

OOK LEVERBAAR IN DE REEKS MASTERCLASS:

Cakes

Dips

MASTERCLASS

# GROENTE OP DE BBQ

JULIUS JASPERS



CARRERA  
culinair

# INHOUD

VOORWOORD .....	7
HANDLEIDING GROENTE OP DE BBQ .....	8
GROENTE GAREN IN DE AS .....	10
INGREDIËNTEN .....	11

## GROENTE

AARDAPPEL .....	14
AARDPEER .....	17
ARTISJOK .....	20
ASPERGES .....	24
AUBERGINE .....	28
AVOCADO .....	33
BIET .....	37
BLOEMKOOL .....	40
BOSUI .....	43
BROCCOLI .....	46
CHAMPIGNONS .....	50
COURGETTE .....	53
HARICOTS VERTS/SPERZIEBOON .....	56
KNOFLOOK .....	60
KNOLSELDERIJ .....	63
KOMKOMMER .....	68
KOOL .....	73
KOOLRABI .....	76
LITTLE GEM .....	79
MAIS .....	82

MEIKNOL .....	87
PADDENSTOELEN .....	91
PAPRIKA .....	94
PASTINAAK .....	98
PETERSELIEWORTEL .....	102
POMPOEN .....	104
PORTOBELLO .....	107
PREI .....	110
RABARBER .....	113
RADIJS .....	116
SPRUITJES .....	119
TOMAAAT .....	123
UI .....	127
VENKEL .....	131
WITLOF/ROODLOF .....	134
WORTEL .....	137
ZOETE AARDAPPEL .....	140

## CONDIMENTEN

DANKWOORD .....	155
RECEPTENREGISTER .....	156
INGREDIËNTENINDEX .....	158

Tekst en receptuur	Julius Jaspers
Fotografie	Dennis Brandsma
Vormgeving	Tijs Koelemeijer
DTP	Villa Grafica
Styling	Desirée van Dijk
Auteursfoto	Ingrid Hofstra
Culinaire redactie	Lars Hamer

www.carreraculinair.nl
www.overamstel.com
www.juliusjaspers.nl

## OVERAMSTEL

uitgevers

© Julius Jaspers, 2019  
© Carrera Culinair, Amsterdam 2019

ISBN 978 90 488 4842 3  
ISBN 978 90 488 4843 0 (e-book)  
NUR 440

Carrera Culinair is een imprint van  
Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze  
uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of  
openbaar gemaakt door middel van druk,  
fotokopie, microfilm of op welke wijze ook,  
zonder voorafgaande schriftelijke toestem-  
ming van de uitgever.



# VOORWOORD

Ik zal het zeker niet vergeten, mijn boek *Simple Smart BBQ*, zo ongeveer het eerste Nederlandse barbecueboek dat serieus inging op vlees, vis en groente, sauzen en andere smaakmakers die ik voor het gemak altijd condimenten noem. De verkoop ging door het dak en dat gaf mijn uitgever het idee me te vragen voor een toevoeging van zijn bijbelreeks met de *BBQbijbel*. Weer door het dak. Ondertussen had ik tegen iedereen gezegd dat ik me weer ging toeleggen op 'gewone' kookboeken, wat kan een mens immers nog maken na het schrijven van een bijbel, nietwaar?

Een boek voor mensen die de barbecue nog niet zo goed kennen, misschien zelfs nog een beetje eng vinden, niet uren bezig willen zijn met shoppen, stoken en mise en place; de voorbereidingen. *Simple Smart BBQ* was geboren, en nu beloofde ik mezelf echt op te houden.

Ondertussen nam de barbecue een enorme plek in de keuken in, en vooral in de beleving. De kamado's (Big Green Egg en andere) werden gemeengoed en de slager sprong daar handig op in. De slager ja... Hé, wacht eens even! Zouden we niet een keer wat minder vlees moeten gaan eten, maar wel lekker blijven eten én blijven grillen?

