



Recept voor
4 personen

Friese Wouden Lunchgerecht:

Twaalfuurtje Friese Wouden

Onze Friese Wouden letterlijk laten proeven, dat kan met het Friese Wouden lunchgerecht. Dit gerecht kan elke kok maken, amateur of professional. Voor gasten in uw restaurant, B&B of voor thuis. Dit lunchgerecht moet je hebben geproefd, wil je kunnen zeggen dat je in de Friese Wouden bent geweest. Chef-kok Johan Dekkinga van Café Thús (Fries Museum) uit Leeuwarden won de verkiezing van het Friese Wouden Lunchgerecht met zijn Twaalfuurtje Friese Wouden.

Nu is het aan u de beurt om de Friese Wouden te laten proeven!

Wâldgieltsjesalade

Ingrediënten

- 6 Wâldgieltsjes (aardappelen)*
- 4 bospenen
- ½ fris zure appel
- 1 rode ui
- 100 gram sperziebonen
- 1 bosje tuinkruiden
- Kruidenmayonaise
- 100 gram boerenslagersachterham van ambachtelijke slager
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Schil de aardappelen en bospeen, snijd ze in kleine blokjes en kook ze kort (blancheren) beetgaar. Laat ze afkoelen op een zeef en doe het in een kom. Bewaar het vocht en blancheer hierin ook de sperzieboontjes. Giet ze af en laat deze afkoelen op een zeef. Snijd de appel in kleine blokjes en snipper de rode ui fijn en doe dit bij de rest. Alles mengen en smeuïg maken met de kruidenmayonaise. Doe de geplukte of gehakte tuinkruiden erdoor en maak het geheel naar smaak met peper en zout.

Kruidenmayo

Draai basilicum, koriander, peterselie en 2½ dl olijfolie stuk in de keukenmachine.

Zeef deze massa zodat de groene pulp achterblijft in de zeef. De olie die overblijft vermeng je door de mayonaise.

Frysk rund tartaar

Ingrediënten

- 200 gram dikke lende van Frysk rund
- 10 gram rode ui
- 10 gram augurk
- 2 scharreleieren
- Kappertjes naar smaak
- Peper en zout naar smaak

Bereidingswijze

Vlees in kleine blokjes snijden en mengen met de fijn gesnipperde ui en augurk. Meng alles goed met kappertjes en maak het geheel smeuïg met een eidooier. Breng het geheel op smaak met peper en zout.

Gepocheerde eidooier

Pannetje op het vuur zetten met water en beetje azijn, het water mag niet koken. Hierin een kolkje maken en de eidooier er met behulp van een koffiekopje in laten vallen. Van het vuur halen en gaar laten worden. De dooier moet nog smeuïg zijn. Leg het ei bij of op de Frysk rund tartaar.

Z.o.z. >>>



Fotografie: Manon Ferwerda

Wâldkroketje

Ingrediënten

- 250 gram Wâldbeantsjes* (bonen)
- 250 gram Wâldgieltsjes* (aardappelen)
- 1 bosje peterselie
- 1 Wâldfeintsje* (Friese droge worst)
- 7 scharreleieren
- 6 gram gelatine
- Scheutje melk
- Klontje roomboter
- 300 gram bloem
- 300 gram Panko (verkrijgbaar bij Aziatische toko)
- Blauwe bessen met gâgel jam

Bereidingswijze

Wel de Wâldbeantsjes 1 dag van te voren. Kook de bonen en giet ze, als ze gaar, af. Druk ze met een vork of lepel door de zeef. Doe dit ook met de aardappelen. Hak de peterselie en het Wâldfeintsje fijn en meng dit door het aardappel/bonen mengsel. Vermeng vervolgens de 2 eieren erdoor en breng het op smaak met zout en peper.

Giet een scheutje melk in een steelpannetje en doe hier het klontje roomboter bij. Hier vervolgens de gelatinebladen doorheen doen. Wanneer de gelatine zacht is, vermeng je dit met het mengsel. Zet vervolgens het mengsel weg in de koelkast, zodat het kan opstijven.

Doe het mengsel in een spuitzak, spuit hier lange kroketten van. Laat dit even aanvriezen in de vriezer, dat paneert handiger. Zet de bloem en de Panko klaar, scheid 5 eieren en gebruik hiervan het eiwit. Snijd vervolgens korte kroketjes en paneer deze: haal ze eerst door de bloem, dan door het eiwit en daarna door de Panko (telkens goed afschudden). Eventueel herhaal je het rollen in eiwit en Panko. Frituur de kroketjes vervolgens goudgeel.

Voor garnering van het gerecht

Aardappelchipje

Schil met een dunschiller dunne plakjes van de geschilde aardappel. Frituur de chipjes op 140 graden goudgeel. Laten uitlekken op keukenpapier en bestrooien met zout.

Serveer het Twaalfuurtje Friese Wouden op een mooie houten plank met een streepje blauwe bessen met gâgel jam, een likje kruidenmayonaise en de chipjes. Desgewenst garneer je met wat aangemaakte salade.

Kijk ook op www.beleeffriesland.nl/friesewoudenlunchgerecht

* Geef het gerecht het specifieke Friese Wouden karakter door zoveel mogelijk gebruik te maken van producten uit onze regio! De hobby kok vindt de verkoopadressen van de Fryske producten op www.beleeffriesland.nl/FWstreekproducten