



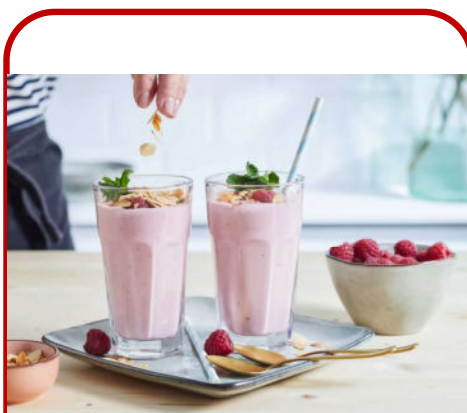
Ryud 's Kookboek

Framboosrecepten / v3.6

Inhoudsopgave.

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.	3
Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.	4
Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.	5
Bombe Alaska met ijs en frambozen.	6
Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahorn-siroop room.	7
Citroentaart met frambozen.	8
Croissants perdu met kwark en frambozen.	9
Eton mess II.	10
Frambozen, biet en kersensmoothie.	11
Frambozen-kiwisaus.	12
Frambozen-kwarkijs.	13
Frambozenbavarois met kiwicoulis.	14
Frambozenclafoutis.	15
Frambozencoulis.	16
Frambozencoupe I.	17
Frambozendressing.	18
Frambozensaus.	19
Frambozensmoothie II.	20
Frambozentiramisu.	21
Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.	22
Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.	23
Krokante frambozentorentjes.	24
Laagjesijs met frambozen en limoen.	25
Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.	26
Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.	27
Ontbijtshake met frambozen en avocado.	28
Perzikkroom met frambozensaus.	29
Plaattaart met mascarpone en frambozen.	30
Roodfruit-smoothie met verse munt.	31
Roze fruitsmoothie.	32
Salade met gerookte eendenborst en frambozen.	33
Syllabub met frambozen.	34
Taartje met ricotta en frambozen.	35
Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.	36
Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.	37
Zomers fruitwater met frambozen en citroen.	38
Gebruikte afkortingen.	39

Aardbei-framboos ontbijtsmoothie.



Menugang: Ontbijtgerecht, tussendoortje
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl, DekaMarkt

Ingrediënten

100 ml amandeldrink
30 g amandelschaafsel
100 g frambozen,
diepvries-
250 g kwark, magere,
0% vet, aardbei-
framboos

- blender of staafmixer
- ijsblokjesvorm

Vorbereiding.

Giet de avond van tevoren de amandeldrink in de ijsblokjeshouder en laat het bevriezen. Rooster de amandelen in een droge, koekenpan goudbruin. Laat de amandelen afkoelen en zet ze afgedekt weg.

Bereiding.

Pureer de ijsblokjes bevroren amandeldrink, de frambozen, 2/3 van de geroosterde amandelen en de frambozenkwark in de mengbeker van een blender of staafmixer kort tot een schuimige smoothie. Schenk de smoothie direct in 2 glazen en bestrooi ze met de overige amandelen. Serveer ze met een lepel of rietje.

Tip:

Geen tijd om de amandeldrink voor dit recept in te vriezen? Drink hem dan zo koud mogelijk.

Bereidingstijd: 10-15 min.

Grill-/oventijd: - min.

Vriestijd: 8 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

Appel plaattaart met crème fraîche en frambozen.



Menugang:
Brunchgerecht, gebak,
high tea
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Lidl

Ingrediënten

4 appels
6 vl bladerdeeg
1 citroen, geraspt en
uitgeperst
200 g crème fraîche
1 ei, losgeklopt
125 g frambozen
2 el siroop, agave-
1 el suiker

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 200°C.
Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Leg de vellen bladerdeeg dakpansgewijs op de
bakplaat zodat ze elkaar net overlappen.
Klap de randen 1 cm terug en druk met een
vork aan.
Meng de crème fraîche en agavesiroop met de
citroenrasp.
Smeer het mengsel vervolgens uit over het
bladerdeeg.
Snijd de appels met schil in parten, verwijder
het klokhuis en snijd de appel in plakjes.
Besprenkel de plakjes appel met citroensap en
verdeel over het bladerdeeg.
Bestrooi de appels vervolgens met suiker.
Bestrijk de randen van de plaattaart met
losgeklopt ei en bak de taart 30 min. in de
voorverwarmde oven.
Decoreer de warme plaattaart met verse
frambozen.
Verdeel de taart in stukken en serveer ze aan
uw gasten.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 30 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

Bagel met zachte geitenkaas, rode bieten en framboos.



Menugang: Lunch-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron:
AllerHande 2023-03

Ingrediënten

250 g bieten, rode,
gekookte
1 el cremaceto classico
225 g frambozen, verse
200 g kaas, geiten-,
zachte
4 (sesam)bagels, afbak-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 3 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 18 g
Koolhydraten: 56 g
w/v suikers: 11 g
Natrium: 760 mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9 g
Vezels: 5 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 170°C.
Bak de (sesam)bagels (afbak) af volgens de
aanwijzingen op de verpakking.
Snijd ondertussen de gekookte rode biet in
dunne plakjes en prak de verse frambozen grof.
Snijd de bagels in de lengte doormidden en
besmeer alle snijkanten met de zachte
geitenkaas.
Verdeel de plakjes biet en geprakte frambozen
erover.
Besprenkel ze met de cremaceto classic.



Bombe Alaska met ijs en frambozen.