Lieve vrienden, ik heb mijn woord niet gehouden, het spijt me, maar 'het idee' was sterker dan ik ben. Ik wil al jaren meer groente op de barbecue, maar wat ik ook doe (minimaal 40 procent groente in gemiddeld al mijn barbecueboeken), iedereen vraagt me altijd naar mijn pulled pork, mijn ribeye, mijn procureur en mijn longhaas Caveman. Ik ben niet roomser dan de paus en stap niet opzij voor een mooi stuk vlees, maar het werd tijd voor een handzaam en niet te dik boek waarin ik de 36 meest voorkomende groente behandel. Groente die makkelijk bij de groenteman te koop zijn, een aantal alleen in het juiste seizoen, en bij elke groente minimaal twee bereidingen. Ik heb gedacht aan vegetariërs, aan veganisten, maar ook aan mensen die groente superlekker vinden en daar best een stukje vlees of vis bij willen eten. Prioriteit bij elk gerecht is wel om de groente in zijn waarde te laten.

Ontspannen grillen, een glaasje erbij en lekker eten!

Julius

# HANDLEIDING GROENTE OP DE BBQ

Ik ga er bij dit hele boek van uit dat je een barbecue met een klep hebt. Dit hoeft geen kamado (Big Green Egg en andere) te zijn, als je de barbecue maar wel kunt afsluiten.

## GRILLTIJDEN

Grilltijden zijn altijd onder voorbehoud, want elke barbecue is anders. Dus stel jezelf de vragen: hoelang staat de klep open, hoe vaak doe ik dat en hoeveel warmteverlies heb ik dan? Gebruik gezond verstand.

Alle recepten zijn bedoeld voor 6 personen, of 6 porties. Dit hoeven niet altijd porties voor hoofdgerechten te zijn: ik ga ervan uit dat de meeste groente worden gebruikt als bijgerecht of in combinatie met twee of drie andere groentesoorten!

## CONDIMENTEN

Bij de recepten voor de condimenten wordt, in tegenstelling tot de recepten voor de groente, niet aangegeven hoelang de voorbereiding duurt en hoeveel tijd het afmaken kost. De condimenten zijn eigenlijk allemaal vrij makkelijk te maken. Op een enkele uitzondering na ben je niet langer dan een kwartier bezig. Vaak worden condimenten na een nacht in de koelkast lekkerder, dus een beetje vooruit werken kan geen kwaad.

'Een recept is slechts een leidraad' heb ik geleerd van een van mijn meesters, en zo is het ook. In de receptuur geef ik aan wat ik denk dat lekker en goed is, maar ga vooral je eigen gang tijdens het barbecueën. Iets meer van het een, iets meer van het ander, wat meer cuisson (garing) of juist wat minder. Koken is vooral je eigen smaak en invulling geven aan het gerecht, mits je bepaalde regels in ere houdt.

## HOEVEELHEDEN EN TIJDEN

Let goed op, bepaalde gerechten hebben een marinadetijd van soms wel 24 uur (je eigen spek duurt 7 dagen...).

## ZOUT

Bij de meeste recepten meet ik droge producten in grammen en natte in milliliters, maar soms wijk ik daar vanaf omdat je 30 gram ketchup nu eenmaal makkelijker afweegt dan dat je 30 milliliter afweegt.

Ik ben voorzichtig met zout, peper, kruiden en specerijen tijdens het grillen. Zout is een prima middel om smaken mee naar boven te halen maar zorgt ook, bijvoorbeeld bij uien, dat het vocht sneller naar buiten komt en zo het product sneller droog wordt. Gebruik zout dus met mate aan het begin van het grillproces.

## KRUIDEN

Peper, kruiden en specerijen voeg ik eerlijk gezegd pas toe als ik het product van het vuur haal. Vaak verbranden deze smaakmakers bij lang en intensief vuur, zeker bij garen in de as. Kruiden en specerijen doen het natuurlijk wel vaak goed in een marinade, maar dan nog droog ik de gemarineerde producten goed af alvorens ik ze grill.

## ICONENINDEX



veganistisch



vegetarisch



bevat vis



bevat vlees

# GROENTE GAREN IN DE AS

Garen in as is een van de oudste technieken die bestaat. De benaming klopt niet helemaal want de as moet natuurlijk flink gemengd worden met gloeiende kolen, maar hoe meer as ten opzichte van de gloeiende kolen, hoe langer het duurt en hoe meer je het proces kunt controleren. Niet alle groente zijn geschikt om in as te garen. Dit geldt bijvoorbeeld voor zachte groente als tomaat en komkommer.

