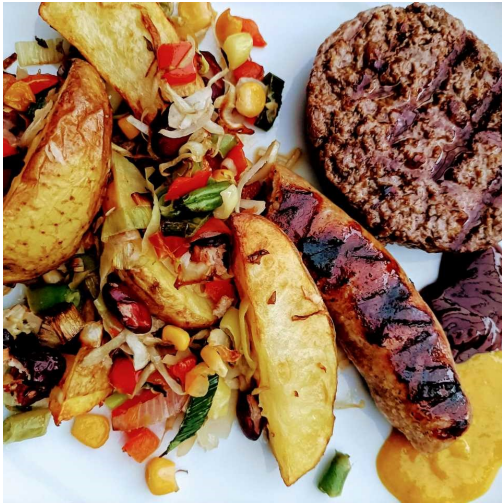


Mixed grill met Mexicaanse traybake



Gerechten: Hoofdgerecht

Bron: Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Diverse soorten kleine stukken vlees of vegetarische alternatieven geschikt om te barbecueën of te grillen.

Vastkokende aardappels

Mexicaanse roerbakgroenten (ui, wortel, rode paprika, prei, sperziebonen, maïs en kidneybonen)

Olie (zonnebloemolie of olijfolie)

Zout en peper en kruiden/ specerijen naar keuze

barbecuesauzen naar keuze (een mango curry saus past hier bijvoorbeeld heel goed bij)

Bereiding

Aardappelen met schil goed wassen en in partjes snijden. Een scheutje olie en wat kruiden/ specerijen er doorheen husselen en in de airfryer mand 8 minuten op 200 graden bakken.

De grill aanzetten.

Vlees (of vegetarische alternatieven) kruiden en lichtjes inwrijven met olie.

Als de grill voldoende verhit is het vlees of alternatieven grillen naar voorkeur. Let er wel op dat producten met varkensvlees, kip of kalkoen voldoende verhit en gaar zijn.

Na 8 minuten de aardappelpartjes over doen in de gesloten airfryer mand en mengen met de groentemix. Enkele druppels olie toevoegen en 10 minuten bakken op 200 graden. In die tijd één of twee keer omroeren.

Notities

Door gebruik te maken van deels voorbereide producten uit de supermarkt en moderne keuken apparatuur kun je heel eenvoudige, snel op tafel gerechten maken die ook nog eens veelzijdig en smakelijk kunnen zijn. Voor dit gerecht maak ik gebruik van een George Foreman grill en een airfryer voor de traybake.

Foto's



Mixed grill
Mexicaanse traybake