspte comté. Dien op en geef er mosterd bij.



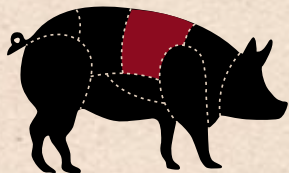
DOORBAKKEN

Tips

- Dien de worsten op met een koolslaatje.

VARKENSKOTELETTEN MET ANANAS

4 personen / Bereiding: 10 min
Programma's:



Ingrediënten

- 4 ontbeende varkenskoteletten van ongeveer 2,5 cm dik, goed voor 175 g
- 6 el ketchup
- 2 el basterdsuiker
- 1 el worcestershiresaus
- 1 tl gemalen komijn
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- Peper en zout
- 4 schijfjes ananas
- Fijngehakte verse koriander
- Kwartjes limoen

1. **Vermeng** de ketchup met de suiker, de worcestershiresaus, de komijn en de knoflook. Verhit 2 minuten op vol vermogen in de magnetronoven. Kruid de koteletten aan beide kanten met peper en zout. Strijk ze vervolgens in met de zelfgemaakte saus.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de koteletten op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje oranje is. Leg de koteletten op een bord en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten. Bestrijk de ananas ondertussen met een beetje van de resterende ketchupsaus.
4. **Kies** de manuele functie  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de ananas op de grill en sluit u het deksel.
5. **Bak** 5 minuten, tot er mooie strepen op staan. Leg de ananasschijfjes op de varkenskoteletten en bestrijk alles met de rest van de saus. Bestrooi met koriander en dien op met de kwartjes limoen.

Tips

- U kunt dit recept zowel met verse ananas als met ananas uit blik maken.

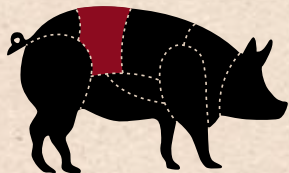


À POINT



VARKENSHAASJE MET CURRY

4 personen / Bereiding: 10 min
Programma:



Ingrediënten

- 1 varkenshaasje van ongeveer 500 g
- 1 el kerriepoeder
- Peper en zout
- 2 el plantaardige olie
- 1 mango, geschild en in kleine blokjes gesneden
- 1 tak selderij, in kleine blokjes gesneden
- 1/2 fijngehakte witte ui
- 2 el fijngehakte koriander
- 2 el limoensap
- 1 tl honing
- Limoenpartjes



DOORBAKKEN

1. Kruid het varkenshaasje met het kerriepoeder, het zout, de peper en de helft van de olie.
2. Vermeng ondertussen de mango, de selderij, de verse ui, de koriander, het limoensap, de olie, de honing, het zout en de peper. Zet alles opzij.
3. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u het vlees op de grill en sluit u het deksel.
4. Laat bakken tot het lichtje rood is. Leg het vlees op een snijplank en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten en snij het vlees dan in plakjes. Dien op met de mangosaus en de limoenpartjes.

Tips

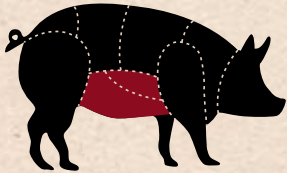
- Serveer het varkensvlees en de saus met rijst.
- Vervang de mango eventueel door ananas.
- U kunt ditzelfde recept ook maken met kipfilets. Gebruik in dit geval het programma .



« RIBS » ZONDER BOT EN MET ZOETE BARBECUESAUS

4 personen / Bereiding: 15 min

Programma:



Ingrediënten

- 1 varkenshaasje van ongeveer 500 g
- 2 tl chilipoeder en mosterdpoeder
- 1 tl uipoeder en knoflookpoeder
- Peper en zout
- 6 el barbecuesaus
- 4 el abrikozenjam zonder stukken
- 1 el mosterd

