



*Ruud 's Kookboek*

***Citrusrecepten / v8.6***

## Inhoudsopgave.

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.....	4
Aardappelgalette met honing en limoen.....	5
Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.....	6
Ananas-limoen bitter.....	7
Banaan met rum en sinaasappel.....	8
Bananecake met pistache, honing, limoencreme en feestelijk fruit.....	9
Bombay winter citrus twist.....	11
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.....	12
Citroen-balsamicodressing.....	13
Citroen-knoflookmarinade.....	14
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.....	15
Citroenmarinade.....	16
Citroensaus I.....	17
Citrusdressing.....	18
Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.....	19
Frisse appel-citroendrank.....	20
Frisse citroendressing.....	21
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.....	22
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.....	23
Gerookte paling op toast met citroencreme en Granny Smith.....	24
Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).....	25
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.....	26
Granité.....	27
Grapefruit-aperol spritz.....	28
Heilbot met clementines.....	29
Hele forel met citroen, ui en dille.....	30
Herfstige tiramisu met mandarijnen.....	31
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.....	32
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).....	33
Honingthee met gember en citroen.....	34
IJsthee citroen-mint.....	35
Ingelegde limoenen.....	36
Ingemaakte citroenen.....	37
Kapucijners a l'orange.....	38
Keto citroen panna cotta.....	39
Kipcocktail met grapefruit.....	40
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.....	41
Koude citroenthee.....	42
Laagjesijs met frambozen en limoen.....	43
Lemon curd I.....	44
Lemon curd II.....	45
Limoen-citroensaus met mint.....	46
Limoen-knoflookmarinade II.....	47
Limoen-kokosijs II.....	48
Limoensaus met munt.....	49
Limoncello tiramisu glaasjes.....	50
Maatjesharing met pompelmoes en gembervinaigrette.....	51
Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruiden.....	52
Mandarijntjeskwark.....	53
Mangosoep met limoenyoghurt.....	54
Meringue met sinaasappel.....	55
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.....	56
Orange curd.....	57
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.....	58
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.....	59
Pompelmoessorbet.....	60
Pompoentjes van mandarijn.....	61
Rodekoolsalade met sinaasappel.....	62
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.....	63
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	64
Schelvis met kruiden en citroen.....	65
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.....	66

Sinaasappelijsjes.....	67
Sinaasappelkippenleverpâté.....	68
Sinaasappelpudding.....	69
Sinaasappelsalade I.....	70
Sinaasappelsalade II.....	71
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.....	72
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.....	73
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.....	74
***Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing..	75
Spoem van citroen en stoofpeer.....	76
Tagliatelle met limoen-hamsaus.....	77
Thaise mosselen met limoen.....	78
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	79
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.....	81
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	82
Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).....	83
Winter booster smoothie met grapefruit.....	84
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.....	85
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.....	86
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.....	87
Yoghurt-citroendipsaus.....	88
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.....	89
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	91
Zoete broodjes met sinaasappel.....	92
Gebruikte afkortingen.....	94

## 'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voor-  
gerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*\*\*  
Bron: Dolcevia.com

### Ingrediënten

- olie, olijf-, extra  
vergine  
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.

## Aardappelgalette met honing en limoen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

600 g aardappelen,  
vast-kokende  
60 g boter, room-  
2 el honing, vloeibare  
2 el limoensap  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
2 tk tijm  
- zout

Vorb. tijd: - min.  
Bereidingstijd: 50 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 245  
Eiwit: 3 g  
Koolhydraten: 31 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 12 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Smelt de boter in een steelpan op een laag vuur.  
Schep er het schuim er de witte deeltjes zorgvuldig met schuimspaan af tot boter helder is.  
Houd de boter warm.  
Neem de tijmblaadjes van de takjes.  
Roer in een kommetje de honing, limoensap en tijm door elkaar.  
Schil en was de aardappelen en snijd ze in heel dunne plakjes.  
Giet 2 el boter in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag.  
Leg 1/3 deel van de aardappelen dakpansgewijs in een koekenpan.  
Bestrijk de aardappelen dun met boter en 1/3 deel van het honingsausje.  
Bestrooi ze met zout en peper.  
Maak op dezelfde manier nog 2 lagen.  
Leg een hittebestendig bord, iets kleiner dan koekenpan, op de aardappelkoek.  
Bak de aardappelkoek ca. 20 min. op laag vuur.  
Verwijder na 10 min. baktijd het bord.  
Laat de aardappelkoek op een bord glijden,  
Leg een ander bord er ondersteboven op.  
Keer de borden op en laat de aardappelkoek terug in de pan glijden.  
Bak op een laag vuur in ca. 15 min. de onderkant goudbruin en gaar.



## Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.



**Menugang:** Hapje  
**Keuken:** Spaanse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Carta-Dick,  
Smulweb

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
1 prt citroen  
3 tn knoflook  
500 g olijven, zwarte  
1 tl paprikapoeder  
- 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 de knoflook doormidden en plet de stukken met een mes.  
Doe alle ingrediënten bij de olijven en schep het een paar keer goed om.  
Zet het mengsel goed afgedekt minstens een paar uur in de koelkast.

## Ananas-limoen bitter.



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

### Ingrediënten

350 g ananas  
1 dl appelsap  
1 cm gember  
- ijsblokjes  
2 limoenen  
1 el suiker, riet-

**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

### Bereiding.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.  
Pers de limoenen uit en schil de gember.  
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.  
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.  
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

## Banaan met rum en sinaasappel.



**Menugang:** BBQ, nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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



## Bananencake met pistache, honing, limoencrème en feestelijk fruit.



Menugang: Gebak  
Keuken: -  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Lidl

### Ingrediënten

2 tl bakpoeder  
½ banaan  
3 bananen, rijpe,  
geprakt  
250 g bloem, gezeefd  
½ el boter, room-, om in  
te smeren  
125 g boter, room, op  
kamertemperatuur  
2 eieren  
½ grapefruit  
65 g honing  
100 g kaas, room-  
1½ limoen  
½ mango, geschild  
½ mandarijn  
¼ meloen, Cantaloupe,  
geschild  
100 g noten, pistache-,  
gepeld  
200 ml room, slag-,  
verse

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.  
Besmeer de zijkanten van de cakevorm met boter.  
Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier.  
Mix de roomboter, de suiker en de honing in 3 min. smeug in de keukenmachine.  
Voeg 1 voor 1 de eieren toe en mix het geheel 5 min.  
Voeg de bloem, het bakpoeder en het zout toe en mix het 1 min. op de hoogste stand.  
Voeg de geprakte banaan en pistachenoten toe en mix het geheel ½ min. door.  
Giet het beslag in de vorm en bak de cake in ca. 60 min. gaar en goudbruin.  
Haal de cake uit de oven en laat hem 30 min. rusten.  
Maak intussen de limoencrème.  
Sla de room lobbig met een garde.  
Meng de room met de roomkaas en de rasp en sap van 1 limoen tot een egaal mengsel.  
Meng de poedersuiker erdoor en zet de limoencrème vervolgens in de koelkast.  
Snijd de mandarijn, de sinaasappel en de grapefruit in dunne ronde plakken.  
Steek uit de geschilde mango en meloen sterren.  
Snijd de halve banaan in plakken.  
Haal de afgekoelde bananencake uit de cakevorm en versier hem met de limoencrème, het feestelijke fruit en de rasp van een ½ limoen.

### **Ingrediënten (vervolg)**

**½ sinaasappel**  
**100 g suiker, kristal-**  
**75 g suiker, poeder-**  
**1 snf zout**

- bakpapier  
- cakevorm, langwerpig,  
30 cm  
- garde  
- keukenmachine  
- sterrenuitstekers (2  
maten)

---

**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**

---

## Bombay winter citrus twist.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hallo Slijterij

### Ingrediënten

25 ml Bombay Sapphire gin  
150 g ijsblokjes  
1 par limoen  
25 ml Martini Rosso  
1 par sinaasappel  
1 steranijs  
100 ml tonic, gekoeld

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.

Vul een ballonglas tot de rand met ijs.  
Roer kort en giet evt. het smeltwater uit het glas.  
Schenk de gin en Martini in het glas.  
Roer kort door.  
Houd het glas schuin en schenk de tonic in het glas.  
Garneer met de sinaasappel, limoen en steranijs.



## Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Sligro.nl,  
Wendy van der Geest

### Ingrediënten

2 grapefruits, rode  
4 tk koriander  
5 cl melk, kokos-  
¼ peper, rode  
- peper, versgemalen  
1 radijs Pink Meat  
4 radijsjes, mini  
½ sjalot, gesnipperde  
600 g zeebaarsfilet met  
vel, onschubt  
- zout

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2-3 uur  
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 vel van de zeebaarsfilet en frituur dit goudbruin en krokant in olie van 170°C. Laat het uitlekken en bestrooi het met een snufje zout.  
Breek het vel in stukjes.  
Snijd de zeebaarsfilet in uiterst dunne tranches met een zeer scherp mes en leg ze in een schaal.  
Rasp er de schil van 1 grapefruit overheen en voeg het sap van deze grapefruit toe.  
Voeg eveneens de kokosmelk toe.  
Snijd de rode peper zeer fijn en snijd de steeltjes van de koriander heel fijn.  
Voeg de gesnipperde sjalot toe aan de gesneden zeebaars en kruid het lichtjes met zout.  
Plaats het in de koelkast en laat het min. 2 uur marineren.  
Maak ondertussen de beide radijssoorten schoon en schaaf deze zeer dun op de mandoline. Marineer dit à la minute in de marinade van de zeebaars.  
Schil de achtergehouden grapefruit en snijd de partjes tussen de vliezen uit.  
Rol, na het marineren, de zeebaarsfilet op tot rolletjes en dresseer ze strak op een bord.  
Garneer de vis met de gemarineerde radijs, de topjes koriander, de partjes grapefruit en het krokante vel.  
Lepel er nog lekker wat van de marinade overheen.

## Citroen-balsamicodressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Oosterse  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:**  
MijnReceptenboek.nl

---

### Ingrediënten

**100 ml azijn, balsam-,  
witte**  
**1 citroen**  
**2 el honing**

---

**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 citroen uit.**  
**Meng het citroensap met de overige ingrediënten.**

## Citroen-knoflookmarinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** Voor 600-700 g vlees  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Vriendin

### Ingrediënten

15 g basilicum  
2 citroenen, sap en schil, geraspt van  
4 tn knoflook, gekneusd  
75 ml olie, olijf-  
15 g peterselie, platte  
15 g rozemarijn

**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 de peterselie, basilicum en rozemarijn grof.  
Meng alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Deze marinade is uitstekend geschikt voor kip, lamsvlees en steak voor de BBQ.



## Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** MarionsRecepten.nl

### Ingrediënten

2 citroenen  
50 g kaas,  
Parmezaanse, geraspte  
1 tn knoflook  
3 el olie, olijf-  
- peper, zwarte,  
versgemalen  
250 g tagliatelle, vers  
150 g zalm, gerookte  
75 g zeekraal

**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 de tagliatelle volgens gebruiksaanwijzing beetgaar.

Boen de citroenen schoon, rasp 1 el van de schil en pers de citroenen uit.

Meng de geperste knoflook met de citroenrasp, het citroensap en de olijfolie.

Giet de pasta af, doe hem terug in de pan en schep het citroenmengsel erdoor.

Verdeel de pasta, de zalm en de zeekraal over 4 voorverwarmde borden.

Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

Serveer direct.

## Citroenmarinade.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Johan Drenth

### Ingrediënten

½ el citroensap  
2 tn knoflook  
1¼ dl olie, olijf-  
1 el peterselie,  
fijngehakte  
½ el zout, grof

**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.

Stamp in een vijzel de knoflook, het grof zout en de citroensap fijn.  
Roer er de olijfolie en de fijngehakte peterselie door.

## Citroensaus I.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ruud 's Kook-  
schrift

### Ingrediënten

½ citroen  
5 el crème fraîche  
1 tl mosterd, scherpe  
- peper, grofgemalen

**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 het sap van de citroen uit.  
Meng de citroensap met de overige ingrediënten.  
Bestrooi de saus met de peper.

## Citrusdressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Het Nederlandse  
Zuivelbureau

---

### Ingrediënten

2 el citroensap  
2 el mayonaise  
- peper  
1 dl room, slag-  
2 el sinaasappelsap  
1 tl suiker  
- 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.

**Klop de slagroom lobbig.**  
**Roer er voorzichtig mayonaise, vruchtensappen en suiker door.**  
**Breng het mengsel op smaak met zout en peper.**  
**Geef deze dressing bij salades met groenten of vruchten.**

## Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

evt. ½ bs koriander, fijngehakt  
1 limoen, rasp en sap van  
300 g maïs, uitgelekt (blik)  
5 el mayonaise  
4 pistoletjes  
4 tomaten, in blokjes  
1 ui, rode, kleine, gesnipperd  
8 worstjes, merguez- of chipolata-  
  
- grillpan

### Bereiding.

Verhit de grillpan en gril de worstjes in ca. 8 min. rondom gaar en goudbruin.  
Meng intussen in een kom de maïs met de tomaat, de ui en de helft van het limoensap. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.  
Meng in een andere kom de mayonaise met het overige limoensap en de limoenrasp.  
Snijd de pistoletjes open en bestrijk ze met de limoenmayonaise.  
Stop er 2 worstjes tussen en schep de maïssalsa erop.  
Bestrooi ze evt. naar smaak met koriander.

19

Bereidingstijd: 15 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 695  
Eiwit: 28 g  
Koolhydraten: 70 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 32 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: 8 g  
Groente: 165 g  
Zout: 2,8 g

## Frisse appel-citroendrank.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

½ appel, ongeschild, in  
blokjes (Granny  
Smith)  
2 tk citroenmunt  
2 el citroensap (Sicilia)  
1 pk DubbelFriss  
AquaFruit Appel  
Citroen  
1 limoen, in plakjes  
2 el limoensap

### Bereiding.

Verdeel de appel en 2 plakjes limoen over de glazen.  
Schenk in elk glas 1 el limoensap en 1 el citroensap.  
Vul de glazen met de DubbelFriss AquaFruit Appel Citroen.  
Serveer de drankjes met ijsblokjes, een schijfje limoen en een takje citroenmunt.

### Tip:

Lekker bij de BBQ.

20

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



## Frisse citroendressing.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Joeri Zoggel

### Ingrediënten

1-2 el citroensap  
1 tl citroenschil,  
geraspte  
6 el olie, olijf- of olie,  
druivenpit-  
- peper  
- 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.

Klop alle ingrediënten goed door elkaar.

### Tip:

Lekker over zalm.

## Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Rudolph van Veen

### Ingrediënten

1 pl citroen  
1 el granaatappelpitjes  
- ijsblokjes  
200 ml water, mineraal-  
, bruisend (citraensmaak)

**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.

Doe de citroen met de ijsblokjes en de granaatappelpitjes in een glas.  
Schenk er het mineraalwater (citraensmaak) bij.

## Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.



**Menugang:** Bij- of voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ronald Giphart

### Ingrediënten

1 hv basilicumblaadjes  
1 citroen, zest van  
3 el citroensap  
2 courgettes, kontjes eraf  
4 el olie, olijf-  
- zout, zee-

**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.

Schaaf met een kaasschaaf de courgettes over de lengte in repen.  
Scheep de courgette over in een ruime kom en voeg 2 el olijfolie toe.  
Scheep even om.  
Zet een grillpan op het vuur en grill hierin de courgettereppen aan weerskanten totdat een mooi patroon ontstaat (ca. 1 min. per kant).  
Leg de courgette op een grote schaal.  
Je kunt er nu voor kiezen de repen in de koelkast te bewaren voordat je ze opdient, maar je kunt ze ook lauwwarm serveren.  
Strooi de basilicumblaadjes en de citroenzest over de courgette.  
Besprenkel de repen vervolgens met het citroensap en de rest van de olijfolie en eindig met een snufje zeezout.

