

TEPANYAKI recepten

ZEEBAARS – Bestrooi de zeebaars met viskruiden. Bak op de huid 3 a 4 min. Ander kant 1 min. Leg op je bord en schep er wat truffel/basilicum-mayonaise op en garneer met gefrituurde basilicum blaadjes .

TIJGERGARNAAL – Haal de garnaal door de marinade. Bestrooi met chilipoeder of HDD. Bak hem om en om gaar op de bakplaat. Dip in zoete chilisaus.

ROODBAARS – Bestrooi de roodbaars met viskruiden. Bak op de huid 3 a 4 min. Ander kant 1 min. Schep wat gele rijst op je bord. Leg daarnaast wat zoetzure komkommer. Leg hem op de rijst en schep er masala-saus over.

ZALM – Bak de zalm 3 a 4 min. op de huid. Andere kant 1 min. Schroei ook de zijkanten even dicht (10 sec per kant). Schep wat sushi rijst op je bord. Leg de zalm op de rijst. Bestrooi dit met wat Shichimi Togarashi en druppel er wat soyasaus over. Voor de hete eters onder ons: wasabi.

BIEFSTUK – Bestrooi de biefstuk met zout en peper. Bak deze om en om af in 4 min. Leg het op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Schep er Roquefortsaus over.

VARKENSPICANHA – Bestrooi de picanha met peper en zout of met BBQ kruiden. Pittig? +HDD. Bak beide zijden van de picanha in 3 a 4 min of tot deze gaar is. Leg het op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat circa 4 minuten rusten. Schep er honing-mosterdsaus over.

CHUCK EYE STEAK – Bestrooi de steak met wat BBQ-kruiden. Pittig? + HDD. Bak de steak om en om in 4 min (per kant) gaar. Leg ze op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Schep er Port/Stilionsaus over.

EENDBORSTFILET – Kerf het vet van de eendenborstfilet met een scherp mes kruislings in. Wrijf de vleeskant in met zout, peper en een beetje piment. Bak de eendenborstfilets circa 5/6minuten op het vet, draai de eendenborstfilet om en bak nog 2/3 minuten op de andere kant. Leg het op een bord, dek losjes af met aluminiumfolie en laat circa 5 minuten rusten. Schep er sinaasappel-port saus over.

HERTENBIEFSTUK – Zie bereidingswijze biefstuk. Schep er cranberry-saus over.

HAMBURGER – Bak de hamburger. Snij het broodje open leg de binnenkant op de bakplaat. Leg na het bakken een lapje kaas op de hamburger. Doe de hamburger op het broodje met garnituur naar keuze.

VISCHIPS – Bak de overgebleven huid van de Zalm, Zeebaars, Roodbaars krokant op de bakplaat en bestrooi deze met wat himalaya-zout.

Bij elk gerecht garnituur naar keuze.