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

Ingrediënten

1½ cakestol
4 eiwitten
125 g frambozen
1½ l ijs, naar keuze
250 g suiker
75 ml water
1 snf zout

- brander
- folie, plastic
- kom (1½ l)
- mixer, elektrische

Bereidingstijd: 45 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 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.

Haal het ijs uit de vriezer, zodat het wat zachter kan worden.

Gebruik verschillende soorten ijs, om een mooie gekleurde binnenkant te creëren.

Snijd de cakestol in dunne plakken.

Bekleed de kom met ruim overhangend plasticfolie, bekleed vervolgens de bodem en de rand van de kom met 2/3 van de plakjes cake.

Houd 1/3 van de bombe over om later mee af te sluiten.

Verdeel een laag ijs over de cake en druk stevig aan.

Verdeel vervolgens een nieuwe laag ijs en de helft van de frambozen over de kom en sluit af met nog een laag ijs en de rest van de frambozen.

Dek het ijs af met de overgehouden plakjes cake.

Sla de overhangende plasticfolie terug om de bombe mee af te sluiten.

Zet de bombe min. 2 uur in de vriezer tot gebruik.

Bereid de meringue vlak voor het serveren van de taart.

Kook 200 g suiker met 75 ml water, laat de suiker oplossen zonder het pannetje te bewegen.

Pas op: de siroop wordt erg heet.

Klop de eiwitten met een snufje zout stijf, voeg al kloppende de overgebleven suiker toe.

Blijf doorkloppen totdat er stijve pieken in het eiwit ontstaan.

Voeg nu al kloppende de hete suikersiroop in een dun straaltje aan het eiwitschuim toe.

Blijf net zolang doorkloppen totdat het eiwit lauwwarm is en glanzende zachte pieken heeft.

U heeft wellicht wat extra helpende handen nodig.

Haal de bombe uit de vriezer en keer om op een schaal.

Verwijder de plasticfolie.

Verdeel het eiwitschuim met een spatel over de cakelaag.

Maak het eiwit af met een brander.

Heeft u geen brander? Zet de bombe dan heel kort onder de hoogste stand van de grill in de oven.

Serveer de bombe Alaska direct.

Garneer met frambozen.

Broodpudding van luxe stol met rood fruit en ahornsiroop room.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 6

Sterren: ***

Bron: Lidl

Ingrediënten

50 g bessen, blauwe
½ el boter, room-, om in te vetten
2 eieren
50 g frambozen
1 Kerststol (1kg)
450 ml room
150 ml siroop, ahorn-
1 el suiker
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

- ovenschaal of bakvorm

Bereidingstijd: 55 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 op 160°C.

Vet een ovenschaal of bakvorm in met de boter.

Snijd de luxe stol in halve plakken.

Kluts de eieren met 200 ml room, de suiker, de vanillesuiker en een snuffje zout los in een ruime kom.

Haal de plakken luxe stol door het mengsel en zet ze in de ovenschaal of bakvorm.

Giet het restant roommengsel over de plakken. Bak de stol in de voorverwarmde oven 30 min. af tot het room-eimengsel is gestold.

Klop intussen 250 ml room lobbijg met 50 ml ahornsiroop.

Haal de broodpudding uit de oven en schenk de resterende ahornsiroop erover.

Laat het gerecht 10 min. afkoelen en versier het met de frambozen en de blauwe bessen.

Citroentaart met frambozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

- boter, voor het invetten van de vorm
2 citroenen, sap van
250 g crème fraîche
1 rl deeg, quiche- (300 g)
2 eidooiers
3 eieren
500 g linzen, gedroogde, voor het blindbakken van de bodem
1 sinaasappel, sap van
100 g suiker, poeder
1 zk suiker, vanille-
1 snf zout

Voor de garnering:

100 g frambozen
5 bld munt
2 el suiker, kandij-

Benodigd:

1 quichevorm Ø ca. 24 cm

Bereiding.

Haal het quichedeeg 15 min. voor gebruik uit de koelkast.

Verwarm de oven voor op 180°C (boven- en onderwarmte) en bereid het deeg voor volgens de instructie op de verpakking.

Rol het deeg af (inclusief bakpapier) en leg het in de quichevorm (als je de vorm invet kun je het ook zonder bakpapier in de vorm leggen).

Versterk de rand met het overgebleven deeg.

Prik met een vork enkele gaatjes in de bodem.

Leg het bakpapier in de vorm op het deeg en leg hier de gedroogde linzen op.

Bak de taartbodem onderin de oven op 200°C in ca. 25 min. goudbruin.

Haal de linzen van de taartbodem en laat de bodem afkoelen.

Meng het sap van de citroen en sinaasappel, crème fraîche, poedersuiker, ei, eidooier, zout en vanillesuiker en giet de vulling over de taartbodem.

Bak de taart op 180°C in ca. 30 min. tot de vulling stolt.

Beleg de afgekoelde taart met frambozen, munt en kandijnsuiker.

Tips:

Een verfrissende garnering maak je door de kandijnsuiker te mengen met de mint (in de staafmixer).

De frambozen kun je vervangen door een ander seizoensfruit.

