



Ruud 's Kookboek

Meloenrecepten / v2.7

Inhoudsopgave.

Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini.	3
Appel-meloensap.	4
Carpaccio van watermelon met pijnboompitjes en Parmezaan.	5
Drink je meloen.	6
Frisse smoothie met watermelon.	7
Frisse watermelon-frambozenslushie.	8
Frozen watermelon.	9
Fruitwater met komkommer en watermelon.	10
Galia meloen met ham en Porto I.	11
Gegrilde watermeloensalade met feta en olijven.	12
Gevulde meloen.	13
Meloen-hamcocktail.	14
Meloen-olijfoliecocktail.	15
Meloen met ham.	16
Meloen met kiwi en Umer.	17
Meloensalade.	18
Mélon marinado - gemarineerde meloen.	19
Melon on the rocks.	20
Pittige ham met watermeloensalsa.	21
Salade met tomaat, watermelon en feta I.	22
Salade met tomaat, watermelon en feta II.	23
Snelle watermeloensalade.	24
Tropical watermeloenslush.	25
Watermelon-rosé slush.	26
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.	27
Watermeloensalade met munt en yoghurt.	28
Zomerse fruitspiesjes.	29

Aardbeien en meloenbolletjes in honing-citroensaus en cantuccini.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltman,
Foodconsult,
Receptenplein.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 zk cantuccini
1 citroen, grote
- honing
1 l ijs, room-
1 meloen, rijpe
½ l room, slag-
4 zk suiker, vanille-

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 aardbeien schoon en halveer de grote exemplaren.

Schep met een meloenbolletjeslepel bolletjes uit de meloen, doe die in een schaal en voeg de aardbeien toe.

Zoet het fruit met 2 zakjes vanillesuiker.

Pers de citroen uit en voeg de honing aan het sap toe.

Meng dit tot het geheel mooi vloeibaar is; voeg zo

nodig honing toe tot een zuurzoete saus is ontstaan.

Schenk de saus over het fruit, meng alles goed en zet de schaal ± 2 uur in de koelkast.

Klop de slagroom met 2 zakjes vanillesuiker en 1 flinke lepel honing stijf.

Leg op ieder bord een plak of bolletje ijs en schep er het fruit met voldoende saus omheen.

Schep de slagroom op het ijs.

Geef de cantuccini er apart bij.

Info:

Cantuccini zijn Italiaanse amandelkoekjes.



Cantuccini

Appel-meloensap.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2011-10

Ingrediënten

750 g appels, friszoete
1 meloen

- sapcentrifuge

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 75
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 18 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Halveer de meloen en schep de zaadlijsten eruit met een lepel.

Snijd elke helft in 4 of 5 parten, zodat ze door de opening van de sapcentrifuge kunnen.

Snijd de appels in kwarten en verwijder het klokhuis.

Doe het fruit in de sapcentrifuge, vang het sap op en verdeel over 4 grote glazen.

Serveer direct.....

Carpaccio van watermeloen met pijnboompitjes en Parmezaan.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

2 el azijn, balsamico-
½ citroen
15 g basilicum, verse
30 g kaas, Parmezaanse
1 meloen, water, klein
3 el olie, olijf-, extra
vierge
- peper, versgemalen
30 g pijnboompitten
50 g rucola
- zout

Bereidingstijd: 25 min.
Vriestijd: - uur
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 19 g
w/v suikers: 18 g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.

Snijd de schil eraf.

Halveer en snijd het vruchtvlees in zo dun mogelijke plakken.

Leg de plakken op een grote, platte schaal.

Boen de citroen schoon, rasp de gele schil en pers de vrucht uit.

Pureer met de staafmixer het basilicum, citroensap, de olie en balsamicoazijn tot een gladde dressing.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout.

Verdeel $\frac{3}{4}$ van de dressing over de schaal met watermeloen.

Dek af met folie en zet minimaal 30 min. in de koelkast.

Rooster ondertussen de pijnboompitten in een droge koekenpan 5 min. op middelhoog vuur tot ze lichtbruin zijn.