1. **Snij** het varkenshaasje in de lengte in, zodat u het kunt openen zoals een boek. Maak het vlees wat platter om een gelijke dikte te verkrijgen. Maak dan met een mes om de 2,5 cm insnijdingen voor ongeveer de helft van zijn dikte, zodat het vlees op spareribs gaat lijken.
2. **Vermeng** het chilipoeder met het mosterdpoeder, het uipoeder, het knoflookpoeder, het zout en de peper. Strijk dit kruidenmengsel uit over het hele stuk vlees. Laat 30 minuten rusten. Roer de barbecuesaus, de jam en de mosterd ondertussen tot een glad mengsel. Verhit 60 seconden op vol vermogen in de magnetronoven. Neem 2 el (30 ml) van deze saus en besprenkel er het vlees mee. Bewaar de rest van de saus.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de 'ribbetjes' op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje rood is. Neem het varkensvlees van de grill en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten. Snij nu het vlees in langs de insnijdingen die u eerder al maakte. Zo krijgt u verschillende 'ribbetjes'. Dien op met de rest van de saus.

Tips

- Gebruik een houten hamer of een steelpannetje om het vlees plat te kloppen.



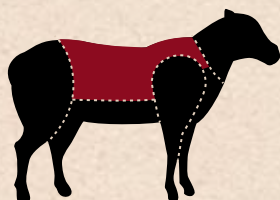
DOORBAKKEN



LAMSKOTELETJES MET KRUIDEN

4 personen / Bereiding: 10 min

Programma:



Ingrediënten

- 8 mooie lamskoteletjes (ongeveer 750 g)
- 4 el fijngehakte peterselie
- 1 el rozemarijn en tijm, fijngehakt
- 2 el olijfolie
- 1 el mosterd uit Dijon
- Peper en zout
- 2 fijngehakte teentjes knoflook

1. **Vermeng** de peterselie, de rozemarijn en de tijm. Doe er de olie, de mosterd, het zout, de peper en de knoflook bij om een pasta te vormen. Strijk het uit over de koteletjes.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de lamskoteletjes op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje overeenstemt met de gewenste gaarheid: geel voor saignant, oranje voor à point of rood voor goed doorbakken vlees. Leg het vlees op een bord en dek af met aluminiumfolie. Laat 5 minuten rusten voor u het opdient.

Tips

- Dien ze gegrild en koud op.
- Vraag de slager om het bot van de lamskoteletjes 'bloot' te leggen, zodat ze mooier presenteren.



SAIGNANT



À POINT



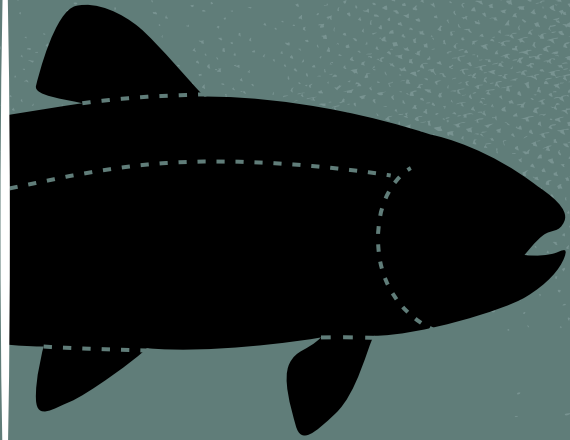
DOORBAKKEN



OPTIGRILL

PRACHTIGE GRILLGERECHTEN UIT DE ZEE

In de geschiedenis van het roosteren staan vissers op gelijke voet met jagers. Gegrilde vis en zeevruchten zijn lichter, verfijnder en origineel, en spelen dus een steeds grotere rol in grillparty's. OPTIGRILL is uitgerust met een speciale knop waarmee u meteen geslaagde gerechten op tafel tovert!



Van hier en elders

Roosteren is de oudste en meest natuurlijke manier om eten klaar te maken. Alle kustbeschavingen hebben hun eigen recepten en gewoontes, beïnvloed door hun omgeving en eetcultuur. Vis wordt schoongemaakt, gekruid en dan in zijn geheel of in filets klaargemaakt.

