



Mannen van  
Nederland

**GAAN VOOR DE BESTE  
BARBECUE RECEPTEN.**

Zo zijn we.

**Only for Men**<sup>®</sup>  
Mode voor de Mannen van Nederland



**Roel Westra**, beter bekend als PitmasterX, is een grillmeester en staat bekend om zijn smaakmakende en unieke recepten. Zijn barbecue video's worden inmiddels door enkele miljoenen mensen gevolgd. Door de combinatie van mooie recepten, uitgebreide uitleg en prachtige beelden zijn de barbecue video's wereldwijd erg populair!

## KOKEN MET VUUR IS PUUR

Zoals vele Nederlanders begon ik in mijn achtertuin met een kogelbarbecue. Na enkele maanden meerdere malen per week barbecueën, kwam ik tot de conclusie dat het meer was dan alleen een stukje vlees grillen. De barbecue maakt iets in mij los. Door het koken met vuur raak ik geïnspireerd.

Zes jaar geleden rookte ik tijdens Kerst mijn eerste kalkoen op de barbecue en maakte er een video van, er keken vijftig mensen naar. Inmiddels zijn die vijftig kijkers enkele miljoenen kijkers per maand. Ik deel met deze kijkers de inspiratie die ik zelf op heb gedaan en hoop hun er mee te inspireren.

Op YouTube en Facebook plaats ik drie keer per week een nieuwe video met inspirerende recepten, vernieuwende technieken en de beste barbecues. De abonnees zijn inmiddels gewend aan dit barbecue geweld en dagelijks komen er honderden nieuwe fans bij. Ben jij ook nieuwsgierig hoe dit eruit ziet? Zoek dan op YouTube naar PitmasterX!

Samen met Napoleon Grills en Only for Men heb ik voor jullie een aantal do's and don'ts op een rijtje gezet om lekker mee aan de slag te gaan tijdens je volgende barbecue sessie. Veel barbecue plezier!

PitmasterX

# DO'S AND DON'TS

### 1. Laat je vlees niet aanbranden.

Dit lijkt een logische tip, maar niet altijd gemakkelijk op een barbecue. Één van de beste technieken die je kan toepassen om dit te voorkomen, is het inrichten van je barbecue met twee zones. Een warme zone en een koude zone.

Je schuift je kolen naar één helft van de barbecue, de andere kant houd je vrij van kolen. In het geval van een gasbarbecue zet je de helft van je branders aan en de andere helft uit. Grill het vlees boven de kolen en voor het vlees te donker wordt van kleur, laat je het langzaam op temperatuur komen boven het deel waar geen kolen gloeien of branders aan staan.

### 2. Meet de kerntemperatuur van je vlees.

Voor het barbecueën, gebruiken we vaak voorgegaard vlees omdat we bang zijn dat het eten niet voldoende gegaard wordt op de barbecue. Dat is heel jammer, op deze manier verliest het vlees namelijk zijn sappige smaakvolle karakter. Barbecue daarom met rauw vlees wat goed gekoeld is. Gaar het net zolang tot je kerntemperatuurmeter aangeeft dat het vlees een voedselveilige temperatuur heeft bereikt.

### 3. Op tijd beginnen.

Je kent het wel: het is een prachtige dag en op het allerlaatste moment wordt besloten de barbecue aan te steken. Je doet nog wat laatste boodschappen en

zet het bier koud. Je vrienden hebben hun weg naar je huis gevonden en over een uur willen we graag eten, want... we hebben honger.

Helaas, de barbecue staat nog niet aan en alles zit nog in de verpakking. De paniek slaat toe...

Deze situatie is goed te voorkomen door op tijd de barbecue aan te steken. Een goede vuistregel bij de klassieke barbecue is om twee uur voordat je wilt eten, je barbecue aan te steken.

### 4. De sleutel tot succes.

Je hebt mooi vlees gekocht, je hebt een goede barbecue, maar hij is niet warm te krijgen. Je brandstof is bij iedere barbecue de sleutel tot het succes. Zorg dat je een goede kwaliteit houtskool koopt en als je dan toch bezig bent ook goede firestarters. Weet je niet of het goed is? Vraag dit dan bij jouw barbecue speciaalzaak. In het geval van een gasbarbecue controleer je altijd van tevoren of je voldoende gas hebt en of de branders schoon zijn.

### 5. Wees verrassend.

Probeer eens een keer een nieuw recept. Je hoeft niet tijdens iedere barbecue sessie te maken wat de slager in de vitrine heeft liggen. Zoek van tevoren een leuk recept en probeer dat eens te maken. Je zal versteld staan hoeveel heerlijke barbecue recepten je online kan vinden.