Blind bakken is het voor- of gaar bakken van het deeg wanneer je een taart maakt met een vulling die eerder gaar is dan het deeg, niet gebakken hoeft te worden of anders zijn vorm verliest. Door het deeg eerst te bakken, gevuld met een zogenaamde "blinde" vulling, zorg je er namelijk voor dat de bodem goed gaar en knapperig wordt, en voorkom je dat het zompig wordt. De blinde vulling kan bestaan uit verschillende producten als gedroogde peulvruchten, rijst of keramische bonen.

Bereidingstijd: 85 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

Croissants perdu met kwark en frambozen.



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

Ingrediënten

50 g boter, room-
4 croissants
2 eieren
125 g frambozen
75 g jam, bosbessen-
6 el kwark, Franse
halvolle
350 ml melk
3 el suiker, riet-
50 ml water

Bereiding.

Verwarm in een steelpan de jam met water.
Laat de saus 1-2 min. zachtjes iets inkoken.
Klop de melk met de eieren en de rietsuiker los.
Snijd de croissants overlanks door en week ze 30 sec. in het ei-melkmengsel.
Laat ze even uitlekken.
Smelt in een ruime koekenpan de helft van de boter.
Leg 4 croissanthelften in de pan.
Druk ze met een spatel een beetje platter.
Bak de croissants in 2 min. per kant goudbruin.
Leg de croissants op een bord en houd onder een deksel warm.
Bak de rest van de croissants in de rest van de boter op dezelfde manier.
Leg de croissants op 4 borden, schep de kwark erop en verdeel de bosbessensaus erover.
Bestrooi ze met de frambozen.

Tips:

Gebruik bij voorkeur croissants van een dag oud. Deze nemen het eimengsel beter op.
Serveer de croissants perdu ook eens als dessert met een bolletje vanilleschepijs en geroosterd amandelschaafsel.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 492
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 52 g
w/v suikers: 30 g
Natrium: - mg
Vet: 26 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 3 g
Groente: - g
Zout: 0,8 g

Eton mess II.



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

Ingrediënten

1 citroen, zest en wat
sap van
500 g fruit (frambozen,
bramen en aardbeien)
150 g meringue
350 ml room, slag-
30 g suiker

Ook lekker:

4 el frambozen,
gevriesdroogde
4 el jam (abrikozen)
- noten, pistache-
1 tl siroop, rozen-

Bereiding.

Klop de slagroom goed stijf met de suiker (evt. kun je na het opkloppen extra smaak toevoegen).

Meng het fruit met de citroenzest en een klein beetje citroensap.

Verkruimel de meringue een beetje (maak het niet te fijn).

Roer voorzichtig en kort de helft van het fruit en de helft van de meringue door de slagroom.

Verdeel het mengsel over 4 bakjes en garneer ze met de rest van het fruit en de rest van de meringue.

Top de bakjes evt. af met jam, noten en andere lekkere dingen.

10

Bereidingstijd: 10-15 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

Frambozen, biet en kersensmoothie.



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

Ingrediënten

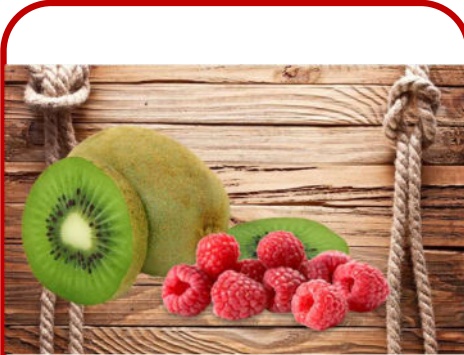
300 ml appelsap
200 g bietjes, gekookte
200 g frambozen
(vriezer)
1 pt kersen op siroop-
100 ml yoghurt

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.

Laat de kersen uitlekken in een vergiet.
Snijd de bieten in kleine blokjes.
Mix alle ingrediënten tot een gladde smoothie.

Frambozen-kiwisaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: C1000 1997

Ingrediënten

150 g frambozen
1 kiwi
- munt
1 zk suiker, vanille-

Bereidingstijd: 10-15
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

Bereiding.

Maak de frambozen schoon en schil de kiwi.
Houd een framboos apart en wrijf de rest door een zeef.
Roer de vanillesuiker erdoor.
Pureer de kiwi.
Meng de kiwipuree door de frambozensaus.
Garneer de saus met de achtergehouden framboos en een toefje munt.

Frambozen-kwarkijs.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Basis vegetarisch kookboek

Ingrediënten

500 g frambozen
2 el honing
250 g kwark

Bereiding.

Pureer de frambozen tot je $\frac{1}{4}$ l hebt.
Roer de honing door de frambozenpuree.
Roer de kwark door de frambozenpuree.
Vries de frambozenpuree op de gebruikelijke manier in.
Sla het ijs tussentijds nog eens door.

Tip:

Zet de ijscoupe of ijsschaaltjes in de koelkast, zodat het ijs wat minder gauw smelt, wanneer het wordt opgediend.

13

Vorb. tijd: - 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

Frambozenbavarois met kiwicoulis.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Franse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: De Keuken van Bolleken

Ingrediënten

300 g frambozen (evt. diepvries)
1/2 citroen, sap van
4 bl gelatine
3 eiwitten
2 el verse kaas
2 dl room
125 g suiker
1 kiwi

Voor de kiwicoulis:

3 kiwi's
3 el suiker

Bereiding.