Zest = geraspte schil

## Gerookte paling op toast met citroencrème en Granny Smith.



**Menugang:** Amuse,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** VisRecepten.nl

### Ingrediënten

½ brood, ciabatta-,  
voorgebakken  
½ citroen, rasp en sap van  
4 el crème fraîche  
1 Granny Smith, julienne  
gesneden  
1 bs kervel  
2-3 el olie, olijf-  
4 palingfilets, gerookte  
- peper, versgemalen

### Bereiding.

Besprenkel de appel met citroensap om verkleuren te voorkomen.  
Roer het citroenrasp door de crème fraîche en breng het op smaak met verse peper.  
Snijd de ciabatta in de lengte in vier dunne plakken, besmeer beide kanten van het brood met olijfolie en bak ze krokant in een koekenpan.  
Verdeel de citroencrème over de 4 sneetjes toast en beleg ze met de paling.  
Garneer ze vervolgens met de appel en een plukje kervel.

24

**Bereidingstijd:** 25-30 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** 838  
**Energie kcal:** 200  
**Eiwit:** 15 g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 16 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Airfryerrecepten 3

### Ingrediënten

1 kip (ca. 1200 g)

### Voor de vulling:

2 abrikozen  
1 appel, zoete  
1 courgette, geel  
1 courgette, groen  
2 tn knoflook, fijn-gesneden  
- peper, versgemalen  
1 el olie, olijf-  
- tijm, versgesneden  
2 uien, rode-  
- zout

### Voor de kipmarinade:

1 citroen, grote, sap van  
200 g honing  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng die met 2 el olijfolie in een kom.

Breng de inhoud op smaak met zout en versgemalen peper.

Vul de kip met dit mengsel tot die volledig is gevuld.

Leg de kip in de Airfryer en rooster deze (200°C-5 min.).

Smelt in een pan de honing en het sap van de citroen en breng de marinade op smaak met zout en versgemalen peper.

Smeer de kip in met de citroen-honing marinade en rooster hem weer in de Airfryer (150°C-60 min.).

Open na elke 15 min. de Airfryer en smeer de kip in met de marinade tot deze op is.

Na 60 minuten, is de kip gaar (kontroleer dit evt. met een thermometer; hij moet 85°C in de kern zijn).

### Tip:

Een hele kip zonder vulling (200°C-5 min. dan 160°C-40 min.).

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

## Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



**Menugang: Hoofdgerecht**

**Keuken: -**

**Personen: 4**

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

**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.

**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**



## Granité.



**Menugang:** Drank, nagerecht  
**Keuken:** Franse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Bianca Jansen, Carta

### Ingrediënten

1 citroen  
225 ml sap, citroen-  
450 ml water  
115 g suiker  
450 ml water

**Bereidingstijd:** 10 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.

Breng het citroensap, het water, de suiker en de rasp van de citroen aan de kook. Laat het afkoelen in een schaal en zet deze minimaal 6 uur in de vriezer. Roer af en toe door zodat er ijsschilfers ontstaan. Verdeel de granité over 4 glazen en serveer ze direct.

## Grapefruit-aperol spritz.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten

250 ml Aperol  
2 grapefruits, rode  
16 kruidnagels  
250 ml prosecco  
200 ml water, bron-,  
bruisend

- cocktailglazen  
- ijsvormpjes

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 2 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 170  
Eiwit: 1 g  
Koolhydraten: 19 g  
w/v suikers: 19 g  
Natrium: - mg  
Vet: 0 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 0 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0 g

### Bereiding.

Snijd de helft van de rode grapefruits doormidden en in dunne plakjes.

Rol de plakjes op, duw ze in de ijsblokjesvorm en schenk er water op.

Laat de blokjes in 2 uur bevriezen.

Pers de rest van de rode grapefruits uit.

Verdeel de ijsblokjes en de kruidnagels over de grote cocktailglazen.

Verdeel het grapefruitsap erover.

Schenk de Aperol, de prosecco en het bruisend water erover en serveer.

### Tips:

- De ijsblokjes kun je 3 maanden van tevoren maken.
- De grapefruits kun je 1 dag van tevoren snijden en uitpersen. Bewaar ze afgedekt in de koelkast.
- Liever geen alcohol? Vervang de prosecco door extra grapefruitsap en vervang de Aperol door Crodino.

## Heilbot met clementines.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Belgische  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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 min. 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.	Natrium: - mg
Grill-/oventijd: - min.	Vet: - g
Wachttijd: - min.	w/v onverzadigd: - g
Calcium: - mg	w/v verzadigd: - g
Energie kJ: -	Vezels: - g
Energie kcal: -	Groente: - g
Eiwit: - g	Zout: - g
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

## Hele forel met citroen, ui en dille.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** No-nonsense barbecueën

### Ingrediënten

1 citroen, in dunne plakjes  
1 bs dille  
2 forellen van 500 g, schoongemaakt  
- olie, olijf-  
- peper, zwarte  
1 ui, rode, in dunne plakjes  
- zout, zee-

### Bereiding.

Leg forel op schoon werkblad.  
Leg in buikholte van beide forellen:  
3 tot 4 plakjes citroen,  
een paar plakjes rode ui,  
3 tot 4 takjes dille,  
nog een laag ui en citroen.  
Bestrooi het vel met zeezout en versgemalen zwarte peper.  
Verhit bakplaat van de barbecue.  
Scheur een paar vellen bakpapier.  
Leg het bakpapier op de bakplaat.  
Kwast het papier licht in met olijfolie.  
Leg de vis op het papier.  
Bak de forellen 8 min. met het deksel erop.  
Keer de vis.  
Bak de vis nog eens 5 min. (beide kanten van de vis moeten goudbruin en het vel krokant zijn).

Bereidingstijd: 25 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

## Herfstige tiramisu met mandarijnen.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande 2009-03

### Ingrediënten

8 bitterkoekjes  
4 tl cacao poeder  
6 mandarijnen  
100 g mascarpone  
125 g room, slag-, verse  
4 el sambuca  
3 el suiker, basterd-, witte  
1 vanillestokje

**Bereidingstijd:** 25 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 400  
**Eiwit:** 5 g  
**Koolhydraten:** 33 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** 35 mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 15 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.

Klop de slagroom stijf.

Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.

Schep de slagroom er voorzichtig door.

Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.

Verbrokkel de koekjes.

Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.

Verdeel de helft van het mascarpone mengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.

Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.

Verdeel de rest van het mascarpone mengsel erover.

Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

## Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

### Ingrediënten

4 biefstukken, herten-  
4 el Crema di Balsamico  
origineel  
300 g kool, rode-  
2 el olie, olijf-  
1 snf peper, vers-  
gemalen  
2 sinaasappels  
75 g sla, blad-, jonge  
met rucola  
1 ui, rode  
50 g walnoten  
1 snf zout  
  
- aluminiumfolie

### Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op. Kneed met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren. Verhit in een koekenpan de olijfolie. Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper. Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar. Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten. Schep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade. Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper. Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

### Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: 20 min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 306  
Eiwit: 26 g  
Koolhydraten: 16 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 14 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Philips-chef

### Ingrediënten

1 kip, hele

### Voor de vulling:

2 abrikozen  
1 appel, zoete  
1 courgette, geel  
1 courgette, groen  
2 tn knoflook, fijngesneden  
2 el olie, olijf-  
- tijm, vers gesneden  
2 uien, rode

### Voor de marinade:

1 citroen of limoen, grote, sap van  
200 g honing  
- peper, versgemalen  
- zout

### Bereiding.

*Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer! De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak van de kip behouden blijft. De kip blijft zo heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke smaak.*

Snijd alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom. Breng op smaak met peper en zout.

Vul de kip met het mengsel.

Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het sap van de citroen en breng dit op smaak met peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!.

### Vorbereidingstijd:

20 min.

Baktijd: 60 min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3620

Energie kcal: 862

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

## Honingthee met gember en citroen.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Gezondheidsnet.nl,  
Landleven

### Ingrediënten

- citroen  
- gember, verse  
- honing  
- water, kokend

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.

*Deze honingthee met gember en citroen is een heerlijk fris en kruidig alternatief voor gewone thee. De perfecte thee voor de hete zomermaanden maar ook een fantastische winterthee. Want hij werkt goed bij een (dreigende) verkoudheid.*

Snijd de verse gember en de citroen in dunne plakjes.  
Leg in elk theeglas min. 1 plakje gember en 1 schijfje citroen (meer mag, naar smaak).  
Vul het theeglas met kokendheet water.  
Wacht tot de thee op drinktemperatuur (of iets koeler) is en voeg dan naar wens honing toe.  
Laat even trekken en drink daarna als thee.

