



Ruud 's Kookboek

Citrusrecepten / v9.5

Inhoudsopgave.

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.	4
Aardappelgalette met honing en limoen.	5
Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.	6
Aceitunas alinadas – In citroen gemarineerde olijven.	7
Ananas-limoen bitter.	8
Banaan met rum en sinaasappel.	9
Bananecake met pistache, honing, limoencreme en feestelijk fruit.	10
Bombay winter citrus twist.	12
Ceviche van zeebaars met grapefruit en radijs.	13
Citroen-balsamicodressing.	14
Citroen-knoflookmarinade.	15
Citroen tagliatelle met zeekraal en zalm.	16
Citroenmarinade.	17
Citroensaus I.	18
Citrusdip.	19
Citrusdressing.	20
Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.	21
Courgette-citroenmuffins.	22
Frisse appel-citroendrank.	23
Frisse citroendressing.	24
Fruitwater met granaatappelpitjes en citroen.	25
Gegrilde courgettes met citroenzest en zeezout.	26
Gerookte paling op toast met citroencreme en Granny Smith.	27
Geroosterde kip met citroen-honing (airfryer).	28
Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.	29
Granité.	30
Grapefruit-aperol spritz.	31
Heilbot met clementines.	32
Hele forel met citroen, ui en dille.	33
Herfstige tiramisu met mandarijnen.	34
Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.	35
Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).	36
Honingthee met gember en citroen.	37
IJsthee citroen-mint.	38
Ingelegde limoenen.	39
Ingemaakte citroenen.	40
Kapucijners a l'orange.	41
Keto citroen panna cotta.	42
Kipcocktail met grapefruit I.	43
Kipcocktail met grapefruit II.	44
Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.	45
Kokos-limoensoep.	46
Koude citroenthe.	47
Laagjesijs met frambozen en limoen.	48
Lemon curd I.	49
Lemon curd II.	50
Limoen-citroensaus met mint.	51
Limoen-knoflookmarinade II.	52
Limoen-kokosijs II.	53
Limoensaus I.	54
Limoensaus met munt.	55
Limoncello tiramisu glaasjes.	56
Maatjesharing met pomelmoes en gembervinaigrette.	57
Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruimels.	58
Mandarijntjeskwark.	59
Mangosoep met limoenyoghurt.	60
Meringue met sinaasappel.	61
Mosselen met citroen-mayonaise dipsaus.	62
Orange curd.	63
Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.	64
Pisci spata che sarmorigghiu - zwaardvis met citroen-saus uit Sicilië.	65
Pomelmoessorbet.	66

Pompoentjes van mandarijn.....	67
Rodekoolsalade met sinaasappel.....	68
Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.....	69
Salade van biefstuk en tomaten met limoendressing.....	70
Schelvis met kruiden en citroen.....	71
Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.....	72
Sinaasappelijsjes.....	73
Sinaasappelkippenleverpâté.....	74
Sinaasappelpudding.....	75
Sinaasappelsalade I.....	76
Sinaasappelsalade II.....	77
Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.....	78
Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.....	79
Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.....	80
Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.....	81
Spoom van citroen en stoofpeer.....	82
Tagliatelle met limoen-hamsaus.....	83
Tagliatelle met savooie spitskool, gepofte knoflook, paddenstoelen en citroen.....	84
Thaise mosselen met limoen.....	85
Tuinbonen met ingelegde citroen en tomaat.....	86
Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.....	88
Watermeloengazpacho met tomaat en limoen.....	89
Wijting met citroen, olijven en kappertjes (airfryer).....	90
Winter booster smoothie met grapefruit.....	91
Witlofsalade met wortel en sinaasappel.....	92
Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.....	93
Wrap met avocado, kip en limoenmayonaise.....	94
Yoghurt-citroendipsaus.....	95
Yoghurt-ijs met citroen.....	96
Zalm in bladerdeeg met citroenspruitjes.....	97
Zalmboter met citroen.....	99
Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.....	100
Zoete broodjes met sinaasappel.....	101
Gebruikte afkortingen.....	103

'nsalata di portualla - sinaasappelsalade.



Menugang: Bij-, voor-
gerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: *****
Bron: Dolcevia.com

Ingrediënten

- olie, olijf-, extra
vergine
3-4 olijven, groene, in
schijfjes gesneden
- peper
1 el peterselie,
fijngehakte
1stgl prei, het wit in
dunne ringetjes
gesneden
1 sinaasappel
- 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.

Schil de sinaasappel.
Verwijder alle witte stukjes en velletjes.
Snijd de sinaasappelpartjes in plakjes of in
kleine stukjes.
Doe de sinaasappelstukjes in een schaal.
Voeg de olijven, prei en peterselie, zout en
peper toe aan de sinaasappel.
Voeg als laatste de olie toe aan de salade.
Scheep het geheel voorzichtig om.
Laat de salade 10 min. rusten.

Tips:

Deze salade is erg lekker bij gebraden vlees,
vooral voor wat vettere vleessoorten.
Serveer deze verfijnde salade ook eens als
verfrissend voorgerecht.

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.
Scheep 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.

Abrikozenijs met gefrituurde sinaasappelschil.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 6-8
Sterren: ***
Bron: Astrid Veltkamp,
Receptenboek

Ingrediënten

225 g abrikozen,
gedroogde
1 citroen, reepjes schil
van
2 eieren
2 el likeur, sinaasappel-
(Cointreau of Grand
Marnier)
- olie, frituur
3 dl room, slag-, stijf-
geklopte
3 el sap, sinaasappel-
2 sinaasappels
50 g suiker, tafel-, fijne
1 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.

Doe een dag van tevoren de abrikozen in een pan en overgiet ze met water tot de vruchten net onder staan.

Laat de abrikozen afgedekt 1 nacht weken.

Breng de abrikozen met het weekvocht en de citroenschil aan de kook en laat ze met het deksel op de pan onder af en toe roeren 20-30 min. zachtjes koken.

Kook ze zonder deksel verder tot alle vocht is verdampt.

Verwijder de citroenschil.

Pureer de abrikozen met het sinaasappelsap in een keukenmachine grof en laat dit afkoelen.

Klop de eieren met de tafelsuiker in een kom tot een dik, romig mengsel.

Zet de kom op een pan warm water (au bain-marie) en verwarm het eimengsel op zacht vuur al roerend ± 10 min. tot een dikke crème ontstaat (laat niet koken).

Klop het mengsel van het vuur af koud.

Spatel de slagroom, de vanillesuiker, de abrikozenpuree en de sinaasappellikeur door het eimengsel en draai het in de ijsmachine in 30 min. tot ijs of laat het in het ijslaatje in ± 6 uur bevriezen.

Schep in dat geval het ijs enkele keren door.

Gefrituurde sinaasappelschil.

Pel met een dunschiller de schil van de sinaasappels en snijd de schil in brede reepjes. Verhit frituurolie tot ± 170°C.

Frituur de sinaasappelschillen in de hete olie in ½-1 min. knapperig.

Serveren.

Neem het ijs ± 15 min. voor het serveren uit de diepvriezer en verdeel het over dessertglazen. Garneer ze met de gefrituurde sinaasappelschil.

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.

Ananas-limoen bitter.



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

Ingrediënten

350 g ananas
1 dl appelsap
1 cm gember
- ijsblokjes
2 limoenen
1 el suiker, riet-

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.

