



*Ruud 's Kookboek*



**Sinaasappel  
recepten 1**



## **Inhoudsopgave.**

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade. ....	3
Aardbeien in vanille-sinaasappelwodka. ....	4
Banaan met rum en sinaasappel. ....	5
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub. ....	6
Heilbot met clementines. ....	7
Kapucijners a l'orange. ....	8
Meringue met sinaasappel. ....	9
Orange curd. ....	10
Papaja en bloedsinaasappelsmoothie. ....	11
Rode koolsalade met sinaasappel. ....	12
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel. ....	13
Scones met cranberry-sinaasappel-jam. ....	14
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie. ....	15
Sinaasappelijsjes. ....	16
Sinaasappelkippenleverpâté. ....	17
Sinaasappelpudding. ....	18
Sinaasappelsalade I. ....	19
Sinaasappelsalade II. ....	20
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel. ....	21
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel. ....	22
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing. ....	23
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie. ....	24
Gebruikte afkortingen. ....	25

## 'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
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.  
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.

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.  
Scheep het geheel voorzichtig om.  
Laat de salade 10 min. 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 in vanille-sinaasappelwodka.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 1 l**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: AllerHande 1999**

---

### Ingrediënten

600 g aardbeien, mooie kleine  
250 g kandijklontjes, witte  
1 sinaasappel  
3 vanillestokjes  
± 4 dl wodka

- keukenpapier  
2 potten, (weck-), ½ l  
- soda  
1 theedoek, schone (zonder wasmiddelenluchtjes)

---

### Bereiding.

*Was de (weck)potten af in heet water met soda, spoel ze goed af met heet water en laat ze omgekeerd op een schone theedoek uitlekken.*

Boen de sinaasappel schoon en schil de schil eraf in stukken van 4 cm.

Halveer de vanillestokjes en snijd ze in de lengte open.

Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.

Dep de aardbeien droog met keukenpapier.

Doe de aardbeien in de potten en strooi de kandij ertussen.

Doe de schil en vanillestokjes ertussen.

Schenk de wodka tot 1 cm onder de rand.

Sluit de potten goed af en laat ze 4-6 weken staan.

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

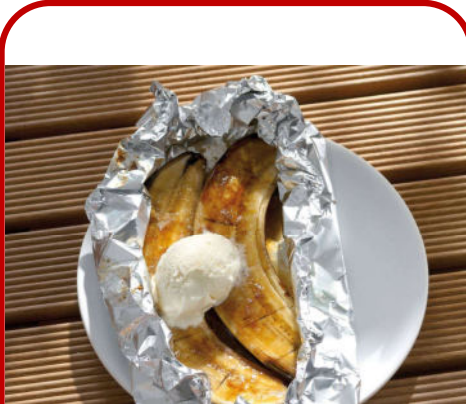
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Banaan met rum en sinaasappel.



**Menugang:** BBQ, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

### Ingrediënten

4 bananen  
25 g boter, room-, ongezoeten, in klontjes  
3 el rum, bruin of wit (slijter)  
1 sinaasappel, sap van  
2 el suiker, basterd-, donkerbruine  
  
- aluminiumfolie  
- barbecue

### Vorbereiding.

Was de bananen en snijd ze door het steeltje met schil en al in de lengte doormidden. Maak enkele inkepingen in het vruchtvlees. Leg op elk stuk folie (van 30 cm) 2 halve bananen met het snijvlak naar boven. Besprenkel het vruchtvlees met het sinaasappelsap en de rum; zo veel mogelijk in de inkepingen. Strooi de suiker erover en leg er wat klontjes boter op.

### Bereiding.

Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur. Gril de pakketjes 5-10 min., tot het vruchtvlees warm en zacht is.