## IJsthee citroen-mint.



Menugang: Drank  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: TheeLeaf.nl

### Ingrediënten

4 el citroensap  
- ijsblokjes  
400 g muntblaadjes  
4 el suiker  
8 g thee, groene, losse  
1 l 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.

Serveren met ijsblokjes.  
Schenk kokend water over de losse thee, muntblaadjes en suiker.  
Laat het geheel 15 min. trekken.  
Verwijder de muntblaadjes en de losse thee met een theezeef.  
Laat afkoelen en voeg de citroensap toe.  
Serveren met ijsblokjes.

## Ingelegde limoenen.



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

### Ingrediënten

1 st gember, verse, in plakjes  
1 kaneelstokje  
10 limoenen, schoon-geboend  
- zout, zee-, grof

1 weckpot

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 vet: - g  
w/v verzadigd vet: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*Heb je limoen over? Zonde om weg te gooien! Stop ze in een pot en maak ze in met zout. Zo heb je altijd limoenen in huis. Lekker bij stoofschotels of salades.*

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout.

Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l.

Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten.

Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water.

Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

### Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

## Ingemaakte citroenen.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: Oosterse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Deen

### Ingrediënten

7 citroenen  
1 tk tijm  
- zout, zee-, grof  
  
- pot, glazen-, afsluitbare

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.

*Zo'n pot ingemaakte citroenen is handig voor diverse gerechten uit het Midden-Oosten. Je maakt het heel makkelijk zelf.*

Boen de citroenen schoon (of gebruik biologische citroenen) en snijd 6 citroenen in dikke plakken.  
Scheep een laagje grof zeezout in een brandschone glazen pot en leg hier 1 takje tijm en een laag citroenplakken op.  
Bestrooi dit met zeezout.  
Herhaal dit tot de citroenen op zijn (of de pot vol is)  
Druk de lagen goed aan.  
Pers de overige citroen uit en giet dit sap in de pot.  
Vul eventueel aan met gekookt, afgekoeld water tot alles onder staat.  
Sluit de pot af en zet hem minimaal 1 maand voor gebruik weg op een koele en donkere plaats.  
Bewaar de pot als hij eenmaal geopend is tot ca. 6 maanden in de koelkast.

## Kapucijners a l'orange.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.

38

**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

## Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ketofit

### Ingrediënten

#### T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle  
100 ml room, slag-  
2 citroenen, sap van  
1 citroen, rasp van  
75 g Stevia Frost  
1 tl vanille-extract  
2 1/2 bld gelatine  
- water

#### T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van  
20 g Stevia Frost  
20 ml room, slag-  
1 bld gelatine  
- water

Evt. gele kleurstof om  
hem mooi geel te maken

### Bereiding.

#### We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.  
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom, het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.  
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en roer dit goed door.  
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water in een steelpannetje.  
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.  
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze voor minimaal 2 uur in de koelkast.

#### Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met water.  
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de Stevia Frost en de slagroom (voor een mooie gele kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).  
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water in een steelpannetje.  
Voeg dit toe aan het citroensap.  
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er niet op liggen).  
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de koelkast.



Steviala Frost

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 313  
Eiwit: 7,3 g  
Koolhydraten: 10 g  
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg  
Vet: 25,5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 14 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g



## Kipcocktail met grapefruit.



**Menugang: Voorgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\***  
**Bron: DeOnlinekeuken.com**

---

### Ingrediënten

**1½ grapefruit**  
**250 g kip, gebraden of gekookt, in dobbelsteentjes**  
**4 el mayonaise**  
**- peper, versgemalen**  
**4 el sherry**  
**2 el slagroom**  
**2 tl tomatenketchup**  
**- 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.

Pers de halve grapefruit uit.  
Zeef het grapefruitsap.  
Verdeel de hele grapefruit in partjes.  
Roer een sausje van de mayonaise, grapefruitsap, sherry, ketchup, room, peper en zout.  
Vermeng het vlees met de partjes grapefruit.  
Verdeel het kimpensel over 4 wijde glazen.  
Giet het sausje over het kimpensel.  
Zet de glazen een uur in de koelkast.

## Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



**Menugang: Bijgerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 4**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Zomerslank BBQ**

### Ingrediënten

1 el citroenschil,  
geraspte  
8 kippenpoten, ontveld  
1 el olie, olijf-  
½ el olie, sesam-  
75 ml sap, citroen-  
75 ml sap, sinaasappel-  
1 el sinaasappelschil,  
geraspte  
1 ui, lente-,  
fijngesnipperd

**Bereidingstijd: 15 min.**  
**Bbq-tijd: 20-25 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: 12 uur**  
**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.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.

Doe de poten in een schaal.

Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.

Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.

Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.

Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.

Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

## Koude citroenthee.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Ruud 's Kookboek

### Ingrediënten

½ dl citroensap  
3 tl honing  
¾ l thee, sterke

**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 thee, citroensap en honing goed door elkaar.

Laat de thee in de koelkast heel koud worden. Serveer de thee in hoge glazen over ijsblokjes. Roer er eventueel naar wens wat extra honing door.

### Tip:

Zeer geschikt als drankje bij de BBQ.

## Laagjesijs met frambozen en limoen.



**Menugang:** Nagerecht,  
tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Landleven

### Ingrediënten

1 hv frambozen, verse  
- limoensap  
- suiker  
- yoghurt, boeren-, volle

**Bereidingstijd:** - min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** 60 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 verse frambozen met een scheepje suiker en een scheutje limoensap.

Prak het met een vork tot een puree.

Maak laagjes in de ijsvormpjes: eerst een scheepje frambozenpuree, daarna wat volle boerenyoghurt, nog wat frambozenpuree en eindig met een laagje volle yoghurt.

Zet de vormpjes in de vriezer tot de ijsjes helemaal bevroren zijn.

## Lemon curd I.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*  
Bron: LaurasBakery.nl

### Ingrediënten

125 g boter, room-, ongezouten  
2 citroenen, rasp van  
2 citroenen, sap van (ca. 130 ml)  
2 eieren, geklutste  
200 g suiker, kristal-, fijne

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.

Rasp de citroenen en pers ze uit.  
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.  
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.  
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.  
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.  
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.  
Nu is het een kwestie van geduld.  
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.  
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.  
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.  
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.  
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende).  
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.  
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

## Lemon curd II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 12  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

**150 g boter, room-, ongezouten**  
**2 citroenen**  
**2 eieren, middelgrote**  
**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 citroenen 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 citroen-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 lemon curd in een schone pot.

### Tips:

- Ook lekker bij de scones.
- Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

## Limoen-citroensaus met mint.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*  
**Bron:** Frenk Mikkers

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
2 limoenen, sap van  
4 tl maïzena  
10 muntblaadjes  
100 g suiker  
2 tl vanille-extract  
2 dl 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.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook. Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef de saus en voeg er de laatste 2 fijn-gesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer de saus bij de rijst en/of broodpudding.



## Limoen-knoflookmarinade II.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** -  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Astrid Veltman

### Ingrediënten

20 tn knoflook,  
grofgehakt  
3 laurierblaadjes,  
verkruid  
3½ dl limoensap, vers  
1¼ dl olie, olijf-  
2 tl peper, zwarte,  
versgemalen  
2½ dl sinaasappelsap,  
vers  
75 gr zout, zee-, grof

**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 alle ingrediënten in de foodprocessor en mix kort.  
Laat de marinade op smaak komen.

### Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of kippenpootjes.