### 6. Barbecueën gaat om smaak en beleving.

Samen met vrienden en familie sta je om de barbecue. Je geniet van een mooie zomerse dag en het heerlijke eten. Hoe komt het dat dit vlees toch zo lekker smaakt? Dat is het rookhout dat aan het vuur is toegevoegd. Als je een handje natte houtsnippers aan het vuur toevoegt zal dit het eten een heerlijke rooksmak geven.

**Ben je op zoek naar nog meer inspiratie voor je volgende barbecue sessie of wil je meer weten van de bovengenoemde do's en don'ts? Kijk dan vooral even op mijn YouTube-kanaal: [www.youtube.com/bbqpitmasterx](http://www.youtube.com/bbqpitmasterx)**





## GHENTlemensBBQ.com

Michel Tiberghien

*Hallo, ik ben Michel en zoals de naam van mijn blog het doet vermoeden kom ik uit Gent. Sinds 2013 ben ik bezeten van barbecueën en volde ik reeds talloze workshops en cursussen. Met deze blog wil ik aantonen dat je met weinig ingrediënten grootse resultaten kan behalen én dat je ook nog eens kan genieten van het gezelschap aan tafel. Met mijn foto's en blog beoog ik geen schoonheidswedstrijden te winnen. Het is juist de bedoeling om een hulpmiddel te zijn om het barbecueën laagdrempeliger te maken met lekkere en eenvoudige recepten. Daarom vinden jullie een variëteit aan recepten op mijn blog van tapas en culinaire gerechten tot desserts en low & slow.*



### Gevuld speenvarkenfilet (voor 4 personen)

*Geniet van een heerlijk speenvarkenfilet met perfecte bijgerechten!*

**Ingrediënten:** 1 half speenvarken (de filet en de rib rack) | 2 el eekhoortjesbrood | 1 sjalotje | 20 gr foie gras | 1 courgette | 4 el olijven | 1 el geraspte Parmezaan | 2 zoute ansjovis | 1 el pijnboompitten

1. Verwijder de vliezen van het speenvarken en kuis het op. Dep het vlees droog met een handdoek. Vlinder de filet zodat je het straks kan opvullen.

2. Week 2 eetlepels eekhoortjesbrood in water voor zo'n 30 minuten. Snijd een sjalotje fijn en bak dit aan. Snijd het eekhoortjesbrood fijn en bak dit eveneens in de pan. Werk af door de foie gras in de pan te laten smelten over het mengsel. Meng dit alles goed en laat afkoelen. Vul het speenvarkenfilet vervolgens met het gebakken mengsel, rol het op en bind het stevig vast met touw.

3. Maak de barbecue klaar om indirect te gaan roken op 120°C met kersen- of appelhout tot een kerntemperatuur van 65°C is bereikt. Wikkel daarna het vlees in aluminiumfolie en laat het 15 minuten rusten. Verwijder het touw en snijd het vlees in plakjes.

4. Tijd voor het bijgerecht: start nu met de courgette rolletjes. Hiervoor maak je een olijventapenade: doe de olijven, parmezaan, ansjovis, pijnboompitten in de blender en maal fijn.

5. Was en snijd de paprika, verwijder de zaadjes en grill 10 minuten op

220°C direct boven de kolen. Draai iedere 2 tot 3 minuten de paprika een kwart zodat de hele paprika volledig gegrild is. Doe de paprika in een plastic folie en laat het 'zweeten'. Haal de paprika na 10 minuten uit de folie, pel het en snijd de paprika in kleine blokjes. 6. Snijd de courgette in de lengte in fijne plakjes (bijvoorbeeld door gebruik van een mandoline), grill deze heel kort en laat het afkoelen. Besmeer de courgette vervolgens met de tapenade en blokjes paprika en rol de courgette op. 7. Warm de gevulde courgette opnieuw op 180°C-200°C op de barbecue in een vuurvast schoteltje.

8. Serveer het speenvarkenfilet en de courgette rolletjes eventueel met aardappelen en tomatasatjes.

### Pulled Beef Tortilla's (voor 8 personen)

*Een tortilla, maar dan net iets anders. Smakelijk!*

**Ingrediënten:** 1 kg rundernerik | je favoriete barbecue rub (ik gebruik Butt Rub voor een pikante smaak) | 150 gr guacamole | 160 gr cheddar | 2 limoentjes, in partjes gesneden | 16 gorditas of kleine tortilla wraps | klein blikje mais | 1 rode ajuin, versnipperd | 3 chunks appelhout | handvol gesneden koriander

1. Maak de barbecue of smoker klaar om indirect te roken op lage temperatuur van 107 - 120°C en plaats een waterpan in het indirecte gedeelte naast de kolen onder het vlees.

