

Πρόσκληση σε Invitation to BBQ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΕΝΤΥΠΟ BBQ
ΤΩΝ COOK-SHOP
RECIPES BY BBQ, COOK-SHOP
PROMOTIONAL BROCHURE

BRAISED VEGETABLE SALAD WITH PESTO SAUCE

Ingredients

2 long red chili peppers, without their cap or seeds
5 thin eggplants, sliced horizontally into 1-cm slices
300 gr. asparagus, cleaned and halved
4 zucchini, sliced horizontally into 1-cm slices
300 gr. fresh mushrooms, in quarters
125 ml (1/2 cup) olive oil
4 garlic cloves, minced
150 gr. rocca leaves
1 tbsp balsamic vinegar
Pesto sauce
40 gr. (2 cups) fresh basil leaves
50 gr. (1/3 cup) roasted pine-nuts
3 cloves of garlic, minced
½ tsp salt
20 gr. finely grated parmesan cheese
20 gr. finely grated pecorino cheese

Preparation

Cut the peppers in quarters and slice each quarter vertically into three strips. Place the peppers, eggplants, asparagus, zucchini, and mushrooms in big bowl and pour the oil and garlic mélange over them. Add salt and freshly ground pepper and mix. Allow 1 hour for the vegetables to marinade, mixing them regularly.
To prepare the pesto sauce: Place the basil, pine nuts, garlic, salt, and oil in a food processor and blend until smooth. Top with parmesan and pecorino and cover the bowl until you are ready to use the sauce. Preheat the barbecue and grill the vegetables, turning them on all sides, for 7-8 minutes, or until soft and slightly brown. Place the braised vegetables on a serving platter and mix with the rocca leaves and the vinegar. Top with pesto sauce and serve immediately with warm, toasted buns.

ΣΑΛΑΤΑ ΨΗΤΩΝ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΣΤΟ

Υλικά

2 μεγάλες καυτερές, κόκκινες πιπεριές, χωρίς το καπάκι και τους σπόρους
5 μελιτζάνες, κομμένες οριζόντια σε φέτες του 1 εκ.
300 γρ. σπαράγγια, καθαρισμένα και κομμένα στη μέση
4 κολοκύθια, κομμένα οριζόντια σε φέτες του 1 εκ.
300 γρ. φρέσκα μανιτάρια, κομμένα σε τέταρτα
125 ml (1/2 κούπα) ελαιόλαδο
4 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες στην πρέσα
150 γρ. φύλλα ρόκας
1 κουταλιά της σούπας ξίδι βαλσάμικο.

Για τη σάλτσα πέστο

40 γρ. (2 κούπες) φύλλα βασιλικού
50 γρ. (1/3 κούπας) κουκουνάρι ψημένα
3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες στην πρέσα
½ κουταλάκι του γλυκού αλάτι
125 ml (1/2 κούπα) ελαιόλαδο
20 γρ. φιλοτριμμένη παρμεζάνα
20 γρ. φιλοτριμμένο πεκορίνο

Εκτέλεση

Κόψτε τις πιπεριές σε τέταρτα και στη συνέχεια κάθε τέταρτο κάθετα, σε τρεις λωρίδες. Βάλτε τις πιπεριές, τις μελιτζάνες, τα σπαράγγια, τα κολοκύθια και τα μανιτάρια σε ένα μπολ, ρίξτε τους το μείγμα του λαδιού και του σκόρδου, προσθέστε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και ανακατέψτε τα. Αφήστε τα λαχανικά να μαριναρστούν για μία ώρα, ανακατεύοντάς τα συχνά.
Για να φτιάξετε τη σάλτσα πέστο: Βάλτε το βασιλικό, τα κουκουνάρια, το σκόρδο, το αλάτι και το λάδι σε ένα μίξερ και δουλέψτε τα μέχρι να γίνει το μείγμα μαλακό. Αδειάστε μέσα σε αυτό την παρμεζάνα και το πεκορίνο και σκεπάστε το μπολ μέχρι να χρειαστείτε τη σάλτσα. Προθερμάνετε το μπάρμπεκιου και ψήστε τα λαχανικά, γυρνώντας τα και από τις δύο πλευρές για 7-8 λεπτά, ή μέχρι να μαλακώσουν και να πάρουν χρώμα. Βάλτε τα ψημένα λαχανικά σε πιατέλα, ανακατέψτε με τη ρόκα και το ξίδι. Ραντίστε τα με τη σάλτσα πέστο και σερβίρετε αμέσως με ζεστά, ξεροψημένα ψωμάκια.

ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΑ ΣΟΥΒΛΑΚΙΑ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Υλικά

2 μεγάλα φιλέτα από στήθος κοτόπουλου, κομμένα σε 32 κύβους
24 μικρά ντοματίνια
6 κούπες μανιτάρια κομμένα σε τέταρτα
2 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες στην πρέσα
Ξύσμα ενός λεμονιού
2 κουταλιές της σούπας χυμό λεμονιού
2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά της σούπας ρίγανη

Εκτέλεση

Επιλέξτε ανοξείδωτα καλαμάκια για πιο υγιεινό και εύκολο ψήσιμο. Περάστε στα καλαμάκια τα κομμάτια κοτόπουλου, βάζοντας μετά από κάθε κομμάτι ένα ντοματάκι και ένα κομμάτι μανιταριού, τελειώνοντας με ένα κομμάτι κοτόπουλου. Βάλτε τα σουβλάκια σε μία ρηχή πιατέλα, όχι μεταλλική.
Αναμείξτε το σκόρδο, το ξύσμα του λεμονιού, το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο και τη ρίγανη και ρίξτε το μείγμα επάνω στα σουβλάκια. Αφήστε τα να μαριναρστούν για 2 ώρες τουλάχιστον ή εάν έχετε χρόνο αφήστε τα όλο το βράδυ.
Ψήστε τα σουβλάκια σε προθερμασμένο μπάρμπεκιου, επάνω σε ελαφρά λαδωμένη σάρα. Αφήστε τα 4 λεπτά από κάθε πλευρά ή μέχρι να ψηθεί καλά το κοτόπουλο και οι ντομάτες να μαραθούν ελαφρά.

MEDITERRANEAN CHICKEN SOUVLAKI

Ingredients

2 big filets of chicken breast, cubed in 32 pieces
24 cherry tomatoes
6 cups mushrooms in quarters
2 garlic cloves, minced
Lemon grind
2 tbsp lemon juice
2 tbsp olive oil
1 tbsp dried oregano

Preparation

Opt for stainless steel skewers for healthier and easier barbecuing. Thread chicken pieces onto skewer, alternating with a cherry tomato or a mushroom. End with a piece of chicken. Place the skewers on a shallow, non-metallic platter.
Mix the garlic, lemon grind, olive oil, and oregano and pour over the souvlaki. Allow at least 2 hours to marinade or refrigerate overnight.
Grill the souvlaki on preheated, lightly oiled grate for 4 minutes per side or until chicken is thoroughly cooked and tomatoes slightly dried.



ΠΙΠΕΡΑΤΟ ΑΡΝΑΚΙ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ

Υλικά

500 γρ. σπάλα αρνιού
 1 ½ κουταλιά της σούπας φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι
 3 ώριμες ντομάτες κομμένες σε όγδοα
 2 μικρά αγγουράκια κομμένα σε φέτες
 150 γρ. ελιές καλαμών, μαριναρισμένες με λάδι, λεμόνι και σκόρδο (τις στραγγίξτε και κρατάτε 1 ½ κουταλιά της σούπας από το λάδι)
 100 γρ. τυρί φέτα κομμένη σε κύβους
 3/4 κουταλάκι του γλυκού ρίγανη τριμμένη
 1 κουταλιά της σούπας χυμό λεμονιού
 1 κουταλιά αγνό παρθένο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

Τρίψτε το κομμάτι του κρέατος στο πιπέρι, πιέζοντας το πιπέρι πάνω στο κρέας με τα δάκτυλά σας. Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για περίπου 15 λεπτά. Βάλτε σε ένα μπολ τις ντομάτες, το αγγούρι, τις ελιές, τη φέτα και ½ κουταλάκι του γλυκού ρίγανη. Προθερμάνετε το μπάρμπεκιου, αλείψτε τη σχάρα με λάδι και όταν έχει ζεσταθεί αρκετά καλά, βάλτε το κρέας να ψηθεί για 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά ή περισσότερο ανάλογα με την πρόβλεψή σας. Διατηρήστε το ζεστό. Χτυπήστε το χυμό λεμονιού, το ελαιόλαδο, το λάδι που έχετε κρατήσει από τις ελιές και την υπόλοιπη ρίγανη. Ρίξτε αλάτι και πιπέρι. Ρίξτε το μισό ντρέσινγκ στη σαλάτα, ανακατέψτε και βάλτε τη σε πιατέλα. Κόψτε το κομμάτι του αρνιού οριζόντια σε φέτες, με πάχος 1 εκατοστό, και βάλτε τις επάνω στη σαλάτα. Τέλος ρίξτε το υπόλοιπο ντρέσινγκ και σερβίρετε.

