



Frietjes van bonen

In plaats van Franse!

(voor 4 personen)

U hebt nodig:

250 gr polenta (malisgriesmeel dat in een speciaalzaak te koop is)
250 gr meel van Friese gele woldbeantjes
2 liter groentebouillon
20 gr zout
225 gr geraspte kaas (bijvoorbeeld oude boerenkaas of Parmezaanse kaas)

Bereiding:

Breng de bouillon aan de kook en voeg al roerend de polenta en het meel van de woldbeantjes toe. Voeg het zout toe en breng het geheel aan de kook. Dek de pan af met een stuk vetvrij papier en een deksel en laat het mengsel in een voorverwarmde oven op 170 °C gaar worden gedurende ongeveer 40 minuten. Meng nu de kaas door het mengsel en stort het op een ingevet bakblik.
Laat het opstijven in de koelkast en snijd het vervolgens in de gewenste frietjesvorm.
Bestuif de frietjes met bloem en frituur ze op 175 °C.
Bestrooien met zout en in een ouderwetse puntzak serveren.

(Recept: De Herberg van Smallingerland)

Tip:

Woldbeantjes zijn typisch Friese boontjes die enigszins op bruine bonen lijken. Als alternatief kunt u bruine bonen of kikkererwten gebruiken. U kunt ze malen met een ouderwetse koffiemolen.

Fries aardappeltaartje

Met Friese nagelkaas

(voor 4 personen)

U hebt nodig:

500 gr waldgieltjes
2 dl ongezoete room
2 eieren, losgeklopt
100 gr geraspte Friese nagelkaas
0,5 bosje gesneden bieslook
zout en peper

Bereiding:

Schil de aardappelen en rasp ze met een (blok)rasp. Meng de geraspte aardappelen met de room, de eieren, de bieslook en breng het op smaak met zout en peper. Doe het aardappelmengsel in een bakblik of cakeblik en bestrooi dit met de geraspte kaas.

Bak het mengsel af in een voorverwarmde oven op 165 °C gedurende ongeveer 30 tot 40 minuten, afhankelijk van de hoogte van de vorm die u gebruikt.

(Recept: De Herberg van Smallingerland)

Tip:

De Friese waldgieltjes zijn eventueel te vervangen door een andere aardappelsort. Deze moet niet te kruimig zijn en vol van smaak. Een goed alternatief is de Opperdoezer Ronde.

Culinair Historisch Kookmuseum

Een aardappelrasp die is gemaakt van een conservenblik en andere unieke keukenmaterialen zijn te vinden in het Friese veendorp Appelscha waar het Culinair Historisch Kookmuseum is gevestigd. Het museum biedt een overzicht van de Nederlandse eetcultuur en eeuwenoude kookhistorie in de volkskeuken. Naast een rondleiding, biedt het museum ook workshops en lezingen. In *Quinta* 5 van 2007 vindt u een complete reportage. Info: www.culinairhistorischkookmuseum.nl.