



Ruud 's Kookboek

Citroenrecepten / v3.7

Inhoudsopgave.

Aceitunas alinadas - In citroen gemarineerde olijven.....	3
Bananenbrood met blauwe bessen en citroen.....	4
Bieslookcitroenboter.....	5
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.....	6
Citroen-balsamicodressing.	7
Citroen-knoflookmarinade.	8
Citroenbavarois.	9
Citroenboter.	10
Citroenmarinade.	11
Citroensaus I.	12
Courgette-citroenmuffins.	13
Frisse appel-citroendrank.	14
Frisse citroendressing.	15
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.	16
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.	17
Gepekeld citroenen.	18
Gerookte paling op toast met citroen crème en Granny Smith.....	19
Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).	20
Granité.	21
Hele forel met citroen, ui en dille.....	22
Honingthee met gember en citroen.	23
IJsthee citroen-mint.	24
Ingemaakte citroenen.	25
Koude citroenthe.	26
Limoen-citroensaus met mint.	27
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.....	28
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	29
Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.	30
Schelvis met kruiden en citroen.....	31
Spoem van citroen en stoofpeer.	32
Soupa avgolemono - soep met ei en citroen.	33
Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.....	34
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	35
Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).	37
Yoghurt-citroendipsaus.	38
Yoghurtijs met citroen.....	39
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.	40
Gebruikte afkortingen.....	41

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.

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.

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 zee kraal

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 zee kraal over 4 voorverwarmde borden.
Bestrooi alles met Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.
Serveer direct.

Citroen-balsamicodressing.



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

Ingrediënten

100 ml azijn, balsa-
mico-, 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

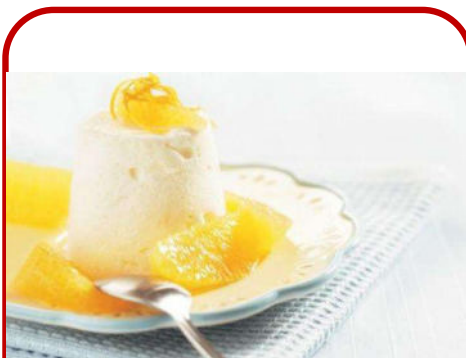
Bereiding.

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.

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.

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

Citroenboter.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: De vlam in de pan

Ingrediënten

5 spr bieslook
½ pk boter
½ citroen òf limoen,
goed schoongemaakt
½ tl citroenmelisse
1 tl honing
1 tl koenjit
1 tl viskruiden
(McCormick)
1 tl zout

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.

Laat de boter buiten de koelkast zacht worden.

Rasp de schil van de citroen.

Pers de citroen uit.

Maak de bieslook fijn.

Maak de citroenmelisse fijn.

Roer alle ingrediënten door elkaar.

Schep de boter op een vel aluminiumfolie.

Vorm er met natte handen een rol van.

Vouw de folie dicht, rol het verder rond en plat de zijkanten af.

Laat de boter in de koelkast hard worden.

Verwijder voor het gebruik de folie.

Snijd de boterrol in plakjes.

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.

Courgette-citroenmuffins.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Stuks: 6
Sterren: **
Bron: AllerHande

Ingrediënten

140 g bakmeel, zelf-
rijzend
1 citroen
½ courgette
50 g kaas, room-
1 ei, middelgroot
90 ml melk, volle
5 g munt, verse
40 ml olie, zonnebloem-
140 g suiker, kristal-,
fijne
¼ tl zout

- papieren cupcake-
vormpjes
- muffinvorm met 6
holten

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Boen de citroen schoon, rasp de gele schil van de vrucht en pers een halve citroen uit.
Rasp de courgette grof en meng die met 1 el citroensap.
Klop het ei met een garde los in een mengkom.
Voeg de courgette, de olie, de melk, 120 g suiker en ½ van het citroenrasp toe en meng het goed door elkaar.
Zeef het bakmeel en het zout boven de mengkom en spatel het door het eimengsel.
Bekleed de muffinvorm met de papieren cupcakevormpjes en verdeel het beslag erover.
Bak de muffins in 25-30 min. in de oven.
Haal ze uit de oven en laat ze 10 min. afkoelen in de vorm.
Haal ze uit de vorm en laat ze nog 30 min. afkoelen op een rooster.
Maal de rest van de suiker met de rest van het citroenrasp en de muntblaadjes in een hakmolentje.
Verdeel de roomkaas over de afgekoelde muffins en bestrooi ze met de citroenmunt-suiker.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 min.
Wachttijd: 40 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 275
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: 25 g
Natrium: 240 mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - 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.

14

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 (citroen-
smaak)

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 (citroensmaak) 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.

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.

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

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

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.

Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
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

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.

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-
1 ui, rode, in dunne plakjes

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

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).

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.

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.

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.

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.

Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.



Menugang: Hoofd-
gerecht

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.

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

Tagliatelle met kreeft, spinazie en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

40 g boter, zoute
2 blk bouillon, groente-
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
1 tn knoflook, fijn-
gesneden
2 kreeften
- olie, olijf-
- peper
40 g peterselie, grof-
gesneden
1 sjalot, gesnipperd
450 g soep, kreeften
100 g spinazie, baby-
400 g tagliatelle

Bereiding.

