



*Ruuds kookboek*



**Fruitrecepten 2**



## Inhoudsopgave

Gebruikte afkortingen. ....	3
Alcoholvrije witbiersangria met fruit. ....	5
Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop. ....	6
Ceviche van vijgen en garnalen. ....	7
Fruitbeignets. ....	8
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub. ....	9
Gevulde courgette rolletjes. ....	10
Kokosyoghurt met moerbeien. ....	11
Krokante courgette kaasplakjes. ....	12
Papaja en pisang. ....	13
Rood fruit met amandelpasta. ....	14
Sinaasappel-komijnrub. ....	15
Sinaasappelmuffins. ....	16

## 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	Volle eetlepel
vl	Vel
vlt	Vingerlengte
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

## Alcoholvrije witbiersangria met fruit.



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

### Ingrediënten

30 cl bier, Weizen 0%  
1 hv ijsblokjes  
200 g salade, fruit-,  
kiwi-aardbei  
150 ml sinas  
75 ml siroop, fruit-,  
aardbei

**Bereidingstijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 109  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 26 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Doe de fruitsiroop met het bier en de sinas in een karaf.

Voeg de fruitsalade en ijsblokjes toe.

Schenk de biersangria in wijnglazen.

### Tip:

Vervang, voor een extra feestelijke sangria, de sinas door alcoholvrije mousserende witte wijn.



## Basisrecept - kiwi ijs met suikerstroop.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Philips

### Ingrediënten

1 el citroensap  
1 eiwit  
500 g kiwi's, verse,  
geschilde  
30 cl suikerstroop

**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.

Pureer de kiwi's samen met het citroensap en de suikerstroop.

Klop het eiwit bijna stijf en roer het kiwimengsel er doorheen.

Zorg ervoor dat het geheel goed gemengd is. Maak het kiwi-is de ijsmachine of schep het mengsel in een diepvriesdoos of ander stevig schaalpje.

Zet het ongeveer 3 uur in de vriezer.

Roer ieder half uur een keer door met een vork of een mixer om grove ijskristallen te voorkomen.



## Ceviche van vijgen en garnalen.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: Peruaanse**  
**Personen: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Food Inspiration**

### Ingrediënten

750 g garnalen,  
gekookte  
9 g honing  
50 g ketchup  
12 g koriander, verse  
18 g limoensap  
18 g olie, olijf-  
- peper versgemalen  
1 tl saus,  
Worcestershire-  
- tabasco  
18 g tomaten,  
gedroogde  
200 g tomatensap  
30 g ui, witte  
500 g vijgen,

### Bereiding.

Ontsteel de vijgen, snijd ze in vieren en zet ze in de koeling.

Pel de garnalen, snijd ze in de lengte middendoor en zet ze eveneens in de koeling.

Snijd de gedroogde tomaten en de ui in brunoise (= kleine blokjes).

Hak de koriander.

Pers de limoenen.

Doe 1/3 van het tomatensap plus de honing in een sauteer pan en verwarm langzaam, zodat de honing oplost.

Voeg dan het restant van het tomatensap, de ketchup, het limoensap en de olie toe.

Voeg vervolgens de uien, gedroogde tomaten, koriander, tabasco en Worcestershiresaus toe.

Meng dit alles goed en bewaar tenminste 1 uur in de koeling.

Voeg bij het serveren de vijgen en garnalen toe.

### Tip:

In Mexico wordt de ceviche traditioneel geserveerd met gezouten crackers.

**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**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Fruitbeignets.



**Menugang:** Gebak  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Sofie Dumont

### Ingrediënten

- appels  
- ananas  
- banaan  
140 g bloem  
1 eidooier  
4 eiwitten  
- olie, frituur-, plant-  
aardig  
20 g olie, maïs-  
20 g suiker  
1 snf zout

**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.

Zeef de bloem in een ruime kom en voeg er een snuifje zout aan toe.

Voeg er de eidooier, bier, en olie bij en roer tot een glad beslag zonder klonten.

Snijd intussen het fruit in stukken.

Klop net voor het bakken de eiwitten en suiker in pieken.

Spatel dit voorzichtig door het beslag.

