



*Ruud 's Kookboek*

*Citrusrecepten II v0.7*

## **Inhoudsopgave.**

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	3
Bieslookcitroenboter.....	4
Citroenbavarois. ....	5
Gepekeldes citroenen. ....	6
Limoen sgroppino. ....	7
Limoen-knoflookmarinade I.....	8
Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras. ....	9
Gebruikte afkortingen. ....	10

## Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Hoeveelheid: 1  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hello fresh

### Ingrediënten

10 g amandelschaafsel  
3 bananen  
125 g bessen, blauwe  
400 g broodmix,  
bananen-  
1 citroen  
100 ml olie, zonne-  
bloem-  
100 g suiker, bloem-  
90 ml water

- cakeblik (25 cm)

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 45-55  
min.  
Wachttijd: 15 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 1090  
Energie kcal: 261  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 39 g  
w/v suikers: 24,8 g  
Natrium: - mg  
Vet: 10 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 1,6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,5 g

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Prak de bananen fijn met een vork.  
Vet een rechthoekig cakeblik in, of bekleed de binnenkant met bakpapier.  
Meng in een grote kom de geprakte bananen met de bananenbroodmix, het water en 100 ml zonnebloemolie.  
Rasp de schil van de citroen met een fijne rasp boven de grote kom.  
Mix het geheel met een garde of handmixer tot een egaal beslag.  
Meng tot slot de blauwe bessen door het beslag.  
Pers de citroen uit en bewaar het sap.  
Giet het beslag in het cakeblik en bak het bananenbrood 45-55 min. in de oven.  
Laat het bananenbrood 10 min. afkoelen in het blik en daarna nog eens 5 min. uit het blik.  
Verwarm, terwijl het bananenbrood fkoelt, een pan zonder olie op een hoog vuur. Rooster het amandelschaafsel goudbruin.  
Meng in een kleine kom de bloedsuiker met 4 tl citroensap tot een glad glazuur.  
Verspreid het glazuur over de bovenkant van het bananenbrood en bestrooi met het amandelschaafsel.

### Tip:

- Hoe bruiner en rijper de bananen, hoe zoeter de cake.
- Je kunt je bananen sneller laten rijpen door ze in de buurt van een avocado te leggen of ze in een krant te wikkelen.

## Bieslookcitroenboter.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Boodschappen 10  
- 2006

### Ingrediënten

1 el bieslook, gehakte  
125 g boter, zachte  
- citroensap  
½ citroenschil, fijn  
geraspte

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Meng de boter met de citroenschil, bieslook en citroensap naar smaak.

## Citroenbavarois.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Wit Gele Kruis

### Ingrediënten

5 g agar agar (of 4 gelatineblaadjes)  
2 citroenen, sap van  
1 citroen, geraspte schil van  
1 citroen, in plakjes  
- citroenmelisse, voor de garnering  
1 eiwit  
2 el gemberpoeder  
200 g kwark, magere  
2 el water  
200 ml yoghurt, magere  
- zoetmiddel, naar keuze\*

\* (equivalent van 120 g suiker: bv. 60 g Tagatose of 12 g Sucralose van Canderel)

### Bereiding.

Verwarm de agar agar in het citroensap met 2 el water, de citroenrasp, de gemberpoeder en de zoetstof.

Blijf roeren tot de agar agar volledig is opgelost en neem het geheel van het vuur.

Klop met een mixer de kwark en de yoghurt door elkaar.

Klop het eiwit stijf en schep dit luchtig door het kwarkmengsel.

Schep het agar agarmengsel door het kwarkmengsel. Bekleed de vormpjes met plasticfolie en vul ze met het kwarkmengsel.

Laat ze 3 uur opstijven in de koelkast.

