



Ruud 's Kookboek

Citrusrecepten II v1.0

Inhoudsopgave.

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	3
Bieslookcitroenboter.....	4
Citroenbavarois.	5
Citrussalade met room-yoghurt.	6
Gepekeld citroenen.	7
Limoen sgroppino.	8
Limoen-knoflookmarinade 1.	9
Limoengamba's.....	10
Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.	11
Verfrissend citrussapje.	12
Gebruikte afkortingen.....	13

Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.



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

Ingrediënten

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

- cakeblik (25 cm)

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

Bereiding.

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

Tip:

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

Bieslookcitroenboter.



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

Ingrediënten

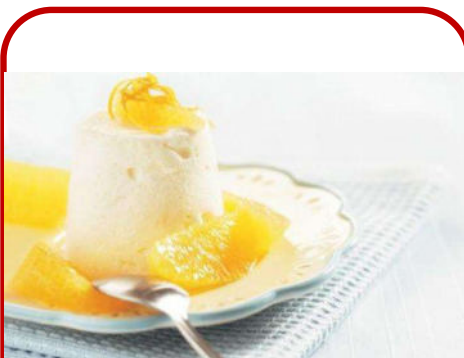
1 el bieslook, gehakte
125 g boter, zachte
- citroensap
½ citroenschil, fijn
geraspte

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

Bereiding.

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

Citroenbavarois.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

Laat ze 3 uur opstijven in de koelkast.

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

5

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

Citrussalade met room-yoghurt.



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

Ingrediënten

100 g Crunchy Muesli 4
Noten
2 grapefruits
1 limoen
250 ml room, slag-
2 sinaasappels
30 g suiker, poeder-
300 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 512
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 38 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 35 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes de schil van de sinaasappels en de grapefruits tot op het vruchtvlees.
Snijd dan de partjes tussen de vliesjes uit.
Boen de limoen schoon onder stromend water en rasp de schil.
Voeg de rasp samen met 15 g poedersuiker toe aan de partjes.
Klop de slagroom met de rest van de poedersuiker stijf en spatel hier de yoghurt door.
Scheep de roomyoghurt in 4 schaaltes.
Verdeel het citrusfruit erover en garneer het met de crunchy muesli.

Gepekeldde citroenen.



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

Ingrediënten

15 citroenen
- zout

- schone jampot met
deksel

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

Bereiding.

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

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

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

Sluit de pot goed af.

Laat de citroenen een maand rusten op een
donkere plaats.

Snijd de citroenen voor gebruik in partjes of
plakjes.

Verwijder evt. het vruchtvlees.

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

Tip:

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

Limoen sgroppino.



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

Ingrediënten

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

4 champagne flutes
- mixer

Bereiding.

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



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

Limoen-knoflookmarinade 1.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Snijd het pepertje in kleine stukjes.
Doe alle ingrediënten in de foodprocessor en
mix kort.
Laat de marinade op smaak komen.

Tip:

Heerlijke marinade voor een varkenslapjes of
kippenpootjes.

Limoengamba's.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

100 g bonen, sperzie-
1 tl citroengraspoeder
(bijv. Silvo)
8 gamba's, grote
15 g koriander, verse
½ limoen
2 el olie, olijf-
½ peper, rode
1 ui, bos
2 el vissaus

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.

Pel de gamba's maar laat de staart eraan zitten en verwijder het maagdarmkanaal.
Hak de peper fijn.
Was de koriander.
Haal de bonen af.
Snijd de bosui in schuine stukken.
Pers de limoen uit.
Roer een marinade van het citroengraspoeder, de peper, 1 el limoensap en olijfolie.
Scheep de gamba's door de marinade en laat ze afgedekt in de koelkast ca. 1 uur staan.
Was de sperziebonen, kook ze net gaar en halveer ze in de lengte.
Bak de gamba's met de marinade ca. 3 min. tot ze roze zijn en omkrullen.
Scheep er de vissaus door.
Haal de gamba's eruit en bak de bosui ca. 2 min.
Server de gamba's met de bosui/bonen en garneer ze met de koriander.

Tip:

Serveer de gamba's met partjes limoen.

Wijntip:

Uvas del Sol Torrontes / Chenin Blanc, Argentijnse witte wijn.

Limonadesiroop van rabarber, limoen en citroengras.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Kneus de stengel citroengras met de achterkant van een mes.

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

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

Laat het doorkoken tot de rabarber gaar is. Laat alles afkoelen onder een schone theedoek.

Roer het limoensap erdoor.

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

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

Tip:

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

Verfrissend citrussapje.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: KekMama.nl

Ingrediënten

½ citroen
½ grapefruit
½ limoen
2 sinaasappels
2 sinaasappels, bloed-

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

Bereiding.

Snijd de sinaasappels, bloedsinaasappels, grapefruit, limoen en citroen doormidden (zorg ervoor dat je sappige vruchten kiest, want dat maakt echt het verschil in smaak).
Pers het sap uit alle vruchten met een handpers of sapcentrifuge.
Meng het sap in een kom of kan om de smaken samen te laten komen.
Giet het sap in een glas en voeg, indien gewenst, ijsblokjes toe voor extra frisheid.

Tips:

Voeg een snufje munt of basilicum toe voor een extra smaakboost.
Voeg eens een scheutje bruiswater toe voor een sprankelende twist.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje

13



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
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	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



**Elephant
Experience**

..U ook???

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

15

Compressed by