### Tip:

Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 185  
**Eiwit:** 1 g  
**Koolhydraten:** 31 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 5 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

**Sterren: \*\*\***

**Snel / Slink**

**Bron: Jumbo**

### Ingrediënten

4 maïskolven

3 el olie, zonnebloem-

1 el peterselie of  
basilicum

125 g room, zure  
(bekertje)

- sinaasappel-komijnrub  
(zie recept)

**Vegetarisch**

### Bereiding.

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 sinaasappel-komijnrub 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.

6

**Bereidingstijd: 23 min.**

**Grill-/oventijd: - min.**

**Wachttijd: - min.**

**Calcium: - mg**

**Energie kJ: -**

**Energie kcal: 216**

**Eiwit: 6 g**

**Koolhydraten: 23 g**

**w/v suikers: - g**

**Natrium: - mg**

**Vet: 10 g**

**w/v onverzadigd: - g**

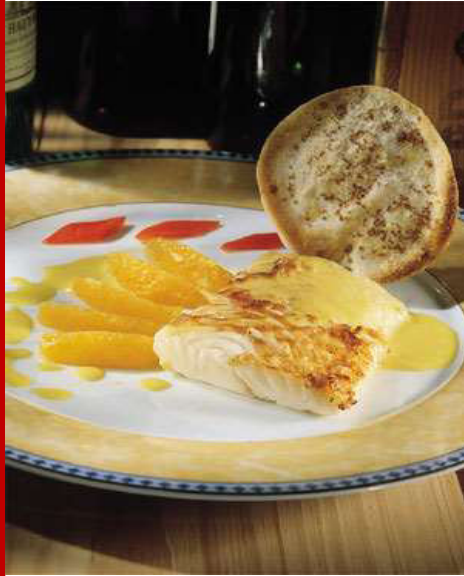
**w/v verzadigd: - g**

**Vezels: - g**

**Groente: - g**

**Zout: - g**

## Heilbot met clementines.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** VisInfo.be

### Ingrediënten

100 g boter, koude  
6 clementines  
600 g heilbotfilet, verse  
2 paprika's, rode  
- peper  
50 g sjalotten, gepelde  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snijd of hak de sjalotjes fijn.  
Pel drie clementines af.  
Verdeel de clementines in partjes.  
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.  
Pers de resterende clementines uit.  
Schil de paprika.  
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.  
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in ruitjes.  
Verdeel de heilbot in 4 porties.  
Kruid de heilbot met peper en zout.  
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.  
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.  
Zet de laatste minuten de grill aan voor een mooi bruin korstje.  
Blancheer de paprikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.  
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.  
Breng het vruchtensap aan de kook.  
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.  
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.  
Houd de saus warm.  
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.  
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.  
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.  
Lepel rondom de clementines druppels saus.

### Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.  
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.  
Bestrijk het filodeeg met wat boter.  
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.  
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.  
Versier de vis met de rondjes.

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

## Kapucijners a l'orange.



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

### Ingrediënten

1 pt kapucijners, gare (of blik)  
1 kruidnagel  
2el olie, linolzuurrijke  
1 sinaasappel, sap van  
1 el sinaasappelschil, geraspte  
1 ui, gesnipperd

### Bereiding.

Verwarm de kapucijners.  
Fruit de ui in de olie.  
Voeg de sinaasappelschil, -sap en de kruidnagel toe aan de uien.  
Laat dit mengsel 5 min. zachtjes koken.  
Haal de kruidnagel uit het uienmengsel.  
Vermeng de kapucijners met het uienmengsel.

### Tip:

Serveer de kapucijners met groene- of savooiekool en rijst of gekookte aardappelen.

8

**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



## Meringue met sinaasappel.



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

### Ingrediënten

#### Voor de merengue:

1 el azijn, blanke  
150 g cantuccini,  
fijngemalen  
8 eiwitten  
1½ el maïzena  
250 g suiker, basterd-,  
witte  
200 g suiker, tafel-

#### Voor de vulling:

1 citroen, rasp van  
¼ l room, slag-, stijf  
geslagen  
450 g yoghurt, Turkse,  
zeer dikke

#### Voor de garnering:

6 sinaasappels, grote,  
geplisseerde

#### Benodigheden:

Springvorm Ø 26 cm

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is.