Verwarm de frituurpan (met plantaardige olie) op 180°C.

Haal het fruit door het beslag en bak in 3 min. goudgeel.

Laat even uitlekken op keukenpapier, bestrooi met poedersuiker en serveer meteen.

### Tip:

Het bier kan vervangen worden door 250 ml melk en 20 g gist. Met gist, bier of mineraalwater wordt het beslag luchtig. Met wijn worden de beignets knapperiger door het aanwezige wijnsteenzuur. Een beslag met bier is sneller klaar maar blijft na het bakken niet zo lang krokant. Een gistbeslag daarentegen blijft langer krokant maar moet van tevoren kunnen rijzen.

Voor de bananenbeignets, eerst de gesneden banaan(stukjes) marinieren in wat griessuiker, citroensap en rum (extra lekker).





## Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



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

---

### Ingrediënten

4 maïskolven  
3 el olie, zonnebloem-  
1 el peterselie of  
basilicum  
125 g room, zure  
(bekertje)  
- sinaasappel-komijnrub  
(zie recept)

---

**Bereidingstijd:** 23 min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 216  
**Eiwit:** 6 g  
**Koolhydraten:** 23 g  
**Suiker:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 10 g  
**Onverzadigd vet:** - g  
**Verzadigd vet:** - g  
**Vezels:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

#### **Vegetarisch**

Kook de maïskolven 10 min.  
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.  
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.  
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappelkomijnrub en de zonnebloemolie.  
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.  
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.  
Serveer ze met de zure room.

## Gevulde courgette rolletjes.



**Menugang:** Hapje / voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerTafelen.nl

---

### Ingrediënten:

125 g cottage cheese  
2-3 courgettes  
4-6 pl ham, rauwe  
125 g kaas, room- of mascarpone  
½ hv koriander, verse  
2 tk munt  
- olie, olijf-  
- peper  
25 g pijnboompitjes  
½ tl za'atar  
- zout

---

**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.

Rooster de pijnboompitjes in een droge koekenpan.  
Snijd de courgettes in de lengte in dunne plakken en besmeer deze licht met olie.  
Bak ze in een hete grillpan tot ze bijna gaar zijn (let op!!! laat ze niet te gaar worden, want dan vallen ze uit elkaar).  
Ze garen nog een beetje na bij het afkoelen.  
Laat de courgette plakken goed afkoelen.  
Hak de kruiden.  
Roer de roomkaas los en doe er de cottage cheese, de kruiden en de specerijen bij.  
Roer er de pijnboompitjes door.  
Beleg iedere plak courgette met een reepje rauwe ham.  
Besmeer 2/3 van de plak met het kaasmengsel en rol deze voorzichtig op.  
Steek vast met een prikker.  
De grootte van de rolletjes hangt een beetje af van de grootte van de courgette.  
Koel de rolletjes een paar uur voor je ze serveert.  
Zijn ze wat groter serveer ze dan op een klein bordje (als de rolletjes klein zijn volstaat een prikker).

## Kokosyoghurt met moerbeien.



**Menugang:**  
**Ontbijtgerecht**  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Juglen Zwaan

### Ingrediënten

1 el chiazaad  
75 ml melk, plantaardige  
1 hv moerbeien  
150 ml yoghurt, kokos-

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

### Bereiding.

Doe het chiazaad en de plantaardige melk in een schaalje of glas en laat dit 15-30 min. staan.

Roer het af en toe door (de zaden nemen de melk in zich op, waardoor er een soort pudding ontstaat).

Doe daarna de kokosyoghurt erop of doorheen en besprenkel het met een handje moerbeien.

### Tips:

Kokosyoghurt is bij de meeste grote supermarkten kant-en-klaar te koop. Vervang de moerbeien eens door ander fruit.

## Krokante courgette kaasplakjes.



**Menugang:** Hapje / voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** LekkerTafelen.nl

### Ingrediënten

**1 courgette**  
**50 g kaas, Parmezaanse, vers geraspte**  
**- olie, olijf**  
**20 g paneermeel**  
**- peper**  
**½ tl ras el hanout**  
**- zout**

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

### Bereiding.

Snij de courgette in plakjes van ca. ½ cm. dik. Smeer de plakjes licht in met olijfolie. Maak een mengsel van de kaas, paneermeel en de kruiden. Haal de courgetteplakjes door het kaasmengsel. Leg de courgetteplakjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 20-30 min. in de oven (180°C) tot ze mooi goudbruin en krokant zijn. Serveer ze warm.