Laat afkoelen op een bord.

Giet vlak voor het serveren het vocht van de meloen af van de schaal en veeg de rand schoon.

Roer het vocht door de achtergehouden dressing.

Meng de rucola met de dressing.

Schaaf de Parmezaanse kaas.

Verdeel de rucola over de plakken watermeloen.

Bestrooi met het citroenrasp, de pijnboompitten en Parmezaanse kaas.

Maal er nog wat extra peper over.

Drink je meloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: RAW-coach

Ingrediënten

1 meloen, sappige

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.

Ontpit de meloen en doe het vruchtvlees in een blender.

Mix tot een zoet egaal sap.

Frisse smoothie met watermeloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Hello Health

Ingrediënten

1 banaan
1 el honing
- ijsblokjes
2 kp meloen, water-, in
blokjes (en bevroren)
½ kp water, kokos- (of
kokosmelk)
½ kp yoghurt, Griekse
(of kwark, Skyr)

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 bevroren watermeloen, de banaan, de Griekse yoghurt en het kokoswater in een blender.
Blend dit tot een gladde massa.
Voeg honing toe als je een zoetere smaak wilt.
Voeg ijsblokjes toe voor een extra koude smoothie.
Giet het in een glas en serveer de smoothie onmiddellijk.

Frisse watermeloen-frambozenslushie.



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

Ingrediënten

10 bld basilicum
400 g ijs, crushed
500 ml ijs, sorbet-,
framboos
½ meloen, water-, mini,
gekoelde

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 2206
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 48 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 watermeloen.
Pureer het vruchtvlees met de basilicum in een blender.
Voeg het sorbetijs toe en puree kort tot een zachte ijsdrank.
Verdeel het crushed ice over 4 grote glazen en schenk de watermeloen-frambozenslushie erop.
Steek rietjes in de glazen.

Frozen watermelon.



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

Ingrediënten

- Bitter lemon
1 el honing
- ijsblokjes
¼ meloen, water-
10 g munt

Bereidingstijd: 15 min.
Vriestijd: 2 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

Bereiding.

Verwijder de schil en zaadjes van de watermelon.
Snijd de watermelon in stukjes en leg deze 2 uur in een afgesloten bakje in de vriezer.
Pureer de bevroren stukjes watermelon met een paar blaadjes munt en de honing.
Verdeel de mocktail over 4 cocktailglazen en voeg naar smaak bitter lemon toe.
Garneer met een takje munt.

Tip:

Partjes watermelon over? Hiermee kunt u leuk de glazen versieren.

Fruitwater met komkommer en watermeloen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Fitplein.nl

Ingrediënten

½ komkommer
1½ l water
1/6 watermeloen

Bereiding.

Snijd de komkommer in schijfjes.
Snijd de watermeloen in stukjes.
Doe de schijfjes komkommer in een kan, samen met de stukjes watermeloen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

10

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

Galia meloen met ham en Porto I.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Mawi

Ingrediënten

300 g ham, rauwe
2 meloentjes, Galia
2 gls Porto, rode
1 el walnoten, gehakte

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 meloen in tweeën en snijd getande randen aan elke helft. Haal, met een mesje voor aardappelnootjes, bolletjes uit de meloen en vul hiermee de halve meloenen op. Giet de Porto over de meloenbolletjes. Hak de walnoten en strooi ze over de meloen.

Leg de meloenhelften op borden en schik er de sneden ham mooi naast.



Gegrilde watermeloenсалade met feta en olijven.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

½ citroen
100 g feta
1 meloen, water-, kleine
75 g noten, hazel-,
ongebrande
5 el olie, olijf-, extra
vierge
100 g olijven
295 g paprika's, rode,
gegrilde (pot)
- peper, versgemalen
2 krp sla, babyromaine-
- zout

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 525
Eiwit: 10 g
Koolhydraten: 21 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: 2 g

Bereiding.