2. Dep de rundernerik droog met wat keukenpapier en bestrooi met rub naar smaak. Dek het vlees af en stop het 2 tot 4 uur in de koelkast om te marinieren.

3. Leg in het indirecte gedeelte van de barbecue de pan met water die de vochtigheid zal regelen maar ook het vet zal opvangen (zodat je geen vieze barbecue hebt achteraf).

4. Leg de rundernerik op het rooster en plaats nu drie stukken appelhout op de kolen om te roken. Voorzie de rundernerik van een temperatuurmeter om de kerntemperatuur te kunnen volgen. Zo hoef je niet steeds het deksel te verwijderen om te zien hoe gaar het vlees is en verlies je dus ook geen warmte.

5. Wanneer een kerntemperatuur van 60°C bereikt is, pakken we het vlees in, ook wel Texas Crutch genaamd. Deze manier zorgt ervoor dat de temperatuur van het vlees sneller zal gaan stijgen. Doordat het ingepakt zit, blijft het vocht ook goed behouden. Omwikkel de rundernerik met 2 lagen aluminiumfolie

en plaats deze nu in een aluminium- of ovenschaal terug op de barbecue. Deze schaal zal nu het vocht opvangen die we later opnieuw gaan gebruiken.

6. Wanneer de kerntemperatuur oploopt naar 80°C, mag je het vlees opnieuw uitpakken en terug op de indirecte zone leggen. Vang al het vocht op in een kom om dit later te gebruiken om het vlees wat meer smaak en vocht te geven.

7. Ga nu verder tot een kerntemperatuur van 90°C. Het vlees zal nu een mooie korst of bark krijgen. Haal het vlees van de barbecue en pak het opnieuw in om het ongeveer 30 minuten te laten rusten.

8. Wanneer het vlees voldoende heeft kunnen rusten, mag je beginnen met 'pullen', oftewel het uit elkaar trekken van het vlees met twee vorken zodat je allemaal draadjes krijgt. Proef van het vlees. Wanneer het vlees te droog is, kan je wat van het opgevangen vocht toevoegen.

9. Maak als laatste de tortilla klaar: warm de tortilla op, besmeer met guacamole, leg er wat vlees op, bestrooi met cheddar en werk af met rode ajuin, mais en koriander.





## Grillfun.nl

Michael Neffgen

*Even voorstellen! Ik ben Michael en woon in Breda, getrouwd en heb drie prachtige kinderen. Sinds ongeveer twee jaar deel ik mijn passie voor barbecueën op Instagram onder de naam Grillfun. Doordat ik veel vragen kreeg naar de recepten die ik maak, ben ik ongeveer een jaar geleden gestart met bloggen en is de website [www.grillfun.nl](http://www.grillfun.nl) ontstaan. Mijn recepten zijn op iedere barbecue en door iedereen te maken, of je nu een beginner bent of juist niet. Stap voor stap word je meegenomen in de bereiding van het gerecht. De recepten worden voorzien van serveertips en bijna altijd voorzien van een passende wijn of bier. Grillfun staat voor barbecue recepten voor iedereen. Ze moeten voor iedereen toegankelijk zijn door ingrediënten te gebruiken die makkelijk verkrijgbaar zijn. Succes met het maken van de recepten en veel Grillfun!*



### Ribeye roast (voor 4 personen)

*Met dit recept wordt het pas echt feest en ga je zeker iedereen versteld laten staan!*

**Ingrediënten:** 1 ribeye roast van minimaal 1 kg | 500 ml rode wijn (Merlot) | 4 bladjes laurier | 1 grote ui | bosje tijm | bosje rozemarijn | 2 teentjes knoflook | zout en versgemalen peper

1. Neem een ovenschaal waar de ribeye in zijn geheel in past en leg deze erin. Schenk de rode wijn in de ovenschaal.
2. Snijd de knoflook in plakjes, deel de ui in acht stukken, snijd de tijm en rozemarijn fijn en voeg deze toe aan de rode wijn samen met de laurierbladjes.
3. Dek de ovenschaal af met vershoudfolie en zet de ovenschaal minimaal 2 uur in de koeling.
4. Draai na een uur de ribeye om zodat de andere zijde in de wijn ligt.
5. Maak de barbecue aan en zorg voor een indirecte zone met een keteltemperatuur van rond de 150°C en voeg eventueel rookhout toe.
6. Voorzie de ribeye van zout en versgemalen peper en leg deze vervolgens op het barbecueooster boven het indirecte gedeelte. Voorzie het vlees van een kerntemperatuurmeter.
7. Sluit de deksel van de barbecue en zorg dat de temperatuur rond de 150°C blijft door de luchttoevoer te regelen.
8. Draai na ongeveer een half uur de ribeye om en sluit de deksel van de barbecue tot een kerntemperatuur bereikt is van 54°C.
9. Haal het vlees van de barbecue en laat deze 10 minuten rusten zodat alle sappen zich kunnen verdelen in het vlees. Je kunt eventueel het vlees losjes inpakken in aluminiumfolie.
10. Leg de ribeye roast op een houten plank. Serveer de ribeye eventueel met gegrilde groenten en aardappelen. Schenk bij dit gerecht een lekkere Merlot en bij voorkeur dezelfde die gebruikt is voor de marinade van de ribeye.