Verwijder de schil van de ananas en snijd in blokjes.
Pers de limoenen uit en schil de gember.
Pureer de blokjes ananas samen met de gember, rietsuiker en het limoen- en appelsap.
Schenk het bitter in 4 glazen gevuld met ijsblokjes.
Garneer met stukjes ananas en plakjes limoen.

Banaan met rum en sinaasappel.



Menugang: BBQ, nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande, Carta-Johan, Variatie op het vuur

Ingrediënten

4 bananen
25 g boter, room-, ongezoeten, in klontjes
3 el rum, bruin of wit (slijter)
1 sinaasappel, sap van
2 el suiker, basterd-, donkerbruine

- aluminiumfolie
- barbecue

Voorbereiding.

Was de bananen en snijd ze door het steeltje met schil en al in de lengte doormidden. Maak enkele inkepingen in het vruchtvlees. Leg op elk stuk folie (van 30 cm) 2 halve bananen met het snijvlak naar boven. Besprenkel het vruchtvlees met het sinaasappelsap en de rum; zo veel mogelijk in de inkepingen. Strooi de suiker erover en leg er wat klontjes boter op.

Bereiding.

Vouw het folie goed dicht tot een pakketje en leg de pakketjes met de vouwnaad boven op het rooster, boven matig heet vuur. Gril de pakketjes 5-10 min., tot het vruchtvlees warm en zacht is.

Tip:

Lekker met vanilleroomijs of geklopte slagroom.

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 185
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 31 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bananencake met pistache, honing, limoencrème en feestelijk fruit.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

2 tl bakpoeder
½ banaan
3 bananen, rijpe,
geprakt
250 g bloem, gezeefd
½ el boter, room-, om in
te smeren
125 g boter, room, op
kamertemperatuur
2 eieren
½ grapefruit
65 g honing
100 g kaas, room-
1½ limoen
½ mango, geschild
½ mandarijn
¼ meloen, Cantaloupe,
geschild
100 g noten, pistache-,
gepeld
200 ml room, slag-,
verse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 160°C.
Besmeer de zijkanten van de cakevorm met
boter.
Bekleed de bodem van de vorm met bakpapier.
Mix de roomboter, de suiker en de honing in 3
min. smeuïg in de keukenmachine.
Voeg 1 voor 1 de eieren toe en mix het geheel
5 min.
Voeg de bloem, het bakpoeder en het zout toe
en mix het 1 min. op de hoogste stand.
Voeg de geprakte banaan en pistachenoten toe
en mix het geheel ½ min. door.
Giet het beslag in de vorm en bak de cake in ca.
60 min. gaar en goudbruin.
Haal de cake uit de oven en laat hem 30 min.
rusten.
Maak intussen de limoencrème.
Sla de room lobbïg met een garde.
Meng de room met de roomkaas en de rasp en
sap van 1 limoen tot een egaal mengsel.
Meng de poedersuiker erdoor en zet de
limoencrème vervolgens in de koelkast.
Snijd de mandarijn, de sinaasappel en de
grapefruit in dunne ronde plakken.
Steek uit de geschilde mango en meloen
sterren.
Snijd de halve banaan in plakken.
Haal de afgekoelde bananencake uit de
cakevorm en versier hem met de
limoencrème, het feestelijke fruit en de rasp
van een ½ limoen.

Ingrediënten (vervolg)

½ sinaasappel
100 g suiker, kristal-
75 g suiker, poeder-
1 snf zout

- bakpapier
- cakevorm, langwerpig,
30 cm
- garde
- keukenmachine
- sterrenuitstekers (2
maten)

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

Bombay winter citrus twist.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Hallo slijterij

Ingrediënten

25 ml Bombay Sapphire gin
150 g ijsblokjes
1 par limoen
25 ml Martini Rosso
1 par sinaasappel
1 steranijs
100 ml tonic, gekoeld

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.

Vul een ballonglas tot de rand met ijs.
Roer kort en giet evt. het smeltwater uit het glas.
Schenk de gin en Martini in het glas.
Roer kort door.
Houd het glas schuin en schenk de tonic in het glas.
Garneer met de sinaasappel, limoen en steranijs.



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.

Citroen-balsamicodressing.



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

Ingrediënten

**100 ml azijn, balsam-,
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.

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.

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.

Citrusdip.



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

Ingrediënten

½ citroen
5 g dille, verse
½ grapefruit
½ limoen
- peper, versgemalen
100 g spread, zuivel-,
naturel
- zout

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 50
Eiwit: 2 g
Koolhydraten: 1 g
w/v suikers: 1 g
Natrium: - mg
Vet: 4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Bereiding.

Boen de citroen en de limoen schoon en rasp de gele en groene schil van de vruchten.

Pers de citroen en de grapefruit uit.

Snijd de dille fijn.

Meng de zuivelspread met een ½ el citroensap, 1 el grapefruitsap, een ½ tl citroenrasp en een ½ tl limoenrasp, versgemalen peper en evt. zout.

Doe het in een kommetje.

Breng de dip op smaak met versgemalen peper en evt. wat zout.

Bestrooi de dip met de dille.

Tip:

Lekker met vis.

Citrusdressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Het Nederlandse
Zuivelbureau

Ingrediënten

2 el citroensap
2 el mayonaise
- peper
1 dl room, slag-
2 el sinaasappelsap
1 tl suiker
- 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 de slagroom lobbig.
Roer er voorzichtig mayonaise, vruchtensappen
en suiker door.
Breng het mengsel op smaak met zout en
peper.
Geef deze dressing bij salades met groenten of
vruchten.

Cold dogs met tomaten-maïssalsa en limoenmayo.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen

Ingrediënten

evt. ½ bs koriander, fijngehakt
1 limoen, rasp en sap van
300 g maïs, uitgelekt (blik)
5 el mayonaise
4 pistoletjes
4 tomaten, in blokjes
1 ui, rode, kleine, gesnipperd
8 worstjes, merguez- of chipolata-

- grillpan

Bereiding.

Verhit de grillpan en gril de worstjes in ca. 8 min. rondom gaar en goudbruin.
Meng intussen in een kom de maïs met de tomaat, de ui en de helft van het limoensap. Breng het mengsel op smaak met zout en peper.
Meng in een andere kom de mayonaise met het overige limoensap en de limoenrasp.
Snijd de pistoletjes open en bestrijk ze met de limoenmayonaise.
Stop er 2 worstjes tussen en schep de maïssalsa erop.
Bestrooi ze evt. naar smaak met koriander.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 695
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 70 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 32 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 8 g
Groente: 165 g
Zout: 2,8 g

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.

23

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.

Zest = geraspte schil

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

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.

27

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

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

Geroosterde maïs met sinaasappel-komijnrub.



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

Ingrediënten

4 maïskolven
3 el olie, zonnebloem-
1 el peterselie of
basilicum
125 g room, zure
(bekertje)
- sinaasappel-komijnrub
(zie recept)

Vegetarisch

Bereiding.

Kook de maïskolven 10 min.
Neem ze uit de pan en laat goed uitlekken en iets afkoelen.
Vouw het loof van de maïskolven terug en verwijder de draden.
Wrijf de maïskolven in met de sinaasappel-komijnrub en de zonnebloemolie.
Rooster de maïskolven op de hete barbecue in 6-8 min. rondom goudbruin.
Leg de maïskolven op een schaal en bestrooi met de peterselie of basilicum.
Serveer ze met de zure room.