## Papaja en pisang.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Indische**  
**Personen: -**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Kookprins.nl**

### Ingrediënten

2-3 bananen  
- citroensap  
1 papaja, rijpe (of meloen)  
- suiker

**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.

**Ontpit de papaja (of meloen).**  
**Snijd de papaja (of meloen) in blokjes.**  
**Snijd de bananen ook in blokjes.**  
**Meng beide soorten fruit onder toevoeging van suiker en citroensap naar smaak.**  
**Serveer de papaja en pisang koud.**

### Tip:

**Vers tropisch fruit, zoals mango, ramboetan, lychee, papaja, banaan, ananas, honingmeloen, is zeer geschikt als nagerecht bij diverse rijsttafels.**

## Rood fruit met amandelpasta.



**Menugang:**  
**Ontbijtgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Het kookboek Hoe wordt je 100?**

### Ingrediënten

4 el amandelpasta, witte  
200 g fruit, rood  
3 el kokosrasp

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: -**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: - g**  
**Suiker: - g**  
**Vet: - g**  
**Onverzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

*Door de amandelpasta krijgt het fruit een fluweelzachte topping en heb je langer een verzadigd gevoel.*

Doe het fruit in een kom.  
Schenk de amandelpasta eroverheen.  
Bestrooi met de kokosrasp.

### Tip:

Varieer met verschillende soorten fruit.  
Amandelpasta is ook heerlijk over groene appel, kiwi en papaja.  
Amandelpasta is te koop bij de natuurvoedingswinkel en sommige supermarkten.



## Sinaasappel-komijnrub.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: Genoeg**  
**voor 400 g vlees, vis of**  
**groente**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

**1 tl knoflook, gemalen**  
**1 tl komijn, gemalen**  
**½ tl paprikapoeder**  
**1 tl peper, zwarte**  
**1 sinaasappel**  
**½ tl zout, zee- (fijn)**

---

**Bereidingstijd: 5 min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 125**  
**Eiwit: 6 g**  
**Koolhydraten: 19 g**  
**Suiker: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 6 g**  
**Onverzadigd vet: - g**  
**Verzadigd vet: - g**  
**Vezels: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Meng de rasp van de schoongeboende sinaasappel met de overige ingrediënten.

## Sinaasappelmuffins.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 10  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Herfstrecepten

### Ingrediënten

225 g bakmeel,  
zelfrijzend  
1 ei  
1 dl melk, halfvolle  
3 el olie  
1 sinaasappel,  
(onbespoten)  
40 g walnoten, gepelde  
3 el suiker

10 papieren cake-  
vormpjes (caises) of een  
bakvorm voor scones

**Bereidingstijd:** ca.30  
min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 165  
**Eiwit:** 4 g  
**Koolhydraten:** 20 g  
**Suiker:** 6 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**Onverzadigd:** - g  
**Verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 1 g  
**Zout:** 0,4 g

### Bereiding.

Warm de oven voor op 175°C.  
Boen de sinaasappel goed schoon met warm water en snijd hem in stukjes.  
Hak de sinaasappel in een keukenmachine of met een staafmixer in kleine stukjes.  
Voeg de noten toe en hak ze mee klein.  
Voeg de olie, de melk en het ei toe en meng dit er door.  
Doe het zelfrijzend bakmeel met de suiker in een kom.  
Roer met een vork de sinaasappelmassa er door.  
Verdeel het deeg over de 10 vormpjes.  
Bak de muffins op de bakplaat midden in de hete oven in 20 min. gaar.  
Laat ze afkoelen.

### Tips:

Sinaasappels zijn op kamertemperatuur 10 tot 21 dagen te bewaren. Bewaar ze niet in de koelkast. Sinaasappels rijpen sneller als ze naast een banaan liggen.



<https://ruudskookboek.jouwweb.nl>