### Basic Burger met appel (voor 4 burgers)

*Deze burger valt altijd bij iedereen in de smaak en is ook nog eens makkelijk te maken. Ook leuk voor een verjaardag in een kleine variant!*

**Ingrediënten:** 500 gr half om half gehakt | ½ appel Granny Smith | 2 tomaten | zout en versgemalen peper | 1 tl kerriepoeder | ½ tl kaneel | 2 tl paprikapoeder | ½ tl chilipoeder | 2 teentjes knoflook | 1 tl sambal badjak | 8 dikke plakjes ontbijtspek | 4 grote augurken | 2 uien | Cheddar kaas (geraspt of in plakken) | 4 hamburgerbroodjes | 1/4 krop ijsbergsla | 2 el mayo | 1 el ketjup | 2 tl worcestersaus | 4 el augurkensap | pittige mosterd | olijfolie

1. Schil de appel en rasp deze voor de helft.
2. Neem een kom en voeg hierin het gehakt samen met het ei, alle kruiden en de rasp van een ½ appel. Meng alles goed door elkaar en voeg beetje bij beetje paneermeel toe tot je het gehakt mooi kunt kneden. Het gehakt mag niet uit elkaar vallen.
3. Neem een ring die even groot is als het broodje en stop hierin de bal gehakt (ongeveer 125 gram) en druk deze vervolgens aan. Haal de ring eraf en maak de burger iets platter.
4. Leg de hamburger op een schaal en dek af met vershoudfolie en leg minimaal een half uur in de koeling.
5. Snijd de uien in ringen, maak ze los van elkaar en leg ze in een kom. Snijd de augurken en de tomaten in schijfjes en leg ze in een kom. Snijd de ¼ kropsla fijn en meng dit op het laatste moment in een kom samen met de mayo, ketjup, worcestersaus en augurkensap.
6. Maak de barbecue aan en zorg voor twee temperatuurzones om direct en indirect te kunnen grillen met een keteltemperatuur van rond de 200°C.
7. Grill de ontbijtspek en blijf in de buurt aangezien deze snel aan kunnen branden. Grill ze tot ze mooi krokant zijn.
8. Neem een skillet of gietijzeren

pan en zet deze boven het directe gedeelte met een scheut olijfolie erin. Fruit de uienringen op laag vuur in een skillet of gietijzeren pan.

9. Leg de burgers op het directe gedeelte van de barbecue en draai ze na ongeveer 1 minuut om en bestrijk nu de bovenzijde met mosterd.
10. Grill de andere zijde ook ongeveer 1 minuut en draai om en bestrijk weer de bovenzijde met mosterd. Na ongeveer een minuut mag je de burger weer omdraaien en voorzien van de Cheddar. Verplaats de burger naar het indirecte gedeelte en sluit de deksel zodat de kaas kan smelten.
11. Snijd de burgerbroodjes open, besprenkel ze met olijfolie en leg ze heel even boven het directe gedeelte van de barbecue. Let op: dit kan heel snel gaan afhankelijk van de temperatuur van de barbecue.
12. Als de Cheddar gesmolten is en de broodjes zijn goed, dan kun je beginnen met het opbouwen van de burger. Start met de onderkant van het broodje en vervolgens de slasaus, de burger, de tomaten, het ontbijtspek, de augurken, de uien en als laatste de bovenkant van het broodje. Plaats er een prikker doorheen of voorzie de burger van een mooi burgermes, en klaar!