Laat de kreeften ontdooien in de koelkast.
Fruit de knoflook en sjalot aan in een scheutje
olijfolie en blus met de kreeftensoep.
Laat de soep 20 min. op laag vuur inkoken en
voeg de babyspinazie toe.
Breng een grote pan met 3 l water aan de kook.
Voeg hier de bouillonblokjes aan toe.
Kook vervolgens de tagliatelle in een pan
volgens de aanwijzingen op de verpakking al
dente.
Giet af en meng de helft van de zoute boter
door de pasta.
Zet e tagliatella apart met een deksel op de
pan.
Leg de hele kreeften in de pan met bouillon en
warm ze ca. 2 min. op.
Neem de kreeften met een schuimspaan uit de
pan en leg ze op een plank.
Zet de punt van een groot scherp mes precies in
het gleufje tussen de ogen van de kreeft.
Snijd de kreeften in de lengte doormidden.
Haal wat er in het hoofd en lijf zit eruit.
Verdeel de rest van de boter in kleine vlokjes
over het kreeftvlees.
Meng de kreeftsaus door de tagliatelle en
verdeel die over 4 diepe borden.
Leg een halve kreeft op ieder bord en garneer
met peterselie, verse peper en citroenrasp en -
sap.

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

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 schoongemaakte krieltjes rond de vis. Bestrooi de krieltjes ook met een beetje zeezout en rooster ze met de schelvis mee.

Spoom van citroen en stoofpeer.



Menugang: Tussen-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

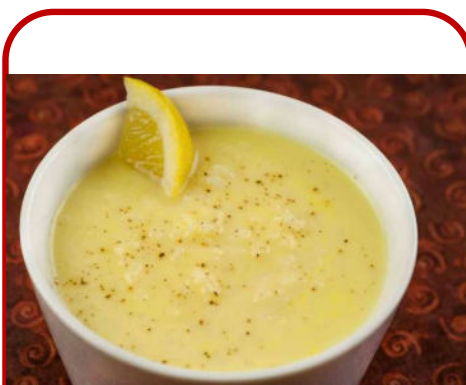
1 citroen
500 ml ijs, sorbet-,
citroen
200 ml sap, appel-,
cranberry- en peer-,
vers geperst
150 ml wijn,
mousserende

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.

Soupa avgolemono - soep met ei en citroen.



Menugang: Voorrecept
Keuken: Griekse
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: AllRecipes.com

Ingrediënten

2 l bouillon, kippen-
2 citroenen, kleine, sap
van
3 eieren
- peper, zwarte,
versgemalen
½-¾ kp rijst (of
vermicelli)
½ 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.

Traditionele Griekse Paassoep.

Breng de kippenbouillon aan de kook.
Doe de rijst of vermicelli erbij en laat 15 min.
doorkoken.
Klop intussen de eieren schuimig.
Voeg er langzaam, onder voortdurend kloppen,
het citroensap aan toe.
Giet er dan 3-4 koppen bouillon bij (met een
eetlepel per keer en blijf kloppen).
Haal de rest van de bouillon van het vuur en
klop het eimengsel erdoor.
Breng de soep op smaak met zout en peper en
dien direct op.

Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Verse oogst

Ingrediënten

- citroenrasp
1 kool, spits-, Savooie, in stukken gesneden
1 bl knoflook
2 el olie, olijf-
200 g paddenstoelenmelange, gesneden
- peper, versgemalen
1 hv peterselie, verse, fijngehakt
100 ml room, kook-
300 g tagliatelle
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Pof de bol knoflook door hem in aluminiumfolie te wikkelen en ca. 30 min. te roosteren tot de teentjes zacht zijn.
Verhit 1 el olijfolie in een grote koekenpan en bak de gesneden savooie spitskool tot ze licht gekleurd en zacht is (5-7 min.).
Haal de kool uit de pan en zet die opzij.
Voeg de paddenstoelen toe aan dezelfde pan, bak ze tot ze goudbruin zijn en zet opzij.
Kook de tagliatelle volgens de instructies op de verpakking.
Meng in een kom de kookroom met de gepofte knoflook (druk de zachte knoflook uit de velletjes), citroenrasp, zout en versgemalen peper.
Voeg de gekookte tagliatelle toe aan de saus, samen met de savooie spitskool en de paddenstoelen.
Meng het goed door elkaar.
Serveer de tagliatelle met extra citroenrasp en fijngehakte peterselie.

Bereidingstijd: 30-40 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

Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
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.
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

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.

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.

Yoghurtijs met citroen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman

Ingrediënten

2½ dl citroennectar (of
limoennectar)
3 el crème fraîche
175 g suiker
3 dl yoghurt

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

Bereiding.

Als u een sapcentrifuge heeft, kunt u nectar maken door de helft van de vruchten gepeld en in vieren gesneden, en de andere helft ongepeld en in achten gesneden in het apparaat te doen, zodat u sap krijgt met het aroma van de schil.

Als u geen sapcentrifuge heeft kunt u de vruchten gewoon persen en de fijngeraspte schil van 2 vruchten toevoegen (neem vruchten met een zachte schil).

Doe de yoghurt, de crème fraîche en de suiker in een kom en klop het totdat de suiker goed opgelost is.

Voeg de nectar toe, klop het geheel goed door en doe het mengsel in de ijsmachine.

Tip:

U kunt de crème fraîche vervangen door 4 el geklopte, magere kwark (40% vet). De smaak wordt hierdoor iets anders en de sorbet nog 'slanker'.

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, blader-
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

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.

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.

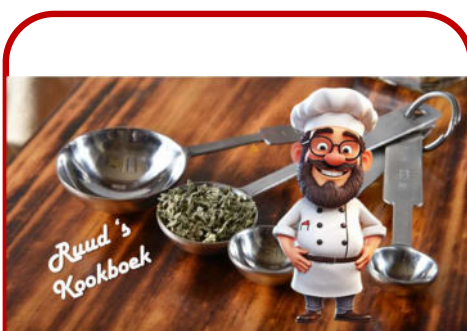
Dragonmayonaise.

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.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

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
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
jgls	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



v2.4

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krr	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
trs	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Winglas
zk	Zak(je)

