



Authentieke recepten

Inhoudsopgave.

- 1. Grilde ananas mei Bearenburch sjerp - gegrilde ananas met Beerenburgstroop**
- 2. Fryske dûmkes taart - taart van een beroemd Fries koekje "Duimpje"**
- 3. Kletskoppen fan Fryske sjerp - krokante kletskoppen met Friese keukenstroop**
- 4. Fisk "lakt" mei moster sjerp - verse vis gelakt met mosterd stroop**
- 5. Fris fruit fondue mei "Fryske sûkerbôle" - vers fruit fondue met suikerbrood**
- 6. Stroopwafelrecept**
- 7. Mueslireep**

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Grilde ananas mei Bearenburch sjerp

(Gegrilde ananas met Beerenburgstroop)

Ananas in parten

3 eetlepels Friesche Vlag keukenstroop

1 1/2 dl jus d'orange

2 borrelglasjes Beerenburg

Vanille ijs

Verwarm 3 eetlepels stroop (De Friesche Vlag) in een pannetje tot het vloeibaar is. Voeg 1½ dl jus d'orange toe en breng dit aan de kook. Laat vervolgens de sinaasappelstroop in 15 minuten tot dunne siroop koken.

Voeg nu 2 borrelglasjes Beerenburg toe en laat de siroop nog 5 minuten inkoken. Strijk parten ananas in met de siroop. Gril de ananas op de barbecue tot er een ruitmotief ontstaat. Warm serveren met vanille-ijs en een beetje siroop.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Fryske dûmkes taart

(Taart van een beroemd Fries koekje "Duimpje")

1/4 ltr melk

1/4 pot Friesche Vlag keukenstroop

10 Fryske dûmkes (gestampt)

10 gelatine blaadjes

4 eierdooiers

Plakken cake

1/2 ltr slagroom

Munt/slagroom voor garnering

Kook ¼ ltr melk met ¼ pot Friesche Vlag stroop en 10 gestampte Fryske dûmkes. Los 10 gelatineblaadjes op in koud water, doe ze bij de warme stroopmelk en roer tot ze opgelost zijn. Neem 4 eidooiers, doe deze in een kom en vermeng met een beetje warme stroopmelk, roer het glad met een garde. Doe de rest van de melk er bij en verwarm dit, maar niet laten koken!

Laat het in een platte schaal afkoelen. Bedek de bodem van een springvorm met plakken cake. Zet de dûmkes rechtop tegen de rand. Druk de dûmkes in de cakebodem. Klop een ½ ltr slagroom tot yoghurt-dikte, doe er de koud geworden compositie bij en roer de massa glad. Giet deze in de vorm en laat dit opstijven in de koelkast. Snij de taart in punten, garneer met slagroom en het groen van munt.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Kletskoppen fan Fryske sjerp

(Krokante kletskoppen met Friese keukenstroop)

100 g gesmolten roomboter

300 g Friesche Vlag keukenstroop

150 g bloem

1 theelepel kaneel

Verwarm de heteluchtoven op 200°C. Meng alle ingrediënten goed door elkaar in een beslagkom en maak er een gladde deegbal van. Bedek de bakplaat met bakpapier. Maak kleine balletjes deeg en leg deze op de plaat met voldoende ruimte ertussen.

Bak de kletskoppen in ca. 2 minuten goudbruin. Iets laten afkoelen op de plaat en knapperig laten worden op het aanrecht. Bewaren in een gesloten koektrommel. Lekker voor bij de thee of als garnering bij een dessert.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Fisk "lakt" mei moster sjerp

(Verse vis gelakt met mosterd stroop)

Verse vis filets

3 eetlepels Friesche Vlag keukenstroop

1 eetlepel grove mosterd

Zorg voor verse vis filets waar de huid nog aanwezig is. De huid moet geschubd zijn. Geschikte vis is: snoekbaars, kabeljauw en zeebaars. Meng 3 eetlepels Friesche Vlag Keukenstroop met 1 eetlepel grove mosterd, door deze zachtjes te verwarmen.

