



Vitamine C(itrus)-bom

Citrusvruchten: de zon van de winter

De winter is het citrusseizoen bij uitstek. Gelukkig maar, want in de donkere wintermaanden kan je best wat extra vitamientjes gebruiken!

**En zoals het populaire gezegde gaat: When life gives you lemons... Make lemonade!
Of nog beter: één van de andere citrusrecepten onderaan deze pagina.**

Maar eerst nemen we een kijkje naar de absolute topfavorieten uit de citrus-familie:

Citroen:

Zuur liefhebbers durven hun tanden wel in een schijfje citroen te zetten. Maar ook de minder avontuurlijke eters kunnen ermee aan de slag. Het sap versterkt ontelbare smaken en het fruit zelf krijgt een hoofdrol in heel wat Midden-Oosterse gerechten.

Tip: citroenen kun je gemakkelijk 4 tot 5 weken bewaren.



Limoen:

Limoenen zijn echte multitaskers. 's Zomers geniet je ervan in een mojito, en in de winter verwerk je ze in hartverwarmende gerechten als pad thai, groene curry of rijkelijke burrito's. Heb je een grote hoeveelheid vers sap nodig? Rol de limoen dan even over het aanrecht voor je hem halveert.

Tip: Bewaar limoen het beste op kamertemperatuur, omdat de smaak zo helemaal tot zijn recht komt. De limoen is dan ruim 1 week houdbaar, in de koelkast 2 weken.



Sinaasappel:

Van canard à l'orange tot een glaasje versgeperst sap: sinaasappels zijn niet uit onze keuken weg te denken. De geraspte zeste kan je bijna overal aan toevoegen voor een extra portie smaak én vitamines. Probeer het eens bij boontjes of een stukje vis.

Tip: Wanneer je perssinaasappels in de koelkast wilt bewaren, laat ze dan voor het persen op kamertemperatuur komen. Op deze manier geeft de sinaasappel veel meer sap af.



Pompelmoes:

Deze kleurrijke vrucht kan je van 's ochtends tot 's avonds eten: gewoon uitlepelen bij het ontbijt, verwerken in een salade met avocado of als smaakmaker gebruiken in een Aziatisch noedelgerecht. En om de dag af te sluiten maak je er toch gewoon een grapefruit daiquiri mee.

Tip: Wanneer je roze vlekjes op de schil ziet, wil dat zeggen dat deze pompelmoes erg sappig is en sterk van smaak.



Citrusvruchten zonder vliesjes: à vif snijden

In je sauzen, salades of andere bereidingen met citrusvruchten, wil je natuurlijk geen witte vliesjes tegenkomen!

Dit doe je door de **à vif snijtechniek** toe te passen. Hierbij houd je enkel smaakvolle, pure en mooie partjes over!

- Snij eerst met een scherp mes de boven- en onderkant van het stuk fruit.
- Zet de vrucht rechtop en snij van boven naar beneden de schil eraf. Verwijder ook de restjes van het witte velletje dat tussen de schil en de vrucht zit.
- Nu kun je de individuele partjes lossnijden, tussen de vliesjes.



3 heerlijke recepten met citrusvruchten:

Gevulde citroenen met lamsgehakt

Met dit gerecht en waan je je onmiddellijk op vakantie in het heerlijk warme Zuiden! Deze gevulde citroenen zijn ideaal als bijgerecht, maar ook als fancy voorgerecht. Wedden dat je gasten zo nog nooit citroen aten?

Oja, de schil gebruik je om dit gerechtje mooi te presenteren, maar is niet eetbaar.

[Ontdek hier het recept van gevulde citroenen met lamsgehakt.](#)



Cocktail jug met citrusfruit en tijm

Van dit verfrissende, kruidige sapje heb je veel plezier. Het zit boordevol vitamines om heel de dag van de slurpen. Je voelt je instant healthy!

En als je tegen de avond nog wat over hebt... Doe je er een scheutje gin bij. Schol!

[Ontdek hier het recept voor de cocktail jug met citrusfruit en tijm.](#)



Springrolls met scampi en pompelmoes

Deze supergezonde rolletjes zijn makkelijk te maken en ideaal voor de lunchbox. Want deze kleurrijke smaakbommetjes fleuren je dag helemaal op!

Dit is het ideale recept om je à vif-snijtechniek tentoon te stellen (of eindelijk eens uit te proberen).

[Ontdek hier het recept van springrolls met scampi en pompelmoes.](#)



Wist je dat...

Dat citrusvruchten de kampioenen zijn in het leveren van vitamine C, dat wist je al. Maar wist je ook dat deze vitamine gevoelig is voor warmte, licht, zuurstof en water? Daarom is voor maximale vitamientjes het belangrijk om citrusvruchten snel te consumeren, liever zonder op te warmen of te koken.