## Eetman.nl

vegetarisch

Joost de Vreede

*Ik ben Joost de Vreede en met mijn blog probeer ik mensen te verleiden om wat vaker vegetarisch te eten. Niet omdat ze van mij vegetarisch moeten worden, ik eet zelf ook weleens vlees. Maar gewoon dat ze denken: dat lijkt me een lekker recept. En dan zit er stiekem geen vlees in. Mijn blog is een beetje een uit de hand gelopen reeks aan hobby's: lekker koken en mooie foto's maken. Ik probeer mezelf hier dan ook telkens in te verbeteren. Net een wat mooiere foto, steeds weer een nieuw gerecht en dan een duidelijke beschrijving erbij. Het leukste is dat steeds meer mensen mijn recepten lezen en vervolgens ook zelf aan de slag gaan. Dat mensen er lol van hebben, dat is de grootste beloning voor mij!*



### Falafel BBQ spiesen met knoflooksaus (voor 4 personen)

*Lekkere falafel balletjes zijn perfect om eens wat anders aan je shaslick-spiesen te rijgen. Maak de falafel ruim op tijd, dan heb je bij de barbecue zelf een makkie!*

**Ingrediënten falafel:** 1 blik van 400 gr kikkererwten | 1 ei | 1 kleine witte ui | 1 teentje knoflook | 1 rode peper | 1 tl gemalen koriander | 1 tl komijn | 1,5 tl chilipoeder | 1,5 tl peterselie | 2 tl bakpoeder | 1 tl paneermeel | 0,5 tl gedroogde koriander | snufje zout | versgemalen zwarte peper |

**Ingrediënten spiesen:** 1 rode paprika | 2 rode uien (of 250 gr cherrytomaten) | 5 el olijfolie | 8 gram verse tijm | 1 teen knoflook |

**Ingrediënten saus:** 200 ml crème fraîche | 0,5 el gedroogde koriander | 0,5 tl chilipoeder | 2 tenen knoflook | 1 tl dille | peper en zout

**1.** Laat de kikkererwten uitlekken. Pureer ze daarna met een aardappelstamp.

**2.** Snijd de ui heel fijn, pers de knoflook fijn en voeg deze toe aan de erwten. Verwijder de zaadlijsten uit de rode peper, snijd ook die fijn en voeg die toe.

**3.** Voeg daarna ook ei, komijn, gemalen koriander, peterselie, chilipoeder, een snufje zout, wat versgemalen zwarte peper, paneermeel en bakpoeder toe.

**4.** Stamp alles goed fijn en meng het door elkaar met de aardappelstamp. Het mengsel moet stevig zijn. Als het nog heel erg plakt dan kan je nog een beetje paneermeel toevoegen. Vorm met je handen balletjes ter grootte van een bitterbal.

**5.** Verwarm een frituurpan voor op 180°C. Bak de balletjes ongeveer 5 minuten. Laat ze daarna uitlekken en afkoelen.

**6.** Meng vervolgens voor de saus de crème fraîche, koriander, chilipoeder, 2 geperste tenen knoflook, dille en naar smaak zwarte peper en zout. Vervolgens kun je een beetje water erbij mengen zodat het wat dunner wordt.

**7.** Dan ga je met de spiesjes aan de slag. Snijd de paprika in stukken van 2 cm en de uien in parten. Rijg om en om de paprika, de falafel en de ui aan de spiesen.

**8.** Meng olie, tijm en knoflook tot een gladde kruidenolie. Bestrijk de spiesen met de olie.

**9.** Rooster de spiesen 6 minuten op de barbecue. Keer ze regelmatig. Serveer de spiesen met het sausje en je kunt aan tafel!

### Salade met Old Amsterdam en noten (voor 4 personen)

*Dit is een lekkere stevige salade waarmee je zeker punten gaat scoren bij de barbecue. Koop goede ingrediënten en je zet in no-time wat lekkers op tafel.*

**Ingrediënten:** 200 gr Old Amsterdam (of andere oude of overjarige kaas) | 75 gr rozijnen | 100 gr gemengde ongezouten noten | 50 gr rucola | 2 el olijfolie | 1 el vloeibare honing | 1 el balsamico azijn | 2 takjes verse tijm

**1.** Leg de rozijnen een half uur van tevoren in een kom heet water om te wenen.

**2.** Ris de blaadjes van de tijm en snijd ze fijn.

**3.** Doe de tijm in een bakje, voeg daar 2 el olijfolie, 1 el balsamico azijn, 1 el honing en wat versgemalen zwarte peper aan toe. Meng de ingrediënten goed door elkaar.

**4.** Was, indien nodig, de rucola en droog hem goed. Doe de rucola in een grote bak samen met de honing dressing. Schep het goed door elkaar.