Na een paar minuten is uw gerecht al klaar! Vis en schaaldieren zijn immers veel sneller gaar dan vlees.

Slimme ideetjes

Recepten uit de vier windstreken van de planeet - en dan vooral de eilanden - afsnoepen voor het kruiden en marinieren, maar ook om andere roosterwijzen uit te vinden, dat is de boodschap.

In plaats van de vis gewoon op de grill te leggen en het risico te lopen dat hij blijft kleven, doet u zoals Robinson Crusoe: verpak hem in bladeren, zoals men zowat overal ter wereld doet. Gebruik koolbladeren, druivenbladeren, bananenbladeren, plakjes spek enz.

Moten en ruggen van zalm, kabeljauw, tonijn of zwaardvis, forel, makreel en sardientjes, volledig of in filets, sint-jakobsvruchten en calamaris, kreeft, langoustines en garnalen kunnen rechtstreeks op de grill, gemarineerd in citroen, bestreken met olijfolie, gekruid met venkelzaad of andere geurige specerijen, op smaak gebracht met verfijnde sausjes en kleine groenten voor frisse en bijzonder geslaagde grillgerechten.

GOUDBRASEM MET TOMAAT EN TAPENADE

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 goudbrasemfilets van 150 g elk
- 4 el fijngehakte peterselie
- 2 el citroensap
- 2 el olijfolie
- 1 el witte wijnazijn
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- Peper en zout
- 4 mooie tomaten, ontpit en in kleine blokjes gesneden
- 50 g groene olijven, fijngehakt
- De geraspte schil van een kwart citroen

1. **Vermeng** de peterselie met het citroensap, de olijfolie, de azijn en de knoflook, en verdeel in twee gelijke porties. Kruid de filets aan beide kanten met zout en peper, en gebruik daarbij de helft van de hoeveelheid zout die u hebt (dus 1/2 tl). Bestrijk de filets met de eerste portie peterseliesaus. Doe nu de tomaten, de olijven, de geraspte citroenschil en de rest van het zout en de peper bij de tweede sausportie.
2. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de filets op de grill en sluit u het deksel.
3. **Laat bakken** tot het lichtje oranje is. Dien de goudbrasemfilets op met de saus.



À POINT

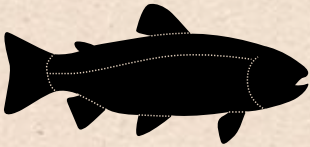
Tips

- Dien de goudbrasem op met prinsessenbonen en langkorrelrijst.

ZALM EN ZIJN SAUS MET ROOM EN DILLE

4 personen / Bereiding: 15 min

Programma:



Ingrediënten

- 4 zalmmoten van 125 g elk
- 1/4 bussel dille
- 1/2 fijngehakte witte ui
- 2 el citroensap
- De geraspte schil van één citroen
- 1 fijngehakt teentje knoflook
- Zout en peper
- 50 ml olijfolie
- 125 ml dikke, vetarme room

1. Doe de dille, de verse ui, het citroensap, de geraspte schil, de knoflook, het zout en de peper in een keukenrobot. Mix tot alles fijn is gehakt. Giet er tijdens het mixen langzaam de olie bij, tot u een glad geheel krijgt. Verdeel het mengsel in twee. Vermeng het eerste deel met de room en zet opzij. Kruid de zalm met de rest van de peper en het zout, en bestrijk dan met de andere helft van de dillesaus.
2. Kies het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de zalm op de grill en sluit u het deksel.
3. Laat bakken tot het lichtje geel is. Dien de zalm op met de saus die u hebt bewaard.

Tips

- Serveer de zalm met verse spinazie.