Snijd de onderkant van de meloen, zodat je hem kunt neerzetten.
Snijd de schil eraf.
Halveer en snijd elke helft in 6 parten.
Verhit de grillpan op hoog vuur en smeer in met ½ van de olie.
Gril de plakken watermeloen in delen 5 min. (keer halverwege).
Smeer tussendoor de grillpan opnieuw in met ½ van de olie.
Laat de meloen afkoelen.
Rooster de hazelnoten in een droge koekenpan op middelhoog vuur 5 min.
Laat iets afkoelen op een bord en hak grof.
Verkruimel de feta.
Laat de olijven uitlekken en snijd ze grof.
Pers de citroen uit.
Laat de paprika uitlekken en scheur het vruchtvlees in reepjes.
Haal de blaadjes van de kropjes sla, was en droog ze.
Verdeel de slablaadjes, afgekoelde watermeloen en paprika over een grote platte schaal.
Meng het citroensap met de rest van de olie en breng op smaak met versgemalen peper en zout.
Bestrooi met de hazelnoten, witte kaas en olijven, schenk de dressing erover en schep om.
Breng eventueel extra op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Gevulde meloen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

4 Bastognekoeken
250 g fruit (aardbeien,
aalbessen, frambozen,
kersen, etc.)
2 meloentjes, kleine
¼ l yoghurt, dikke

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 634
Energie kcal: 151
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Voorbereiding.

Was alle vruchten en verwijder de kroontjes en steeltjes.
Doe de vruchten in een kom.
Snijd grote aardbeien eventueel klein.
Snijd de kersen met een scherp mesje in en wip de pitten eruit.
Bewaar 4 aardbeien voor de versiering.
Bewaar ook 2 trosjes aalbessen voor de versiering.
Snijd de meloen horizontaal doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadjes en draden.
Hol de meloen uit met een meloenbolletjeslepel en doe de bolletjes in de kom met de andere vruchten.
Verkruimel de Bastognekoeken.
Leg de halve meloentjes op een groot bord.

Bereiding.

Schep de vruchten vanuit de kom in de holte van de halve meloentjes.
Roer op het laatste moment de koekkrumels door de yoghurt.
Schep de yoghurt op het fruit.
Versier dit gerecht met de trosjes aalbessen en de aardbeien.

Meloen-hamcocktail.



Menugang: Hapje, voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-schrift

Ingrediënten

2 el gembersiroop
100 g ham, parma
1 mango, kleine
2 meloentjes
6 el port, rode
1 ptj zure room

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.

Halveer de meloentjes.
Haal de pitjes los.
Laat de pitjes er samen met het nat uitlopen.
Schep het vruchtvlees los met een theelepeltje in een schaal.
Snijd de Parmaham in reepjes.
Schil de mango.
Snijd de mango in kleine stukjes.
Meng de meloenstukjes, ham en mango.
Verdeel het mengsel over de meloenhelften.
Maak een sausje van de zure room met de gembersiroop en de rode port.
Schenk de saus over de vruchten in de meloenhelften.
Dien de meloenhelften koel op.

Meloen-olijfoliecocktail.



Menugang: Cocktail,
drank

Keuken: Albanese

Personen: 2-3

Sterren: ***

Bron: Aljeta.com

Ingrediënten

- ijsblokjes
6 dln meloen, honing-,
in blokjes
- munt, verse, voor
garnering
1 dln olie, olijf-, extra
vierge (Aljeta)
2 dln sap, citroen-
3 dln vodka of Raki

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.

Deze cocktail combineert de zoete sappigheid van meloen met de rijke, zachte smaak van olijfolie voor een verfrissende en unieke zomerse drank. Perfect voor hete zomerdagen, barbecues of pool parties, deze cocktail zal zeker indruk maken op je gasten en hen verkoeling bieden.

Doe de blokjes meloen, het citroensap, de vodka en de extra vierge olijfolie in een blender en blend tot een gladde massa ontstaat.

Vul glazen met ijsblokjes en giet de vloeistof in de glazen.