Begin ruim 6 uur van tevoren.
Week de gelatineblaadjes enkele min. in ruim koud water.
Breng intussen 3½ el water aan de kook met de suiker.
Neem de pan van het vuur.
Knijp de gelatineblaadjes uit en los ze, flink roerend, op in het suikerwater.
Plet de frambozen (indien diepvries, eerst laten ontdooien) met een vork en roer ze samen met het citroensap onder het gelatinemengsel.
Klopt, terwijl deze bereiding wat afkoelt, de eiwitten en de slagroom stijf.
Roer eerst de verse kaas en vervolgens de slagroom door de frambozenbrij.
Schep er tenslotte voorzichtig de stijfgeklopte eiwitten onder.
Strijk een cake- of puddingvorm of individuele vormpjes in met olie en schep er de bavarois in.
Laat ten minste 6 uur opstijven in de koelkast.

Kiwicoulis:

Laat 3 el suiker met 3 el water inkoken (niet laten kleuren!).
Voeg er 3 geplette kiwi's aan toe en druk indien gewenst door een zeef (niet mixen, want gemixte kiwipitjes smaken bitter).

Doe de frambozenbavarois op een bord of schotel.
Giet er de kiwisaus rond en versier met schijfjes 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

Frambozenclafoutis.



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

Ingrediënten

65 g bloem
2 eieren
250 g frambozen
1 limoen
160 ml melk
70 g suiker
1 zk suiker, vanille-

- lage ovenschaal
inhoud ca. 1 l

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: 35 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 210
Eiwit: 7 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 3 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.

Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit.

Klop met de elektrische mixer een glad beslag van de bloem, de eieren, 60 g suiker, de vanillesuiker, de melk en 1 tl limoenrasp.

(Mocht u een citroen willen gebruiken, voeg dan de helft van het rasp toe.)

Bestrooi de ingevette schaal met de resterende suiker.

Spreid het fruit uit in de ovenschaal en schenk het beslag in de vorm.

Zet de schaal op het rooster in het midden van de oven en bak de clafoutis in ca. 35 min.

goudbruin en gaar.

Laat de clafoutis iets afkoelen en strooi er poedersuiker over.

Tips:

- Lekker met crème fraîche, waardoor een scheut frambozen of cassislikeur is geroerd.
- In de winter is de clafoutis lekker met gewelde abrikozen of tuttifrutti, in de herfst met peer of appel en in het voorjaar met plakken sinaasappel of stukjes mango.

Frambozencoulis.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ****
Bron: AllerHande

Ingrediënten

250 g frambozen
(diepvries)
50 g suiker, kristal-,
fijne
2 el water

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 290
Eiwit: 4 g
Koolhydraten: 61 g
w/v suikers: - g
Natrium: 10 mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: - g

glutenvrij – lactosevrij

Bereiding.

Deze vruchtensaus is heerlijk bij verschillende nagerechten. Van brownies tot panna cotta.

Doe de frambozen, de suiker en het water in een steelpan.
Breng de inhoud aan de kook en laat het 5 min. koken op een middelhoog vuur (roer regelmatig).
Neem de pan van het vuur en duw de fruitpuree door een bolzeef.
Vang de coulis op in een kommetje en laat het 30 min. afkoelen.
Serveer de coulis op kamertemperatuur.

Tips:

U kunt de coulis 2 dagen van tevoren bereiden.
Bewaar de coulis afgedekt in de koelkast.
Heel lekker bij frambozenbrownies.



Bolzeef

Frambozencoupe I.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

½ citroen, sap van
500 g frambozen
100 g suiker
1 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.

Verwarm het water en de suiker en roer tot de suiker is opgelost.

Laat de suikersiroop afkoelen.

Was de frambozen.

Pureer, op enkele na voor de garnering, de frambozen.

Meng de frambozenpuree met de suikersiroop en het citroensap.

Laat het mengsel in de ijsmachine in 15-20 min. bevriezen.

Doe 2-3 bolletjes ijs in een schaalje of een ijscoupe.

Garneer het ijs met de achtergehouden frambozen en eventueel een takje citroenmelisse.

Frambozendressing.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: *
Bron: Ruud 's Kook-
schrift

Ingrediënten

3 el azijn, frambozen-
3 tl honing
3 tl mosterd
9 el olie, olijf-
1 sjalot, grote

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, behalve de olie, in een blender.
Draai de inhoud van de blender tot een gladde massa.
Giet langzaam de olie erbij (tot een gladde dressing ontstaat).

Frambozensaus.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tip Culinair 1998

Ingrediënten

¼ citroen, sap van
250 g frambozen
(diepvries)
25 g suiker, kristal-,
fijne

Bereidingstijd: 10-15
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

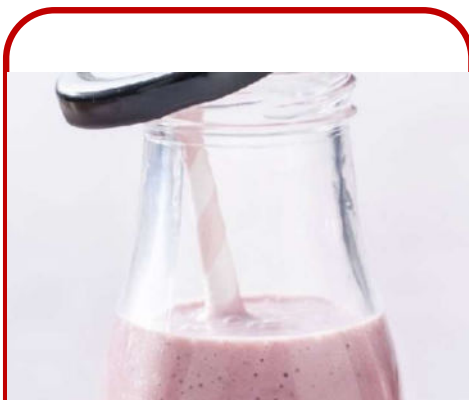
Bereiding.

Pureer en zeef de frambozen.
Breng de vruchtenpuree op smaak met
citroensap en poedersuiker.

Tip:

Vervang de frambozen eens door aardbeien
voor aardbeiensaus.

