



Ruud 's Kookboek

Framboosrecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Crostini met beenham en frambozen.	3
Mango-frambozen-ijsthee.....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

Crostini met beenham en frambozen.



Menugang: Hapje
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 baguette
3 tk basilicum, verse
60 g beenham,
Italiaanse
1 citroen
225 g frambozen
- peper, versgemalen
90 g pistachenoten
250 g ricotta
- zout

Bereiding.

Verwarm de oven voor op 180°C.
Snijd de baguette in plakken van 2 cm.
Verdeel ze over een met bakpapier beklede
bakplaat en verdeel hier 2 el olijfolie over.
Plaats de bakplaat 15 min. in de oven tot
plakken baguette goudbruin zijn.
Leg de laatste 8 min. de frambozen erbij.
Rasp intussen de schil van de citroen en pers de
vrucht uit.
Meng het citroensap en de helft van de
citroenrasp met de ricotta.
Breng dit op smaak met zout en versgemalen
peper.
Hak de pistachenoten fijn en snijd de basilicum
grof.
Meng dit met de rest van de citroenrasp en 2 el
olijfolie.
Halveer de Italiaanse beenham.
Verdeel de ricotta over de crostini's en beleg de
helft met Italiaanse beenham en de andere
helft met de gegrilde frambozen.
Verdeel de pistache-tapenade over de crostini's
en serveer.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: 15 min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1831
Energie kcal: 436
Eiwit: 20 g
Koolhydraten: 42 g
w/v suikers: 7 g
Natrium: - mg
Vet: 19 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 6 g
Vezels: 6 g
Groente: - g
Zout: 1,5 g

Mango-frambozen-ijsthee.



Menugang: Drank
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
Coöp, DekaMarkt,
Hoogvliet

Ingrediënten

150 g frambozen
16 ijsblokjes
2 mango's, rijpe, in
blokjes
6 el siroop, frambozen-
3 zk thee, mango-
1 l water, kokend

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 90 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 108
Eiwit: 1 g
Koolhydraten: 25 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 0 g
w/v onverzadigd: 0 g
w/v verzadigd: 0 g
Vezels: 2 g
Groente: - g
Zout: 0 g

Bereiding.

Schenk het water over de theezakjes in een grote kan.
Laat het 30 min. trekken en afkoelen.
Verwijder de zakjes.
Pureer intussen met de staafmixer de mango met de frambozensiroop. Roer de fruitpuree door de afgekoelde thee en zet het minimaal 60 min. in de koelkast.
Roer de ijsblokjes en frambozen door de ijsthee en serveer.

Tip:

Je kunt hier evt. wat vegan slagroom op kunnen spuiten.

Gebruikte afkortingen.



v2.4

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.4

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

