

Grillen:

Bij het grillen heeft de griller als doel het product te garen, te presenteren en een echte grill smaak te geven. Bij het grillen wordt er altijd een hoge temperatuur gebruikt, zo rond de 150 tot 250 graden Celsius met weinig vet in de pan.

Bij grillen hoort natuurlijk ook het echte 'grill ruitje' deze creëer je door het product in te smeren met olijfolie en na ongeveer 2 minuten een kwart slag te draaien in de grill pan.



Tip:

Zorg dat bij het grillen de pan tussen de 150 en 250 graden Celsius is.



Tip:

Smeer voor het grillen het product in met olie dus niet de pan. Doe je dit wel dan ben je aan het bakken.

Gegrilde groente met een tonijnbiefstukje:

Receptuur voor 2 personen

Benodigde ingrediënten:

2 Tonijnbiefstukjes

1 Courgette

1 Aubergine

2 takjes balsilicum

6 Cherry tomaatjes

Knoflook

4 Roseval aardappeltjes

Olijfolie

Balsamico

Bereidingswijze:

Begin met het grillen van alle groenten en Roseval aardappelen op de hierboven geschreven manier met de knoflook. Eerst de groente insmeren met olijfolie, in de grill pan en na ongeveer 2 minuten een kwart slag draaien in de pan voor het 'grill ruitje'.

Peper en zout de tonijnbiefstukjes en smeer deze in met olijfolie, wederom grillen op de hierboven geschreven manier. Om af te garen een kleine 6 minuutjes in de oven op 180 graden Celsius tegelijk met de groente.

Maak het bord op naar eigen stijl of naar de presentatie van Guust en Viola, eet smakelijk.



Wijntip:

Lapostolle, Carmanere, 2010, Chilli