## Limoen-kokosijs II.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*  
Bron: Plus online

### Ingrediënten

3 dl kokosmelk  
2 el likeur, sinaasappel-  
2 limoenen  
1 sinaasappel  
120 g suiker

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 285  
Eiwit: 2 g  
Koolhydraten: 35 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 15 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 10 g  
Vezels: 0 g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Breng 2 dl water aan de kook en los hierin de suiker op.  
Laat dit afkoelen.  
Boen de limoenen met warm water schoon.  
Rasp wat van de schil af en pers de limoenen uit.  
Meng 3 tl geraspte limoenschil, 4 el limoensap, de kokosmelk en de likeur door het suikerwater.  
Laat dit in de ijsmachine in 30 min. tot ijs draaien of laat het in een lage schaal in de diepvries in 6 uur bevroren (roer dan het mengsel ieder uur met een vork goed door).  
Snijd de sinaasappel in dunne plakken en halveer ze.  
Garneer ieder coupe ijs met een halve schijf sinaasappel.

## Limoensaus met munt.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

1 citroen, sap van  
2 limoenen, sap van  
4 tl maïzena  
10 muntblaadjes  
100 g suiker  
2 tl vanille-extract  
2 dl 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.

Doe het sap en het water in een geëmailleerde of roestvrijstalen pan en breng het aan de kook.

Voeg de suiker en 8 muntblaadjes toe en roer tot het geheel weer aan de kook is.

Doe de maïzena en het vanille-extract in een kommetje en roer het met 3 el water los.

Giet dit mengsel al roerend bij het kokende sap tot het geheel licht is gebonden.

Zeef saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer.

### Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

## Limoncello tiramisu glaasjes.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: LeukeRecepten.nl

### Ingrediënten

2 el amandelschaafsel  
(licht geroosterd)  
1 citroen  
1 pk lange vingers  
50 ml limoncello  
(likeur)  
125 g mascarpone  
250 ml slagroom  
100 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 30 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 slagroom in een kom.  
Rasp de citroen met een fijne rasp.  
Knijp een halve citroen uit bij de slagroom en voeg de rasp toe (en bewaar de andere helft van de citroen voor de garnering). Voeg daarna ook de poedersuiker en limoncello toe en mix de slagroom tot hij stijf begint te worden. Schep dan de mascarpone er bij en mix er door heen.



Verdeel het mengsel over 4 glaasjes en bestrooi met wat amandelschaafsel.

### Tips:

Je kunt de tiramisu glaasjes direct serveren of in de koelkast bewaren (max. 1 dag en 1 nacht).

Steek er voor het serveren een paar lange vingers in en serveer de rest er los bij zodat je kan 'dippen'.

Leuk om te serveren tijdens de paasbrunch of het paasdiner.

## Maatjesharing met pomelmoes en gembervinaigrette.



Menugang: Hapjes,  
voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: VisInfo.be

### Ingrediënten

4 el azijn, sherry-  
- bieslook  
1½ tl gember,  
versgeraspte  
6 haringen, maatjes-  
1 tn knoflook, fijngehakt  
- koriander  
2 dl olie, arachide-  
- peper  
1 pomelmoes, gele of  
roze  
- zout

### Bereiding.

Meng de versgeraspte gember, knoflook, olie en azijn door elkaar tot een vinaigrette.  
Kruid de haring met peper en zout.  
Schik de maatjes naast elkaar op 4 borden.  
Schil de pomelmoes tot op het vruchtvlees en snijd de partjes van tussen de vliezen.  
Schik deze tussen de maatjes.  
Lepel de vinaigrette over de maatjes en werk af met bieslook en koriander.  
Eindig met een draai van de pepermolen.

51

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

## Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruimels.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

2 mandarijnen  
500 ml room,slag-,  
kant-en-klaar  
4 speculaasjes  
500 ml yoghurt, Griekse  
stijl, 10% vet

4 tumbler-glazen

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 467  
**Eiwit:** 8 g  
**Koolhydraten:** 25 g  
**w/v suikers:** 19 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 37 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 24 g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,3 g

### Bereiding.

Doe de yoghurt en de slagroom in een kom en spatel die rustig door elkaar.  
Boen 1 mandarijn schoon en rasp de schil daarvan boven het yoghurtmengsel.  
Pers de mandarijnen uit.  
Verdeel het yoghurtmengsel over de 4 glazen.  
Schenk het sap erbij.  
Verkruimel boven elk glas een speculaasje en serveer.

## Mandarijntjeskwark.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Smulweb

### Ingrediënten

1 bk kwark, magere,  
naturel  
- mandarijntjes  
250 ml slagroom  
- suiker

**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.

Klop de slagroom met de suiker stijf.  
Meng de kwark erdoor.  
Ontpit (indien nodig) de mandarijntjes en snijd de partjes door de helft.  
Meng de mandarijntjes door de kwark.  
Serveer de kwark in glazen.



## Mangosoep met limoenyoghurt.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*\*  
**Bron:** AllerHande, Carta, Smulweb

### Ingrediënten

1 limoen  
2 mango's, grote  
125 ml room, slag-  
2 dl sap, ananas-  
1 zk suiker, vanille-  
½ bk yoghurt, Griekse

- keukenmachine

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 255  
**Eiwit:** 3 g  
**Koolhydraten:** 31 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 13 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Schil de mango's en snijd ze in stukjes.  
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.  
Pureer in de keukenmachine de mango, het limoen- en ananassap tot soep.  
Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf.  
Spatel er de Griekse yoghurt en de limoenrasp door.  
Verdeel de mangosoep over de glazen.  
Scheep in het midden een flinke lepel limoenyoghurt.

## Meringue met sinaasappel.



Menugang: Nagerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AVRODierEn  
Natuur.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 basterdsuiker 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

## Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Sjeef.nl

### Ingrediënten

1 citroen, liefst onbespoten  
1 laurierblad, klein  
100 g mayonaise  
- peper, witte  
1 tl peperkorrels, zwarte  
3 kg mosselen, verse  
1 pt soepgroente  
- suiker  
4 uien  
½ l wijn, droge witte  
2 el yoghurt, volle  
- 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.

Maak de soepgroente schoon, was ze en hak ze fijn.

Schil de uien en snijd ze in ringen.

Breng de wijn met voldoende water (om de mosselen te koken), de peperkorrels, het laurierblad en wat zout in een grote pan aan de kook.

Voeg de soepgroente en de uiringen toe en laat het geheel 10 min. koken.

Doe de mosselen in de pan, leg het deksel erop en kook alles 10-15 min. tot de schelpen open staan.

Roer ondertussen de mayonaise door de yoghurt.

Was de citroen, rasp de schil en pers de vrucht uit.

Breng de mayonaise met de citroenschil, 2 el citroensap, zout, peper en suiker op smaak en verdeel ze over 4 schaaltes.

Serveer de mosselen met de schaaltes dipsaus.

## Orange curd.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
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: 0 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).

## Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo 2010-3

### Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap  
24 bld citroenmelisse  
10 plk filodeeg,  
ontdooid  
2 el margarine,  
vloeibare  
20 Paaseitjes,  
chocolade-  
2 dl room, slag-  
3 zk slagroom-  
versteviger (Klop-Fix)  
12 el suiker, poeder-  
3 zk suiker, vanille-  
400 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.  
Snij de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.  
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.  
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.  
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje.  
Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker.  
Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen.  
Schep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.  
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.  
Schep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.  
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-eitjes en citroenschilletjes.

### Wiintip:

Araldica Moscato d'Asti

Bereidingstijd: 10-20 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 322  
Eiwit: 5 g  
Koolhydraten: 35 g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: 18 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 9 g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroensaus uit Sicilië.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Italiaanse, Siciliaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Dolcevia.com

### Ingrediënten

1 tn knoflook, fijngehakt  
15 cl olie, olijf-  
2 tl oregano, gedroogde  
(of 2 el verse gehakte oregano)  
- peper, versgemalen  
1 el peterselie, verse, gehakte  
6 el sap, citroen-, verse  
4 el water, heet  
- zout  
4 pl zwaardvis (à 150 g)

### Bereiding.

Doe de helft van de olie in de blender en laat de mixer draaien terwijl je langzaam het citroensap en het hete water toevoegt.

Als je geen blender hebt kan je het ook op de ouderwetse manier doen met twee vorken of een garde.

Giet het mengsel in een schaal en voeg de knoflook, de kruiden en de specerijen toe.

Wrijf de vis in met de resterende olie en BBQ of grill de vis 4-5 min. aan iedere kant.

Breng intussen een pan water aan de kook en plaats de kom met de citroensaus boven het kokende water.