**5.** Snijd de kaas in blokjes van ongeveer 1 centimeter en snijd de noten grof.

**6.** Laat de rozijnen vervolgens uitlekken.

**7.** Schep dan de kaas, de noten en de rozijnen door de rucola. En je salade is klaar!





## Luukskitchen.com

Luuk van Merwijk

*Ik ben Luuk van Merwijk, 28 jaar en woon in Nijmegen. Ik werk drie dagen per week op een basisschool in Nijmegen. Naast leerkracht zijn, heb ik nog een grote passie: koken en bakken! Ik deel al geruime tijd dagelijks mijn creatieve passie op Instagram en mijn website. Ik vind het belangrijk om gezond, puur en eerlijk te eten. Waar mogelijk kies ik graag voor biologisch vlees en duurzame vis. Ik ben geen barbecue blogger, maar recepten bedenken voor op de barbecue vind ik wel erg leuk om te doen. De perfecte barbecue avond staat voor mij in het teken van een perfect gebakken stuk vlees of vis, samen met wat heerlijke salades.*

### Gegrilde inktvis (voor 3 personen)

*Geen taai 'calamaris' maar een heerlijke gegrilde inktvis, bereid op een Spaanse manier!*

**Ingrediënten:** 3 hele inktvissen | 20 gr verse bladpeterselie | 1 halve limoen | 4 el olijfolie | 2 tenen knoflook | zout en peper (naar smaak)

1. Maak een marinade van de olijfolie, limoensap, bladpeterselie en knoflook. Voeg zout en peper toe naar smaak.
2. Dol op een beetje pit? Voeg wat chilivlokken toe aan de marinade of werk met cayennepeper. Wil je juist een Thaise bereiding? Vervang de bladpeterselie door koriander en duw een stengel citroengras in de lichaamszak van de inktvis.
3. Doe de marinade en de inktvis in een bak en laat de inktvis minimaal 2 uur marineren.
4. Laat de inktvis daarna goed uitlekken. Bewaar wat marinade voor als de inktvis gaar is.
5. Als de barbecue goed warm is, bak je de inktvis aan beide kanten voor 4 minuten.
6. Haal de inktvis van de barbecue. De overgebleven marinade kun je nog over de inktvis heen doen.
7. Serveer je heerlijke inktvis!

### Quinoasalade met gepofte biet (voor 4 personen)

*Een keer niet alleen vlees, maar juist een bijgerecht. Dat maakt een barbecue compleet!*

**Ingrediënten:** 150 gr ongekookte quinoa | 100 gr cherrytomaatjes | 1/4 komkommer | 100 gr feta | 100 gr edamameboontjes | verse munt | verse peterselie | 4 el olijfolie | 5 kleine bietjes | zout en peper | sap van een halve limoen

1. Steek de barbecue aan en kook de quinoa in de tussentijd volgens de aanwijzing op de verpakking gaar.
2. Snijd de tomaatjes, komkommer, munt en peterselie fijn. Roer het door elkaar tot een mengsel.
3. Giet de quinoa af en roer het mengsel door de quinoa samen met de edamameboontjes en feta en breng op smaak met zout, peper en olijfolie.
4. Maak vervolgens de bietjes schoon en wikkel deze in aluminiumfolie, samen met wat olijfolie, zout en peper. Dol op een beetje pit? Voeg een snuf cayennepeper toe.
5. Laat de bieten voor 30 minuten poffen op het barbecuerooster.
6. Serveer de salade samen met de gepofte bietjes!