Frambozensmoothie II.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 1
Sterren: ***
Bron: KeukenTafel.nl

Ingrediënten

1 banaan, bevroren
150 g frambozen, verse
125 ml melk
1 hv munt
- munt, voor garnering
1 tl sap, citroen-
- siroop, ahorn- (of
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.

Doe de frambozen, de banaan, de munt, de melk en het citroensap in de blender. Pureer het geheel op hoge snelheid. Zoet de smoothie evt. naar smaak met ahornsiroop (of honing) en garneer met wat muntblaadjes.

Frambozentiramisu.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

75 g chocolade, pure,
geraspt
3 eidooiers
250 g frambozen
100 ml koffie, vers-
gezette
5 pk lange vingers
4 el likeur, sinaasappel-
250 g mascarpone
1 el sinaasappelrasp
100 g suiker, kristal-,
fijne
150 g yoghurt, Griekse

Bereidingstijd: 210 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.

Zet de koffie en roer meteen de helft van de chocolade erdoor, laat de chocolade al roerend smelten.

Roer ook de helft van de likeur door de koffie. Doop de lange vingers in het koffiemengsel en leg ze naast elkaar op de bodem van de schaal. Sprenkel de resterende koffie over de lange vingers.

Prak de frambozen in een diep bord.

Meng de sinaasappelrasp en 1 el likeur erdoor. Verdeel het frambozenmengsel over de lange vingers.

Klop in een kom de eidooiers met de suiker met de handmixer tot een schuimige bijna witte massa.

Spatel de mascarpone en de yoghurt erdoor.

Strijk dit mengsel over de frambozen uit.

Laat het gerecht in de koelkast in 2-3 uur stevig worden.

Neem de tiramisù 20 min. voor het serveren uit de koelkast en strooi de rest van de geraspte chocolade erover.

Kalkoenrollade in deeg met Parmaham en frambozen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 8
Sterren: ***
Bron: Boodschappen

Ingrediënten

1 el bloem
8 pl deeg, hartigetaart-,
ontdoid
1 ei, losgeklopt
200 g ham, Parma-
200 g frambozen
1 kg kalkoenfilet, aan
een stuk
1 tk munt, verse
- peper, versgemalen
- zout

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: 45-60
min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 340
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 2 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bestrooi het werkvlak licht met de bloem.
Leg de velletjes deeg in een rechthoekige vorm met een ½ cm overlap aan elkaar en druk de randen goed vast.
Snijd de kalkoenfilet aan een kant in en klap het stuk vlees open.
Bestrooi het met een beetje zout en versgemalen peper.
Verdeel de Parmaham erover.
Leg de frambozen in het midden van de ham in de lengte van het stuk vlees en snipper er wat munt over.
Vouw de ham voorzichtig over de frambozen en vouw daarna het kalkoenvlees eroverheen.
Bestrooi de rollade met wat zout en versgemalen peper.
Verwarm de oven voor op 160°C.
Leg de gevulde rollade op de lap deeg en vouw het deeg er netjes aan alle kanten omheen.
Snijd hier en daar bij en versier de rol eventueel met restjes van het deeg.
Bestrijk het deeg met ei en leg de rol op een bakplaat.
Bak de rollade in 45-60 min. gaar en mooi goudbruin.
Laat de rollade voor het opdienen nog even rusten.

Kersttrifles met rood fruit en witte chocolade.



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

Ingrediënten

150 g aardbeien
2x 500 g cake,
roomboter-
1 rp chocolade, witte
150 g frambozen
500 ml kwark (magere)
of vruchtenkwark
2x 200 ml room, slag-
2x 50 g 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.

Snijd de cake in plakken van ca. 1 cm. dik.
Sla de slagroom met 50 g suiker stijf.
Meng de kwark met 50 g suiker.
Bedeck de bodem van 4 glazen met een laagje kwark.
Dek dit af met een plak cake, vervolgens een laag fruit en daarna een laag slagroom. Herhaal dit tot de glazen vol zijn.
Dek de glazen af en laat ca. 12 uur opstijven in de koelkast.
Serveer de trifles met frambozen en geraspte witte chocolade als garnering erbovenop.

Krokante frambozentorentjes.



Menugang: Nagerecht
Keuken: Nederlandse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Toprecepten.nl

Ingrediënten

50 g amandelen, grof gehakt
125 g bloem, patent-
75 g boter
½ tl kaneelpoeder
100 g suiker, basterd-, witte
100 g suiker, basterd-, bruine
1-2 el water, koud

Voor de vulling:

200 ml crème fraîche
200 g frambozen

Bereiding.

Bekleed een bakplaat met bakpapier.
Verwarm de oven voor op 170°C.
Roer de boter zacht met de suiker.
Voeg bloem, water en kaneel toe aan de boter.
Kneed het mengsel tot een soepel deeg.
Voeg amandelen toe aan het deeg.
Kneed de amandelen door het deeg.
Schep met 2 tl 12 kleine hoopjes deeg met een tussenruimte van minstens 5 cm op de bakplaat.
Druk de bergjes deeg iets plat.
Bak de koekjes in het midden van de oven in ca. 5-6 min. gaar.
Laat de koekjes iets afkoelen.
Neem de koekjes met een pannenkoekenmes van de plaat.
Leg de koekjes plat neer om ze verder af te laten koelen.
Zet op ieder bord een krokant koekje.
Klop de crème fraîche los.
Schep een beetje crème fraîche op de koekjes.
Leg op de crème fraîche frambozen.
Dek de frambozen af met een volgend koekje, crème fraîche, frambozen en sluit af met een koekje.
Garneer tenslotte met een toefje crème fraîche en een framboos.