Laat de saus 3-5 min. au bain marie verwarmen.

Giet de saus daarna over in een verwarmd kannetje.

Serveer de saus apart bij de vis.

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

## Pompelmoessorbet.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Gezondheidsnet.nl,**  
**Weight Watchers**

### Ingrediënten

**½ limoen**  
**1 pompelmoes, rode**  
**1 el suiker, witte**  
**80 ml water**

### Bereiding.

Pel de pompelmoes, verwijder de vliesjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van ¼ limoen en pers de limoen uit.

Laat het water, de suiker en het limoensap koken tot de suiker helemaal is opgelost.

Meng er vervolgens de limoenrasp en de pompelmoesblokjes door.

Zet de sorbet 4-6 uur in de vriezer (roer regelmatig door zodat u een grofkorrelige sorbet krijgt).



Pompelmoes

**Vorb. tijd: 20 min.**

**Bereidingstijd: 20 min.**

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

**Vriestijd: 4-5 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**



## Pompoentjes van mandarijn.



**Menugang: Tussen-  
doortje**  
**Keuken: -**  
**Stuks: 8**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: Jumbo**

---

### Ingrediënten

**1 decoratiestift puur**  
**8 mandarijnen**  
**8 bld munt**  
**8 pindapepsels**

---

**Vorb. tijd: - min.**  
**Bereidingstijd: 10 min.**  
**Grill-/oventijd: - min.**  
**Wachttijd: - min.**  
**Calcium: - mg**  
**Energie kJ: -**  
**Energie kcal: 55**  
**Eiwit: 1 g**  
**Koolhydraten: 10 g**  
**w/v suikers: - g**  
**Natrium: - mg**  
**Vet: 1 g**  
**w/v onverzadigd: - g**  
**w/v verzadigd: - g**  
**Vezels: - g**  
**Groente: - g**  
**Zout: - g**

---

### Bereiding.

Pel de mandarijnen en haal zoveel mogelijk van de witte draadjes weg.  
Tekent met de decoratiestift een gezichtje op de mandarijnen, zodat ze op een pompoen voor Halloween lijken.  
Steek boven in de mandarijn een blaadje munt en een pinda-pepsel.

## Rodekoolsalade met sinaasappel.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**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:** \*\*\*  
**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

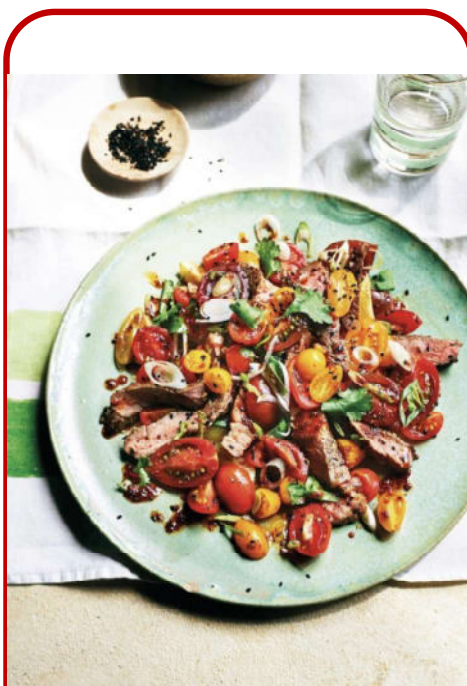
### Bereiding.

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.

## Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Favorflac.com,  
Mezza, Sabrina Ghayour

### Ingrediënten

250 g entrecote  
- peper, zwarte, grofgemalen  
1 hv korianderblad  
1 limoen, onbespoten, sap van en fijngeraspte schil  
2 el olie, olijf-  
1 tl Pul Biber (of gewone chilivlokken)  
1 el saus, soja-, lichte (- sesamzaad, zwart)  
1 el suiker, kristal-, fijne  
200 g tomaten, kers-, gehalveerd  
2 uitjes, lente-, in dunne ringetjes

### Bereiding.

Bedek de entrecote aan beide kanten met de grofgemalen zwarte peper en druk aan zodat de peper blijft zitten.

Verhit een koekenpan op een hoog vuur en besprenkel de entrecote aan beide kanten met ½ el olijfolie.

Bak de entrecote (2 min. per kant) tot de entrecote een mooi korstje krijgt.

Haal het vlees uit de pan en laat het afgedekt met aluminiumfolie 5-10 min. rusten.

Meng de rest van de olijfolie met de sojasaus, de suiker, het limoensap, de geraspte limoenschil en de Pul Biber in een kom.

Voeg dan de tomaten en de lente-ui toe en meng het goed door elkaar.

Snijd de entrecote in dunne plakjes, leg ze op een bord en schenk de dressing met de tomaten en de lente-ui erover.

Bestrooi het geheel met de koriander en eventueel het sesamzaad en serveer.

### Tip:

Gebruik eens kerstomaatjes van verschillende kleur, dat maakt het gerecht kleurrijker.



**Pul Biber**

Bereidingstijd: 15 min.  
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

## Schelvis met kruiden en citroen.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** PuurZiltvis.nl

### Ingrediënten

1 citroen, in plakjes  
1 tn knoflook, in plakjes  
6 el olie, olijf-  
6 tk rozemarijn  
1 schelvis (ca. 1 kg),  
zonder kop en  
schoongemaakt  
8 tk tijm  
2 tl zout, zee-, grof

**Bereidingstijd:** 20-25 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

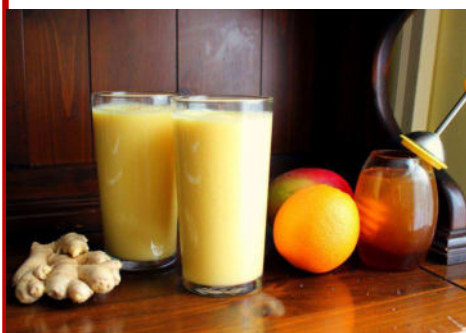
### Bereiding.

Verwarm de oven voor tot 200°C.  
Spoel de schelvis schoon onder stromend water en dep hem droog.  
Vul de vis met de helft van de citroen, de knoflook en de kruiden.  
Verdeel de rest van de citroen, de knoflook en de kruiden over de vis en bind dit vast met een stukje keukentouw.  
Leg de vis in een ruime ovenschaal of braadslede of op een bakplaat bekleed met bakpapier.  
Besprenkel de vis met de olijfolie en strooi er het zeezout over.  
Rooster de schelvis in de voorverwarmde oven in 25-30 min. gaar.

### Tip:

Verdeel 1 kg schoongeboende krieltjes rond de vis. Bestrooi de krieltjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

## Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



**Menugang: -**  
**Keuken: -**  
**Personen: 1**  
**Sterren: \*\***  
**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:** \*\*\*  
**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.

67

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Vriestijd:** 6 uur  
**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



## Sinaasappelkippenleverpâté.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*  
**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:** \*\*\*  
**Bron:** Ned.  
Zuivelbureau, Podium

### Ingrediënten

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

**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 sinaasappelen en snijd ze overdwars 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.

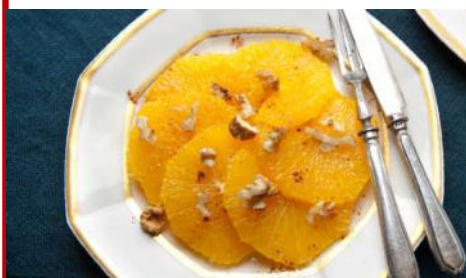
Leg hierop weer wat sinaasappelschijfjes, maar houd er voldoende achter om er nog eens de rand mee te bekleden.

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.