Bereidingstijd: 23 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 216
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 23 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 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.

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.

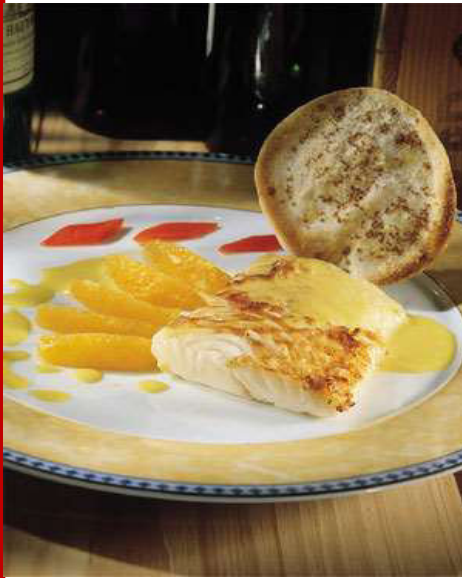
Verdeel het grapefruitsap erover.

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.

Heilbot met clementines.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

100 g boter, koude
6 clementines
600 g heilbotfilet, verse
2 paprika's, rode
- peper
50 g sjalotten, gepelde
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd of hak de sjalotjes fijn.
Pel drie clementines af.
Verdeel de clementines in partjes.
Snijd de witte vliesjes van de clementines zo veel mogelijk weg.
Pers de resterende clementines uit.
Schil de paprika.
Verwijder de zaadlijsten uit de paprika's.
Snijd het vruchtvlees van de paprika's in ruitjes.
Verdeel de heilbot in 4 porties.
Kruid de heilbot met peper en zout.
Schik de heilbot in een vuurvaste schaal.
Plaats de heilbot 15 min. in de voorverwarmde oven.
Zet de laatste min. de grill aan voor een mooi bruin korstje.
Blancheer de paprikaruitjes 1 min. in kokend water met wat zout.
Giet het vruchtensap met de gehakte sjalotjes in een pannetje.
Breng het vruchtensap aan de kook.
Laat het vruchtensap op een zacht vuur inkoken.
Klop vervolgens 75 g koude boter, klontje na klontje, door de saus.
Houd de saus warm.
Leg de heilbotfilets aan één kant van een voorverwarmd bord.
Schik aan de andere kant van het bord een waaier van clementinepartjes.
Overgiet een deel van de heilbot met de saus.
Lepel rondom de clementines druppels saus.

Tips.

Geef dit gerecht een feestelijke tintje.
Verdeel 1 vel filodeeg in 4 ronde stukken.
Bestrijk het filodeeg met wat boter.
Bestrooien de rondjes filodeeg met peper.
Bak de rondjes 10 min. op een beboterde bakplaat in een voorverwarmde oven op 180°C.
Versier de vis met de rondjes.

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

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-
- peper, zwarte
1 ui, rode, in dunne plakjes
- zout, zee-

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).

Herfstige tiramisu met mandarijnen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2009-03

Ingrediënten

8 bitterkoekjes
4 tl cacaopoeder
6 mandarijnen
100 g mascarpone
125 g room, slag-, verse
4 el sambuca
3 el suiker, basterd-, witte
1 vanillestokje

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 400
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 33 g
w/v suikers: - g
Natrium: 35 mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd met een scherp mes het vanillestokje in de lengte doormidden, schraap met de punt van het mes het zwarte merg eruit.
Klop de slagroom stijf.
Roer het vanillemerg met de suiker door de mascarpone.
Schep de slagroom er voorzichtig door.
Snijd met een scherp mes de onder- en bovenkant van de mandarijnen en vervolgens de schil eraf (tot en met het witte vliesje). Snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit en vang het sap op.
Verbrokkel de koekjes.
Verdeel de helft van de bitterkoekjes over de glazen en druppel de helft van de sambuca en wat opgevangen mandarijnensap erover.
Verdeel de helft van het mascarponemengsel erover en leg daarbovenop enkele stukjes mandarijn.
Verdeel de rest van de verbrokkelde koekjes erover en druppel de rest van de sambuca en wat mandarijnensap erover.
Verdeel de rest van het mascarponemengsel erover.
Bestrooi de tiramisu tot slot met cacao en garneer met de rest van de mandarijn.

Hertenbiefstuk met rodekool-citrussalade.



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

Ingrediënten

4 biefstukken, herten-
4 el Crema di Balsamico
origineel
300 g kool, rode-
2 el olie, olijf-
1 snf peper, vers-
gemalen
2 sinaasappels
75 g sla, blad-, jonge
met rucola
1 ui, rode
50 g walnoten
1 snf zout

- aluminiumfolie

Bereiding.

Schil de sinaasappels, snijd de partjes tussen de vliezen uit en vang het sap op.
Knead met de hand het sap met de balsamicocrème door de rodekool en laat het marineren.
Verhit in een koekenpan de olijfolie.
Bestrooi de biefstukken met zout en versgemalen peper.
Bak het vlees in 2-3 min. per kant bruin en vanbinnen rosé of naar wens gaar.
Laat het vlees verpakt in aluminiumfolie 5 min. rusten.
Scheep intussen de bladsla met de ui, sinaasappelpartjes en walnoten door de koolsalade.
Breng de salade op smaak met zout en versgemalen peper.
Leg de biefstukken op 4 borden en schep er de salade bij.

Tip:

Lekker met zoete-aardappelpuree met tijm.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 20 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 306
Eiwit: 26 g
Koolhydraten: 16 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 14 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Honing limoen kip gevuld met courgette (airfryer).



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Philips Chef

Ingrediënten

1 kip, hele

Voor de vulling:

2 abrikozen
1 appel, zoete
1 courgette, geel
1 courgette, groen
2 tn knoflook,
fijngesneden
2 el olie, olijf-
- tijm, vers gesneden
2 uien, rode

Voor de marinade:

1 citroen of limoen,
grote, sap van
200 g honing
- peper, versgemalen
- zout

Bereiding.

Een hele kip bakken gaat prima in de Airfryer! De hete lucht zorgt ervoor dat het vlees snel dichtschroeit, zodat het vocht en de smaak van de kip behouden blijft. De kip blijft zo heerlijk sappig. Honing en limoen passen heel goed bij elkaar en geven de kip een heerlijke smaak.

Snijdt alle ingrediënten voor de vulling in kleine blokjes en meng dit met de olie in een kom. Breng op smaak met peper en zout. Vul de kip met het mengsel. Verwarm de airfryer voor op 200°C.

Als je beschikt over de grillpan accessoire kun je deze goed gebruiken om de kip op de leggen, zodat je meer ruimte hebt in je airfryer.

In een Viva model past een kip van max. 1,2 kg, in een Avance model max. 1,6 kg.

Leg de kip in de airfryer en schroei dicht in 5 min.

Smelt ondertussen in een pan de honing en het sap van de citroen en breng dit op smaak met peper en zout.

Haal de kip uit de airfryer en smeer de kip in met een deel van de marinade.

Zet de temperatuur van de airfryer op 150°C en leg de kip terug.

Open de airfryer elke 15 min. om de kip in te smeren met marinade, totdat deze op is.

Na 60 min. is de kip gaar.

Je kunt op twee manieren controleren of de kip gaar is.