Voor alle groente geldt dat je de buitenkant na het garen in as niet meer kunt eten en bij een aantal, zoals pompoen, zal de binnenkant een soort puree worden. De hardheid van de groente geeft de kooktijd aan. Omdat elk vuur anders is geef ik alleen een indicatie van de gaartijd door middel van de volgende termen: kort (5 tot 10 minuten), gemiddeld (15 tot 20 minuten) en lang (30 tot 45 minuten). Ikzelf doe altijd 2 stukjes extra groente in het vuur om tussentijds te kunnen checken.

Een rvs-satépen zegt bij deze techniek meer dan een kernthermometer, maar als je toch een kernthermometer gebruikt zou ik meer naar de hardheid dan naar de temperatuur kijken. De hardheid van een gekookte aardappel is een goede graadmeter.

<b>Aardappel</b> .....	lang
<b>Aardpeer</b> .....	gemiddeld (want klein)
<b>Aubergine</b> .....	gemiddeld
<b>Biet</b> .....	lang
<b>Bosui</b> .....	kort
<b>Knoflook</b> .....	gemiddeld
<b>Knolselderij</b> .....	lang
<b>Koolrabi</b> .....	lang
<b>Maiskolf</b> .....	gemiddeld
<b>Meiknol</b> .....	lang
<b>Paprika</b> .....	gemiddeld
<b>Pompoen</b> .....	lang
<b>Prei</b> .....	gemiddeld
<b>Ui</b> .....	lang
<b>Winterpeen</b> .....	lang
<b>Wortel</b> .....	gemiddeld
<b>Zoete aardappel</b> .....	lang

# INGREDIËNTEN

## ALGEMEEN

Het behalen van een goed resultaat bij het koken zit voor 80 procent in de aankoop van je ingrediënten en voor 20 procent in je skills. Rijd dus echt om voor goede producten en bedenk dat in negen van de tien gevallen balsamico zijn van €10 lekkerder is dan die van €3. Proef, proef, proef... Maak gebruik van de kennis van mensen wiens vak het is (slager, visboer, groenteman) in plaats van je te laten leiden door commerciële aanbiedingen in de supermarkt.

## ALTIJD IN HUIS

### Aardappels

Voor poffen gebruik ik altijd een beetje een stevige droogkoker, kruimige aardappels vallen sneller uit elkaar.

### Amora mosterd

Dit is dijonmosterd, oftewel scherpe mosterd.

### Asperges

Witte alleen in het seizoen bereiden (tweede donderdag in april tot 24 juni) en altijd schillen.

### Bietjes

Er zijn tegenwoordig vele soorten en maten, dus houd er rekening mee dat die af en toe een andere garing nodig hebben.

### Boter

Dat wordt gemaakt van melk en dat komt uit een koe. Voor veganisten zijn er tegenwoordig prima alternatieven.

### Citroen

Ik ben er dol op, maar ik houd dan ook van zuur. Het liefst gebruik ik biologische citroenen. Was sowieso de schil eerst goed als je de citroen ook gaat raspen (dit geldt ook voor sinaasappels, grapefruits en limoenen).

### Gegaard mosterdzaad

Op p. 150 leer ik hoe je de lekkerste moet maken.

### Heinz-ketchup

Heinz is de enige echte ketchup.

### Japanse Kewpie mayonaise

Japanse Kewpie mayonaise, ook de lekkerste, verkrijgbaar in die zachte babyshampooflessen.

# AARDAPPEL

Je kunt aardappels op vele manieren bereiden op de barbecue. De eenvoudigste manier is natuurlijk in aluminiumfolie verpakken en in de kolen of op het rooster leggen, maar dat is zo simpel, dat leg ik niet uit. Er zijn ook andere methodes, ik noem er drie, allemaal vegetarisch en met een kleine aanpassing.