Tips:

Zet de frambozentorentjes op een schaal en strooi er poedersuiker omheen.

Geschikt voor kleurstoffen- en nachtschade-allergie, NIET geschikt voor noten-, gluten- en koemelkallergie.

Wijntip - Probeer hier een Moscato d'Asti of een rosé d'Anjou.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 598
Eiwit: 8 g
Koolhydraten: 74 g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: 30 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

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.

Luchtige frambozen-avocadotrifle met skyr.



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

Ingrediënten

1 avocado, rijpe
5 dadels, zonder pit
250 g frambozen
75 g muesli, rood fruit
450 g skyr, frambozen
en cranberry

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 323
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 9 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Skyr is een heerlijke yoghurt in IJslandse stijl. Lekker romig van smaak en toch 0 procent vet!.

Meng de skyr met 50 g muesli en verdeel het over 4 glazen.

Snijdt het vruchtvlees van de avocado in stukken.

Verdeel de dadels en avocado over de glazen. Strooi er de frambozen en tot slot de rest van de muesli over.

Tip:

Meng in plaats van de muesli 4 el chiazaad door de skyr.

Melkgranita sinaasappeljus & frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Gratis Fitchefrecepten

Ingrediënten

6 frambozen
2 el granaatappelpitjes
2 el honing, vloeibare
400 ml melk, magere
2 sinaasappels, sap van

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Vriestijd: 4 uur
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 829
Energie kcal: 198
Eiwit: 9 g
Koolhydraten: 40 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Granita is een verfrissend nagerecht of tussendoortje dat bestaat uit grove kristallen bevroren vruchtensap. Hier is melk gebruikt voor extra eiwit in plaats van vruchtensap.

Meng in een kom de melk en honing tot de honing volledig is opgelost. Schenk het mengsel in een diepvriesbak en laat het zonder deksel in de diepvriezer in 3-4 uur bevriezen.

Roer het mengsel na 2 uur met een vork door, zodat er grove kristallen ontstaan. Doe dit na een uur nog een keer.

Kook het sinaasappelsap in een pan in tot nog maar een kwart over is en het sap licht stroperig begint te worden.

Laat de sinaasappeljus afkoelen.

Roer de melkgranita vlak voor het serveren nog een laatste keer door met een vork en schep het korrelige ijs in hoge glazen coupes.

Schenk de sinaasappeljus erover en garneer met de granaatappelpitjes en frambozen.

Ontbijshake met frambozen en avocado.



Menugang: Ontbijtgerecht

Keuken: -

Personen: 2

Sterren: ***

Bron: Jumbo

Ingrediënten

400 ml Alpro this is not

m*lk, halfvol of vol

1 avocado, eetrijp

150 g frambozen

1 stuk blender

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 256

Eiwit: 4 g

Koolhydraten: 16 g

w/v suikers: 5 g

Natrium: - mg

Vet: 18 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: 2 g

Vezels: 7 g

Groente: 75 g

Zout: 0,3 g

Bereiding.

Doe de Alpro in de blender.

Halveer de avocado in de lengte en verwijder de pit en de schil.

Doe het vruchtvlees samen met de frambozen in de blender.

Mix de inhoud in ca. 1 min. tot een gladde shake.

Schenk de shake in 2 hoge glazen.

Serveer de glazen evt. met een rietje.

Tip:

- Lekker met wat verse frambozen on top.
- Liever een iets zoetere shake? Gebruik dan 2 rijpe bananen i.p.v. 1 avocado.

Perzikedroom met frambozensaus.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Deen - Erica

Ingrediënten

250 g frambozen, diepvries
450 g kwark, vanille-
400 g perzikschiifjes,
uitgelekt (Del Monte)
200 ml room, slag-
75 g suiker

(evt. verse frambozen, om
te garneren)

Bereiding.

Kook de diepvriesframbozen met 50 g suiker en 2 el water al roerend 4-5 min.
Wrijf de vruchtenpuree door een zeef en laat ze afkoelen.
Pureer de perzikschiifjes met een staafmixer.
Schep een laagje vanillekwark met daarop een laagje perzikmoes in 4 glazen.
Vervolg met weer een laagje vanillekwark met daarop een laagje frambozensaus.
Herhaal dt tot de glazen vol zijn.
Eindig met perzikmoes en paar druppels frambozensaus.
Beweeg een satéprikker door de perziklaag zodat een swirl ontstaat.
Zet de glazen ca. 60 min. in de koelkast.
Klop de slagroom stijf met 25 g suiker.
Garneer de glazen eventueel met een paar verse frambozen en serveer ze met de slagroom.

Tip:

Wil je nog sneller klaar zijn? Gebruik frambozenjam in plaats van gepureerde (diepvries)frambozen voor het frambozenlaagje.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Koeltijd: 60 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 435
Eiwit: 15 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 15 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0,2 g

Plaattaart met mascarpone en frambozen.