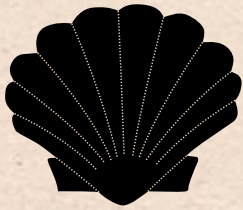
SAIGNANT



SINT-JAKOBSVRUCHTEN MET PROSCIUTTO EN PESTO

16 sint-jakobsvruchten / Bereiding: 15 min

Programma:



Ingrediënten

- 500 g sint-jakobsvruchten, dus ongeveer 16 stuks
- 2 bussels vers basilicum
- 50 g geroosterde pijnboompitten (ongeveer)
- 2 el citroensap
- 1 teentje knoflook
- Peper en zout
- 50 ml olijfolie
- 4 sneetjes prosciutto

1. **Doe** het basilicum, de pijnboompitten, het citroensap, de knoflook, het zout en de peper in een keukenrobot. Mix tot alles fijn is gehakt. Giet er tijdens het mixen langzaam de olie bij, tot u een glad geheel krijgt. Zet opzij.
2. **Dep** elke sint-jakobsvrucht met keukenpapier. Snij elk sneetje prosciutto in 4 lange repen. Rol elke sint-jakobsvrucht op in een reepje prosciutto en zet vast met een tandenstoker.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de sint-jakobsvruchten op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje oranje is. Versier elke sint-jakobsvrucht tot slot met een lepel pesto en strooi er nog wat pijnboompitten over.

Tips

- U kunt de rest van de pesto goed afgedekt nog 5 dagen bewaren in de koelkast. Gebruik hem als smaakmaker bij gegrilde kip, worsten of een broodje.



À POINT



SLAATJE VAN GEGRILDE CALAMARIS, VINAIGRETTE MET CITROEN EN KAPPERTJES

4 hoofdgerechten of 8 voorgerechten / Bereiding: 20 min

Programma:



Ingrediënten

- 8 schoongemaakte calamaris met tentakels (ongeveer 500 g)
- 150 ml extra vierge olijfolie
- 75 ml citroensap
- 50 g fijngehakte kappertjes
- 1 fijngehakte sjalot
- Peper en zout
- Rucolascheuten
- 1 fijngehakte rode ui
- 250 g geroosterde en fijngehakte rode paprika
- 125 g verse of diepgevroren erwten

1. **Snijd** de calamaris met een mes over de hele lengte in tot drie vierde van de dikte. Snijd alle tentakels tot dezelfde lengte. Was en droog het lichaam en de tentakels van elke calamaris.
2. **Vermeng** de olijfolie, het citroensap, de kappertjes, de sjalot, het zout en de peper tot een homogene bereiding. Roer dan 1/4 van deze vinaigrette onder de calamaris.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de calamaris op de grill en sluit u het deksel.
4. **Bak** in verschillende keren, tot het lichtje oranje is. Vermeng elke gebakken calamaris met 2 el vinaigrette. Roer ook de rucola, de rode ui, de paprika, de erwten en de rest van de vinaigrette onder elkaar. Serveer het slaatje met de calamaris erop.

Tips

- Vereenvoudig het recept en vervang de calamaris door 16 gamba's of 8 sint-jakobsvruchten.



À POINT



GEGRILDE KREEFT MET BOTER EN WITTE WIJN

2 tot 4 personen / Bereiding: 10 min

Programma:



Ingrediënten

- 4 kreeftenstaarten
- 50 ml witte wijn
- 30 ml citroensap
- 1 fijngehakte sjalot
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- Peper en zout
- 125 g verse boter, in blokjes gesneden
- Citroenpartjes

1. **Vermeng** de wijn, het citroensap, de sjalot, de knoflook, het zout en de peper in een pannetje en zet dat op een matig vuur. Breng aan de kook en laat inkoken tot ongeveer 2 eetlepels (30 ml). Neem van het vuur en laat 1 minuut afkoelen. Roer er stukje bij beetje de boterklontjes onder, tot u een glad mengsel hebt. Hou de saus warm.
2. **Leg** elke kreeftenstaart op zijn platte kant en steek de punt van een groot keukenmes in de aanzet van de staart. Druk stevig om de schaal door te snijden, tot drie vierde van het vlees. Open de staarten dan zoals een boek. Kruid de kreeft met peper en zout.
3. **Kies** het programma  en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de kreeft op de grill en sluit u het deksel.
4. **Laat bakken** tot het lichtje geel is. Dien de kreeft op met de nog warme saus en de citroenpartjes ernaast.