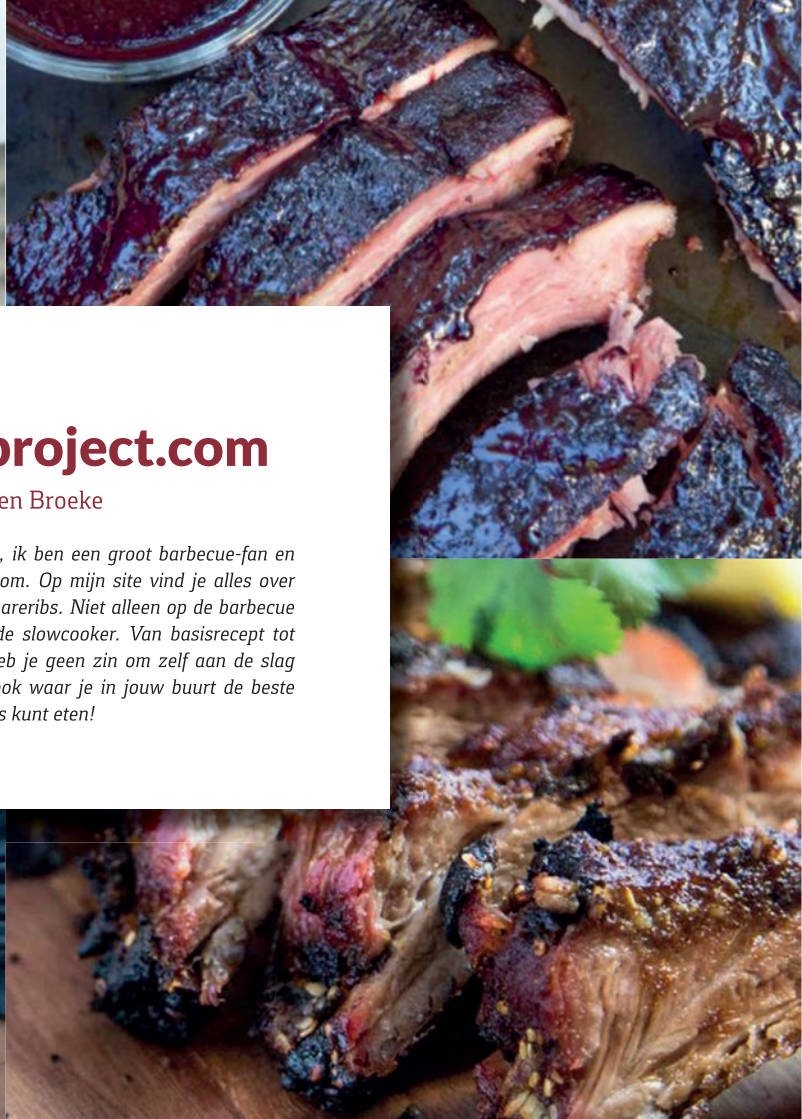




## Spareribsproject.com

Boyke ten Broeke

*Mijn naam is Boyke ten Broeke, ik ben een groot barbecue-fan en oprichter van Spareribsproject.com. Op mijn site vind je alles over het bereiden van de lekkerste spareribs. Niet alleen op de barbecue maar ook in de oven en zelfs de slowcooker. Van basisrecept tot verrassende nieuwe smaken. Heb je geen zin om zelf aan de slag te gaan? Op mijn blog lees je ook waar je in jouw buurt de beste spareribs kunt eten!*



### Blauwe bessen, bourbon en rozemarijn spareribs (voor 2-4 personen)

*Een heerlijke combinatie: blauwe bessen bourbon en rozemarijn spareribs.*

**Ingrediënten:** 2 strengen spareribs | **Ingrediënten spray:** 1 cup appelcider azijn | 1 cup appelsap | **Ingrediënten saus:** 80 gr blauwe bessen | 1 el bourbon | 1 el suiker | 1/4 tl rozemarijn

**1.** Verhit de barbecue tot 100°C. Houd een deel van de barbecue vrij van kolen (indirect barbecueën).

**2.** Bereid de spareribs door het membraam van de achterkant (de holle kant) van de spareribs af te halen.

**3.** Smeer de ribben in met mosterd, doe jouw favoriete barbecue dry rub op de ribben en laat minimaal een half uur tot een aantal uur intrekken.

**4.** Maak ondertussen de saus door alle ingrediënten in een pannetje aan de kook te brengen. Plet de bessen goed en laat het sausje dan op een laag vuurtje zo'n 8 minuten door pruttelen. Haal de saus nu van het vuur en laat het afkoelen.

**5.** Leg de ribben indirect zo'n 60 minuten op de BBQ (dus boven het gedeelte waar geen kolen liggen). Na 60 minuten zie je de kleur van de ribben wat donkerder worden. Dit is een goed moment om de ribben in te sprayen. Deze spray maak je door de ingrediënten (zie hierboven) te mengen en een spuitflesje te doen.

Spray snel iedere 15 minuten de ribben goed in voor nog eens 2 uur lang en houd de deksel verder gesloten.

**6.** Wanneer je na 2 uur de botten uit het vlees ziet komen, is het tijd om de ribben in te pakken met folie. Leg 2 lange stukken folie op tafel en leg de ribben met de holle kant naar boven. Giet er wat appelsap bij en pak de ribben goed in. Leg de ribben nu in ieder geval 1 uur terug op de barbecue (wederom indirect). Check na 1 uur of je het bot los voelt zitten. Voel je dat nog niet, dan laat je de ribben nog maximaal 1 uur liggen.

**7.** Haal, als het vlees zacht genoeg is, de ribben uit het folie en leg deze terug op de barbecue. Smeer nu de ribben royaal in met de eerder gemaakte saus. Leg de ribben nog maximaal 1 uur terug op de barbecue en smeer af en toe even nog verder in.