Menugang: Gebak
Keuken: -
Personen: -
Sterren: ***
Bron: Tante Franny

Ingrediënten

270 g bladerdeeg (Tante Fanny Vers Bladerdeeg)
375 g frambozen
500 g mascarpone
200 g room, slag-
2 el suiker, kristal-
2 el suiker, poeder-,
voor decoratie, gezeefd
½ vanillestokje, merg
eruit geschraapt

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: 15-18
min.
Wachttijd: 15 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 op 200°C (boven-/onderwarmte).
Bereid vervolgens het deeg volgens de verpakking voor.
Rol het deeg met het meegerolde bakpapier direct op de bakplaat uit.
Vouw ca. 1 cm van het deeg naar binnen, zodat er een opstaande rand ontstaat.
Prik met een vork gaatjes in de bodem.
Bak de bodem in het midden van de oven in 15-18 min. goudbruin.
Laat de plaattaart na het bakken afkoelen op een rooster.
Klop de slagroom op met het vanillemerg en de suiker en meng dit met de mascarpone.
Verdeel de crème tot aan de rand gelijkmatig over de bodem.
Beleg de plaattaart met de frambozen.
Bestuif de plaattaart net voor het serveren met poedersuiker.

Tip:

Vervang de frambozen door een willekeurig seizoensfruit of beleg de taart met gegrilde nectarines.



Roodfruit-smoothie met verse munt.



Menugang: Drank,
ontbijtgerecht
Keuken: -
Personen: 5
Sterren: ***
Bron: Boodschappen,
Coop, Deen

Ingrediënten

2 bananen
250 g fruit, rood,
gemengd (diepvries)
2 el honing
200 ml melk
1 hv munt, verse
400 ml yoghurt, volle

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.

Pureer in een blender het rood fruit (aardbeien, frambozen en bessen) met de bananen, de volle yoghurt, de melk, verse munt en de honing tot een gladde smoothie.

Voeg naar smaak evt. meer honing toe.
Serveer de smoothie in grote glazen.

Roze fruitsmoothie.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Careyn

Ingrediënten

125 g aardbeien
1 banaan, rijpe
200 g frambozen,
diepvries-
1 el honing
100 ml yoghurt, milde

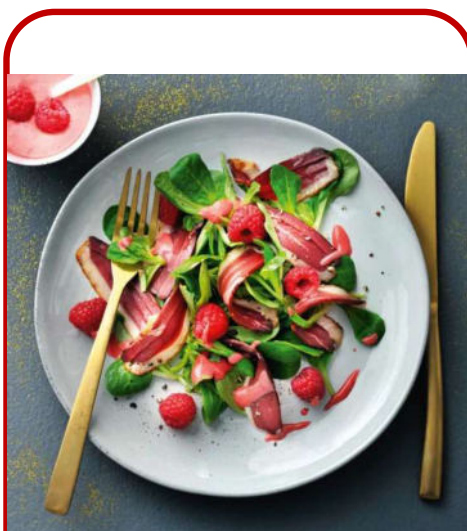
Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Een lekkere koele fruitsmoothie met een opvallend kleurtje. De bevroren vruchten maken hem extrakoud.; het lijkt bijna wel een ijsje. Ideaal voor op een warme zomerse dag.

Mix de ingrediënten in een blender of met een staafmixer tot een verrassend romige smoothie.

Salade met gerookte eendenborst en frambozen.



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

Ingrediënten

1 el azijn
180 g eendenborst,
gerookte, in plakjes
250 g frambozen
1 tl mosterd, Dijon-
3 el olie, olijf-
85 g sla, veld-

Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 208
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 4 g
w/v suikers: 3 g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 4 g
Vezels: 2 g
Groente: 21 g
Zout: 1,4 g

Bereiding.

Leg 28 frambozen apart.
Doe de rest van de frambozen in een hoge maatbeker en voeg de azijn, de olie en de mosterd toe.
Pureer dit met een staafmixer tot een dressing.
Wrijf de dressing door een zeef om de pitjes uit de dressing te verwijderen.
Verdeel de veldsla over 4 borden.
Leg er de plakjes eendenborst op.
Verdeel er de 28 frambozen over.
Besprenkel het geheel met de frambozendressing en serveer.

Tip:

In plaats van verse frambozen kun je voor de dressing ook diepvriesframbozen gebruiken.

Syllabub met frambozen.



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

Ingrediënten

(- bessen, aal-, voor
garnering)
½ citroen, sap van
(- frambozen, verse,
voor garnering)
100 g frambozen
(2 el likeur, frambozen-
)
300 g room, slag-,
ijskoud
4 schuimkransjes
50 g suiker, poeder-

Bereiding.

Pureer de frambozen met het citroensap en de poedersuiker.
Giet er de slagroom en evt. wat frambozenlikeur bij en klop dit tot een lobbige, roze room.
Verdeel de verkruimelde schuimpjes over 4 hoge glazen en verdeel de syllabub erover.
Serveer met een lange lepel.

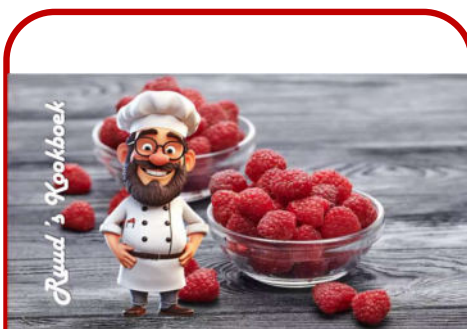
Tip:

Garneer eens met verse frambozen en/of aalbessen.