Tips

- U kunt ook wat room aan de botersaus toevoegen.



SAIGNANT



OPTIGRILL GEBRUIK DE MANUELE FUNCTIE OM GROENTEN, FRUIT EN 1001 ORIGINELE GRILLGERECHTEN TE MAKEN

Grillen lijkt soms meer iets voor fervente vleeseters. Maar met groenten en fruit op de grill herinneren we ons met plezier dat we eigenlijk alleseters zijn!

Een beetje verbaasd ook, dat het zo lekker is. Want de grill maakt deze groenten, die zo triestig zijn in de soep en die we vaak op de rand van het bord laten liggen, en dit fruit dat zo lastig is om te schillen, ineens zoveel sympathieker. U legt ze in hun gewone zelf op de grill en ze komen er enkele minuten later alweer uit, omgetoverd tot heuse lekkernijen. Probeer het zelf ook eens!



Manuele functie

Naast de lijst met programma's is de manuele functie een zevende programma dat op zichzelf staat. Ze maakt alle fantasietjes mogelijk: gegrilde groenten en fruit, in plakjes of in twee gesneden, aardappelchips of bietenchips, huisbereide antipasti van paprika- of auberginereepjes, gebakken aardappelen met kruiden, een mixed grill van vergeten groenten, ...

Probeer in de reeks kleine grillgerechten in manuele functie ook de tofoe-groentebrochettes voor een vegetarisch menu, de mini-teriakibrochettes voor een Japans geïnspireerd menu, geroosterde garnalen, gevulde mosselen of gepaneerde krab, net zoals de vissers aan de kust ze graag eten ... Kortom, talloze unieke, exotische, vegetarische en andere varianten voor de grillparty, of perfecte bijgerechten voor uw geroosterd vlees.

Grillen is fun

Grillen is een leuke en aparte manier om van groenten en fruit te smullen. Een uitstekende manier om mensen die gewoonlijk een vies gezicht trekken bij het zien van alles wat groen, geel en rood is en aan een steeltje groeit toch met een grote glimlach te zien eten. Maar ook om de veelzijdigheid, de smaken en het lichte karakter van deze plantaardige grillgerechten te ontdekken. Wie plantaardig zegt, zegt niet per se vegetarisch. Maar de grill maakt deze optie wel fun: groenten en fruit roosteren heel goed als ze in twee of in stukken zijn gesneden en op spiesen werden geprikt. U kunt ze al dan niet vermengen met vlees en vis. Ze spijzen uw grillparty's dus met een welgekomen keuze en variëteit.

De zon op uw bord

Groenten en fruit garen heel goed in hun schil, net als in een schelp die roostert en hun zachte, heerlijke vruchtvrues beschermt. De brochette maakt er bij elke hap weer een verrassing van. De grill geeft ze een onverwachte smaak: die van natuurlijke producten die puur natuur worden gegeten. De grill volstaat om groenten en fruit met zon te overladen. Ze krijgen bijna automatisch een mediterrane of exotische toets. Tomaten, aubergines, courgettes, maar ook venkel, artisjok of paprika kunnen op de grill met gewoon een penseelveeg olie en een snufje Provençaalse kruiden.

De grillsporen die OPTIGRILL trouw nabootst, staan voor heerlijk smullen, voor het eenvoudige plezier van snel en aangenaam koken. Met een beetje verbeelding en een OPTIGRILL waant u zich op het strand van een verlaten eiland of op een gezellige camping.

AARDAPPELEN MET PARMEZAAN EN KRUIDEN

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



Ingrediënten

- 4 mooie aardappelen (ongeveer 1 kg)
- 30 ml olijfolie
- 1 tl Provençaalse kruiden
- Peper en zout
- 50 g geraspte Parmezaanse kaas

- 1. Kook** de aardappelen 6 minuten in de magnetronoven, tot ze net zacht zijn, en laat afkoelen. Snij ze vervolgens in schijfjes van 1 cm. Vermeng de olijfolie, de Provençaalse kruiden, het zout en de peper. Bestrijk elk aardappelschijfje aan beide kanten met deze saus.
- 2. Kies** de manuele functie (M) en druk op (OK). Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de aardappelen op de grill en sluit u het deksel.
- 3. Bak** 5 minuten, tot ze zacht zijn en er mooie strepen op staan. Leg de aardappelen op een groot bord en bestrooi met Parmezaanse kaas.

