



*Ryud 's Kookboek*

***Boonrecepten II v0.2***

## **Inhoudsopgave.**

Dokkumer beantjebrij - Dokkumer bruine bonensoep.....	3
Stoofpotje met bonen en bier. ....	4
Gebruikte afkortingen.....	5

## 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

## Stoofpotje met bonen en bier.



Menugang: Hoofdgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Snel / Slank  
Bron:  
LivingTheGreenLife.com

### Ingrediënten

1 fl bier, (Gulpener Sterk Rogge Tripel)  
1 bl bonen, kidney-  
1 bl bonen, zwarte  
4 tn knoflook  
1 el olie, olijf-  
1 tl paprikapoeder, gerookt  
1 peper, rode, verse  
1 bl tomatenblokjes  
1 ui, gele  
200 g wortelen

### Bereiding.

Snipper de ui en hak de knoflook fijn.  
Snijd de verse rode peper in dunne plakjes.  
Verhit de olijfolie in de hapjespan en bak de ui, de knoflook en de rode peper op een laag vuur.  
Schil de wortelen en snijd ze in stukjes.  
Voeg de wortelen samen met de paprikapoeder, het bier, de tomatenblokjes, de kidneybonen en de zwarte bonen toe aan de pan.  
Roer alles goed door en laat het 30 min. zachtjes koken.  
Scheep het gerecht in twee kommen en geniet!

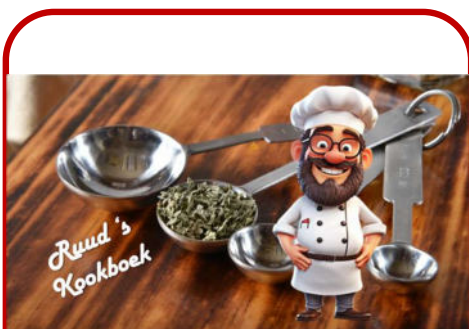
### Tip:

Lekker met (geroosterd) brood.



Bereidingstijd: 40 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

## Gebruikte afkortingen.



v2.3

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



v2.3

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
kpr	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
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
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