



Ruuds kookboek



*Fruitsalade
recepten*



Inhoud

Gebruikte afkortingen.	3
`nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	4
Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.	5
Aardbeien-spinaziesalade.	6
Bagels met mangosalade, boerenham en ei.	7
Fruitsalade met Crème de Cassis.	8
Oosterse salade I.	9
Perensalade met walnoten.	10
Salade van appel, peer en blauwe kaas.	11
Sinaasappelsalade I.	12
Sinaasappelsalade II.	13
Snelle watermeloensalade.	14
Tomaat mozzarella salade.	15
Tomatenrauwkost salade.	16
Waterkers-peersalade.	17
Watermeloensalade met munt en yoghurt.	18

Gebruikte afkortingen.



Afkorting	Betekenis
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blk	Blok
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
dl	Deciliter
dln	Deel
drp	Druppel
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel
fls	Fles
g	Gram
gbl	Groot blik
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbl	Klein blik
kg	Kilogram
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
kp	Kopje
kr	Kropje
pk	Pak
pl	Plak
prt	Portie
ptj	Potje
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
spr	Sprietje
stf	Staafje
stl	Stengel
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tl	Theelepel
tn	Teentje
vl	Vel
wgls	Wijnglas

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-
/voorgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Snel / Slank
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergin
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijngehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Schep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 minuten rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

Aardbeien-appelsalade met bosaardbeitjeslikeur.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: MenuOpMaat.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien, rijpe
2 appels (Granny Smith)
- likeur, bosaardbeitjes-
(fraise des bois)
- suiker, poeder-, naar
smaak

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de aardbeien in partjes.
Schil de appels en snijd ze in blokjes.
Vermeng het fruit met wat poedersuiker en een
forse scheut likeur.
Proef en voeg eventueel nog wat extra
poedersuiker of likeur toe.
Laat het fruit een uurtje marinieren..

Aardbeien-spinaziesalade.



Menugang: Lunch-/
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel /-Slank
Bron: LekkerMakkelijk.nl

Ingrediënten

500 g aardbeien
4 el balsamicodressing
100 g cashewnoten,
ongezouten
1 el honing
200 g kaas, Roquefort
200 g spinazie

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de spinazie.
Verdeel de spinazie over 4 borden.
Was de aardbeien.
Ontdoe de aardbeien van hun kroontjes.
Snijd 400 g aardbeien in partjes.
Snijd de kaas in stukjes.
Verdeel de aardbeienpartjes en de kaas over de 4 borden.
Pureer 100 g aardbeien.
Meng de aardbeienpuree met de balsamico en honing tot een dressing.
Verdeel de salade over de borden.
Breek de cashewnoten.
Verdeel de cashewnoten over de borden.

Bagels met mangosalade, boerenham en ei.



Menugang:
Brunchgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Aldi

Ingrediënten

4 bagels
1 el citroenschil, geraspt
3 eieren, hardgekookt,
in partjes
100 g ham, boeren-,
luchtgedroogde
1 mango, verse, in
piepkleine blokjes
1 el mayonaise
- peper
2 el peterselie,
fijngenhakt
- sla
1 ui, bos-, in dunne
ringetjes
- zout

Bereiding.

Meng de mangoblokjes met de geraspte citroenschil, bosui, peterselie, mayonaise, wat zout en wat peper.

Halveer de bagels overlans.

Rooster de bagels op de snijkanten in een hete grillpan.

Leg een halve bagel op een bord.

Leg op iedere bagel een blaadje sla.

Schep in het midden van ieder blaadje een bergje mangosalade.

Drapeer hierover een plakje boerenham.

Leg hierop een paar partjes ei.

Dek tenslotte af met de andere bagelhelft.

Bereidingstijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd: - g

Vezels: - g

Zout: - g

Fruitsalade met Crème de Cassis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: -

Ingrediënten

150 g aardbeien
- crème de Cassis, een
scheutje
½ meloen, Galia-, rijpe
- room, slag-

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de aardbeien in stukjes.
Verdeel de aardbeien over 2 schaaltjes.
Snijd de meloen middendoor.
Snijd één helft van de meloen nogmaals
middendoor.
Ontdoe de twee stukken meloen van de pitten.
Snijd de schil van de meloen er ruim af.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in stukjes.
Verdeel de meloen over de 2 schaaltjes.
Schenk er een scheutje likeur over het fruit.
Meng het fruit goed door elkaar.
Laat de likeur ruim 1 uur in het fruit trekken.
Scheep vlak voor het serveren een toef stijf
geslagen slagroom op het fruit.

Oosterse salade I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Thaise
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Snelk
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

1 ananas
1 appel, rode
- ketjap manis
1 komkommer
2 tl sambal
1 el suiker, basterd-,
bruine

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de zaadjes uit de komkommer.
Snijd de komkommer in stukjes.
Schil de ananas.
Snijd het vruchtvlees van de ananas in stukjes.
Boen de ongeschilde appel schoon.
Snijd de appel in stukjes.
Doe de komkommer, ananas en appel in een schaal.
Roer de sambal, suiker en een scheutje ketjap door de vruchten.
Laat de smaken ± 1 uur intrekken.

Perensalade met walnoten.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ria van Eijndhoven

Ingrediënten

2 el citroensap
- kaneel
4 peren, hand-,
middelgrote
2 el suiker
1 pk suiker, vanille-
2 el walnoten, gehakte
1½ dl yoghurt

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 300
Energie kcal: -
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 12 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 2 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de peren.
Snij de peren in vieren.
Verwijder de klokhuizen uit de peren.
Snij de peren in dunne plakjes.
Besprenkel de plakjes direct met citroensap.
Houd een paar plakjes achter voor de garnering.
Meng de yoghurt, suiker, vanillesuiker en kaneel met de staafmixer tot een saus.
Scheep de saus door de perenplakjes.
Scheep de gehakte walnoten door de perenplakjes.
Garneer de perensalade met de apart gehouden perenplakjes en een walnoot.