Klop de eiwitten in een paar min. goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de bastaardsuiker en later de tafelsuiker toevoegt.

Het mengsel moet echt stevig zijn.

Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.

Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven.

Laat hem 20 min. op 180°C staan.

Zet de oven iets lager als hij te snel donker wordt.

Daarna moet het geheel nog 15 min. op 125°C in de oven blijven.

Laat de merengue op een rooster afkoelen.

En let op: open de oven niet tijdens het bakken!  
Bestrijk de merengue met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen als de bodem van de merengue is afgekoeld.

Je maakt het geheel af door er de partjes sinaasappel op te leggen.

### Info:

Cantuccini = Italiaanse amandelkoekje

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

## Orange curd.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
~~Snel / Slank~~  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

150 g boter, room-,  
ongezouten  
2 tl citroensap  
2 eieren, middelgrote  
2 sinaasappelen  
125 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 147  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 11 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: 15 mg  
Vet: 11 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 7 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de orange curd in een schone pot.

### Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

## Papaja en bloedsinaasappelsmoothie.



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

### Ingrediënten

250 g papaja  
250 g sinaasappels,  
bloed-  
125 g sinaasappelsap,  
bloed-  
125 ml yoghurt

### t.b.v. de garnering:

1 limoenschil, dunne  
1 sinaasappel, bloed-

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.

Schil de papaja.  
Snijd de papaja in stukjes.  
Schil de bloedsinaasappels.  
Snijd de bloedsinaasappels in blokjes.  
Doe het bloedsinaasappelsap en yoghurt in de blender.  
Voeg de overige ingrediënten toe aan het yoghurtmengsel.  
Meng alles tot een glad en luchtig mengsel.  
Verdeel de stukjes bloedsinaasappel over 4 glazen.  
Giet vervolgens de smoothie in de glazen.  
Garneer de glazen met een stukje dunne limoenschil.  
Dien de glazen direct op.

## Rode koolsalade met sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

1-2 el azijn  
1 kool, rode kool of 400 g gesneden rode kool  
1 el mosterd  
1 el olie  
- peper  
2 sinaasappels  
½ el suiker

### Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.  
Verwijder evt. de dikke stronk.  
Schaaf de kool heel fijn.  
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.  
Vang het sinaasappelsap op.  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.  
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.  
Meng er de stukjes sinaasappel door.

**Bereidingstijd:** 30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 1 uur.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 160  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 15 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 6 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 9 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0 g

## Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** MCT Kookboek

### Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-  
1 prei, in smalle ringen  
3 el saus, soja- (= ketjap)  
2 el sesamzaad  
1 sinaasappel  
1 tl suiker, basterd-,  
bruine  
- tabasco  
2 tongfilets  
- 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.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.  
Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.  
Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.  
Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.  
Bestrooi ze met een beetje zout.  
Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.  
Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.  
Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.  
Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.  
Bestrooi het met sesamzaad.

### Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

## Scones met cranberry-sinaasappel-jam.



**Menugang:** Brunch-,  
ontbijtgerecht, tussen-  
doortje  
**Keuken:** -  
**Stuks:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slang**  
**Bron:** Boodschappen.nl,  
Food & friends

### Ingrediënten

1 tl bakpoeder  
- bloem, om te bestuiven  
50 g boter  
1 pt cranberrycompote  
125 ml crème fraîche  
1 ei  
2 el likeur, sinaasappel-  
of port, rode  
225 g meel, bak-,  
zelfrijzend  
75 ml melk of melk,  
karne-  
1 sinaasappel, rasp en  
sap van  
2 el suiker of suiker,  
basterd-, witte  
- zout  
  