PEPPER LAMB WITH SALAD

Ingredients

500 gr. lamb shoulder blade
 1 ½ tbsp freshly ground pepper
 3 ripe tomatoes, cut in eighths
 2 small cucumbers, sliced
 150 gr Kalamata olives, marinated in oil, lemon, and garlic (drain them and save 1 ½ tbsp of the oil)
 100 gr. feta cheese, cubed
 3/4 tsp ground oregano
 1 tbsp lemon juice
 1 tbsp extra virgin olive oil

Preparation

Rub meat with pepper, pressing the pepper on the surface with your fingers. Cover and refrigerate for approximately 15'. Place the tomatoes, cucumber, olives, feta cheese and ½ tsp of oregano in a bowl. Preheat your barbeque, brush grate with oil, and, when hot, barbeque the meat for 2-3 minutes on each side (or longer, to your preference). Keep it warm. Beat the lemon juice with the olive oil that you have taken from the olives and the rest of the oregano. Add salt and pepper to season. Pour the dressing over the salad, mix, and place on platter.

Slice the lamb horizontally (1cm-thick slices) and place on top of the salad. Add the remaining dressing and serve.

ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

Υλικά

1 μεγάλη ρίζα φινόκιο
 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
 1 πορτοκάλι
 1 κουτ. της σούπας λάδι
 125γρ. γιαούρτι σακούλας
 1κουτ. γλυκού μέλι
 Αλάτι, πιπέρι φρεσκοτριμμένο

Εκτέλεση

Καθαρίζετε το φινόκιο και το κόβετε σε μικρά κομμάτια (κρατάτε την πρασινάδα). Πλένετε το πορτοκάλι με ζεστό νερό και με το ειδικό εργαλείο κρατάτε το ξύσμα του. Ξεφλουδίζετε το πορτοκάλι βαθιά, έτσι ώστε μαζί με την εξωτερική φλούδα, να αφαιρεθεί τελείως η άσπρη φλούδα. Κόβετε με κοφτερό μαχαίρι δεξιά και αριστερά από την λεπτή φλούδα του κάθε κομματιού και βγάζετε τα φιλέτα. Μαζεύετε το χυμό. Σοτάρτε το κρεμμύδι στο λάδι, προσθέτετε το φινόκιο και συνεχίζετε το σοτάρισμα για λίγα ακόμη λεπτά. Προσθέτετε τα φιλέτα πορτοκαλιού (μαζί με το χυμό τους) και σιγοβράζετε για περίπου 7 λεπτά. Αφού κρυώσει το μίγμα, το πολτοποιείτε στο μύλο των λαχανικών, προσθέτετε το γιαούρτι, το αλάτι, το πιπέρι, το μέλι και το ξύσμα πορτοκαλιού. Τέλος, προσθέτετε την πρασινάδα από το φινόκιο.

YOGURT SAUCE

Ingredients

1 large fennel root
 1 diced onion
 1 orange
 1 tbsp olive oil
 125 gr. drained yogurt
 1 tsp honey
 Salt and freshly ground pepper

Preparation

Wash the fennel and chop in small pieces (save the feathery part) wash the orange under warm water and grind it using the special tool. Make sure you peel it deeply in order for the white part under the peel to be removed completely. Use a sharp knife on the right and left of the thin membrane of every piece to cut wedges. Collect the juice. Sauté the onion in the oil, add the fennel, and continue to sauté for a few more minutes. Add the orange wedges (with their juice) and simmer for about 7 minutes. Once the mélange cools off, mix it in a blender until soft. Add the yogurt, salt, pepper, honey, and orange grind. Finally add the feathery parts of the fennel.



ΚΑΥΤΕΡΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

Υλικά

1-2 μικρές καυτερές πιπεριές
 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
 1-2 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
 6 ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες
 Αλάτι
 ½ κουτ. γλυκού ζάχαρη
 2 κουτ. της σούπας κόλιανδρο ψιλοκομμένο
 4 κουτ. σούπας ξίδι
 4. κουτ. σούπας λάδι

Εκτέλεση

Αφαιρείτε τους σπόρους από τις πιπεριές και τις ψιλοκόβετε. Τις αλατίζετε και τις αφήνετε για 15 λεπτά να στραγγίσουν σε σουρωτήρι. Ανακατεύετε τις ντομάτες, τις πιπεριές, το σκόρδο, το κρεμμύδι και το κόλιανδρο σε ένα μπολ. Προσθέτετε τη ζάχαρη, το ξίδι και το λάδι. Δοκιμάστε τη γεύση και προσθέστε αλάτι αν χρειάζεται. Σκεπάστε το μπολ και αφήστε τη σάλτσα να μείνει μισή ώρα στο ψυγείο, πριν το σερβίρισμα.

HOT TOMATO SAUCE

Ingredients

1-2 small chili peppers
 1 onion, diced
 1-2 garlic cloves, minced
 6 tomatoes, peeled and chopped
 Salt
 ½ tsp sugar
 2 tbsp finely chopped coriander
 4 tbsp vinegar
 4 tbsp olive oil

Preparation

Remove the seeds from the peppers and chop them finely. Salt to season and let them drain for 15 minutes. Mix the tomatoes, peppers, garlic, onion, and coriander in a bowl. Add sugar, vinegar, and oil. Taste and add salt if needed. Cover the bowl and refrigerate for ½ an hour before serving.