



Ruud 's Kookboek

Limoenrecepten / v1.1

Inhoudsopgave.

Aardappelgalette met honing en limoen.	3
Ingelegde limoenen.	4
Kokos-limoentulband.	5
Kokos-limoensoep.	6
Limoen sgroppino.	7
Limoen-knoflookmarinade I.	8
Limoen-kokosijs II.	9
Limoengamba's.	10
Thaise mosselen met limoen.	11
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.	12
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.	13
Gebruikte afkortingen.	14

Aardappelgalette met honing en limoen.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

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

Ingelegde limoenen.



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

Ingrediënten

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

1 weckpot

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

Bereiding.

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

Pers 2 limoenen uit en snijd ca. 8 (biologische of schoongeboende) limoenen in de lengte in. Druk de vruchten een beetje open en vul ze met grof zeezout.
Duw ze samen met de plakjes gember en het kaneelstokje in een brandschone (weck)pot van 1 l.
Strooi steeds een beetje grof zeezout tussen de vruchten.
Giet het limoensap erover en vul de weckpot tot aan de rand met gekookt water.
Laat de ingelegde limoenen min. 1 maand op een donkere en koele plaats staan voor gebruik en sluit de pot na gebruik weer goed af.

Tip:

Lekker in stoofschotels of salades.

Kokos-limoentulband.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: Caroline Brouwer,
dr. Oetker

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
250 g bloem
150 g boter, gesmolten,
afgekoeld
3 eieren
100 g kokos, gemalen
2 limoenen, rasp van
250 g suiker, poeder-
150 g yoghurt, magere

Voor de siroop:

100 ml limoensap (ca. 3
stuks)
170 g suiker
50 ml water

- tulbandvorm (22 cm)

Bereiding.

Meng de bloem met de bakpoeder.
Zeef het boven een kom.
Voeg de poedersuiker en de limoenrasp toe en
meng het geheel.
Voeg de eieren en de afgekoelde boter en
yoghurt toe.
Roer alles goed oor elkaar.
Spatel de gemalen kokos er door.
Meng alles goed door elkaar, zodat alle
ingrediënten goed gemengd zijn en niets aan de
zijkant van de kom blijft hangen.
Vet een tulbandvorm in en bestuif die met een
beetje bloem.
Doe het deeg in de vorm en schuif de vorm in
de oven (170°C).
Bak de tulband.
Als de tulband klaar is, deze ca. 15 min. laten
afkoelen in de vorm.
Stort daarna de tulband op een rooster.
Doe de limoensap, het suiker en het water in
een pan.
Zet de pan op een laag vuur en laat de suiker
onder goed roeren smelten.
Laat de siroop ca. 2 min. koken, zonder te
roeren.
Zet de tulband op een bakblik en prik met een
satéprikker gaatjes in de korst van de tulband.
Besprenkel de tulband met de warme siroop
(de siroop die naast de tulband valt kun je weer
opnieuw over de tulband gieten).
Ga net zo lang door tot alle siroop door de
tulband is opgenomen.
Laat de tulband daarna afkoelen.

Tip:

De tulband wordt feestelijker als hij wordt
gedecoreerd met schijfjes limoen en gemalen
kokos.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - 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

Kokos-limoensoep.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl

Ingrediënten

250 g aardappelen, vastkokende, in blokjes
250 g bonen, sperzie-, gebroken (diepvries)
1 l bouillon, groente-
250 g champignons, kastanje-, in kwarten
250 g doperwten (diepvries)
1 hv koriander, gehakt
1 limoen, rasp en sap van
400 ml melk, kokos-
1 bkj pasta, curry-, gele
- peper, versgemalen
125 g taugé
- zout

Bereiding.

Meng de bouillon en de currypasta in een ruime soeppan.
Breng het aan de kook en roer het goed door.
Voeg de aardappelen toe en laat het ca. 10 min. pruttelen.
Voeg de kokosmelk, de champignons, de sperziebonen en de doperwten toe en laat het nog 8 min. pruttelen.
Breng de soep op smaak met limoenrasp, -sap, zout en versgemalen peper.
Giet kokend water over de taugé.
Scheep de hete soep in kommen en garneer ze met de taugé en koriander.

6

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 305
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 3 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 11 g
Groente: - g
Zout: 3,2 g

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 I.



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.

Limoen-kokosijs II.



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

Ingrediënten

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

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

Bereiding.

Breng 2 dl water aan de kook en los hierin de suiker op.

Laat dit afkoelen.

Boen de limoenen met warm water schoon.

Rasp wat van de schil af en pers de limoenen uit.

Meng 3 tl geraspte limoenschil, 4 el limoensap, de kokosmelk en de likeur door het suikerwater.

Laat dit in de ijsmachine in 30 min. tot ijs draaien of laat het in een lage schaal in de diepvries in 6 uur bevriezen (roer dan het mengsel ieder uur met een vork goed door).

Snijd de sinaasappel in dunne plakken en halveer ze.

Garneer ieder coupe ijs met een halve schijf sinaasappel.

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.

Thaise mosselen met limoen.



**Menugang: Hoofd-
gerecht**

Keuken: Thaise

Personen: 4

Sterren: ****

Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

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

Bereiding.

Pel en snijd de knoflook fijn.

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

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

Ris de blaadjes van de koriander.

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

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

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

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

Giet de rijst af.

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

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

11

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 735

Eiwit: 41,6 g

Koolhydraten: 83,3 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 25,2 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 23,7 g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

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

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

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

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

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

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

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

Tip:

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



Pul Biber

Bereidingstijd: 15 min.
Oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g

Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.



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

Ingrediënten

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

Bereiding.

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

13

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

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
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)

