



Gegrilde cantaloupe met parmaham

Het recept vind je op **P.121**

Foodfotografie Eric van Lokven, foodstyling Goran Todorovic, styling Ulrika Gustafsson



GEGRILDE CANTALOUPE MET PARMHAM

VOORGERECHT 4 PERS. 15 MIN.

GLUTENVRIJ LACTOSEVRIJ

- 1 cantaloupemeloen (of galiemeloen)
- 1/2 citroen (schoongeboend)
- 2 el olijfolie
- 1 zak rucola (85 g)
- 90 g parmaham
- barbecue

1 Steek de barbecue aan. Halveer de meloen en verwijder de pitten en draderige binnenkant. Snijd elke helft in 4 parten en verwijder de schil.

2 Gril de meloenparten ca. 10 min. op de barbecue tot er grilstrepen ontstaan, ze hoeven niet helemaal warm te worden. Keer halverwege. Laat de meloen afkoelen.

3 Rasp de gele schil van de halve citroen en pers de (halve) vrucht uit. Roer een dressing van de olie en 1 el citroensap. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

4 Verdeel de rucola over een grote, platte schaal. Giet de dressing erover en hussel door elkaar. Verdeel de meloenparten over de schaal. Drapeer er de plakken parmaham over. Bestrooi met het citroenrasp en maal er eventueel nog peper over.

BEVAT p.p. 160 kcal · 7 g eiwit · 11 g vet, waarvan 2 g verz. · 8 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers · 1,1 g zout · 1 g vezels · Prijs p.p. € 2,10

BROODJE BBQ-BRAADWORST MET KOOLSLA

HOOFDGERECHT 4 PERS. 20 MIN.

- 4 varkensbraadworsten
- 1 el (olijf)olie
- 2 el appelciderazijn
- 2 el mayonaise
- 5 el mosterd
- 1 el honing
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 300 g gesneden witte kool
- 4 hotdogbroodjes of 4 pistolets
- barbecue
- keukenkwastje

1 Steek de barbecue aan. Smeer de worsten licht in met de olijfolie. Gril de worsten in ca. 10 min. gaar.

2 Roer de appelciderazijn, mayonaise, 1 el mosterd en honing tot een dressing. Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Snijd de paprika in vieren, verwijder de zaadlijsten en snijd de kwarten in dunne reepjes. Halveer de ui en snijd in flinterdunne ringen. Meng de witte kool met de paprika, ui en de dressing.

3 Snijd de hotdogbroodjes aan de bovenkant in. Schep er wat koolsla in. Besmeer met de rest van de mosterd. Verdeel de worsten erover. Serveer de rest van de koolsla erbij.

TIP De koolsla wordt nog lekkerder als je hem een dag van tevoren maakt.

BEVAT p.p. 575 kcal · 27 g eiwit · 36 g vet, waarvan 10 g verz. · 34 g koolhydraten waarvan 12 g suikers · 3,4 g zout · 4 g vezels · Prijs p.p. € 1,85



Brouwerij 't IJ Flink

Smaak krachtig & blond
Herkomst Amsterdam, Nederland
Prijs € 1,99

Dit blonde bier van 4,7% geeft met zijn fijne hoppige karakter een indrukwekkende smaaksensatie. Een verfrissende dorstlesser bij dit gerecht.