

## Recepten van liefhebbers

*Griet Hoekstra uit Sint Jacobiparochi had voor de oogstmaaltijd van de vereniging Nuts! i.o. (de voormalige Kenniscentrum-werkgroep Nutsplanten) een heerlijke soep gemaakt van Friese grauwe erwten. Zij deelt het recept graag met u.*

### Grauwe-erwtensoop

#### Ingrediënten

- 400 gr. grauwe erwten
- 2 liter water
- 2 speklapjes
- 2 verse worstjes
- 1 winterwortel
- 1 grote ui
- bouillontabletten
- zout en peper

#### Bereidingswijze

De erwten één nacht weken in het water. De volgende dag de erwten in het weekwater koken met alle andere ingrediënten. Ten minste drie uur zachtjes laten koken. Vervolgens spek en worst uit de pan halen en de overige inhoud met een blender of staafmixer fijnmaken, daarna zeven. Het kan ook door een roerzeef. Door het zeven krijgt de soep een fijne, zachte structuur. Dan spek en worst kleinsnijden, toevoegen en eventueel op smaak brengen met peper en zout. Eet smakelijk!

### Woudbonen in roerbaksaus

Week de bonen een nacht en kook ze gaar.

Neem een wokpan en fruit hierin in olijfolie een in ringen gesneden ui.

Doe hierbij

- een groene paprika in reepjes
- blokjes courgette
- 2 vleestomaten in blokjes
- eventueel champignons in plakjes

Schep dit tussentijds om en laat het gaar worden.

Voeg een potje roerbaksaus toe (zoetzuur, van bijvoorbeeld Super de Boer). Vermeng dit met de gare gele woudbonen of serveer het apart.

Lekker met sla of inmaak-zoetzuur.

*Roelie Woldendorp uit Aduard experimenteert in de keuken graag met bonen en stuurde bovenstaande recept in.*

#### Rechtgezet: knipselbonen

In de vorige *Oer* las u over het gebruik van knipselbonen. Dit zijn slabonen (sperziebonen) die na de pluk werden afgehaald, met een dikke naald aan een draad geregen en in een droge ruimte of buiten in de zon te drogen gehangen. Om ze vervolgens te kunnen consumeren, werden de gedroogde bonen, met scheden en al, in stukken 'geknipt', geweekt en gekookt.

In het artikel werd vermeld dat pronkbonen volgens dezelfde methode kunnen worden bewaard en bereid. Dat is niet het geval. De peul is hiervoor te hard en te vezelig.