Salade van appel, peer en blauwe kaas.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Jumbo

Ingrediënten

2 appels, frisure
(groene)
3 stl bleekselderij
200 g kaas, blauwe
1½ dl olie, olijf-, extra
vierge
1 peer, rijpe
- sap van 1 limoen
2 kr sla, kleine
2 tl tabasco, groene
1 bk tuinkers
- zout

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 597
Eiwit: 12 g
Koolhydraten: 18 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 53 g
Verzadigd vet: 15 g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Haal de blaadjes sla los van de kropjes.
Was de slablaadjes.
Droog de blaadjes in een slacentrifuge of dep ze voorzichtig droog met keukenpapier.
Was de appels en peer.
Snijd de appels en peer met schil in partjes.
Snijd vervolgens de partjes appel en peer in plakjes van ½ cm.
Snijd de stengels bleekselderij in stukjes van 5 cm.
Snijd de stukjes bleekselderij over de lengte in reepjes.
Maak een dressing van limoensap, olijfolie, tabasco en zout.
Meng de dressing voorzichtig met de partjes appel, peer en selderijreepjes.
Rangschik ca. 10 blaadjes sla op een bord.
Verdeel het appel-peer-selderijmengsel over de slablaadjes.
Brokkel vervolgens de blauwe kaas over het appel-peer-selderijmengsel.
Garneer de salade met wat verse tuinkers.

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: 3 g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken. Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes en strooi er wat kaneel over. Hak de walnoten grof en strooi ze over de sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Snel / Snelk
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

Vorbereidingstijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaalje en druppel dit over de salade.
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

Snelle watermeloensalade.



Menugang:
Picknickgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Jumbo 2016-07

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 el crema di balsamico
300 g meloen, water-
1 el pijnboompitten,
geroosterde
2 tk munt

Bereidingstijd: 10 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 72
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
Suiker: - g
Natrium: 5 mg
Vet: 2 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak in een bewaarbakje een snelle salade van de blokjes watermeloen in blokjes en de gehalveerde aardbeien.

Bestrooi met de blaadjes munt.

Neem een flesje crema di balsamico origineel en de geroosterde pijnboompitten apart mee en voeg deze ter plekke toe aan de salade.

Tip:

Rijg voor kinderen de blokjes watermeloen en de aardbeien afgewisseld met blaadjes munt aan spiesjes.

Tomaat mozzarella salade.



Menugang:
Ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Zomerslank.nl

Ingrediënten

- basilicum
1 bol mozzarella
- olie, olijf-, scheutje
- peper
3 tomaten

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten en snijd ze in plakken.
Snijd ook het bolletje mozzarella in plakken.
Leg de plakken tomaat en mozzarella om en om.
Bestrooi met wat peper.
Hak de basilicumblaadjes fijn en strooi ze over de tomaat/mozzarella.
Druppel er tot slot nog wat olijfolie over.

Tomatenrauwkost salade.



Menugang:
Lunchgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
~~Snel / Slank~~
Bron: Wrcf.nl

Ingrediënten

1 stl bleekselderij
1 citroen
½ komkommer
3 el mayonaise, yoghurt-
1 el olie, olijf-
- peper, versgemalen
1 el peterselie,
fijngehakte
6 radijsjes
4 tomaten

Bereidingstijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 137
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: 1 g
Vezels: - g
Groente: -g
Zout: - g

Bereiding.

Was de tomaten en komkommer en snijd ze in stukjes.
Schil de bleekselderij met een dunschiller en snijd de stengel in dunne plakjes.
Maak de radijsjes schoon en snijd ze in plakjes.
Boen de citroen schoon en rasp de schil eraf.
Pers de citroen uit.
Roer in een schaal 1 el citroensap met de helft van de geraspte schil, de olijfolie en peterselie tot een sausje.
Scheep de groente erdoor.
Voeg wat peper naar smaak toe.
Laat de salade minstens een kwartier staan.
Roer in een ander schaaltje de yoghurtmayonaise met ½ el citroensap en de rest van de geraspte schil door elkaar.
Voeg zout en peper naar smaak toe.

Tip:

Deze salade kunt u makkelijk in een afgesloten doosje meenemen naar uw werk, naar een picknick of tijdens een fietstocht. Wel bewaren in de koelkast of meenemen in een koeltasje.

Waterkers-peersalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 6-8
Sterren: *
Snel / Slang
Bron: Salades

Ingrediënten

½ el azijn, wijn-, witte
1 el citroensap
- kaas, Parmezaanse,
geschaafd
3 el olie, olijf-
- peper
3 peren, hand-, sappige
- sla
2 bs waterkers
- zout

Bereidingstijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de waterkers.
Dep de waterkers droog.
Klop de olie, citroensap, azijn, snuffje peper en een snuffje zout tot een lobbige dressing.
Snijd de peren in dunne schijven.
Meng de peren met de waterkers in een schaal.
Leg wat slabladeren op een platte schaal.
Besprenkel de slabladeren met de dressing.
Schep de peren en de waterkers op de dressing.
Garneer de salade met de geschaafde Parmezaanse kaas.

Watermelosalade met munt en yoghurt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd
- honing, schenk- (om erbij te serveren)
½ meloen, water-, kleine
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

Bereidingstijd: 15-20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>