



Ruud 's Kookboek

Grapefruitrecepten / v0.6

Inhoudsopgave.

Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.	3
Grapefruit-aperol spritz.	4
Kipcocktail met grapefruit I.	5
Kipcocktail met grapefruit II.	6
Verfrissend citrussapje.	7
Winter booster smoothie met grapefruit.	8
Gebruikte afkortingen.	9

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 snuffje 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.

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.

Kipcocktail met grapefruit I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: **
Bron: Kuiranto

Ingrediënten

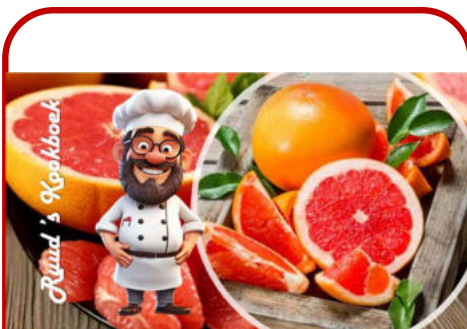
2 grapefruits (dik
geschild)
1 el ketchup
100 g kip, gerookte
1 el mayonaise
- peper, versgemalen
1 el peterselie, verse,
fijngesneden
1 el sherry
- zout

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.

Pel de grapefruits af.
Snijd tussen de vliesjes van de grapefruit de
partjes uit de vrucht.
Meng de ketchup, de mayonaise en de sherry
door de kip.
Breng de kip op smaak met zout en
versgemalen peper.
Verdeel de kip over 8 glaasjes.
Leg de grapefruitpartjes erop.
Bestrooi ze met wat peterselie.

Kipcocktail met grapefruit II.



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

Ingrediënten

1½ grapefruit
250 g kip, gebraden of
gekookt, in
dubbelsteentjes
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 kipmengsel over 4 wijde glazen.
Giet het sausje over het kipmengsel.
Zet de glazen een uur in de koelkast.

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.

Winter booster smoothie met grapefruit.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht, tussen-
doortje
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: BettysKitchen.nl

Ingrediënten

1 banaan, grote
½ tl bijenpollen
2 grapefruits
½ el pitten, zonne-
bloem- 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.

Gebruikte afkortingen.



v2.5

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



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
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
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