Tips

- Dit heel eenvoudige, maar overheerlijke gerecht is perfect bij gegrilde kip, steak, varkensvlees of zelfs vis.

MEDITERRAAN PASTASLAATJE

4 voorgerechten of 8 bijgerechten / Bereiding: 15 min

Programma:



i'm the chef!

Ingrediënten

- 500 g gekookte deegwaren, type penne
- 125 ml wijnazijn
- 50 ml citroensap
- 1 el honing
- 2 fijngehakte teentjes knoflook
- Peper en zout
- 125 ml olijfolie
- 1 courgette en 1 kleine aubergine, in schijfjes van 1 cm gesneden
- 1 rode paprika, in dikke reepjes gesneden
- 1/2 rode ui, in ringen van 1 cm gesneden
- 125 g fetablokjes
- 4 el fijngehakt basilicum
- 50 g fijngehakte zwarte olijven
- 50 g geroosterde pijnboompitten (optioneel)

- 1. Vermeng** de azijn met de citroen, de honing, de knoflook, het zout en de peper. Giet er onder voortdurend roeren de olijfolie bij, tot u een gladde bereiding hebt. Vermeng de saus met de courgettes, de aubergines, de paprika en de ui. Bewaar de vinaigrette om de deegwaren mee op smaak te brengen.
- 2. Kies** de manuele functie en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de groenten op de grill en sluit u het deksel.
- 3. Bak** de groenten in verschillende porties en ongeveer 5 minuten, tot ze zacht zijn en mooie strepen dragen. Hak de groenten in grove stukken en vermeng ze met de gekookte deegwaren, de rest van de vinaigrette, de feta, het basilicum en de olijven. Bestrooi vlak voor het opdienen met pijnboompitten (naar smaak).

Tips

- Serveer dit slaatje bij eender welk gegrild gerecht, zoals kip, steak, varkensvlees, vis of zeevruchten.
- U kunt dit slaatje goed afgedekt nog 3 dagen in de koelkast bewaren.



BROCHETTES VAN TOFOE EN GEDROOGDE TOMATEN MET BALSAMICOAZIJN

4 personen / Bereiding: 15 min
Programma:



I'm the chef!

Ingrediënten

- 450 g extra stevige tofoe, uitgelekt en gedroogd, in blokjes van 2,5 cm
- 125 g pesto van gedroogde tomaten
- 75 ml balsamicoazijn
- 4 el fijngehakte basilicumblaadjes
- Peper en zout
- 1 courgette, in schijfjes van 1 cm gesneden
- 1 kleine gele paprika, in kleine stukjes gesneden
- 200 g kerstomaatjes

1. **Vermeng** de pesto in een kom met de azijn, het basilicum, het zout en de peper. Doe er de tofoe, de courgette, de paprika en de tomaten bij. Roer tot alles goed is bedekt. Prik de tofoe en de groenten afwisselend op houten spiesen van 20 cm.
2. **Kies** de manuele functie en druk op . Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de brochettes op de grill en sluit u het deksel.
3. **Bak** 6 tot 8 minuten, in verschillende porties, tot ze zacht zijn en er mooie strepen op staan. Bestrijk de brochettes met de rest van de marinade en dien op.

Tips

- Serveer de brochettes op volkorenrijst of griesmeel.
- Wie niet van tofoe houdt, kan die vervangen door paddenstoelen.
- Vleesfanaten kunnen de tofoe vervangen door blokjes kip of rundvlees.
- Liefhebbers van zeevruchten kunnen ze uitproberen met garnalen of sint-jakobsvruchten.
- U kunt de pesto van gedroogde tomaten ook vervangen door pesto van basilicum.