## HASSELBACK AARDAPPELS



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 15 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 60 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 180 °C  
VUUR ..... INDIRECT

**INGREDIËNTEN**  
6 grote aardappels, bintje  
4 tenen knoflook  
olijfolie  
50 g boter (of wat meer olijfolie)  
zeezout

- 1 Leg de aardappels neer op de meest platte kant en snijd vanaf de bovenkant elke 3 millimeter voor driekwart in de breedte in.
- 2 Snijd de knoflook op de mandoline in dunne plakjes en steek de schijfjes in de opengesneden aardappelgleufjes.
- 3 Leg de aardappels op een bakplaatje op het rooster, besprenkel met olie, bestrooi met zout en geef elke aardappel bovenop nog een lik boter of wat extra olie.
- 4 Laat 1 uur garen en kwast elke 10 minuten wat boter/olie over de aardappels.



# GEMARINEERDE BIETJES, GEGAARD IN DE SCHIL



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 2 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 2 X 60 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... DE HITTE VAN HET VUURBED

## INGREDIËNTEN

6 bieten, rode, gele of chioggia  
2 tenen knoflook, heel  
60 ml balsamicoazijn  
120 ml olijfolie  
1 tl Maldon-zeezout  
2 takjes tijm

- 1 Steek de knoflooktenen aan de tanden van een vork en roer hiermee de azijn en olie met wat Maldon-zeezout tot een dressing. Voeg de tijm toe en laat 1 uur staan terwijl je regelmatig met de vork door de vinaigrette roert.
- 2 Maak een goed vuurbed en schep de helft van de gloeiende kolen aan de kant.
- 3 Leg de bietjes op het vuurbed en schep het restant van de kolen over de bietjes (probeer wat as van je vorige grillavontuur tussen de gloeiende kooltjes en je bietjes te strooien).
- 4 Controleer na 30 minuten de garing met behulp van een rvs-satépen (denk aan een gare aardappel, maar niet té). Haal de gare bietjes tussen de as vandaan en laat ze iets afkoelen. Snijd met een scherp mesje de verkoolde schillen van de bietjes.
- 5 Verwijder knoflook en tijm en marineer de bieten 1 uur in de vinaigrette.



# BLOEMKOOI

Bloemkool, mijn grote vriend, is een zeer veelzijdige groente die zowel rauw als gaar is te eten. Bakken, braden, koken, puree, crème en zeker ook van de barbecue. Koop vooral biologische bloemkool, die ruikt tijdens de bereiding wat minder naar gas. Bloemkool is het lekkerste op de grill als je vanuit rauw werkt, maar daar heeft niet iedereen zin in of tijd voor. Een snellere manier is om de kool 20 minuten in zout water tegen de kook aan voor te garen. Hiermee verlies je wel wat smaak!

## BLOEMKOOI MET GESMOLTEN CHAOURCE



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 5 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 60 MINUTEN  
(BLOEMKOOI GAART TERWIJL JE DE UIENCRÈME MAAKT)  
TEMPERATUUR ..... 180 °C  
VUUR ..... DIRECT

**INGREDIËNTEN**  
1 bloemkool (biologisch)  
100 ml olijfolie  
2 el Maldon-zeezout  
3 witte uien, gesnipperd  
200 ml room  
100 ml melk  
400 g Chaource (zachte witschimmelkaas)

- 1 Ontdoe de bloemkool van de bladeren en snijd door het hart doormidden (door de stonk naar de top). Snijd elke helft nog een keer in dezelfde richting door zodat je 4 plakken krijgt inclusief hart (wat kleinere roosjes kun je in een bakje op het rooster mee laten garen).
- 2 Bestrooi de bloemkoolsteaks en de losse stukjes met de helft van de olijfolie en wat Maldon-zeezout en gril ze om en om krokant en gaar (een beetje bruin, niet zwart). Controleer de garing door een satéprikker in de stonk te steken, denk aan de hardheid van een gekookte aardappel.
- 3 Fruit de ui zachtjes glazig in het restant van de olie en blus af met room en melk. Laat nog 10 minuten garen en draai dan in de keukenmachine of met de staafmixer tot een gladde crème. Breng op smaak met zout en peper.
- 4 Snijd de ijskoude Chaource in dunne plakken en laat kort smelten op de goed warme bloemkool. Serveer met de uiencrème.





# BOSUI MET ROMESCO



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 10 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 10 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 180 °C  
VUUR ..... INDIRECT

## INGREDIËNTEN

24 bosuitjes  
olijfolie  
Maldon-zeezout  
romesco (zie p. 151)  
2 el getoaste amandelen  
12 satépennen\*

- 1 Maak de bosui schoon door het kontje eraf te snijden en eventueel het buitenste blaadje te verwijderen. Reken op 1 deel wit en 2 delen groen en snijd de rest van het groen weg. Maak met behulp van de satépennen matjes van steeds 3 bosuitjes.
- 2 Smeer de matjes in met wat olijfolie en grill rondom krokant. De bosuitjes hoeven niet snotgaar te zijn, een beetje hard is juist lekker. Breng op smaak met wat zout.
- 3 Serveer direct met de romesco en bestrooi met wat amandelen.

*\*Leg de satépennen als ze van bamboe zijn 30 minuten van tevoren in een bakje water met een schoteltje erop om ze ook echt onder water te houden, dan verbranden ze minder snel. Doen ze dat toch, leg dan onder de houten puntjes een reepje driedubbel gevouwen aluminiumfolie.*



# KNOLSELDERIJ IN EEN ZOUTKORST MET UITGEBAKKEN SPEK



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 10 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 60 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 190 °C  
VUUR ..... DIRECT

## INGREDIËNTEN

1 knolselderij, ongeschild  
maar wel gewassen  
2 kg grof zeezout  
5 eiwitten (misschien wat meer)  
3 sjalotjes, gesnipperd  
100 ml zonnebloemolie  
200 g ontbijtspek, in blokjes  
3 tenen knoflook, gesneden

- 1 Meng het zeezout met de eiwitten tot een soort van vochtig cement, het zoutdeeg.
- 2 Bedek een bakplaat of skillet met een laagje zoutdeeg, leg hier de knolselderij op en bedek het geheel met de rest van het zoutdeeg.
- 3 Laat garen op de barbecue en controleer met een rvs-satépén na 9 minuten de garing (denk aan een gekookte aardappel).
- 4 Fruit de sjalotjes glazig in de olie, voeg het ontbijtspek toe en bak redelijk krokant, voeg de knoflook toe en laat nog 10 minuten zacht garen.
- 5 Haal na garing de knolselderij uit het zout en laat op kamertemperatuur komen. (Je kunt de knol nog wel 1 uur in het zout laten, ze koelt vrijwel niet af maar wordt natuurlijk wel iets gaarder.)
- 6 Snijd de knol in wedges, plakjes of blokjes en meng met de sjalotjes, het spek en de knoflook.



# KOOL (GROENE/WITTE/ SAVOOIE/RODE)

Er zijn meerdere methodes om kool te garen op de grill, in een eerder boek zette ik bijvoorbeeld een rodekool over een blikje bier, met een dikke knipooeg naar de beercan chicken en de colakip, nu twee nieuwe methodes.

## KOOL MET SMOKEY BBQ-SAUS



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 3 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 20 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 180 °C OF LAGER  
VUUR ..... DIRECT

### INGREDIËNTEN

1 kool (groene/witte/savooie/rode)  
100 ml olijfolie  
sriracha (chilisaus)  
Maldon-zeezout

- 1 Snijd de kool in de breedte in plakken (dus haaks op de kern), smeer in met olijfolie en gril aan beide kanten krokant (de kool moet warm zijn maar niet verbrand, noch snotgaar).
- 2 Breng op smaak met wat Maldon-zeezout en serveer met sriracha.

# MAIS

De maiskolf leent zich echt enorm om te grillen. Ik geef drie methodes, een beetje afhankelijk van welke (suiker-)mais je kunt krijgen. De methode met de schutbladeren geniet de voorkeur, ik ben nooit zo van het voorgaren (voorgaren is natuurlijk wel wat makkelijker maar je verliest een beetje smaak). Je kunt mais zonder schutbladeren vanuit rauw ook grillen, maar dan moet je wel opletten.

## MAISKOLF MET BOTER

Tja, niet moeilijk doen, een paar klontjes (gezouten) boter en je eet je vingers erbij op. Eventueel nog wat Maldon-zeezout.

VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 2 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 40 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 200 °C  
VUUR ..... DIRECT

**INGREDIËNTEN**  
6 maiskolven, met blad  
250 g boter  
Maldon-zeezout

- 1 Buig het blad van de maiskolven open, verwijder de draden en vouw het blad terug.
- 2 Gril de kolven en draai ze regelmatig om. De bladeren mogen aan de buitenkant best een beetje donker kleuren of zelfs verbranden, maar let op dat de brand niet naar binnen doorslaat. Controleer de garing door na 30 minuten met een klein mesje een paar korrels af te snijden. De mais mag best een bite hebben maar de zoete smaak moet goed te proeven zijn.
- 3 Serveer met wat klontjes boter en een snuf zeezout.

## MAIS OP DE KOLEN, MET MISO

VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 60 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 30 MINUTEN  
TEMPERATUUR ..... 250 °C  
VUUR ..... DIRECT

**INGREDIËNTEN**  
6 maiskolven, met blad  
misodressing  
3 lente-uitjes, gesneden  
2 el sesamzaad, getoast

- 1 Buig het blad van de maiskolven open, verwijder de draden en vouw het blad terug. Zet de kolven 1 uur onder in lauwwater en wikkel ze in driedubbel gevouwen aluminiumfolie.
- 2 Zorg dat je vuur in de barbecue smeulend is, veeg de kolen naar de ene kant en leg 3 maiskolven op de bodem aan de andere kant. Bedek met kolen en maak de eerste kant vrij, leg daar ook 3 kolven en zorg daarna dat alle kolven zijn bedekt.
- 3 Rooster de kolven ± 20 minuten en controleer de garing door het folie even open te vouwen en met een klein mesje een paar korrels af te snijden. De mais mag best een bite hebben maar de zoete smaak moet goed te proeven zijn (laat ze eventueel op het rooster doorgaren als ze te donker worden).
- 4 Snijd de korrels los van de kolven en serveer met misodressing, lente-uitjes en sesamzaad.

## MISODRESSING

**INGREDIËNTEN**  
40 g misopasta  
60 ml rijstazijn  
1 cm verse gember, geraspt  
1 teen knoflook, geperst  
1 el sesamololie  
100 ml magere yoghurt  
limoensap  
cayennepeper

- 1 Meng miso met rijstazijn, gember, knoflook en sesamololie tot een homogene massa, meng dan met yoghurt en breng op smaak met limoensap en cayennepeper. Laat 30 minuten staan.
- 2 Controleer de smaak en breng eventueel nog wat omhoog met limoensap, zout en peper.

# WITLOF/ ROODLOF

De roodlof is vaak wat dunner dan de witlof, zeker de geïmporteerde, dus reken daar wat minder gaartijd voor. Hoe rauwer de lof blijft hoe meer bittere tonen je proeft, maar dat kan heel aantrekkelijk zijn. Ik vind wel dat de lof vanbinnen warm moet zijn (dat is iets anders dan gaar), ik zou zeggen: 40 °C in de kern.

## LOF MET CITRUS



VOOR ..... 6 PERSONEN  
VOORBEREIDING ..... 5 MINUTEN  
AFMAKEN ..... 15 MINUTEN EN EVENTUEEL  
..... NOG WAT NAGAREN  
TEMPERATUUR ..... 200 °C  
VUUR ..... INDIRECT

### INGREDIËNTEN

6 stronkjes lof  
200 ml olijfolie  
4 teentjes gekonfijte knoflook,  
fijngesneden (zie p. 62)  
3 takjes tijm, gerist en gesneden  
½ bos platte peterselie, fijngesneden  
1 citroen, alleen rasp  
1 sinaasappel, alleen rasp

- 1 Snijd een heel dun plakje van het kontje van de lof, verwijder de buitenste bladeren en snijd ze in de lengte door.
- 2 Meng de helft van de olijfolie, knoflook, tijm, peterselie en citrusrasp tot een marinade.
- 3 Meng de stronkjes lof goed met het restant van de olijfolie en grill rondom krokant met een mooie grillruit.
- 4 Meng de stronkjes lof met de marinade en controleer de garing (proeven!). Als je de lof nog te hard of te bitter vindt, kun je de stronkjes met de marinade in een skillet of braadslede nog even op de grill zetten.

