

Jamie's BBQ-pakketje

Kinderen zijn dol op barbecueën en worstjes met flink veel saus vallen altijd in de smaak. Nog véél leuker is om ze te leren hoe ze een eigen maaltje-boven-vuur kunnen maken.

Kinderen vinden het geweldig om hun eigen diner samen te stellen. Laat ze lekker experimenteren met kleurige ingrediënten: rode kerstomaatjes, gele schijfjes citroen en verse groene kruiden zijn heerlijk bij seafood of worstjes. Is het feest en zijn er meer kinderen? Laat ze dan hun naam op het pakketje schrijven om verwarring te voorkomen. Eenmaal op het rooster wordt het eten in de folie snel gaar. Je hoeft de pakketjes alleen nog op een bord te droppen en ze te met helpen uitpakken.



Hier is het recept van kruidige worstjes met bonen.

Ingrediënten, per persoon

- ½ tomaat, in stukjes
- 1 takje salie, blaadjes
- 1 takje tijm, blaadjes
- 1 worstje
- 100 g witte of cannellini bonen uit blik, uitgelekt
- olijfolie

Nodig: aluminiumfolie om de boel in te pakken en wat basisingrediënten zoals vis, kip en groente.

Spreid een stuk folie uit en vouw de randen iets naar boven. Leg het worstje op de folie met de bonen, tomaten en kruiden. Besprenkel met wat olijfolie en vouw het pakketje goed dicht. Leg het op de hete barbecue en wacht tot het worstje na 10–15 minuten gaar is.

Per portie 416 kcal, 33,4 g vet (7,1 g verzadigd), 14,1 g eiwit, 17,0 g koolhydraten, 1,9 g suiker.

Bron: Jamie's Magazine