



Ruuds kookboek



Meloenrecepten



Inhoud

| | |
|---|----|
| Gebruikte afkortingen. | 3 |
| Frozen watermelon. | 5 |
| Meloen-hamcocktail. | 6 |
| Meloen met ham. | 7 |
| Meloen met kiwi en Umer..... | 8 |
| Mélon marinado - gemarineerde meloen..... | 9 |
| Pittige ham met watermeloensalsa. | 10 |
| Snelle watermeloensalade..... | 11 |
| Watermeloensalade met munt en yoghurt. | 12 |

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 |
| cp | Cup(s) |
| dl | Deciliter |
| dln | Deel |
| drd | Draadje(s) |
| drp | Druppel(s) |
| dsl | Dessertlepel |
| ds | Doosje |
| el | Eetlepel |
| fls | Fles |
| g | Gram |
| gbk | Grote beker |
| gbl | Groot blik |
| gls | Glas (150 ml) |
| grl | Groentelepel |
| hv | Handvol |
| jgls | Jeneverglas |
| kbl | Klein blik |
| kfl | Klein flesje |
| kg | Kilogram |
| kkrp | Kleine krop |
| kl | Kleine |
| klnt | Klont |
| km | Kommetje |
| knl | Knol |
| kp | Kopje |
| kpj | Kuipje |
| kr | Kropje |
| par | Partje |
| pk | Pak |
| pl | Plak |
| ppj | Pijpje |
| prt | Portie |
| pt | Pot |
| ptj | Potje |
| rp | Reep |
| sch | Scheutje |
| schf | Schijfje |
| schl | Schaaltje (150 g) |
| spr | Sprietje |
| stf | Staafje |
| stk | Stokje |
| stl | Stengel |



| Afkorting | Betekenis |
|-----------|----------------|
| strk | Struik |
| strnk | Stronk |
| sn | Snee |
| snf | Snuifje |
| st | Stuk(s) |
| tb | Tablet |
| tf | Toefje |
| tl | Theelepел |
| tn | Teentje |
| trs | Tros |
| trsj | Trosje |
| vel | Voile eetlepel |
| vl | Vel |
| vlt | Vingerlengte |
| wgls | Wijnglas |
| zk | Zak(je) |

Frozen watermelon.



Menugang: Drink
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Snel / Slank
Bron: Lidl

Ingrediënten

- Bitter lemon
1 el honing
- ijsblokjes
¼ meloen, water-
10 g munt

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 2 uur
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
Onverzadigd vet: - g
Verzadigd vet: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwijder de schil en zaadjes van de watermeloen.
Snijd de watermeloen in stukjes en leg deze 2 uur in een afgesloten bakje in de vriezer.
Pureer de bevroren stukjes watermeloen met een paar blaadjes munt en de honing.
Verdeel de mocktail over 4 cocktailglazen en voeg naar smaak bitter lemon toe.
Garneer met een takje munt.

Tip:

Partjes watermeloen over? Hiermee kunt u leuk de glazen versieren.

Meloen-hamcocktail.



Menugang:
Hapje/voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookschrift

Ingrediënten

2 el gembersiroop
100 g ham, parma
1 mango, kleine
2 meloentjes
6 el port, rode
1 ptj zure room

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

Bereiding.

Halveer de meloentjes.
Haal de pitjes los.
Laat de pitjes er samen met het nat uitlopen.
Schep het vruchtvlees los met een theelepeltje in een schaal.
Snijd de Parmaham in reepjes.
Schil de mango.
Snijd de mango in kleine stukjes.
Meng de meloenstukjes, ham en mango.
Verdeel het mengsel over de meloenhelften.
Maak een sausje van de zure room met de gembersiroop en de rode port.
Schenk de saus over de vruchten in de meloenhelften.
Dien de meloenhelften koel op.

Meloen met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slink
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

- ham (rauwe ham,
Prosciutto, Serrano)
1 meloen

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

Bereiding.

Snijdt de meloen in vieren.
Verwijder de pitten van de meloen.
Verwijder de schil van de meloen.
Snijdt de meloen in schijven.
Wikkel de meloenschijven in ham.

Meloen met kiwi en Umer.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Snel / Slank
Bron: Ruud's kookboek

Ingrediënten

2 el honing, acacia-
2 kiwi
1 meloen
150 g Umer

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

Bereiding.

Halveer de meloen.
Scheep de pitten er met een lepeltje uit.
Snijd de meloen in parten.
Verwijder de schil van de meloen.
Schil de kiwi's.
Snijd de kiwi's in plakjes.
Verdeel de meloenparten over 4 bordjes.
Roer in een kommetje de Umer en de honing door elkaar.
Scheep het Umer-mengsel over de meloen.
Garneer het gerecht met plakjes kiwi.

Info:

Umer is een zuivelproduct van gefermenteerde melk.
De smaak van umer wordt omschreven als een zachtzuur.
Het product heeft een yoghurt- of kwarkachtige structuur.
Umer wordt gemaakt van ingedikte halfvolle melk.
Doordat de melk wordt ingedampt, bevat umer twee maal zoveel eiwitten als de oorspronkelijke melk.
Het is geschikt voor gebruik in zoete en hartige gerechten.

Mélon marinado - gemarineerde meloen.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slang
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

40 g amandelschaafsel
1 citroen
1 bk crème fraîche
1 meloen, Cantaloupe-
1 meloen, Galia-
1 meloen, Honing-
2 el suiker
2 zk suiker, vanille-
5 dl yoghurt, volle

Bereiding.

Snijdt uit alle 3 de meloenen balletjes òf blokjes. Meng de meloenballetjes/-blokjes door elkaar. Strooi de vanillesuiker over de meloen. Roer de meloen en suiker goed door elkaar. Sprengel het sap van 1 citroen en het schaafsel van een halve citroen over de meloen. Meng de meloen goed. Zet de schaal gedurende 30 min. in een koelkast, zodat de smaken goed opgenomen kan worden. Meng de yoghurt met de crème fraîche en de suiker. Rooster de amandelen in een droge koekenpan bruin (let op, dit kan erg snel gaan!). Meng het yoghurtmengsel met de meloenstukjes. Voeg wat meloensap toe. Bestrooi de meloenballetjes met de geroosterde amandelen.

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

Pittige ham met watermelosalsa.



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

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwalders
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

Bereidingstijd: 20-30
min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
Suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
Onverzadigd: - g
Vezels: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijdt de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met
een lepel.
Snijdt het vruchtvlees van de tomaten in blokjes
van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijdt de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de
komkommer.
Snijdt het vruchtvlees van de komkommer in
blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met
tomaten, komkommer, koriander, bieslook,
sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en
zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

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.

Watermeloenсалade 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>