Keer de vormpjes op een bord en garneer met ze met schijfjes citroen en citroenmelisseblaadjes.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: 379  
Energie kcal: 90  
Eiwit: 8,4 g  
Koolhydraten: 5,2 g  
w/v suikers: 4,9 g  
Natrium: 0,04 mg  
Vet: 0,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0,3 g  
Vezels: 4,4 g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Gepekeldes citroenen.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Midden-Oosterse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Boodschappen.nl

### Ingrediënten

15 citroenen  
- zout  
  
- schone jampot met deksel

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen 10 citroenen schoon met warm water. Maak met een scherp mes 4 diepe inkepingen in elke citroen en vul deze inkepingen met 1 tl zout.

Leg de citroenen tegen elkaar in de schone pot. Sluit de pot goed af en laat die een paar dagen staan, totdat er zo veel vocht aan de citroenen onttrokken is dat ze onder staan.

Pers 5 nieuwe citroenen uit en voeg dit sap toe aan de gepekeldes citroenen.

Sluit de pot goed af.

Laat de citroenen een maand rusten op een donkere plaats.

Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of plakjes.

Verwijder evt. het vruchtvlees.

Je kunt de citroenen in een schone pot en goed afgesloten tot 6 maanden bewaren op een donkere plaats.

### Tip:

Gebruik de citroenen als smaakmaker in marinades en salades en bij vlees, vis en kip.

## Limoen sgroppino.



**Menugang: Drink, tussendoortje**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

**500 ml ijs, sorbet-, citroen**  
**80 ml likeur, limoen- (Boomsma)**  
**1 limoen**  
**200 ml prosecco**

**4 champagne flutes**  
**- mixer**

### Bereiding.


Doe het sorbetijs in een kom en voeg al kloppend met een mixer eerst de limoenlikeur en vervolgens rustig de prosecco toe. Schenk de sgroppino in 4 (gekoelde) champagneflûtes. Snijd 4 mooie plakjes van de limoen en garneer er de glazen mee.



7

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 252**  
**Eiwit: - g**  
**Koolhydraten: 45 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: - g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

## Limoen-knoflookmarinade I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Mariëlle Otten

---

**Ingrediënten**

20 tn knoflook, geperst  
1 tl laurierblad, gemalen  
3 dl limoen- of citroensap  
1 dl olie, zonnebloem-  
1 pepertje, rood, zonder zaad  
2 dl sinaasappelsap  
3 tl zout

---

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

---

### Bereiding.

Snijd het pepertje in kleine stukjes.  
Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.

Laat de marinade op smaak komen.

### Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.



## Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Laura Lemmers

### Ingrediënten

1 stgl citroengras  
200 ml limoensap, vers-  
geperste (6 limoenen)  
500 g rabarber  
325 g suiker, kristal-  
400 ml water

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Kneus de stengel citroengras met de achterkant van een mes.

Snijd hem in reepjes (als je de rabarber eerst schilt en in grote stukken snijdt, kun je de restjes straks gebruiken als toetje; wat yoghurt en honing toevoegen en smullen maar).

Voeg de rabarber mét schillen, citroengras, suiker en water in een pan en breng het aan de kook.

Laat het doorkoken tot de rabarber gaar is.

Laat alles afkoelen onder een schone theedoek.

Roer het limoensap erdoor.

Zeef alles eerst door een fijne zeef en daarna door een doek (vis de grote stukken rabarber uit de resten en bewaar deze voor een toetje of ontbijt).

Giet de siroop in schone glazen flessen en bewaar ze in de koelkast.

### Tip:

Gebruik bij voorkeur rode rabarber, dan wordt je drankje mooi roze. Maar met groene rabarber smaakt het ook heerlijk fris, alleen de kleur is wat saaier.

## Gebruikte afkortingen.



v2.1

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cglđ	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dł	Deciliter
dłn	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
flđ	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grł	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpl	Klein plukje



v2.1

Afkorting	Betekenis
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)

**Ik steun...**

<https://ruudskookboek.nl>

**Blind Elephant Experience** *U ook???*

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:  
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by  PDF24