



LE GRILL

Onze recepten !

frifri[★].BE



Grill recepten

Of het nu is voor DE grill Duo Savor van Frifri of voor DE plancha Reverso van Frifri, geniet van een oneindig aantal gezonde recepten in "grill / barbecue" modus.

Voorzie de grill van de "grill" platen of kies voor de "grill" kant van de plancha en laat uw creativiteit de vrije loop!

Hier zal u een aantal ideeën vinden om mee te starten.

EEN WELGEMEENDE DANK JE WEL
AAN CHOUPETTE EN PAPOUNE VOOR HUN
BIJDRAGE AAN DIT RECEPTENBOEK.



Huisgemaakte rundsbrochettes

Vorbereitung: 15 minuten • Baktijd: 10 minuten

Ingrediënten Voor 6 brochettes

- 18 stukken rund (gesneden van de rumsteak) van 2 cm
- 18 kerstomaatjes
- 2 uien

Marinade en bijgerecht

- 8 à 10 soeplepels barbecuesaus naar keuze
- 0,5 kg voorgekookte noedels te bakken

Stappen

- Laat de stukken rundsvlees marineren in de barbecuesaus gedurende 1/2u.
- Schil en snij de uien in 4.
- Dompel de brochettestokjes in water als ze van hout zijn.
- Voor iedere brochette: prik een stuk vlees, een kerstomaat, een stuk ui en ga zo verder.
- Laat het toestel opwarmen.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = super high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 4-5
- Plaats de brochettes op de grillplaat als deze goed warm is.
- Bak gedurende 6 minuten, draai de brochettes halverwege de baktijd.

Bereid ondertussen de noedels

- Dompel de noedels in een kookpot met kokend water gedurende 2 minuten.
- Giet af.

- Voeg de barbecuesaus toe en roer de noedels op een laag vuurtje gedurende 1 minuut. Plaats de noedels op een bord, leg de brochettes erboven op en serveer onmiddellijk!

Lamskoteletten met citrusvruchten gemarineerd

Vorbereitung: 10 minuten • Baktijd: 4 minuten • Marinade: 20 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 lamskoteletten
- 4 sinaasappelen (sap)
- 2 citroenen (sap)
- 8 takjes rozemarijn
- 15 cl appelcider azijn
- Zout en versgemalen peper

Stappen

- Hak de rozemarijn.
- Pers de citrusvruchten.
- Meng het sap van de citrusvruchten met de azijn, de rozemarijn, het zout en de peper.
- Plaats de lamskoteletten in een grote schotel, giet de marinade erop en laat minstens 20 minuten op een koele plaats rusten.
- Laat het toestel opwarmen tot de grill warm is.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 3-4
- Grill de lamskoteletten gedurende 2 minuten aan elke zijde.

Gegrilde panini met prosciutto en kaas

Vorbereiding: 10 minuten • Baktijd: 4 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 8 sneetjes rozijnen- of notenbrood
- Extra Virgin olijfolie
- 50 g brie kaas
- 30 g peren in fijne sneetjes (vers of uit blik)
- 15 g fijne sneetjes prosciutto
- Rucola
- Zout en peper

Stappen

- Giet een scheutje olijfolie op elk sneetje brood.
- Doe er een sneetje brie op.
- Doe er de sneetjes peer, prosciutto en de rucola op en sluit de sandwich.
- Grill de sandwich aan beide zijden gedurende 5 minuten tot hij goudbruin en krokant is en de kaas gesmolten is.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 3-4

Steak, friet en sla

Vorbereiding: 20 minuten • Baktijd: 10 minuten

Ingrediënten Voor 4 personen

- 4 dikke steaks
- Extra Virgin olijfolie
- 1 kg diepvries frieten
- 1 sla
- Zout en peper

Stappen

- Haal het vlees 15 tot 30 minuten voor het grillen uit de koelkast.
- Kruid de steaks met zout en peper en laat rusten.
- Terwijl maakt u het slaatje en laat u de friteuse opverwarmen.
- Verwarm de grill op het maximum voordat u het vlees erop doet.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = super high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 5
- Bak de frieten gedurende 8 tot 10 minuten.
- Ongeveer 2 minuten voor de baktijd van het vlees, verminder de hitte.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 4
- Wrijf de bakplaat in met wat olie voor een mooie markering.
- Plaats het vlees op de bakplaat, 2 minuten per zijde voor een saignant bakwijze.
- Eens gebakken, laat de steak 5 minuten rusten, onder een aluminiumfolie zodat het sap en de vezels zich kunnen ontspannen.
- Kruid de sla naar smaak

Tonijnsteak met sesam

Vorbereiding: 2h15 • Baktijd: 5 minuten

Ingrediënten voor 4 personen

- 4 tonijn filets
- 6 soeplepels olijfolie
- 3 soeplepels sojasaus
- 1 soeplepel appelpider azijn
- 1 citroen (sap)
- 6 soeplepels sesamzaadjes
- Zout en peper

Stappen

- Bereid de marinade door het citroensap te mengen met de olijfolie, de sojasaus en de appelpider azijn.
- Plaats de tonijn filets op een schotel en bedek met marinade.
- Overdek met een plasticfolie en plaats in de koelkast gedurende 2 uur.
- Laat de bakplaat opwarmen.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 4-5
- Bereid een kom met de sesamzaadjes.
- Dop de tonijn filets in de sesamzaadjes.
- Bak gedurende 2 minuten aan elke zijde.

Gegrilde aubergines

Vorbereiding: 25 minuten • Baktijd: 5 minuten

Ingrediënten Voor 4 personen

- 4 aubergines
- 6 soeplepels olijfolie
- Zout en peper

Stappen

- Snij de aubergines in fijne sneetjes in de lengte.
- Bestrijk de sneetjes met olijfolie.
- Kruid met zout en peper.
- Laat de bakplaat opwarmen.
- Plaats de sneetjes op de grill gedurende 7 à 10 minuten aan elke zijde.
- **Grill**
Stand van de thermostaat = high
- **Plancha**
Stand van de thermostaat = 3-4

frifri.BE