- bakplaat, ingevet

### Bereiding.

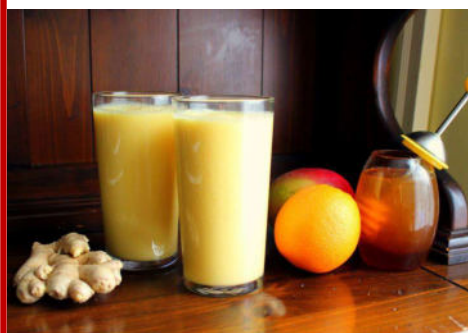
Verwarm de oven voor op 220°C.  
Meng het bakmeel met de bakpoeder, suiker en een snuffje zout.  
Voeg de boter toe en wrijf het met de vingertoppen tot een fijn kruim.  
Scheep het in een kom en maak een kuiltje in het midden.  
Klop in een andere kom het ei los met de melk en houd 1 eetlepel van dit mengsel apart.  
Giet de rest bij het meelmengsel en meng het er met een vork doorheen.  
Kneed het deeg goed door.  
Voeg nog wat bloem toe als het deeg te plakkerig is.  
Rol 4-6 gelijke bolletjes van het deeg.  
Verdeel ze over de bakplaat en druk ze plat tot ca. 2 1/2 cm hoog.  
Bestrijk ze met het eimengsel en bak de scones in de oven in 8-10 min. goudgeel en gaar.  
Leg ze op een rooster en laat ze een beetje afkoelen.  
Verwarm intussen de cranberrycompote met de sinaasappelrasp, -sap en -likeur (zonder te koken).  
Serveer de scones met de crème fraîche en de jam.

### Tip:

Deze scones serveer je met jam en crème fraîche. Maar om de romige Engelse 'clotted cream' te evenaren kun je een deel van de crème fraîche ook vervangen door nog romigere mascarpone.

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: 10 min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 290  
Eiwit: 6 g  
Koolhydraten: 46 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 8 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 6 g  
Vezels: 2 g  
Groente: - g  
Zout: 0,6 g

## Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



**Menugang: -**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**Snel / Slang**  
**Bron: Beau-Visage.nl**

---

### Ingrediënten

**½ limoen, sap van**  
**1 mango, grote**  
**3 sinaasappelen, gepeld**

---

**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.

Pers de sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.  
Giet het sap in een glas.  
Voeg het limoensap toe.

## Sinaasappelijsjes.



**Menugang:** Tussendoortje, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 8  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Gezondheidsnet.nl

### Ingrediënten

60 ml citroensap, vers  
500 ml sinaasappelsap, vers  
80 g suiker, riet-  
120 ml water

### Bereiding.

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op.  
Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.  
Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor.  
Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe.  
Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

16

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Vriestijd:** 6 uur  
**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



## Sinaasappelkippenleverpâté.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** GratisKookboek.be

### Ingrediënten

25 g boter  
150 g kippenlevertjes  
1 tn knoflook  
1 tl kruiden,  
Provençalse  
- peper  
1 sinaasappel  
¼ bk tuinkers  
- 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.

Schil de sinaasappel dik.  
Snijd de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.  
Vang het sap op.  
Smelt de boter in een koekenpan.  
Pers de knoflook boven de boter uit.  
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.  
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.  
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.  
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.  
Doe het sap in de koekenpan.  
Breng het sap aan de kook.  
Voeg de sap bij de levertjes.  
Pureer de levertjes.  
Breng de pâté op smaak met peper en zout.  
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.  
Schep de pâté op 2 borden.  
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.  
Serveer stokbrood bij de pâté.

## Sinaasappelpudding.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4-6  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Ned. Zuivelbureau,  
Podium

### Ingrediënten

75 g bloem  
3 eierdooiers  
1 kpt kersen, op sap  
125 g lange vingers  
½ l melk  
1 el rum  
5 sinaasappelen  
125 g suiker, poeder-  
½ vanillestokje

### Bereiding.

Schil de sinaasappelen en snijd ze overdwers in plakjes.

Haal de pitten eruit en bewaar het sap dat eruit vloeit.

Laat het vanillestokje ca. 15 min. in de melk trekken en breng de melk aan de kook.

Roer de eidooiers met de poedersuiker door elkaar tot het schuimt.