**8.** Na dit uur zijn de ribben klaar en kun je aan tafel! Eet smakelijk.

### Ananas spareribs (voor 2-4 personen)

*Denk out-of-the-box als het om spareribs recepten gaat. De combinatie van 5 spice en ananas maakt dit recept tot een echte topper!*

**Ingrediënten:** dry rub: 1/4 cup bruine suiker | 2 tl sesamzaadjes | 1 el kosher zout | 1 el knoflookpoeder | 1 el eetlepel uienpoeder | 1 el chinees Five Spice poeder | 1 el gemalen witte peper | **Ingrediënten saus:** 1 cup ananasblokjes (uit blik) | 1 el vers gemalen gember (heel fijn gesneden) | 2 el sojasaus | 2 tl sesam-olie | 1 tl suiker | 1/2 tl kosher zout | 1 el chinees Five Spice poeder

**1.** Mix alle ingrediënten voor de rub in een kom.

**2.** Verwijder het membraam van de spareribs.

**3.** Wrijf de barbecue rub royaal over de ribben en leg in aluminiumfolie of in een ijzeren schaal weg in de koelkast voor ongeveer 6 uur. Tip: doe dit de avond voordat je gaat barbecueën. Dan kunnen de ribben de hele nacht marineren.

**4.** Op de dag van het barbecueën, steek je de barbecue aan met indirecte hitte, wat eerder is toegelicht. Bij een gasbarbecue steek je maar één deel van je barbecue aan indien mogelijk. Lukt dat niet, leg dan aluminiumfolie over één deel van je barbecue zodat directe hitte op de ribbenkant wordt afgewend.

**5.** Als de temperatuur +/- 150°C is, leg je de ribben voor 1 uur op de barbecue op het kolenvrije gedeelte en doe je de deksel dicht.

**6.** Als de ribben op de barbecue liggen, doe je de ananas, sojasaus, sesamolie, suiker, zout en chinees Five Spice in een blender tot het een mooi glad geheel wordt. Dit gebruiken we straks als 'mop', de glaze voor over de spareribs.

**7.** Nadat de ribben een uur op de barbecue hebben gelegen, kwast je de spareribs goed in met de glaze en doe je de deksel weer dicht. Kwast af en toe nog even bij.

**8.** Laat de ribben nu nog een uur tot maximaal 1,5 uur doorgaren.

**9.** Als de ribben gaar zijn en je met een satéprikker zonder moeite door het vlees kunt prikken, zijn de ribben gaar. Serveer deze nu samen met de saus!





## OVER NAPOLEON

Het begon allemaal in 1976, toen men in het kleine staalbedrijf van Wolfgang Schroeter in Barrie, Ontario (Canada) van start ging met de productie van stalen hekwerken. In 1981 ontwikkelde de firma een houtkachel met een deur van glas op basis van 'pyroceram', hittebestendig keramisch glas - een primeur binnen de industrie. De naam "Napoleon®" was geboren! Dit was de eerste van vele mijlpalen voor Wolf Steel Ltd en in de daaropvolgende jaren verspreidde het succes van de Napoleon® houtkachels en barbecues zich tot ver buiten de grenzen van Ontario. Het merk veroverde achtereenvolgens Canada, de Verenigde Staten en Europa.

Inmiddels zijn de barbecues van Napoleon® niet meer weg te denken uit de markt. Het bedrijf blijft innoveren en vernieuwen om zo het gebruikersgemak te verhogen en de functionaliteiten te vergroten. Dankzij de innovatieve aanpak en ontwerpen, haar moderne productiemethodes, haar toegewijde klantendienst, haar uitstekende productkwaliteit en haar superieure garanties onderscheidt Napoleon® zich van haar concurrenten.

De barbecues van Napoleon® kun je gerust "State of the Art" noemen. De positionering en de vorm van de warmteverdelers in de gasbarbecues zorgen voor een trapsgewijze gelijkmatige verspreiding van de hitte. Deze vind je in geen enkele andere gasbarbecue. Ook de eigen vorm van de roosters, de zogenoemde WAVE, bevordert een gelijkmatigere hitteverdeling. De SIZZLE ZONE - een infrarood brander, waarmee de voordelen van houtskool wordt gecombineerd met het comfort van gastechnologie - is een gepatenteerde technologie. De barbecues van Napoleon® staan in dienst van de klant. Napoleon® is pas tevreden als de gebruikers enthousiast zijn. Over de barbecue zelf, maar ook over de hierop bereide gerechten en de daarmee verbonden belevenis.

Tip: probeer een van de genoemde barbecue recepten eens op een gasbarbecue van Napoleon en laat je verrassen door de heerlijke smaken. Veel succes en eet smakelijk!



# Only for Men<sup>®</sup>

Mode voor de Mannen van Nederland



Dit barbecueboekje is mede mogelijk gemaakt door Only for Men en Napoleon.