



***Friese recepten / v0.4***

## **Inhoudsopgave.**

Dokkumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.....	3
Friese boerenkoolstamp. ....	4
Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.....	5
Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.....	6

## Dockumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse, Friese  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: HollandsePot.nl

### Ingrediënten

2 el azijn, wijn-, rode  
500 g bonen, bruine  
50 g boter  
125 ml crème fraîche  
1 knolselderij, kleine  
2 kruidnagelen  
- peper  
4 preien  
6 saucijsjes, kleine  
200 g spekblokjes, magere  
2 el tomatenpuree  
3 uien  
1 wortel, winter-  
- zout

### Bereiding.

Laat de bonen 8 uur weken in 2 l water.  
Pel de uien.  
Snipper de uien.  
Maak de knolselderij schoon.  
Snijd de knolselderij in blokjes.  
Schil de winterwortel.  
Snijd de winterwortel in reepjes.  
Maak de preien schoon.  
Snijd de preien in ringen.  
Leg de saucijsjes 10 min. in warm water.  
Dep de saucijsjes droog.  
Bak de spekblokjes in een droge koekenpan knapperig uit.  
Neem de spekblokjes uit de koekenpan.  
Giet de bonen af.  
Breng de bonen met 1½ l water aan de kook.  
Verhit de boter.  
Fruit de uien, knolselderij, wortel en prei op een halfhoog vuur al omscheppend ca. 5 min.  
Voeg het uimengsel, kruidnageltjes en tomatenpuree aan de bonen toe.  
Breng de soep aan de kook.  
Voeg de saucijsjes toe.  
Voeg de azijn toe.  
Laat de bonen in ca. 1½ uur gaar koken.  
Breng de soep op smaak met peper en zout.  
Roer er de crème fraîche door.

### Tip:

Serveren met Turks brood.

### Wijntip:

Andes Peaks, Sauvignon Blanc, wit, droog, Chili.

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

## Friese boerenkoolstamp.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*\*  
Bron: Life & Cooking

### Ingrediënten

1¼ kg aardappelen  
1 el azijn  
600 g boerenkool  
- boter, bak-  
200 g rookspek, mager  
4 saucijsjes, runder-  
2 speklappen  
2 uien  
- 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.

Kook de boerenkool met 3 dl water 15 min. in een ruime pan.

Snipper de uien.

Snijd de rookspek in blokjes.

Leg de geschilde en in vieren gesneden aardappelen, de ui en de rookspek op de boerenkool.

Kook alles in 25 min. gaar.

Halveer de speklappen.

Bak de speklappen en rundersaucijsjes in bakboter zachtjes bruin en in 20 min. gaar.

Blus het bakvet af met de azijn en 2 dl water. Laat het aan de kook komen.

Stamp de boerenkool en de aardappelen door elkaar.

Serveer de speklapjes, de saucijsjes en de jus apart bij.

## Fryske sûkerbôle - Fries suikerbrood.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: Nederlandse  
Personen: -  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Baksels.net

### Ingrediënten

500 g bloem  
75 g boter, room-, zachte  
- boter, invetten van de vorm  
2 eieren, kamertemperatuur  
3 el gembersiroop  
12 g gist, droge  
1 tl kaneel  
1½ dl melk, lauwe  
120 g suiker, kandij-  
6 g 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.

Smelt de boter voorzichtig in een pannetje op laag vuur en laat afkoelen tot kamertemperatuur.  
Doe de bloem en het zout in de een kom en roer goed door met een garde.  
Voeg de gist toe, roer weer goed door met een garde.  
Voeg de lauwe melk toe, de gesmolten boter, de gembersiroop en de eieren.  
Knead dit in een mixer met de kneedhaak in ca. 10 min. tot een mooi soepel, samenhangend deeg.  
Het deeg is goed als je er tussen je vingers een vliesje van kunt vormen.  
Je kunt natuurlijk ook met de hand kneden, dit zal wat langer duren.  
Leg het deeg in een licht ingevette kom en zet weg op een warme, vochtige en tochtvrije plek (in een onverwarmde oven met een bakje heet water op de bodem).  
Laat ca. een uur rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is.  
Knead er dan de kaneel en de parelkorrels door.  
Je kunt als alternatief ook het deeg tot een grote plak uitrollen en deze gelijkmatig bestrooien met kaneel en de suikerparels.  
Maak een rechthoekige plak van het deeg, deel denkbeeldig in drieën en vouw de linke flap over de middelste, en de rechterflap vervolgens ook over de middelste.  
Draai het deeg een kwartslag en rol losjes op.  
Vet een cakebakblik van 25 cm dik in met boter en bestrooi met suiker.  
Leg het deeg hierin en laat nog ca. een 15 min. rijzen op een warm, vochtig en tochtvrij plekje.  
Verwarm de oven voor op 190°C.  
Bestrooi de bovenkant van het deeg met suiker en bak het in ca. 30-35 min. gaar en goudbruin.  
Stort het brood na het bakken op een rooster en laat afkoelen.  
Lekker ite! (eet smakelijk!).



## Optuge boerekoal - aangeklede boerenkool.



**Menugang:** Hoofd-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse,  
Friese  
**Personen:** 4  
**Sterren:** \*\*  
**Bron:** Annabee.net

### Ingrediënten

1 kg boerenkool  
250 g caselerrib  
30 g haverhout  
250 g leverworst  
- peper  
- reuzel (of boter)  
4 saucijsjes  
250 g spek, doorregen,  
verse  
2 uien  
- 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.

Was de boerenkool goed.  
Snijd de boerenkool klein.  
Maak de uien schoon.  
Snijd de uien klein.  
Kook de boerenkool met de uien en weinig water met zout, peper en een kluitje reuzel of boter.  
Leg daarna de caselerrib, spek en worstjes op de groente.  
Laat het geheel op een kleine vlam gaarkoken.  
Leg vlak voordat alles gaar is als laatste de leverworst erbij.  
Laat de leverworst warm worden.  
Haal de vleessoorten zodra ze klaar zijn uit de pan en houdt ze warm.  
Strooi vervolgens de haverhout bij de groente en laat ze in 20 min. gaar worden.

### Serveertip:

De boerenkool kan opgediend worden met het vlees en de worst als stampot of gewoon met gekookte aardappelen.



v2.2

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
cgls	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..*  *..U ook???*

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

Compressed by  PDF24