Meng daarna de bloem erdoorheen en giet er Al roerend een deel van de kokende melk door.

Doe de massa weer terug in de pan en laat de melk even met het bindmiddel, onder voortdurend roeren, doorkoken.

Haal het vanillestokje eruit en laat de pudding wat afkoelen.

Leg onderin een beboterde ronde puddingvorm of vuurvaste schotel een aaneengesloten laag sinaasappelschijfjes.

Doe daarop de helft van de lange vingers die in het sinaasappelsap, waaraan de rum is toegevoegd, zijn geweekt.

Zet langs de rand van de vorm sinaasappelschijfjes, giet een gedeelte van de pudding erin.

Leg hierop weer wat sinaasappelschijfjes, maar houd er voldoende achter om er nog eens de rand mee te bekleden.

Leg ook de rest van de lange vingers erop.

Bekleed de rand van de pudding met de resterende sinaasappelschijfjes en giet de rest van de puddingmassa in de vorm.

Zet hem koud weg, keer de pudding en garneer hem met de kersjes.

**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

## 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.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 140  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 10 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 8 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 3 g  
**Groente:** - 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 / Slank**  
**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-

### 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 schaaltje en druppel dit over de salade.  
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

20

**Vorbereidingstijd: 15 min.**  
**Bereidingstijd: 15 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**

## Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** Diana Verbeek,  
Michel Beugelsdijk,  
MijnReceptenBundel.nl

### Ingrediënten

50 g aardbeien  
1 banaan  
1 hv boerenkool  
(1/2 citroen)  
1 gls jus d'orange, verse  
1 kiwi

**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.

Doe de verse jus in de blender.  
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.  
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.  
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.  
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.  
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.  
Mix alles nog even goed door in de blender.

## Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



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

---

### Ingrediënten

1 banaan  
- ijsklontjes  
1 bl Mango op siroop  
(DelMonte)  
1 l sinaasappelsap

---

**Bereidingstijd:** 5 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.

Pel de banaan.  
Snijd hem in stukjes/plakjes.  
Giet het blik Del Monte Mango af.  
Plaats alle ingrediënten in een blender.  
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

## Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



**Menugang: Drank**  
**Keuken: -**  
**Hoeveelheid: 1 l**  
**Sterren: \*\*\***  
**Snel / Slank**  
**Bron: Lidl**

---

### Ingrediënten

**1 el honing**  
**1 tl kaneel**  
**10 g theekruiden (verse  
munt en tijm)**  
**1 sinaasappel,  
schoongeboend**

---

**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.

**Kook 1 l water.**  
**Doe de theekruiden met het kokende water in een theepot.**  
**Snijd de sinaasappel in partjes.**  
**Voeg de sinaasappel, samen met kaneel en honing, toe aan de kruidenthee.**  
**Meng de thee goed door.**  
**Laat de thee 2 min. trekken.**  
**Schenk de thee uit in grote koppen.**

## Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



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

### Ingrediënten

**300 ml appelsap**  
**5 bospeentjes**  
**1 cm gember, verse**  
**300 ml jus d'orange**  
**100 ml yoghurt**

**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: 230,3**  
**Energie kcal: 55**  
**Eiwit: 1,1 g**  
**Koolhydraten: 2,9 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 0,7 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

### Bereiding.

Schil de bospeentjes.  
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.  
Schil de gember.  
Snijd de gember fijn.  
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het appelsap en de yoghurt in een blender.  
Mix de ingrediënten tot een smoothie.  
Serveer direct.



## Gebruikte afkortingen.



v1.3

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
blđ	Blaadje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brđ	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdł	Bundel
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dlñ	Deel
dp	Dopje
drđ	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
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
klñt	Klont
km	Kommetje
knł	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik



v1.3

Afkorting	Betekenis
m	Moot
par	Partje
pk	Pak
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
sl	Soeplepel
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	Theelepел
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)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...  U ook???

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

Compressed by  PDF24