Met een vleesthermometer kun je de kerntemperatuur meten. Deze moet 85°C zijn.

Als je geen thermometer hebt, kun je ook aan het vocht zien of de kip gaar is.

Het vocht wat uit de kip komt mag niet meer roze zijn, maar moet een heldere kleur hebben.

Eet smakelijk!.

Vorbereidingstijd:
20 min.

Baktijd: 60 min.

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 3620

Energie kcal: 862

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

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.

Ingelegde limoenen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Oosterse
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.

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.

Kapucijners a l'orange.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Hartstichting

Ingrediënten

1 pt kapucijners, gare
(of blik)
1 kruidnagel
2 el olie, linolzuurrijke
1 sinaasappel, sap van
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, gesnipperd

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 kapucijners.
Fruit de ui in de olie.
Voeg de sinaasappelschil, -sap en de kruidnagel toe aan de uien.
Laat dit mengsel 5 min. zachtjes koken.
Haal de kruidnagel uit het uienmengsel.
Vermeng de kapucijners met het uienmengsel.

Tip:

Serveer de kapucijners met groene- of savooiekool en rijst of gekookte aardappelen.

Keto citroen panna cotta.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Ketofit

Ingrediënten

T.b.v. de panna cotta:

300 g yoghurt, volle
100 ml room, slag-
2 citroenen, sap van
1 citroen, rasp van
75 g Stevia Frost
1 tl vanille-extract
2 1/2 bld gelatine
- water

T.b.v. de citroenlaag:

1 citroen, sap van
20 g Stevia Frost
20 ml room, slag-
1 bld gelatine
- water

Evt. gele kleurstof om
hem mooi geel te maken

Bereiding.

We starten met het maken van de laag panna cotta.

Wel de gelatine blaadjes in koud water.
Meng ondertussen de volle yoghurt met de slagroom,
het sap van 2 citroenen en rasp van 1 citroen.
Voeg de Stevia Frost en het vanille extract toe en
roer dit goed door.
Verwarm de gelatine blaadjes met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit mengsel toe aan de yoghurt en roer
wederom goed door tot er een glad mengsel ontstaat.
Schenk dit vervolgens in 2 glaasjes en plaats deze
voor minimaal 2 uur in de koelkast.

Tijd voor de citroenlaag.

Wel weer één gelatineblaadje in een kommetje met
water.
Meng ondertussen het sap van 1 citroen met de
Steviala Frost en de slagroom (voor een mooie gele
kleur kun je nog wat gele kleurstof toevoegen).
Verwarm het gelatine blaadje met een beetje water
in een steelpannetje.
Voeg dit toe aan het citroensap.
Schenk dit vervolgens op de panna cotta (let erop dat
de panna cotta al stijf genoeg is, anders blijft het er
niet op liggen).
Plaats het gerecht weer voor minimaal 1 uur in de
koelkast.



Steviala Frost

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 313
Eiwit: 7,3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: 3 g

Natrium: - mg
Vet: 25,5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 14 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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
dobbelseentjes
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.

Kippenpootjes gemarineerd in citrussaus.



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

Ingrediënten

1 el citroenschil,
geraspte
8 kippenpoten, ontveld
1 el olie, olijf-
½ el olie, sesam-
75 ml sap, citroen-
75 ml sap, sinaasappel-
1 el sinaasappelschil,
geraspte
1 ui, lente-,
fijngesnipperd

Bereidingstijd: 15 min.
Bbq-tijd: 20-25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 12 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.

Maak een paar inkepingen met een scherp mes in de kippenpoten.

Doe de poten in een schaal.

Meng het sap, de rasp, de olie, en de ui in een kom en giet deze marinade over de kippenpoten.

Dek de schaal af met folie en marineer de poten een hele nacht in de koelkast.

Laat de poten dan uitlekken en bewaar de marinade.

Bak de poten ca. 20-25 min. op de barbecue.

Bestrijk ze tijdens het barbecueën enkele keren met de marinade.

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.

46

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

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.

Laagjesijs met frambozen en limoen.



Menugang: Nagerecht,
tussendoortje
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Landleven

Ingrediënten

1 hv frambozen, verse
- limoensap
- suiker
- yoghurt, boeren-, volle

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 60 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 verse frambozen met een schepje suiker en een scheutje limoensap.

Prak het met een vork tot een puree.

Maak laagjes in de ijsvormpjes: eerst een schepje frambozenpuree, daarna wat volle boerenyoghurt, nog wat frambozenpuree en eindig met een laagje volle yoghurt.

Zet de vormpjes in de vriezer tot de ijsjes helemaal bevroren zijn.

Lemon curd I.



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

Ingrediënten

125 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen, rasp van
2 citroenen, sap van
(ca. 130 ml)
2 eieren, geklutste
200 g suiker, kristal-,
fijne

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.

Rasp de citroenen en pers ze uit.
Zeef het sap even om velletjes en pitjes te verwijderen.
Doe de citroenrasp, suiker en roomboter in een kom.
Dit recept maak je au bain marie, zet de kom dus op een pan met een laagje kokend water. Zet het vuur niet te hoog.
Laat de ingrediënten in de kom smelten en roer rustig door tot een gladde massa.
Als alle boter is gesmolten voeg je het citroensap toe, roer dit door het mengsel en voeg dan ook de eieren toe.
Nu is het een kwestie van geduld.
Hou af en toe wel even in de gaten of er nog genoeg water in je pannetje zit.
Blijf rustig roeren in de kom terwijl de lemon curd steeds wat dikker wordt.
Als de lemon curd de dikte van yoghurt heeft is hij goed.
Om een tijdsindicatie te geven; dit duurt ongeveer 20 min.
Giet de lemon curd in een schaal om af te koelen (ik maakte een grote portie, voor dit recept is een kleine schaal voldoende).
Terwijl de lemon curd afkoelt, dikt hij ook nog verder in tot de uiteindelijke juiste dikte.
Wanneer de lemon curd helemaal is afgekoeld doe je het in een pot die je in de koelkast bewaard, daar blijft het zo'n twee weken goed.

Lemon curd II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 12
Sterren: ***
Bron: AllerHande

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 citroenen
2 eieren, middelgrote
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de citroenen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het citroen-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de lemon curd in een schone pot.

Tips:

- Ook lekker bij de scones.
- Je kunt de lemon curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

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.

Limoen-knoflookmarinade II.



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

Ingrediënten

20 tn knoflook,
grofgehakt
3 laurierblaadjes,
verkruid
3½ dl limoensap, vers
1¼ dl olie, olijf-
2 tl peper, zwarte,
versgemalen
2½ dl sinaasappelsap,
vers
75 gr zout, zee-, 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.

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.

Limoensaus I.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: SmaakMENUtie.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, ragfijn
gesneden
1 tl komijnzaad,
gemalen
½ limoen
- peper, versgemalen
125 g room, zure
1 snf 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.

Meng de zure room in een kommetje met de knoflook, het komijnzaad, het zout, versgemalen peper naar smaak en het sap van de halve limoen.

Maak het af met de rasp van de limoen.

Tip:

Heerlijk bij (krokante) vis of vlees, maar ook lekker in een salade.

Limoensaus met munt.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Astrid Veltman

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 saus en voeg er de laatste 2 fijngesneden muntblaadjes bij.

Laat de saus afkoelen en serveer.

Tip:

Lekker bij bijv. rijst en broodpudding.