Garneer ze met verse muntblaadjes en voeg een paar druppels olijfolie toe ter decoratie.

Tip:

Vries voor een extra verfrissende twist, enkele blokjes meloen in en gebruik deze als ijsblokjes in je cocktail. Dit houdt niet alleen je drankje koud, maar voegt ook een extra vleugje meloensmaak toe terwijl de blokjes smelten.

Meloen met ham.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jerryke.be

Ingrediënten

- ham (rauwe ham,
Prosciutto, Serrano)
1 meloen

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.

Snijd de meloen in vieren.
Verwijder de pitten van de meloen.
Verwijder de schil van de meloen.
Snijd de meloen in schijven.
Wikkel de meloenschijven in ham.

Meloen met kiwi en Umer.



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

Ingrediënten

2 el honing, acacia-
2 kiwi
1 meloen
150 g Umer

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.

Halveer de meloen.
Scheep de pitten er met een lepeltje uit.
Snijd de meloen in parten.
Verwijder de schil van de meloen.
Schil de kiwi's.
Snijd de kiwi's in plakjes.
Verdeel de meloenparten over 4 bordjes.
Roer in een kommetje de Umer en de honing door elkaar.
Scheep het Umer-mengsel over de meloen.
Garneer het gerecht met plakjes kiwi.

Info:

Umer is een zuivelproduct van gefermenteerde melk.
De smaak van umer wordt omschreven als een zachtzuur.
Het product heeft een yoghurt- of kwarkachtige structuur.
Umer wordt gemaakt van ingedikte halfvolle melk.
Doordat de melk wordt ingedampt, bevat umer twee maal zoveel eiwitten als de oorspronkelijke melk.
Het is geschikt voor gebruik in zoete en hartige gerechten.

Meloensalade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Plus online

Ingrediënten

2 bol gember
2 schf meloen, honing-
1 schf meloen, water-
½ el sap, citroen-
1 el siroop, gember-
4 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 245
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 55 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Breng 1 dl water met de suiker aan de kook en laat dit ca. 10 min. inkoken tot een stroopje. Roer er het citroensap en de gembersiroop door.
Hak de bolletjes gember klein.
Snijd het vruchtvlees van de meloenen in blokjes en vermeng dit.
Scheep het stroopje en de gember door de meloen.

Mélon marinado - gemarineerde meloen.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Snel / Slank
Bron: Giessenborch.com

Ingrediënten

40 g amandelschaafsel
1 citroen
1 bk crème fraîche
1 meloen, Cantaloupe-
1 meloen, Galia-
1 meloen, Honing-
2 el suiker
2 zk suiker, vanille-
5 dl yoghurt, volle

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 uit alle 3 de meloenen balletjes òf blokjes.
Meng de meloenballetjes/-blokjes door elkaar.
Strooi de vanillesuiker over de meloen.
Roer de meloen en suiker goed door elkaar.
Sprenkel het sap van 1 citroen en het schaafsel van een halve citroen over de meloen.
Meng de meloen goed.
Zet de schaal gedurende 30 min. in een koelkast, zodat de smaken goed opgenomen kan worden.
Meng de yoghurt met de crème fraîche en de suiker.
Rooster de amandelen in een droge koekenpan bruin (let op, dit kan erg snel gaan!).
Meng het yoghurtmengsel met de meloenstukjes.
Voeg wat meloensap toe.
Bestrooi de meloenballetjes met de geroosterde amandelen.

Melon on the rocks.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De gulle aarde

Ingrediënten

1 citroen, sap van
- ijsblokjes
1 meloen, rijpe
2 gls water, koud

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.

*Lekker een paar dagen een zomerse temperatuur, daar hoort natuurlijk ook een zomers drankje bij ((al smaakt het ook wel tijdens een hevige stortbui).
Drink eens een "melon on the rocks".*

Ontpit de meloen.
Snijd het vruchtvlees van de meloen in blokjes.
Doe het in de blender met 1 glas koud water en het sap van een citroen.
Mix de meloen fijn (gaat razend snel).
Giet de mix door een zeef in een schenkan (laat lekker uitlekken).
Doe wat ijsblokjes in de glazen.
Giet het meloensap over de ijsblokjes.