34

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 360
Eiwit: 3 g
Koolhydraten: 24 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 27 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 17 g
Vezels: 1 g
Groente: - g
Zout: 0,1 g

Taartje met ricotta en frambozen.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Rudolph van Veen

Ingrediënten

1 bk frambozen
1 kp koffie, koude met 1
scheutje koffielikeur
6 lange vingers
1 bk ricotta (250 g)
125 ml room, slag-
1 el suiker

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 267
Eiwit: 11 g
Koolhydraten: 17 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 17 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 10 g
Vezels: 4 g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Doop de lange vingers in de koffie met likeur.
Leg de lange vingers netjes op een rij op een
mooie schaal.

Stort de ricotta voorzichtig (als een pudding)
op de lange vingers.

Beleg de ricotta royaal met de frambozen.

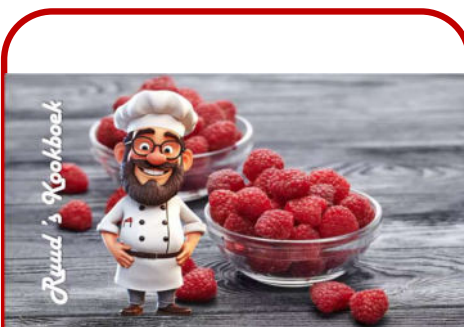
Klop de slagroom met de suiker (of zoetstof)
lobbig.

Giet de slagroom pas aan tafel over de
frambozen.

Tip:

Wijntip - Moscato d'Astri uit Italië.

Wilde eendenborstfilet met serranoham en frambozen-saus.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Poelier.nl

Ingrediënten

1 dl bouillon, gevogelte-
8 eendenborstfilets,
wilde

(evt. frambozen, verse
of diepvries) 1 el
frambozenconfituur

2 tl olie, olijf-

½ tl peper

8 pl serranoham

½ gls wijn, rode

½ tl zout

(evt. wat
aardappelzetmeel)

Bereidingstijd: 10-20
min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Bereiding.

Peper en zout de eendenborstfilets.

Zet de voorverwarmde koekenpan op een hoog vuur met de olijfolie en laat goed heet worden.

Leg de filets in de pan en bak ze om en om tot ze mooi bruin zijn.

Draai het vuur op halve stand en bak beide zijden elk nog 2 min.

Haal ze uit de pan en leg ze op een mooie schaal.

Leg op elke filet een plak serranoham en laat 5 min. rusten.

Blus intussen het braadvocht af met de rode wijn en bouillon en voeg er de frambozenconfituur aan toe.

Kook tot de helft in en bind eventueel met wat aardappelzetmeel.

Giet een beetje saus over de filets en serveer de rest apart.

Tip:

Bestrooi de eendenborstfilets een paar uur van te voren met tijm.

Serveertip:

Serveer er een stampotje van zuurkool met gebakken spekblokjes bij.

Zoete flammkuchen met stracciatella en wilde bessen.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Tante Fanny

Ingrediënten

80 g chocolade, puur, fijngehakt
- citroenmelisse, verse, voor de garnering
1 pk flammkuchenbodem (Tante Fanny - 340 g)
120 g mascarpone
30 g suiker, vanille-
200 g vruchten, bos-, gemengde (bijv. frambozen, bosbessen, bramen)

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 270°C boven- en onderwarmte.
Verwerk de flammkuchenbodems volgens de gebruiksaanwijzing rechtstreeks vanuit de koelkast.
Leg 2 bodems naast elkaar zonder bakpapier op een bakplaat.
Meng de mascarpone met de vanillesuiker en 40 g van de chocolade.
Verdeel dit mengsel over de 4 bodems, houdt hierbij rondom een rand van ca. 1 cm vrij.
Top de flammkuchen met de bosvruchten.
Bak de flammkuchen in het midden van de oven in 7-9 min. goudbruin af.
Bestrooi na het bakken de flammkuchen met de overgebleven chocolade en garneer ze met de citroenmelisse.

Tip:

In plaats van verse bosvruchten kun je ook ontdooide bevroren bosvruchten naar keuze gebruiken.

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

Zomers fruitwater met frambozen en citroen.



Menugang: Drank
Keuken: -
Hoeveelheid: 1½ l
Sterren: ***
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

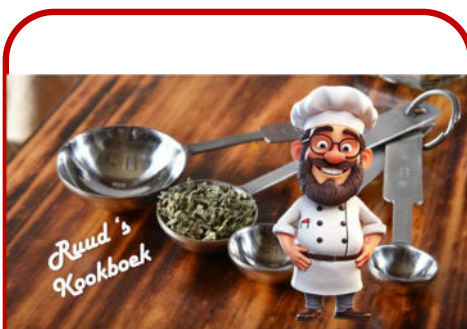
1 citroen
100 g frambozen
1½ l water

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.

Was de frambozen.
Was en snijd de citroen in schijfjes.
Haal alle pitjes er uit.
Doe de schijfjes citroen in een kan, samen met de frambozen.
Vul dit aan met het water.
Roer de inhoud goed door.
Laat het fruitwater een paar uur trekken in de koelkast.

Gebruikte afkortingen.



v2.2

Aforting	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
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.2

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	StAAFje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Thee­lepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vinger­lengte
voorb.tijd	Voor­be­rei­dingstijd
wgls	Wijn­glas
zk	Zak(je)



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun..



Blind Elephant
Stg. **E**xperience

..U ook???

Het IBAN-nummer van de Stg. Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