Limoncello tiramisu glaasjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: LeukeRecepten.nl

Ingrediënten

2 el amandelschaafsel
(licht geroosterd)
1 citroen
1 pk lange vingers
50 ml limoncello
(likeur)
125 g mascarpone
250 ml slagroom
100 g suiker, poeder-

Bereidingstijd: 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

Bereiding.

Doe de slagroom in een kom.
Rasp de citroen met een fijne rasp.
Knijp een halve citroen uit bij de slagroom en voeg de rasp toe (en bewaar de andere helft van de citroen voor de garnering). Voeg daarna ook de poedersuiker en limoncello toe en mix de slagroom tot hij stijf begint te worden. Schep dan de mascarpone er bij en mix er door heen.



Verdeel het mengsel over 4 glaasjes en bestrooi met wat amandelschaafsel.

Tips:

Je kunt de tiramisu glaasjes direct serveren of in de koelkast bewaren (max. 1 dag en 1 nacht).

Steek er voor het serveren een paar lange vingers in en serveer de rest er los bij zodat je kan 'dippen'.

Leuk om te serveren tijdens de paasbrunch of het paasdiner.

Maatjesharing met pomelmoes en gembervinaigrette.



Menugang: Hapjes,
voorgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: VisInfo.be

Ingrediënten

4 el azijn, sherry-
- bieslook
1½ tl gember,
versgeraspte
6 haringen, maatjes-
1 tn knoflook, fijngehakt
- koriander
2 dl olie, arachide-
- peper
1 pomelmoes, gele of
roze
- zout

Bereiding.

Meng de versgeraspte gember, knoflook, olie en azijn door elkaar tot een vinaigrette.
Kruid de haring met peper en zout.
Schik de maatjes naast elkaar op 4 borden.
Schil de pomelmoes tot op het vruchtvlees en snijd de partjes van tussen de vliezen.
Schik deze tussen de maatjes.
Lepel de vinaigrette over de maatjes en werk af met bieslook en koriander.
Eindig met een draai van de pepermolen.

57

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

Mandarijn-roomyoghurt met speculaaskruimels.



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

Ingrediënten

2 mandarijnen
500 ml room,slag-,
kant-en-klaar
4 speculaasjes
500 ml yoghurt, Griekse
stijl, 10% vet

4 tumbler-glazen

Bereidingstijd: 5 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 467
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: 19 g
Natrium: - mg
Vet: 37 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 24 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de yoghurt en de slagroom in een kom en spatel die rustig door elkaar.
Boen 1 mandarijn schoon en rasp de schil daarvan boven het yoghurtmengsel.
Pers de mandarijnen uit.
Verdeel het yoghurtmengsel over de 4 glazen.
Schenk het sap erbij.
Verkruimel boven elk glas een speculaasje en serveer.

Mandarijntjeskwark.



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

Ingrediënten

1 bk kwark, magere,
naturel
- mandarijntjes
250 ml slagroom
- suiker

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 de slagroom met de suiker stijf.
Meng de kwark erdoor.
Ontpit (indien nodig) de mandarijntjes en snijd
de partjes door de helft.
Meng de mandarijntjes door de kwark.
Serveer de kwark in glazen.

Mangosoep met limoenyoghurt.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: AllerHande, Carta, Smulweb

Ingrediënten

1 limoen
2 mango's, grote
125 ml room, slag-
2 dl sap, ananas-
1 zk suiker, vanille-
½ bk yoghurt, Griekse

- keukenmachine

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 255
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 31 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.

Schil de mango's en snijd ze in stukjes.
Boen de limoen schoon, rasp de schil eraf en pers de limoen uit.
Pureer in de keukenmachine de mango, het limoen- en ananassap tot soep.
Klop in een kom de slagroom met de vanillesuiker stijf.
Spatel er de Griekse yoghurt en de limoenrasp door.
Verdeel de mangosoep over de glazen.
Scheep in het midden een flinke lepel limoenyoghurt.

Meringue met sinaasappel.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AVRODierEn
Natuur.nl

Ingrediënten

Voor de merengue:

1 el azijn, blanke
150 g cantuccini,
fijngemalen
8 eiwitten
1½ el maïzena
250 g suiker, basterd-,
witte
200 g suiker, tafel-

Voor de vulling:

1 citroen, rasp van
¼ l room, slag-, stijf
geslagen
450 g yoghurt, Turkse,
zeer dikke

Voor de garnering:

6 sinaasappels, grote,
geplisseerde

Benodigheden:

Springvorm Ø 26 cm

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Doe de eiwitten met azijn in een goed ontvette, roestvrij stalen kom en zorg dat de garde ook vetvrij is.

Klop de eiwitten in een paar min. goed schuimig en al licht gesteven en ga door met kloppen, terwijl je de basterdsuiker en later de tafelsuiker toevoegt.

Het mengsel moet echt stevig zijn.

Klop vervolgens luchtig de maïzena erdoor en spatel ook de gemalen koekjes door het mengsel.

Zet het geheel op een ovenrooster in het midden van de oven.

Laat hem 20 min. op 180°C staan.

Zet de oven iets lager als hij te snel donker wordt.

Daarna moet het geheel nog 15 min. op 125°C in de oven blijven.

Laat de merengue op een rooster afkoelen.

En let op: open de oven niet tijdens het bakken!

Bestrijk de merengue met de Turkse yoghurt, de stijf geslagen slagroom en de rasp van de citroen als de bodem van de merengue is afgekoeld.

Je maakt het geheel af door er de partjes sinaasappel op te leggen.

Info:

Cantuccini = Italiaanse amandelkoekje

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

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.

Orange curd.



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

Ingrediënten

150 g boter, room-,
ongezouten
2 tl citroensap
2 eieren, middelgrote
2 sinaasappelen
125 g suiker, basterd-,
witte

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 147
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 11 g
w/v suikers: - g
Natrium: 15 mg
Vet: 11 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 7 g
Vezels: 0 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pers de sinaasappelen uit en verwarm het sap samen met de boter in een steelpan met dikke bodem op laag vuur tot de boter gesmolten is.

Mix ondertussen met een garde in een kom de eieren met de suiker.

Voeg, al roerend, het sinaasappel-botermengsel toe.

Schenk het weer terug in de schoongemaakte pan.

Breng al roerend op laag vuur aan de kook.

Blijf roeren en laat de curd indikken tot het zo dik als vla is.

Schenk de orange curd in een schone pot.

Tips:

Ook lekker bij de scones.

Je kunt de orange curd van tevoren bereiden en een week bewaren in de koelkast (laat wel eerst goed afkoelen).

Paaskuipje met vanille-citrusmousse en chocolade.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Jumbo 2010-3

Ingrediënten

3 citroenen, schil en sap
24 bld citroenmelisse
10 plk filodeeg,
ontdooit
2 el margarine,
vloeibare
20 Paaseitjes,
chocolade-
2 dl room, slag-
3 zk slagroom-
versteviger (Klop-Fix)
12 el suiker, poeder-
3 zk suiker, vanille-
400 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de schil van de citroen in flinterdunne reepjes.
Kook het citroensap met deze schilletjes, 2 zakjes vanillesuiker en de poedersuiker 5 min. Laat het geheel afkoelen.
Bestrijk de vellen filodeeg met vloeibare margarine.
Kreukel ze in elkaar tot een soort nestje.
Leg ze op een met bakpapier bedekte bakplaat. Bestrooi ze met de rest van de vanillesuiker.
Bak ze in de voorverwarmde oven (180°C) in ongeveer 5-8 min. bruin en laat afkoelen.
Schep de citroenschilletjes uit het vanille-citrusvocht.
Klop de yoghurt met het vanille-citrusvocht, de slagroom en de slagroomversteviger tot een dikke mousse.
Schep deze in het midden van de 'filodeeg-nestjes'.
Garneer met de citroenmelisse, chocolade-eitjes en citroenschilletjes.