## Sinaasappelsalade I.



**Menugang:** Nagerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**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:** \*\*\*  
**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-

**Vorb.tijd:** 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

### 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.

## Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



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

### Ingrediënten

50 g aardbeien  
1 banaan  
1 hv boerenkool  
(½ 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: \*\*\***  
**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.**

## Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



**Menugang: Nagerecht**  
**Keuken: Franse**  
**Personen: 6**  
**Sterren: \*\*\***  
**Bron: -**

### Ingrediënten

**500 g kumquats**  
**- likeur, sinaasappel-**  
**(Grand Marnier)**  
**100-150 g suiker,**  
**poeder-**

**Bereidingstijd: 20 min.**  
**Vriestijd: 6 uur (vriezer)**  
**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 de kumquats doormidden en verwijder de pitjes.**

**Pureer en zeef de vruchten.**

**Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.**

**Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.**

**Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).**

**Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.**



**Kumquats**

## Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Lidl

### Ingrediënten

1 ananas  
100 g cashewnoten,  
gezouten  
100 g garnalen, tapas-,  
gemarineerde  
3 el kaas, pinda-  
1 el ketjap  
10 g koriander,  
fijnggehakt  
2 limoenen  
- olie, olijf-  
- peper  
100 g spinazie, baby-  
500 g wortels  
- zout

### Bereiding.

Snijdt de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijdt het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

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

## Spoom van citroen en stoofpeer.



**Menugang:** Tussengerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

1 citroen  
500 ml ijs, sorbet-,  
citroen  
200 ml sap, appel-,  
cranberry- en peer-,  
vers geperst  
150 ml wijn,  
mousserende

**Bereidingstijd:** 10 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 120  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 24 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** 1 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Boen de citroen schoon, snijd de gele schil van de vrucht en snijd hem in heel dunne reepjes (of gebruik een zesteur).

Doe de citroensorbet met het vers geperst sap en de mousserende wijn in een blender en meng dit tot een glad geheel.

Schenk het in de champagneflûtes en garneer die met de citroenschil.

Serveer het gerecht direct.



## Tagliatelle met limoen-hamsaus.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** Italiaanse  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*  
**Bron:** -

### Ingrediënten

1-2 el allesbinder  
1 el boter  
1 dl bouillon, kippen-  
150 g champignons, in plakjes  
2 el citroenmelisse, fijngesneden  
200 g ham, achter-, in reepjes  
2 limoenen  
- peper  
1¼ dl room, slag-  
350 g tagliatelle  
1 ui, fijngesneden  
- zout

### Bereiding.

Was de limoenen.  
Schil de limoenen heel dun.  
Snijd de schil in dunne reepjes.  
Pers 1 limoen uit.  
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.  
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.  
Voeg de champignons toe aan de ui.  
Voeg de ham toe aan de ui.  
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.  
Voeg de bouillon toe aan de champignons.  
Voeg de slagroom toe aan de champignons.  
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.  
Voeg zout en peper toe aan de champignons.  
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.  
Bind de saus met allesbinder.  
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.  
Meng de tagliatelle door de saus.  
Verdeel de pasta over de borden.  
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

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

## Thaise mosselen met limoen.



**Menugang:** Hoofdgerecht

**Keuken:** Thaise

**Personen:** 4

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

**Bron:** DekaMarkt

### Ingrediënten

2 cm gember  
400 g groenten, wok-,  
Thaise  
2 tn knoflook  
4 tk koriander  
2 limoenen  
400 ml melk, kokos-  
3 kg mosselen  
1 el pasta, curry-, rode  
300 g rijst, witte

### Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

Schrap de schil van de gember en snijd de gember fijn.

Rasp de schil van 1 limoen en pers de vrucht uit, snijd de andere limoen in parten.

Ris de blaadjes van de koriander.

Verhit een wok met 2 el zonnebloemolie en bak de knoflook, de gember, de rode currypasta en de wokgroenten gedurende 4 min.

Voeg de kokosmelk, de limoenrasp, het limoensap, de helft van de koriander en de mosselen toe.

Kookhet geheel nog ca. 7 min. (tot de mosselen open zijn).

Breng intussen een pan met water aan de kook en kook de rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Giet de rijst af.

Verdeel de rijst over de borden, schep de mosselen met de groente op de rijst.

Garneer de borden met de limoenparten en de rest van de koriander.

**Bereidingstijd:** 25 min.

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

**Wachttijd:** - min.

**Calcium:** - mg

**Energie kJ:** -

**Energie kcal:** 735

**Eiwit:** 41,6 g

**Koolhydraten:** 83,3 g

**w/v suikers:** - g

**Natrium:** - mg

**Vet:** 25,2 g

**w/v onverzadigd:** - g

**w/v verzadigd:** 23,7 g

**Vezels:** - g

**Groente:** - g

**Zout:** - g

## Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



**Menugang:** Voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Snel / Slank**  
**Bron:** WijnSpijs.nl

### Ingrediënten

1 kg bonen, tuin-, verse, gedopt  
50 g citroen, ingemaakte, in grove stukken  
- olie, olijf-, extra vergine  
- oreganoblaadjes, grofgesneden

### Voor de groentebouillon:

½ tl bessen, piment-  
2 stl bleekselderij, in boogjes van 2 cm  
2 tn knoflook  
2 laurierblaadjes  
1 el olie, olijf-  
1 prei, grote, in stukken van 2 cm  
1 ui, witte, gepeld, in stukken van 2 cm  
1 venkelknol, in stukken van 2 cm  
4 l water  
¼ tl zout, zee-

### Bereiding.

#### Maak de groentebouillon:

Doe alle ingrediënten voor de bouillon in een soeppan.  
Breng het aan de kook.  
Draai dan het vuur laag, zodat de bouillon net zacht blijft koken.  
Laat het 1½-2 uur sudderen (tot er nog 250 ml bouillon over is).  
Giet de inhoud van de pan door een zeef in een andere pan.

#### Maak de langzaam geroosterde tomaten:

Verwarm de oven voor tot 160°C.  
Snijd elke tomaat in 6 partjes en schep in een mengkom de tijm, een snufje zout en peper en de olijfolie door de tomaten.  
Leg de tomaten op een met bakpapier beklede bakplaat.  
Zet de bakplaat ca. 1½ uur in de oven, of tot de tomaten met 1/3 zijn gekrompen, dieprood zijn en donkere randjes hebben.

#### Maak het gerecht af:

Zet een kom ijswater klaar.  
Breng een pannetje gezouten water aan de kook, voeg de gedopte tuinbonen toe en kook ze 45 sec.  
Schep ze meteen in het ijswater.  
Knijp ze tussen je vingers uit hun dikke grijze velletjes.  
Warm de groentebouillon op, voeg de tuinbonen, de ingemaakte citroen en enkele el extra vergine olijfolie toe en warm alles 1-2 min. op.  
Schep de soep in diepe borden of kommen, leg de geroosterde tomaten erop, garneer ze met oregano en besprenkel ze met wat extra olijfolie.

**Ingrediënten (vervolg):**

**Voor de langzaam  
geroosterde tomaten:**

2 el olie, olijf-  
- peper, zwarte, vers-  
gemalen  
4 tk tijm  
2 tomaten, grote rijpe  
- zout, zee-

---

Bereidingstijd: - min.  
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

---

## Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Hoeveelheid:** 1 l  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.

## Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.



**Menugang:** Lunch-,  
voorgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** AllerHande

### Ingrediënten

15 g basilicum, verse  
6 ijsblokjes  
½ komkommer  
1 limoen  
1 kg meloen, water-  
2 el olie, olijf-, extra  
vierge  
2 tomaten, tros-

**Bereidingstijd:** 5 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 145  
**Eiwit:** 2 g  
**Koolhydraten:** 18 g  
**w/v suikers:** 17 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 7 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 1 g  
**Vezels:** 2 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** 0,5 g

**Glutenvrij**  
**Lactosevrij**

### Bereiding.

Snijd de tomaten en halve komkommer in grove stukken.

Schil de watermeloen en snijd in grove stukken. Pers de limoen uit.

Haal de blaadjes van de takjes basilicum en houd er een paar apart.

Meng de meloen met de tomaten, het limoensap, basilicum, de olie en ijsblokjes in de blender tot een gladde soep.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Garneer met het achtergehouden basilicum.

### Tip:

Je kunt deze gazpacho ook in kleine glaasjes serveren als koude amuse.

## Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Visculinair

### Ingrediënten

¼ citroen, ingelegde  
1 tl citroensap  
1 el kappertjes  
- olie, olijf-  
10 olijven, zwarte  
- peper, zwarte  
2 el peterselie, gehakte  
1 el pijnboompitjes, geroosterd  
2 wijtingen, hele  
- zout

**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

### Bereiding.

*Een hele vis kun je heel goed bereiden in een airfryer. Deze kleine wijtingen staan in no-time op tafel.*

Maak eerst de dressing.  
Snijd hiervoor de schil van de ingelegde citroen in kleine blokjes.  
Snijd vervolgens de zwarte olijven in kleine stukjes.  
Spoel de kappertjes onder koud stromend water af.  
Meng de citroenblokjes, de olijven en de kappertjes in een kom goed door elkaar.  
Voeg er vervolgens 2 el olijfolie, het citroensap, de pijnboompitjes en de peterselie aan toe.  
Breng de dressing op smaak met peper en zout.

Verwarm je airfryer voor op 190°C.  
Leg de wijtingen op een snijplank en knip de vinnen eraf.  
Dep de vis goed droog met keukenpapier.  
Snijd met een scherp mes 3-4 inkepingen aan beide kanten in de vis.  
Smeer de vissen in met 1 tl olijfolie en bestrooi ze met peper en zout.  
Leg ze op een velletje bakpapier.  
Leg de wijting met bakpapier in het mandje van de airfryer zodra deze is voorverwarmd.  
Bak de vis in 4-5 min. gaar.  
Haal ze vervolgens voorzichtig met een spatel uit de airfryer.  
Verdeel de vis over de borden en garneer ze met de dressing.

### Tips:

- Je kunt ook wijtingfilets gebruiken (vraag je visdetaillist of hij de wijting alvast wil fileren).
- Serveer de wijting met gestoomde bimi (broccoli).
- Serveer er gekookte of gebakken krieltjes bij.

## Winter booster smoothie met grapefruit.



**Menugang:** Drank, ontbijtgerecht, tussendoortje  
**Keuken:** -  
**Personen:** 1  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** BettysKitchen.nl

### Ingrediënten

1 banaan, grote  
½ tl bijenpollen  
2 grapefruits  
½ el pitten, zonnebloem- en pompoen-  
50 g rucola  
100-200 ml water (of melk, amandel)

**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.

Snijd een plakje van de boven- en onderkant van de grapefruits.

Leg de grapefruit op een snijvlak en snijd met een mes, verticaal de schil er af.

Snijd het vruchtvlees in stukken en verwijder eventuele pitjes.

Pel de banaan en breek hem in drie stukken.

Was de rucola en laat goed uitlekken.

Stop alle ingrediënten in de blender en mix glad tot een smoothie.

### Tip:

Ben je geen fan van de grapefruit vliesjes, pers dan de grapefruits uit en gebruik enkel het sap in deze smoothie.



## Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
Voedingscentrum.nl,  
ZekerGezond.be

### Ingrediënten

2 sinaasappels  
2 el slasaus (25% olie)  
2 el yoghurt, halfvolle  
6 strnk witlof, kleine  
2 wortels, dunne

Bereidingstijd: 10 min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: 80  
Eiwit: 4 g  
Koolhydraten: 4 g  
w/v suikers: 3 g  
Natrium: - mg  
Vet: 5 g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: 3 g  
Vezels: 1 g  
Groente: - g  
Zout: 0,6 g

### Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.  
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).  
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.  
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.  
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.  
Snijd de stronkjes in smalle repen.  
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

### Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

## Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



**Menugang:** Drank  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**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.

## Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



**Menugang:** Brunch-,  
lunchgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Jumbo

### Ingrediënten

1 avocado  
300 g kipfilet, gerookte  
4 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el sap, limoen-  
85 g sla, veld-  
3 tomaten, tros-  
4 wraps, tortilla-

### Bereiding.

Roer de limoensap door de mayonaise en breng die verder op smaak met versgemalen peper. Snijd de gerookte kipfilet in reepjes en de avocado in plakjes. Snijd de tomaten in blokjes. Verwarm de tortillawraps volgens de aanwijzingen op de verpakking en bestrijk de warme wraps met de limoenmayonaise. Verdeel er de veldsla, de tomaat, de kip en de avocado over en rol ze op. Snijd de tortilla's doormidden en serveer.

87

**Bereidingstijd:** 20 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 430  
**Eiwit:** 22 g  
**Koolhydraten:** 24 g  
**w/v suikers:** 4 g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** 26 g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** 3 g  
**Vezels:** 4 g  
**Groente:** 121 g  
**Zout:** 1,8 g

## Yoghurt-citroendipsaus.



**Menugang:** Bijgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Gezonde  
dipsauzen

---

### Ingrediënten

1 tl citroensap  
1 tn knoflook  
½ el mayonaise  
- peper, versgemalen  
250 ml yoghurt, Griekse  
- 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.

*Liefhebber van aioli? Deze gezonde dipsaus heeft een vergelijkbaar effect, maar is lichter en frisser.*

Doe de Griekse yoghurt, de knoflook en het citroensap in de blender en meng dit goed door elkaar. Voeg de mayonaise toe. Breng de dipsaus op smaak met versgemalen peper en zout.

## Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** 24Kitchen, Carta, Roberta Pagnier

### Ingrediënten

30 g boter  
1 citroen  
8 pl deeg, bladerdeeg  
½ bs dragon  
1 ei  
2 tn knoflook  
2 el mayonaise  
- olie, olijf-, om in te bakken  
- peper, versgemalen  
2 el pijnboompitten  
800 g spruitjes  
2 el yoghurt  
400 g zalmfilet  
- zout

### Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.  
Ontdooi het bladerdeeg.

### Zalm.

Snijd de zalm in vier gelijke stukken.  
Kluts het ei in een kom.  
Leg 4 plakjes bladerdeeg uit, leg op elk plakje een stuk zalm, bestrooi die met een beetje zout en leg hier de resterende plakjes bladerdeeg overheen.  
Bestrijk de bovenkant van het bladerdeeg met ei.  
Leg de zalmpakketjes op een met bakpapier beklede bakplaat en bak ze ca. 20 min. in de oven.

### Citroenspruitjes.

Breng een pan water met een beetje zout aan de kook.  
Maak de spruitjes schoon en halveer ze.  
Kook de spruitjes ca. 2 min. en giet ze af.  
Pel en snijd de knoflook klein.  
Verwarm een koekenpan en rooster de pijnboompitten ca. 4 min.  
Rasp de schil van de citroen en halveer de citroen.  
Verwarm een scheutje olijfolie en een klontje boter in een koekenpan en fruit de knoflook.  
Voeg de spruiten toe en bak de spruitjes ca. 2 min.  
Voeg de citroenrasp, pijnboompitten en een klein beetje citroensap toe.  
Breng de citroenspruitjes op smaak met zout en versgemalen peper.

### Dragonmayonaise.

Pluk en snijd de dragon fijn.  
Meng de yoghurt met de mayonaise en roer de dragon er doorheen.  
Breng de mayo op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

### Serveren.

Verdeel de zalmpakketjes en citroenspruitjes over 4 borden.  
Serveer er een citroenpartje en de dragonmayonaise bij.

**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**

---

## Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



**Menugang:** Hoofdgerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Vacance Select

### Ingrediënten

2 avocado's, rijpe  
½ blk bouillon, groente-  
250 g bulgur  
1 bs koriander, blaadjes, grof gehakt  
- olie, olijf-  
- peper, chili-, uit de molen  
2,7 dl water  
600 g zalm  
- zout, zee-

### Voor de dressing:

1 tl honing  
1 limoen, geraspte schil (+ beetje sap)  
200 g yoghurt, Griekse

### Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Bring op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Bring op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

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

## Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht  
Keuken: -  
Stuks: 12  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Hanaâ's kitchen,  
Uit de keuken van Arden

### Ingrediënten

#### Voor het deeg:

½ tl bakpoeder  
560 g bloem, tarwe-  
100 g ei (kamertem-  
peratuur)  
7 g gist, instant  
240 g melk, volle,  
lauwwarm  
90 ml olie, zonnebloem-  
1 sinaasappel, schil van,  
geraspt  
65 g suiker  
10 g zout

#### Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt  
- suiker, riet- of parel-  
(grove)

### Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Kneed het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (fhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

Laat de broodjes op een rooster afkoelen.



**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**

---

**Tip:**

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

## 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
blD	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cglS	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	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)



<https://ruudskookboek.nl>

*Ik steun..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24