Pittige ham met watermeloensalsa.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 el bieslook, gehakt
½ komkommer
1 el koriander, gehakt
1 peper, rode, zaden
verwijderd, fijngehakt
- sap van ½ limoen
300 g Schwarzwaller
schinken
1 sjalotje, gesnipperd
2 tomaten, tros-
200 g watermeloen,
pitten verwijderd

Bereiding.

Snijd de watermeloen in blokjes van 1 cm.
Halveer de tomaten.
Verwijder de zaadlijsten van de tomaten met een lepel.
Snijd het vruchtvlees van de tomaten in blokjes van 1 cm.
Schil de komkommer.
Snijd de komkommer in de lengte doormidden.
Verwijder met een lepel de zaadlijsten uit de komkommer.
Snijd het vruchtvlees van de komkommer in blokjes van 1 cm.
Meng in een kom de meloenblokjes met tomaten, komkommer, koriander, bieslook, sjalot en de rode peper.
Breng de salsa op smaak met limoensap en zout.
Verdeel de plakjes ham over vier borden.
Garneer de ham met een flinke schep salsa.

21

Bereidingstijd: 20-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 181
Eiwit: 19 g
Koolhydraten: 6 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Salade met tomaat, watermeloen en feta I.



Menugang: Bij-, hoofd-
gerecht
Keuken: Mediterane
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Smulweb

Ingrediënten

2 el basilicumblaadjes,
klein gesneden
150 g feta, Griekse
¼ meloen, water-
250 g tomaten, kleine,
gemengde

Voor de dressing:

½ citroen
1 tl honing
1 tl mosterd
3 el olie, olijf-
1 sjalot

Bereiding.

Super lekkere combinatie van het zoete van de watermeloen met het zoet-zure van de tomaten. De feta en de dressing maken deze salade tot een ware smaaksensatie.

Meng de tomaten en de watermeloen en leg deze op een lage schaal.

Verkruimel de feta erover.

Verdeel de basilicumblaadjes erover.

Maak de dressing en verdeel deze over de salade.

Laat ca. 30 min. intrekken.

Tip:

Lekker met verse ciabatta of als bijgerecht bijv. bij BBQ of gegrild vlees.

22

Bereidingstijd: 15-20 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: 30 min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

Suiker: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

Onverzadigd vet: - g

Verzadigd vet: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade met tomaat, watermeloen en feta II.



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

Ingrediënten

50 g feta, magere, in
blokjes
1 meloen, water-,
kleine, in blokjes
2 el munt, verse,
fijngesneden
1 el olie, olijf-
2 tomaten, Roma-, elk
in 8 stukjes
1 snf zout

Voor de dressing:

50 ml azijn, balsamico-
2 el honing,
2 el suiker of (Stevia)
zoetstof

Bereiding.

Doe de ingrediënten voor de dressing in een pannetje en verhit het enkele min. op een laag vuur (af en toe roeren).

Laat de dressing dan afkoelen.

Doe de meloen, de tomaten, de munt en de olie in een schaal en meng alles goed door elkaar.

Strooi er een klein beetje zout over.

Leg de salade op een bord en kruimel er de feta overheen.

Druppel er een klein beetje van de dressing overheen.

23

Bereidingstijd: 20-30 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

Snelle watermeloensalade.



Menugang: Picknick-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2016-07

Ingrediënten

250 g aardbeien
1 el crema di balsamico
300 g meloen, water-
1 el pijnboompitten,
geroosterde
2 tk munt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 72
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 5 mg
Vet: 2 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Maak in een bewaarbakje een snelle salade van de blokjes watermeloen in blokjes en de gehalveerde aardbeien.
Bestrooi met de blaadjes munt.
Neem een flesje crema di balsamico origineel en de geroosterde pijnboompitten apart mee en voeg deze ter plekke toe aan de salade.

