

Resept 8 septimber 2012

Sop ûnder in knapperich laachje

Krûdebûter

Gegrilde bargelende mei krûden en huning

Tomatechutney

Sop ûnder in knapperich laachje

Yngrediïnten

Genôch foar 4 minsken

250 gram krûden:

blêd peterseelje, roazemaryn, koriander, lavas (maggyplant) biezelok,

1 liter bûljon

1 sipeltsje (fynsnien)

2 laurierbledsjes

50 gram bûter

60 gram blom

3 dl rjemme

piper en sâlt út de mole

2 bûljonblokjes

4 plakken koarstdaai

1 aaidjerre

Hoe meitsje jo it klear

Snij de krûden tige fyn, bewarje de helte foar it ôfmeitsjen fan de sop, de oare helte brûke jo yn it earste diel by it meitsjen.

Nim in royale panne en lit de bûter útbrûze. Doch de sipel derby mei de laurierbledsjes. Lit de sipel net kleurje en doch de krûden derby. Tink derom, licht oansette, de krûden moatte net ferbaarne. Doch yn ien kear de blom derby en rier mei in spatel alles oant in bol. Doch no de kâlde bûljon derby, bytsje by bytsje en rier alles alêd. Lit dit aoed 10 minuten siede en doch no de rjemme derby. wer siede litte

en seef de sop. Lit de sop kâld wurde en set dizze yn de kuolkast.

Jo moatte de BBQ op dizze stân sette: de waarmteboarnen oan de sydkant hâlde. Jo sette dan de sopkopkes yn it midden fan de BBQ. Yn in oven fan 220°C slagget it ek. Doch de farske krûden yn it (fjoerfêste) sopkopke. Dêr boppe-op jitte jo de stienkâlde sop.

Smar it plakje daai yn mei aaidjerre en lis it boppe-op it sopkopke. No de boppekant noch bestrike mei aaidjerre. Daliks op de BBQ, of yn de oven sette en yn 35 minuten ôfbakke.

De sop wurdt waarm en drukt it daai omheech en de boppekant fan it daai wurdt moai knapperich. Daliks optsjinje.

Krûdebûter

Yngrediïnten

1 pakje sêfte bûter fan 250 gram

200 gram fynhakte krûden:

blêd peterseelje, roazemaryn, koriander, Lavas (maggyplant) biezelok.

1 sitroen

2 partsjes fynmakke knyfloek

piper en sâlt

Materiaal

Aluminiumfoly

Plestikfoly

Ming alle yngrediïnten trochelkoar en meitsje it lekker mei piper en sâlt

Lis in stik aluminiumfoly op it oanrjocht. Lis der boppe-op de plestikfoly.

Skep de krûdebûter yn de midden, rôlje de bûter op oant in rôle.

Kâld wurde litte yn de kuolkast, útpakke en yn plakken snije. Jo kinne de rôlen mei krûdebûter yn de friezer twa moanne bewarje.

Gegrilde bargelende mei krûden en huning

Genôch foar 4 minsken

1 grut stik bargelende (karbonade sûnder bonke)

sâlt en piper

4 ytleppels huning

300 gram hakte krûden: peterseelje, roazemaryn, biezelok, time.

Hoe meitsje jo it fleis klear

Doch op it fleis sâlt en piper en smar it fleis yn mei huning. Druk it fleis yn de krûden.

Foar dit stik fleis brûk ik de BBQ.

Jo moatte de BBQ op dizze stân sette: de waarmteboarnen oan de kant hâlde. It stik fleis kin yn it midden fan de BBQ. Yn it midden in skaaltsje mei wyn en ...krûden!
40 minuten op de BBQ sette.

Tomatechutney

4 tomaten sûnder skyl en pitsjes

¼ boskje farske basilikum

Lyts fynsnien sipeltsje

2 dl ketsjup

Set in panne wetter op en lit dizze siede.

Set ûnder yn de krún fan de tomaat in krúske en doch dat ek oan de oare kant fan de tomaat

Doch de tomaat 15 sekonden yn it hite wetter, dêrnei daliks yn kâld wetter dwaan.

De skyl fan de tomaat helje, de pitten derút en it fleis yn blokjes snije.

Meitsje de tomateblokjes lekker mei sâlt en piper út de mole en doch der in lyts fynsnien sipeltsje troch. Snij de basilikum fyn en ming dit mei de tomaat en de ketsjup. Jo kinne nei eigen smaak der ek noch wat piper en sâlt bydwaan.

Ofmeitsje fan it gerjocht

Jo kinne it hiele stik fleis optsjinje en oan tafel snije. dat makket grif yndruk!

Doch de tomatechutney mei slaad en bakte jirpeltsjes derby.

Lekker ite