Wiintip:

Araldica Moscato d'Asti

Bereidingstijd: 10-20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 322
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 35 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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

Pompelmoessorbet.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Gezondheidsnet.nl,
WeightWatchers

Ingrediënten

½ limoen
1 pompelmoes, rode
1 el suiker, witte
80 ml water

Bereiding.

Pel de pompelmoes, verwijder de vliesjes en snijd het vruchtvlees in kleine blokjes. Rasp de schil van ¼ limoen en pers de limoen uit.

Laat het water, de suiker en het limoenrasp koken tot de suiker helemaal is opgelost. Meng er vervolgens de pompelmoesblokjes door.

Zet de sorbet 4-6 uur in de vriezer (roer regelmatig door zodat u een grofkorrelige sorbet krijgt).



Pompelmoes

Vorb. tijd: 20 min.
Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 4-5 uur
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

Pompoentjes van mandarijn.



Menugang: Tussen-
doortje
Keuken: -
Stuks: 8
Sterren: ***
Bron: Jumbo

Ingrediënten

1 decoratiestift puur
8 mandarijnen
8 bld munt
8 pindapepsels

Vorb. tijd: - min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 55
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 1 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Pel de mandarijnen en haal zoveel mogelijk van de witte draadjes weg.
Tekent met de decoratiestift een gezichtje op de mandarijnen, zodat ze op een pompoen voor Halloween lijken.
Steek boven in de mandarijn een blaadje munt en een pinda-pepsel.

Rodekoolsalade met sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

1-2 el azijn
1 kool, rode kool of 400 g gesneden rode kool
1 el mosterd
1 el olie
- peper
2 sinaasappels
½ el suiker

Bereiding.

Maak het stuk rode kool schoon of gebruik voorgesneden rode kool.
Verwijder evt. de dikke stronk.
Schaaf de kool heel fijn.
Schil de sinaasappels dik en snijd de parten uit de vliezen.
Vang het sinaasappelsap op.
Maak een dressing van het sinaasappelsap, 1 el water, de azijn, de mosterd, wat suiker, de olie en wat peper.
Meng de dressing door de rode kool en laat dit 1 uur staan.
Meng er de stukjes sinaasappel door.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 1 uur.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 160
Eiwit: 5 g
Koolhydraten: 15 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 6 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 9 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Roergebakken tongreepjes met sinaasappel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: MCT Kookboek

Ingrediënten

3 el olie, zonnebloem-
1 prei, in smalle ringen
3 el saus, soja- (= ketjap)
2 el sesamzaad
1 sinaasappel
1 tl suiker, basterd-,
bruine
- tabasco
2 tongfilets
- 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.

Schil de sinaasappel met een fruitmesje tot op het vruchtvlees.

Snijd het vruchtvlees tussen de vliezen uit en vang het sap dat hierbij vrijkomt op.

Spoel de tongfilets af onder de koude kraan en dep ze droog.

Snijd elke tongfilet in de lengte in 5 smalle repen.

Bestrooi ze met een beetje zout.

Verhit de olie in een wok of een diepe braadpan.

Bak hierin de preiringen en de repen tong al omscheppend gaar.

Roer de stukjes sinaasappel, het opgevangen sinaasappelsap een paar druppels tabasco, de sojasaus en de bruine basterdsuiker erdoor.

Laat het geheel in ca. 1 min. heet worden.

Bestrooi het met sesamzaad.

Tip:

Serveer het gerecht met rijst.

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

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.

Sinaasappel-mango-limoen-smoothie.



Menugang: -
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: **
Bron: Beau-Visage.nl

Ingrediënten

½ limoen, sap van
1 mango, grote
3 sinaasappelen, gepeld

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 sinaasappelen en de mango uit met een sapcentrifuge.
Giet het sap in een glas.
Voeg het limoensap toe.

Sinaasappelijsjes.



Menugang: Tussen-
doortje, nagerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron:
GezondheidsNet.nl

Ingrediënten

60 ml citroensap, vers
500 ml sinaasappelsap,
vers
80 g suiker, riet-
120 ml water

Bereiding.

Verhit het water en de suiker in een steelpan en los al roerend de suiker op.
Haal de pan van het vuur en laat de siroop afkoelen.
Roer daarna de sinaasappelsap en citroensap erdoor.
Proef en voeg indien nodig nog wat (natuurlijke) zoetstof toe.
Verdeel het mengsel over de vormpjes en leg ze voor tenminste 6 uur in de vriezer.

73

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 6 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

Sinaasappelkippenleverpâté.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: *
Bron:
GratisKookboek.be

Ingrediënten

25 g boter
150 g kippenlevertjes
1 tn knoflook
1 tl kruiden,
Provençalse
- peper
1 sinaasappel
¼ bk tuinkers
- 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.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de partjes tussen de vliezen van de sinaasappel uit.
Vang het sap op.
Smelt de boter in een koekenpan.
Pers de knoflook boven de boter uit.
Voeg de kippenlevertjes toe aan de boter.
Voeg de kruiden toe aan de kippenlevertjes.
Bak de kippenlevertjes in ± 5 min. gaar.
Haal de kippenlevertjes uit de koekenpan.
Doe het sap in de koekenpan.
Breng het sap aan de kook.
Voeg de sap bij de levertjes.
Pureer de levertjes.
Breng de pâté op smaak met peper en zout.
Zet de pâté minstens 1 uur afgedekt in de koelkast.
Schep de pâté op 2 borden.
Garneer de paté met partjes sinaasappel en tuinkers.
Serveer stokbrood bij de pâté.

Sinaasappelpudding.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4-6
Sterren: ***
Bron: Ned.
Zuivelbureau, Podium

Ingrediënten

75 g bloem
3 eidooiers
1 kpt kersen, op sap
125 g lange vingers
½ l melk
1 el rum
5 sinaasappelen
125 g suiker, poeder-
½ vanillestokje

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.

Schil de sinaasappelen en snijd ze overdwars in plakjes.

Haal de pitten eruit en bewaar het sap dat eruit vloeit.

Laat het vanillestokje ca. 15 min. in de melk trekken en breng de melk aan de kook.

Roer de eidooiers met de poedersuiker door elkaar tot het schuimt.

Meng daarna de bloem erdoorheen en giet er Al roerend een deel van de kokende melk door.

Doe de massa weer terug in de pan en laat de melk even met het bindmiddel, onder voortdurend roeren, doorkoken.

Haal het vanillestokje eruit en laat de pudding wat afkoelen.

Leg onderin een beboterde ronde puddingvorm of vuurvaste schotel een aaneengesloten laag sinaasappelschijfjes.

Doe daarop de helft van de lange vingers die in het sinaasappelsap, waaraan de rum is toegevoegd, zijn geweekt.

