

Het is nu ongetwijfeld het uitgelezen (en enige) seizoen voor een heuse winter BBQ. Je hoeft daarvoor ook geen onnodige kosten te maken, een simpele vuurmand met rooster volstaat al. Duffel je lekker in, warme drank binnen handbereik en plezier en succes verzekerd. Hieronder enkele snel-klaar maar superlekkere vegetarische gerechtjes voor op de grill. Je zou nog spijt krijgen dat het weer zomer wordt.

Auteur Ludo Slaets - Gezondkok®.

TOMAAAT PETERSELIE

2 tomaten
Graanmosterd
Platte peterselie
½ teentje look
Paneermeel
Zwarte peper
Olijfolie

- *Snij de tomaten half door en bestrijk de bovenkant gul met graanmosterd.*
- *Hak peterselie en look fijn, meng met evenveel paneermeel en kruid met zwarte peper.*
- *Besprenkel met enkele druppels olijfolie en laat kleuren onder de grill.*
- *Verder garen op de BBQ.*



ZOETE PUNTPAPRIKA MET CASHEWNOTEN

1 zoete puntpaprika
100 gr cashewnoten
2 el mascarpone
Verse basilicum
Zwarte peper

- *Week de cashewnoten gedurende 2 uren in water.*
- *Schil de paprika, snij het hoedje eraf en verwijder de zaadlijsten zo ver als mogelijk.*
- *Maal de noten fijn in de keukenmachine en meng met de mascarpone en een tiental fijngesneden basilicumblaadjes.*
- *Breng op smaak met peper en vul hiermee de puntpaprika.*
- *Laat zachtjes garen op de zijkant van de BBQ.*

