

# Friese keallepoat

Streekbaksels, ik vind ze altijd interessant. Er zijn zoveel varianten te vinden, en elke streek heeft zijn eigen 'collectie' waarbij al die baksels vaak ook nog eens hun eigen verhaal hebben. Zo heeft de Friese keallepoat (kalverpoot op zijn Nederlands) een lange geschiedenis. De Germanen offerden vroeger levende dieren aan de watergeest, als dank voor het vele water dat leven mogelijk maakte. Later werden deze levende offers vervangen door offers die symbool stonden voor, in dit geval, levende kalveren. De keallepoat was geboren. Twee repen koek worden aan elkaar gehecht door hard te knijpen. De koek lijkt op de twee voorpoten van een kalf. Het is een taaitaai achtige koek, maar met een kortere afbeet dan taaitaai. Ook worden er als kruiden enkel wat steranijs en anijs gebruikt. Het bereiden van deze koek vraagt wat ervaring en precisie, maar als je het proces eenmaal onder de knie hebt, dan heb je ook iets heel lekkers en kan je ook aan de slag met andere rogge-koekdegen. Dit recept verscheen ook in een artikel over Baksels.net in het meinumner 2019 van het blad Landleven. Dit recept is geschikt voor 4 Friese keallepoaten en kan het beste gemaakt te worden met een solide standmixer of deegknedder.



## **Ingrediënten:**

### Gronddeeg:

- 335 gram roggebloem (liefst type 00)
- 120 gram water
- 270 gram honing

### Voor het doorbraken:

- 90 gram witte basterdsuiker
- 80 gram vloeibare, heldere honing
- 4 gram gemalen steranijs
- 2 gram gemalen anijs
- 8 gram azijn
- 12,5 gram bakpoeder (gezeefd)
- zonnebloemolie om het deeg mee af te strijken

### **Werkwijze:**

- Zeef de roggebloem in een hittebestendige kom.
- Zet deze kom boven een pan met water en verwarm deze au bain marie tot de bloem 30 graden Celsius is.
- Verwarm ondertussen op matig vuur in een ruime steelpan (pas op, het mengsel gaat borrelen!) al roerend het water en de honing tot 103 graden Celsius.
- Zet de kom in de standmixer met kneedhaak en giet er al draaiend de kokende honing bij.
- Kneed tot alle droge stof is opgenomen en stop dan.
- De deegtemperatuur moet minimaal 65 graden Celsius zijn.
- Druk het deeg wat plat en verpak het deeg in huishoudfolie en eg het deeg in de koelkast.
- Laat het deeg minimaal 24 uur rusten.
- Meng in een kom de basterdsuiker, honing, steranijs, anijs en azijn.
- Kneed dit door het gronddeeg tot alles goed verdeeld is. Ga niet langer door dan nodig, anders overkneed je het deeg en gaat het ontzettend plakken.
- Kneed nu het bakpoeder door het deeg en stop wederom zodra het goed verdeeld is.
- Verdeel het deeg in 8 gelijke stukken.
- Rol elk stuk uit tot een rol van ca. 16 cm. breed.
- Leg de rollen twee aan twee op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Bestrijk het deeg licht met zonnebloemolie.
- Knijp de twee rollen deeg op drie plaatsen stevig aan elkaar.
- Verwarm de oven voor op 210 graden Celsius, conventioneel met onder- en bovenwarmte.
- Zet de bakplaat in het midden van de oven en bak 9 minuten op 210 graden, bak vervolgens nog 8 minuten op 190 graden Celsius en daarna nog 5 minuten op 180.
- Laat na het bakken even afkoelen op een rooster, maar zorg ervoor dat de koeken niet teveel uitdrogen.
- Bewaar de koeken in een goed afgesloten trommel of plastic zak.

Bron: eigen recept geïnspireerd op een recept van Marten Boonstra