Zet langs de rand van de vorm sinaasappelschijfjes, giet een gedeelte van de pudding erin.

Leg hierop weer wat sinaasappelschijfjes, maar houd er voldoende achter om er nog eens de rand mee te bekleden.

Leg ook de rest van de lange vingers erop.

Bekleed de rand van de pudding met de resterende sinaasappelschijfjes en giet de rest van de puddingmassa in de vorm.

Zet hem koud weg, keer de pudding en garneer hem met de kersjes.

Sinaasappelsalade I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl

Ingrediënten

1 mp kaneel
2 sinaasappels, grote
1 el walnoten, gepelde

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 140
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 10 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 8 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 1 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schil de sinaasappels dik en snijd ze in plakken.
Verdeel de plakken sinaasappel over 2 bordjes
en strooi er wat kaneel over.
Hak de walnoten grof en strooi ze over de
sinaasappels.

Sinaasappelsalade II.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Voedzaam & snel

Ingrediënten

1 avocado
1 el azijn, appel-
50 g feta
2 el olie, olijf-
½ tl peper, uit de molen
2 tk peterselie, verse
40 g rucola
2 sinaasappels
½ ui, rode
30 g walnoten
½ tl zout, zee-

Vorb.tijd: 15 min.
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.

Verdeel de rucola over twee borden.
Snijd de schil van de sinaasappels en snijd ze vervolgens in blokjes.
Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en lepel het vruchtvlees uit de schillen, snijd dit in blokjes.
Snijd de rode ui fijn en hak de walnoten grof.
Verdeel de sinaasappel-, avocadostukjes, de rode ui en de walnoten over de rucola.
Brokkel de feta er overheen.
Meng de olijfolie, de appelazijn, de peper en het zeezout in een schaalje en druppel dit over de salade.
Snijd de peterselie fijn en voeg dit toe aan de salade.

Smoothie met boerenkool, aardbei en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: Diana Verbeek,
Michel Beugelsdijk,
MijnReceptenBundel.nl

Ingrediënten

50 g aardbeien
1 banaan
1 hv boerenkool
(½ citroen)
1 gls jus d'orange, verse
1 kiwi

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 verse jus in de blender.
Voeg de boerenkool vast toe en laat de blender vast draaien.
Maak de aardbeien en de kiwi schoon en pel de banaan.
Voeg deze fijngesneden toe aan de blender.
Mix het in de blender tot het een glad geheel wordt.
Pers evt. de citroen uit en voeg het sap toe in de blender.
Mix alles nog even goed door in de blender.

Smoothie met mango, banaan en sinaasappel.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Del Monte

Ingrediënten

1 banaan
- ijsklontjes
1 bl Mango op siroop
(DelMonte)
1 l sinaasappelsap

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.

Pel de banaan.
Snijd hem in stukjes/plakjes.
Giet het blik Del Monte Mango af.
Plaats alle ingrediënten in een blender.
Mix tot je een dikke, romige smoothie hebt.

Sorbet aux kumquats et Grand Marnier.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

500 g kumquats
- likeur, sinaasappel-
(Grand Marnier)
100-150 g suiker,
poeder-

Bereidingstijd: 20 min.
Vriestijd: 6 uur (vriezer)
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 kumquats doormidden en verwijder de pitjes.

Pureer en zeef de vruchten.

Voeg de poedersuiker, 4 el water en 2 el likeur bij de puree voegen.

Roer het geheel goed door elkaar tot de suiker is opgelost.

Maak ijs van het mengsel (ijsmachine of diepvriezer).

Doe in elk glas een bol ijs en schenk er een scheutje likeur over.



Kumquats

Spinazie-wortelsalade met gegrilde ananas, garnalen en limoen-pindadressing.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

1 ananas
100 g cashewnoten,
gezouten
100 g garnalen, tapas-,
gemarineerde
3 el kaas, pinda-
1 el ketjap
10 g koriander,
fijnggehakt
2 limoenen
- olie, olijf-
- peper
100 g spinazie, baby-
500 g wortels
- zout

Bereiding.

Snijd de schil van de ananas en verwijder de taaie binnenkant van de vrucht.

Snijd het vruchtvlees in plakken.

Besprenkel de ananasplakken met olijfolie, zout en peper.

Maak noodles van de wortels door de wortel in lange linten te schaven met een kaasschaaf of een rasp.

Pers een limoen uit, meng het sap met de pindakaas, ketjap en koriander.

Meng de dressing door de babyspinazie en wortelnoodles.

Verhit een grillpan zonder olie of boter.

Gril de ananas 3 min., keer regelmatig.

Maak een saladeschaal op met de spinazie-wortelsalade, gegrilde ananas en garnalen.

Garneer met de cashewnoten.

81

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

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.

Tagliatelle met limoen-hamsaus.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Italiaanse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: -

Ingrediënten

1-2 el allesbinder
1 el boter
1 dl bouillon, kippen-
150 g champignons, in plakjes
2 el citroenmelisse, fijngesneden
200 g ham, achter-, in reepjes
2 limoenen
- peper
1¼ dl room, slag-
350 g tagliatelle
1 ui, fijngesneden
- zout

Bereiding.

Was de limoenen.
Schil de limoenen heel dun.
Snijd de schil in dunne reepjes.
Pers 1 limoen uit.
Kook de tagliatelle volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.
Bak intussen de ui ± 3 min. zachtjes in de boter.
Voeg de champignons toe aan de ui.
Voeg de ham toe aan de ui.
Bak de champignons en ham ± 5 min. mee.
Voeg de bouillon toe aan de champignons.
Voeg de slagroom toe aan de champignons.
Voeg de limoenreepjes toe aan de champignons.
Voeg zout en peper toe aan de champignons.
Laat alles nog ± 2 min. zachtjes koken.
Bind de saus met allesbinder.
Breng de saus op smaak met 2-3 eetlepels limoensap.
Meng de tagliatelle door de saus.
Verdeel de pasta over de borden.
Bestrooi de pasta met de citroenmelisse.

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 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

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.

85

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

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

Verse muntthee met sinaasappel, kaneel en honing.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1 l
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

1 el honing
1 tl kaneel
10 g theekruiden (verse
munt en tijm)
1 sinaasappel,
schoongeboend

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 1 l water.
Doe de theekruiden met het kokende water in een theepot.
Snijd de sinaasappel in partjes.
Voeg de sinaasappel, samen met kaneel en honing, toe aan de kruidenthee.
Meng de thee goed door.
Laat de thee 2 min. trekken.
Schenk de thee uit in grote koppen.

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.

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.

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.

Witlofsalade met wortel en sinaasappel.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
Voedingscentrum.nl,
ZekerGezond.be

Ingrediënten

2 sinaasappels
2 el slasaus (25% olie)
2 el yoghurt, halfvolle
6 strnk witlof, kleine
2 wortels, dunne

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 80
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 5 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 3 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,6 g

Bereiding.

Schil de sinaasappel dik.
Snijd de sinaasappel in plakken en snijd de plakken in stukjes (vang het sap op).
Maak een dressing van het sinaasappelsap, de slasaus en de yoghurt.
Maak de wortel schoon en rasp hem grof.
Was de witlof en snijd een stukje van de onderkant.
Snijd de stronkjes in smalle repen.
Meng er tegen het verkleuren direct de dressing door.

Tip:

Lekker als groentegerecht met een rundergehaktbal en aardappelen.