Bak de visfilet kort aan beide zijden. Leg de filet met de huid naar boven en "lak" de huid dun met de mosterdstroop. Zet de vis kort voor het opdienen 3 minuten onder de grill zodat de stroop karameliseert. Direct opdienen.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Fris fruit fondue mei "Fryske sûkerbôle"

(Vers fruit fondue met suikerbrood)

(voor 4 personen)

250 g Friesche Vlag keukenstroop

100 g boter

1 dl room

Vers fruit

Suikerbrood

Genoeg voor 4 personen. Doe 250 g Friesche Vlag Keukenstroop in een steelpan en voeg daar 100 g boter en 1 dl room aan toe. Roer de "roomstroop" glad met een garde en laat deze 3 minuten goed doorkoken. Maak vers fruit schoon zoals aardbeien, ananas en banaan. Gebruik grote aardbeien en grove stukken ananas. Snijd dikke plakken suikerbrood en snijd de plakken in 4 delen.

Maak een schaal met het fruit en de suikerbrood blokken. Zet de pan met stroop op tafel op een waxinelichtje... en iedere gast een vork.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Stroopwafelrecept

Ingrediënten voor de wafels:

125 g Van Gilse Witte Basterdsuiker

100 g roomboter

210 g bloem (gezeefd)

1 ei

1½ theelepel kaneelpoeder

2 theelepels vanille aroma

of een zakje vanillesuiker

2½ g zout

Bereiding van het wafeldeeg:

Breng alle ingrediënten op kamertemperatuur. Meng alles behalve de bloem met de hand goed door elkaar. Als laatste de gezeefde bloem door het beslag mengen.

Ingrediënten voor de stroop:

175 g stroop (De Friesche Vlag)

90 g Van Gilse Bruine Basterdsuiker

50 g roomboter

½ theelepel kaneelpoeder

Bereiding van de stroop:

De stroop verwarmen en hierin de boter en suiker smelten.

Het maken van de stroopwafels:

Maak balletjes van het deeg van ca 30 g en bak deze ca 1½ minuut in een heet wafelijzer, zorg ervoor dat de wafel gaar is. Warme wafel met scherp mes horizontaal doorsnijden, warme stroop ertussen smeren.

"DE FRIESCHE VLAG KEUKENSTROOP"

Mueslireep

220 g fruitmuesli

50 g rozijnen

100 g stroop (De Friesche Vlag)

1½ g vanille aroma

25 g water

15 g roomboter

80 g Van Gilse Kristalsuiker

Meng de muesli met de rozijnen in een beslagkom en houd de kom apart. Weeg de suiker af en doe deze samen met de keukenstroop, het water en de roomboter in een steelpan. Leg een pannenlap op de keukenweegschaal, zet de pan met inhoud bovenop de pannenlap en plaats vervolgens een houten lepel in de pan. Het gewicht dat de keukenweegschaal nu aangeeft is het begingewicht. Plaats nu de steelpan op het vuur en breng het

suikerstroopmengsel al roerend aan de kook. Hierna moet de stroop inkoken. Dit duurt diverse minuten. Als u niet lang genoeg inkookt, zal uw mueslireep erg plakkerig blijven. Om te controleren of de stroop genoeg is ingekookt, plaats u de steelpan met houten lepel terug op de pannenlap op de keukenweegschaal. De stroop is klaar als het eindgewicht 20 gram lager ligt dan het begingewicht.

Als de stroop genoeg is ingekookt, kan de pan van het vuur. Meng het vanille aroma door de stroop. Meng daarna de hete stroop door het mueslimengsel in de beslagkom. Zorg dat de muesli en stroop goed verdeeld zijn. Plaats een laag bakpapier over een bakplaat en verdeel hier de muesli over. Let op: het mengsel is erg heet. Druk met de randen van het bakpapier de muesli goed aan tot de gewenste dikte. Zorg dat het goed is samengedrukt zodat de reep na drogen en afkoelen bij elkaar blijft en niet gaat brokkelen. Een vorm of zelfgemaakte mal kan ervoor zorgen dat het mengsel steviger kan worden aangedrukt.

Plaats de bakplaat in de oven op 85° C voor ongeveer 1½ uur. Laat het mengsel goed afkoelen. Snijd met een scherp gekarteld mes repen van het aangedrukte mueslimengsel. Verpak deze repen in plastic zakjes of in folie; dan blijven ze langer goed.

<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

Blind Elephant
Stg. **Experience**

U ook???

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