

Longhaas Marrokaanse stijl met een frisse yoghurt-muntsaus

👤 6 personen

🕒 1.5 uur



Gemiddeld

Ingredienten & benodigdheden

- 1 kg longhaas
- 6 flatbreads

Marrokaanse marinade

- 3 el olijfolie
- 2 teentjes knoflook, geperst
- 2 el The Rub Club X Kolenboertje Meesterschap rub
- 2 tl gerookte paprikapoeder
- 1 tl komijnpoeder
- 1 citroen, sap en rasp
- 1 el verse koriander, fijngesneden
- 1 tl zeezout
- 1 tl Kolenboertje pepermix

Yoghurt-muntsaus

- 200 ml yoghurt
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 el verse munt, fijnggehakt
- 1 el verse koriander, fijnggehakt
- 1 el citroensap
- Zout en peper naar smaak

Gegrilde groenten

- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 grote rode ui

Benodigdheden

- BBQ met volledig directe opstelling
- Skillet
- Mengkommen
- Houten of metalen spiezen
- Kernthermometer

- Verwijder de zeen en overtollig vet van de longhaas en snijd het vlees in blokjes van ongeveer 3 bij 3 cm.
- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een kom en meng dit goed met het vlees.
- Laat het vlees minimaal een uur marineren. Maar: hoe langer, hoe beter.
- Steek de BBQ aan en laat deze oplopen tot een temperatuur van 200 graden, volledig direct.
- Meng ondertussen vast de ingrediënten voor de yoghurt-muntsaus, zodat de smaken vast goed in kunnen trekken.
- Rijg 4 stukjes vlees aan iedere spies, zorg dat er ruimte tussen het vlees blijft voor een egale garing.
- Snijd de paprika's in reepjes en de uien in ringen, en bak deze in een skillet beetgaar boven het vuur.
- Grill de longhaas spiezen om en om boven het vuur, tot ze een kerntemperatuur van 52 -53 graden hebben bereikt.
- Bak tot slot kort de flatbreads af in de BBQ. Om te voorkomen dat ze te snel garen en verbranden, kun je hiervoor de BBQ (half) indirect maken.
- Serveer de longhaas spiezen op een flatbread en maak het af met de gegrilde groenten en de yoghurt-muntsaus.



Bekijk alle receptvideo's
op ons YouTube kanaal



www.kolenboertje.nl