BROCHETTES VAN STEAK EN CHAMPIGNONS MET TERIYAKISAUS

4 tot 6 personen / Bereiding: 15 min

Programma:



I'm the chef!

Ingrediënten

- 500 g entrecote om te grillen, in stukken van 2,5 cm gesneden
- 75 ml honing
- 50 ml natriumarme sojasaus
- 30 ml rijstazijn
- 6 fijngehakte teentjes knoflook
- 12 kleine, hele Parijse champignons, zonder voetje
- 1/2 rode paprika, in stukken gesneden
- 1/2 kleine rode ui, in stukken gesneden
- 2 tl maïzena

- 1. Roer** de honing in een kom onder de sojasaus, de azijn en de knoflook. Schep de helft over in een magnetronbestendige kom en zet opzij. Doe de steaks, de champignons, de paprika en de ui in de kom. Roer goed zodat alles goed is bedekt met saus. Prik de stukken vlees en de groenten afwisselend op houten spiesen van 20 cm.
- 2. Kies** de manuele functie en druk op . Vet de platen in met een beetje olie. Zodra het paarse lichtje stopt met knipperen, legt u de brochettes op de grill en sluit u het deksel.
- 3. Bak** 6 tot 8 minuten, tot de groenten zacht zijn en het vlees naar wens is gebakken.
- 4. Voeg** de maïzena toe aan de saus die u hebt bewaard. Zet 60 seconden in de magnetron op vol vermogen en roer ondertussen één keer, tot de saus dik en glanzend is. Bestrijk de brochettes vlak voor het opdienen met de saus.

Tips

- Vervang de steak door kip of varkensvlees.
- Serveer de brochettes op rijst of gebakken Chinese noedels.



SAIGNANT



À POINT



DOORBAKKEN



Index

	Ossenhaas met champignons en blauwe kaas.....	8
	Klapstuk gemarineerd in limoen en koriander.....	10
	Gegrilde chimichurri entrecotes.....	12
	Sirloin steak gemarineerd in whisky.....	14
	Gegrilde entrecote uit Montréal met aardappelen.....	16
	Hamburger met Italiaanse vleesballetjes.....	19
	Canadese cheeseburger met bacon.....	20
	Kippenborst met honing en hoisinsaus.....	23
	Kippendijen gemarineerd in karnemelk en rozemarijn.....	24
	Gegrilde kippendijen met ahornsiroop en mosterd.....	26
	Gegrilde kippenvleugeltjes in buffalostijl	28
	Griekse kipbrochettes.....	30
	Gegrild broodje met vier kazen.....	33
	Pittige Italiaanse panini met geroosterde groenten.....	34
	Gegrilde club sandwich met bacon omhuld met maïsgriesmeel.....	36
	Lamskoteletjes met kruiden.....	39
	Varkenskoteletten met ananas en jalapeñopepers.....	40
	Jamaicaans varkenshaasje.....	42
	« Ribs » zonder bot en met zoete barbecuesaus.....	44
	Worsten gevuld met appels en cheddar.....	46
	Tilapia met tomaten en olijvenpuree.....	49
	Zalm en zijn saus met room en dille.....	50
	Sint-jakobsvruchten met prosciutto en pesto.....	52
	Slaatje van gegrilde calamaris met vinaigrette van citroen en kappertjes.....	54
	Gegrilde kreeft met boter en witte wijn.....	56
	Aardappelen met Parmezaan en kruiden.....	59
	Mediterraan pastaslaatje met gegrilde groenten.....	60
	Brochettes van tofoe en gedroogde tomaten met balsamicoazijn.....	62
	Brochettes van steak en champignons met teriyakisaus.....	64

MET DANK AAN

RECEPTEN
The Test Kitchen Inc.

FOTO'S
Guy Renaux

FOODSTYLING
Sabine Jarry

CREDITS FOTO'S
Graphic Obsession

ONTWERP EN GRAFISCHE
UITVOERING
Moutarde Konnection

ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN