



Laat het smaken!

BBQ tips & tricks

Een zomerse barbecue gepland? Vlees en grill blijven een ideale match. Er is oneindig veel keuze: en er valt altijd wel iets nieuws te ontdekken. In onze SPAR-winkels vind je op elk moment een uitgebreid assortiment klassieke én hippe stukken barbecuevlees.

Met deze tips & tricks serveer je straks jouw vlees als een professionele grillmaster. Laat het smaken!

De BBQ aanmaken

1. Maak de barbecue zo'n 45 minuten op voorhand aan.
2. Leg op het houtskoolrooster propjes krantenpapier.
3. Leg daar de onderkant of zijkant van een fruitkratje op.
4. Leg er de houtskool of briketten op.
5. Steek het krantenpapier aan.
6. Brandt alles goed? Vul aan met de juiste hoeveelheid kool of briketten.
7. Kleuren ze grijs en zijn er geen vlammen meer? Klaar!

Wat eerst bakken?

1. **Steak (kamertemperatuur):** inwrijven met een aromatische olie, langs beide kanten dichtschroeien. Zo blijft hij lekker sappig. Dan rood tot rosé bakken.
2. **Brochettes en lamsvlees:** rosé tot gaar bakken.
3. **Varkensvlees:** gaar bakken.
4. **Kip:** goed gaar bakken.
5. **Worstjes en hamburgers:** gaar bakken. Leg ze er pas op als het rooster al goed vet is: zo kleeft het gehakt er niet aan.
6. **Spareribs en voorgegaarde drumsticks:** bak ze op lage temperatuur, dan branden ze niet zo makkelijk aan en blijven ze lekker mals en sappig.



Tips van de SPAR-redactie

- Kokos of katoenbriketten branden langer én ze ontvlammen minder snel als er vet op druipt.
- Doe olijfolie op wat keukenpapier en wrijf je rooster hiermee in. Zo blijft er geen vlees aan plakken.
- Draai het vlees regelmatig om met een lange tang. Prik er zo weinig mogelijk in. Zo blijft het sappig.
- Laat grote stukken [rosbief, lamsbout,...] langzaam garen in aluminiumfolie.

Liever geen vlees met een vissmaakje en andersom?

Neem een halve citroen en wrijf ermee over het rooster. Alle smaken én geuren verdwijnen meteen!

De juiste snijtechniek?

Snijd vlees altijd mét de draad mee!

Anders riskeer je taai vlees. Kijk goed in welke richting de draden of spiervezels gaan. En snijd dan tegen deze lijnen in. Zeker bij een stuk vlees waar je de spiervezels duidelijk ziet (bv. steak) is dat belangrijk.



Zo rooster je grote stukken vlees: voorkom uitdroging

- Schroeï het vlees eerst aan alle kanten goed dicht. Zorg voor een **gloeiend heet vuur**: zo verliest het vlees minder braadsappen.
- **Prik niet** in het vlees.
- Doe het dichtgeschroeide stuk in **aluminiumfolie** en laat zachtjes verder garen op een minder warme zone.
- Check de kerntemperatuur met een vleesthermometer.
- Haal het vlees **juist voor het einde van de braadtijd uit de folie**, kruid het flink af en leg het nog even op de rooster.



Avontuurlijk?

Kies eens voor een ander stukje vlees...

Secreto

- Wat? Dun, vet buiklaagje van het **Ibericovarken**.
- Schroeit het vlees kort aan voor een knapperig stuk vlees.
- Zalig op stokbrood of ciabatta met wat Dijon-mosterd of een pittig bbq-sausje.

Picanha (runderstaartstuk)

- Wat? Ongeveer 1 kg **rundvlees van het staartstuk**, onder de dikke lende.
- Je snijdt er steaks van met een smaakvol wit vetrandje.
- In **Brazilië** is picanha megapopulair op de barbecue.
- Lekker met rijst, een bonensla, een tomatensalsa en chimichurrisaus.



Brisket (borst- of klapstuk)

- Wat? Dunne **borstspier uit een runderborst**: bestaande uit een *flat* (vrij dik, veel vet) en een *point* (dunner en duurder).
- Amerikaanse barbecueklassieker.
- **Langzaam garen in de smoker**, eventueel injecteren of voorgaren met runderbouillon.
- Slagers maken er pastrami van: het gepekelde en gerookte vlees wordt in dunne plakjes gesneden en koud gegeten.



Onze favoriete recepten op de BBQ:



Dranken

Frosé met frambozen



Dranken

Alcoholvrije Martini met pompelmoessap e...



Hoofdgerechten

Biefstuk met rucola & Parmezaanse kaas



Bijgerechten

Krielaardappeltjes met puntpaprika en sa...



Hoofdgerechten

Gegrild stokbrood met hummus en merguez



Desserten

S'mores met rood zomerfruit

Heb jij een van deze recepten geprobeerd? Of heb je zelf nog tips of een vraag over BBQ-vlees? Laat het zeker weten via [Facebook](#) of [Instagram](#) en gebruik de hashtag **#lekkerspar**.