Tip:

Rijg voor kinderen de blokjes watermeloen en de aardbeien afgewisseld met blaadjes munt aan spiesjes.

Tropical watermeloslush.



Menugang: Tussen-
doortje, tussen-, na-
gerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Kookinspiratie

Ingrediënten

2 limoenen, sap van
100 g melk, kokos-
500 g meloen, water-,
zonder pitjes
(- rum, witte)

Bereidingstijd: 10 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Vriestijd: 4 uur

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 80

Eiwit: 1 g

Koolhydraten: 12 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 1 g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

Voorbereiding.

Snijd de watermeloen in kleine stukjes en zet minimaal 4 uur in een afgesloten bakje in de diepvries.

Zet de kokosmelk in de koelkast.

Bereiding.

Schep de bevroren watermeloen in de blender en voeg de kokosmelk en het limoensap toe. Maal tot het een grof ijsmengsel is en schep direct in 4 glazen.

Voeg naar wens een scheutje rum toe en steek een schijfje watermeloen in het glas.

Tip:

Geen blender in je keuken? Je kunt deze slush in een kom ook prima mixen met een staafmixer of elektrische handmixer.

Maal naar wens fijn, of laat het ijsmengsel juist iets grover.

Watermeloen-rosé slush.



**Menugang: Tussen-
doortje**
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

2 el honing
¼ meloen, water-, in
blokjes
4 pl meloen, water, om
te garneren (en/of 4
muntblaadjes)
200 ml rosé

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 120 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 watermeloen in blokjes.
Verwijder zo veel mogelijk pitjes.
Stop de blokjes meloen in een diepvrieszakje en
vries ze in.
Meng de honing met 2 el heet water en roer dit
door tot de honing is opgelost.
Pureer de bevroren watermeloen met het
honingwater en de rosé en giet de slush in
(gekoelde) wijnglazen.
Garneer de glazen met een plakje watermeloen
op de rand van het glas en/of met een
muntblaadje.

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.

Watermeloensalade met munt en yoghurt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Porties: 4
Sterren: ***
Bron: Vriendin.nl

Ingrediënten

250 g aardbeien, grote, gehalveerd
- honing, schenk- (om erbij te serveren)
½ meloen, water-, kleine
- muntblaadjes, verse, in reepjes (flinke hand)
- yoghurt, Griekse of Turkse yoghurt (om erbij te serveren)

Bereiding.

Hol de watermeloen met een meloenbolletjestang uit (of snijd het vruchtvlees eruit en snijd het in blokjes). Meng de meloen met de aardbeien en munt. Vul de uitgeholde schil van de halve watermeloen met de salade. Dek de watermeloen af met plasticfolie. Zet tot gebruik de meloen in de koelkast. Vervoer de meloen evt. in een koelbox. Serveer de salade met yoghurt en honing.

28

Bereidingstijd: 15-20 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

Zomerse fruitspiesjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Jumbo 2008-7

Ingrediënten

1 el honing
2 kiwi's
1 mango
1 meloen, galia-
2 perziken
2 pruimen, blauwe

Voor de saus:

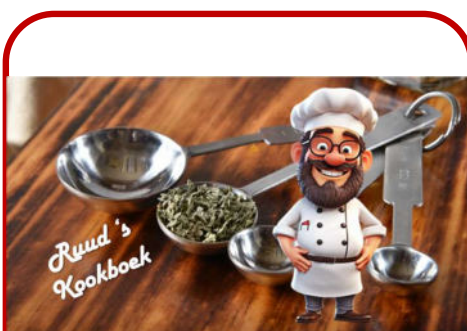
150 ml crème fraîche

Bereidingstijd: 15-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 262
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 33 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.

Meng de ingrediënten voor de saus.
Maak het fruit schoon.
Snijd het fruit in grote stukken.
Steek het fruit om en om op een grote satéprikker.
Grill de spiesen kort op de barbecue.
Serveer de spiesen met de saus.

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

30



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	Wijnglas
zk	Zak(je)