Wortel, sinaasappel, gember, appel smoothie.



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

Ingrediënten

300 ml appelsap
5 bospeentjes
1 cm gember, verse
300 ml jus d'orange
100 ml yoghurt

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 230,3
Energie kcal: 55
Eiwit: 1,1 g
Koolhydraten: 2,9 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0,7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Schil de bospeentjes.
Snijd de bospeentjes in kleine stukjes.
Schil de gember.
Snijd de gember fijn.
Mix de bospeen, jus d'orange, gember, het
appelsap en de yoghurt in een blender.
Mix de ingrediënten tot een smoothie.
Serveer direct.

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.

94

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

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.

Yoghurt-ijs 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

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.

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

Zalmboter met citroen.



Menugang: Bij-,
voorgerecht, hapje
Keuken: -
Hoeveelheid: -
Bron: Notitie van Lien

Ingrediënten

80 g amandelen, zonder
vlies, gehakt
100 g boter, zachte
(50 g boter, zachte)
1 citroen, sap en rasp
van
1-1½ el dille, verse,
gehakt
- peper, zwarte, vers-
gemalen
350 g zalm, gaar-
gebakken of -gestoomd,
zonder vel of graten
- 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.

Meng de zalm, 100 g boter, sap en rasp van de citroen en de helft van de dille in een kom (je kunt dit ook in een keukenmachine doen, maar met de hand en een vork gaat het net zo handig). Voeg zout en peper naar smaak toe. Roer de gehakte amandelen erdoor. (als je alles met de hand mengt kan dit ook al meteen erdoor). Schep het in een mooi kommetje om te serveren.

Het is nu klaar om te eten, wil je het wat langer bewaren dan kan je een laagje geklaarde boter erover schenken. Hiervoor gebruik je de resterende 50 g boter. Verwarm de boter en laat het smelten zonder te bruinen. Schep het schuim dat zich bovenop verzamelt eraf (dit zijn onzuiverheden uit de boter). Je ziet nu een laag (boter)olie en onderin de pan een laag onopgeloste bestanddelen (dit zijn de melkbestanddelen). Giet voorzichtig de olielaag eraf, zonder de onderste laag mee te nemen. Van de geklaarde boter (de olie) schenk nu een laagje van 1/2 cm over de zalmboter (wel eerst de bovenkant glad strijken). Laat het afkoelen en je kunt het nu minstens 5 dagen in de koelkast bewaren.

Smeer het op crackers, toastjes of baguette en strooi de resterende dille erover als garnering. Eet als starter (met bijvoorbeeld wat sla) of borrelhapje.

Zalmbulgur met avocado en limoenyoghurt.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Vacance Select

Ingrediënten

2 avocado's, rijpe
½ blk bouillon, groente-
250 g bulgur
1 bs koriander, blaadjes, grof gehakt
- olie, olijf-
- peper, chili-, uit de molen
2,7 dl water
600 g zalm
- zout, zee-

Voor de dressing:

1 tl honing
1 limoen, geraspte schil (+ beetje sap)
200 g yoghurt, Griekse

Bereiding.

Meng de ingrediënten voor de limoenyoghurt en breng de yoghurt op smaak met limoensap. Kook de bulgur in een kleine 10 min. in de bouillon gaar, dek de pan af en houd de bulgur warm.

Snijd de avocado in kleine blokjes.

Meng de avocado met de bulgur en de grof gehakte koriander.

Bring op smaak met zeezout en chilipeper.

Snijd de zalm in blokjes en bak ze kort in olijfolie in een koekenpan.

Bring op smaak met zout en peper.

Maak de salade op met de blokjes zalm en serveer met limoenyoghurt.

Garneer tot slot met een beetje chilipeper uit de molen of Sumak als je dat hebt.

100

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

Zoete broodjes met sinaasappel.



Menugang: Brunch-, lunch-, ontbijt-, high teagerecht
Keuken: -
Stuks: 12
Sterren: ***
Bron: Hanaa's kitchen,
Uit de keuken van Arden

Ingrediënten

Voor het deeg:

½ tl bakpoeder
560 g bloem, tarwe-
100 g ei (kamertem-
peratuur)
7 g gist, instant
240 g melk, volle,
lauwwarm
90 ml olie, zonnebloem-
1 sinaasappel, schil van,
geraspt
65 g suiker
10 g zout

Om te bestrijken, bestrooien:

1 ei, los geklopt
- suiker, riet- of parel-
(grove)

Bereiding.

Meng in een aparte kom de tarwebloem, de gist, de bakpoeder, het zout en de geraspte sinaasappelschil door elkaar.

Knead het deeg in een standmixer: Mix met de platte of ballonklopper de eieren en de suiker licht en luchtig.

Voeg terwijl de mixer draait beetje bij beetje de olie en vervolgens de melk toe.

Verwissel de klopper door de kneedhaak.

Voeg het bloemmengsel toe en kneed het in ± 10 min. tot een zacht en soepel deeg (het deeg zal niet van de bodem en wand loskomen, het blijft een plakkerig deeg).

Vorm een bal van het deeg en leg de deegbal in een licht met zonnebloemolie ingevette kom.

Draai de deegbal 1 keer zodat alle kanten met een beetje olie bedekt zijn.

Dek de kom af en laat het deeg op kamertemperatuur in volume verdubbelen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit tussen de 1 – 2 uur).

Doe het deeg op een licht met olie ingevette werkplek.

Verdeel het met een deegsteker in 12 gelijke stukjes en vorm er bolletjes van.

Laat de bolletjes afgedekt ± 15 min. rusten.

Maak vervolgens strengen van de bolletjes:

- Rol alle bolletjes met een deegroller uit tot een lapje.
- Rol het lapje strak op.
- Rol de streng onder je handpalmen heen en weer (druk tegen het werkoppervlak) om de naad te sluiten en een overal een even dikke streng te krijgen.
- Rol de strengen om en om uit tot de gewenste lengte (dek de strengen tussendoor af om uitdrogen tegen te gaan).
- Vouw iedere streng dubbel en draai vanaf de bovenkant de strengen om elkaar heen.
- Rol de streng vervolgens op tot een slakkenhuis.

Verwarm de oven boven- en onderwarmte voor op 200°C.

Laat de broodjes afgedekt op kamertemperatuur tot bijna dubbel volume rijzen (afhankelijk van de omgevingstemperatuur duurt dit 1 – 2 uur).

Het deeg is goed als je er met een vinger op drukt en het langzaam terug veert.

Bestrijk de broodjes met het losgeklopte ei en bestrooi ze met de suiker.

Bak de broodjes in het midden van de oven (boven- en onderwarmte) in 15 - 20 min. gaar en bruin.

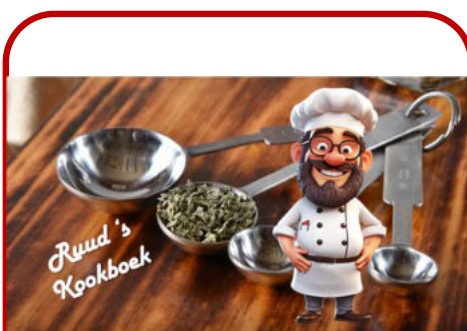
Laat de broodjes op een rooster afkoelen.

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

Tip:

Deze broodjes kunnen perfect ingevroren worden.

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

103



v2.5

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

