

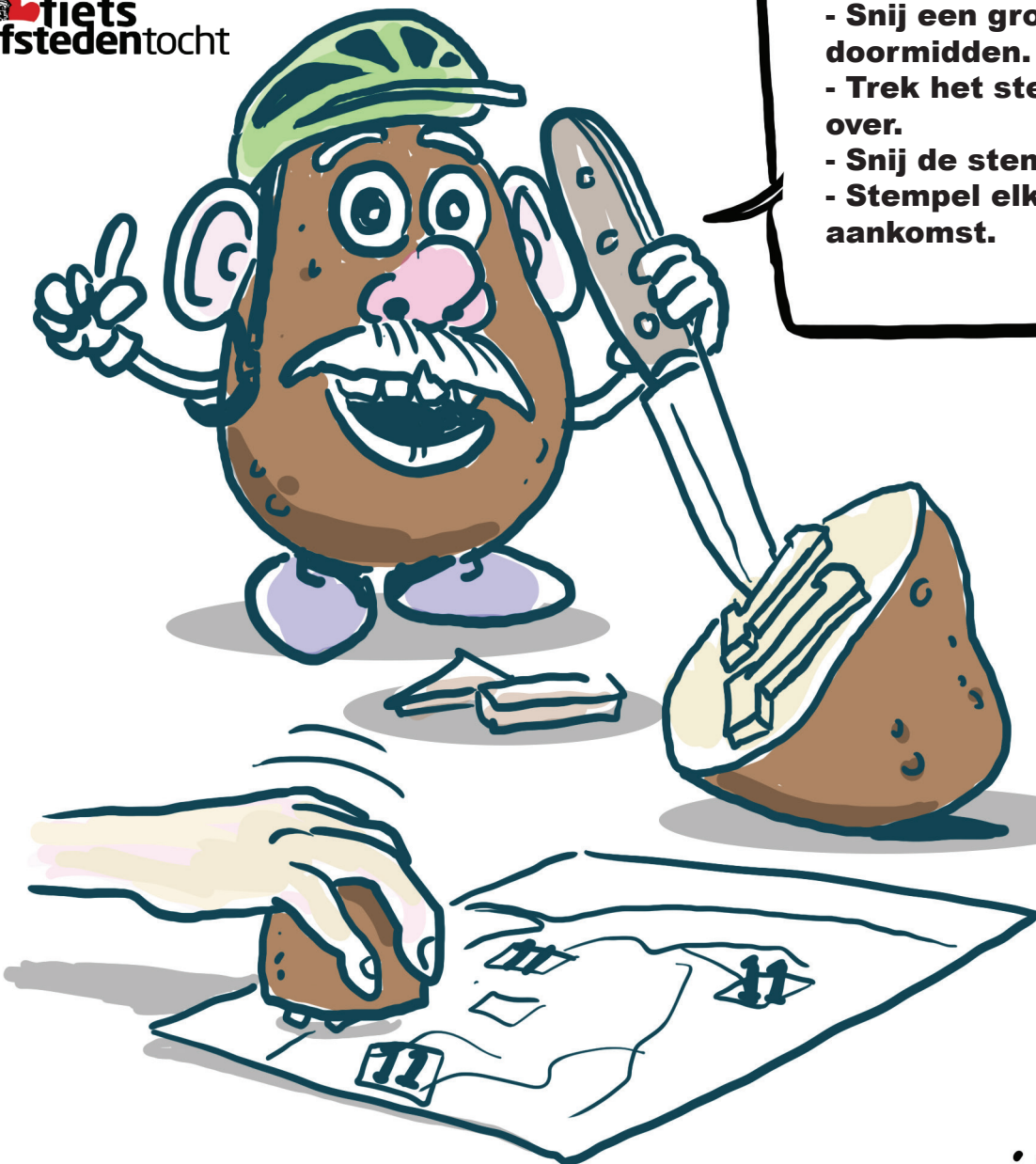


#THUIS11
fiets
elfstedentocht

SURVIVAL
HANDLEIDING



- Snij een grote aardappel doormidden.
- Trek het stempel sjabloon over.
- Snij de stempel uit.
- Stempel elke stad af bij aankomst.

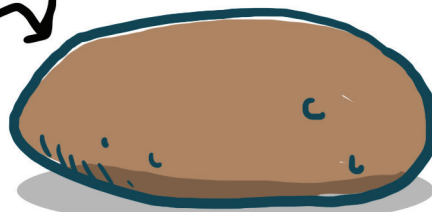


MESJE

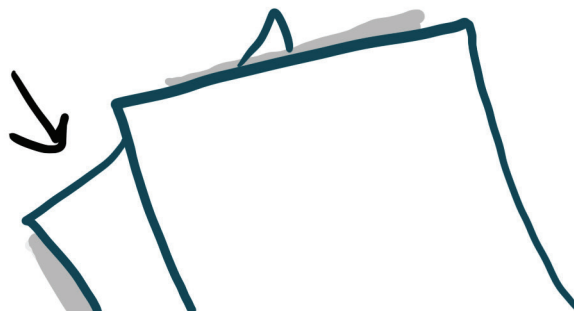


Penseel

Aardappel



Oefen
papier



STEMPELKAART 235 km



#THUIS11

fiets elfstedentocht



-  Fietsroute
Start...Bolsward
- 1.....Harlingen
 - 2.....Franeker
 - 3.....Dokkum
 - 4.....Leeuwarden
 - 5.....Bolsward
 - 6.....Sneek
 - 7.....IJlst
 - 8.....Sloten
 - 9.....Stavoren
 - 10.....Hindeloopen
 - 11.....Workum
- Finish Bolsward

Een gedetailleerde route-
beschrijving vindt u op
www.fietselfstedentocht.nl

STEMPELKAART 97 km



#THUIS11

fiets
elfstedentocht



-  Fietsroute
Start... Bolsward
1..... Harlingen
2..... Franeker
3..... Dokkum
4..... Leeuwarden
5..... Bolsward
6..... Sneek
7..... IJlst
8..... Sloten
9..... Stavoren
10..... Hindeloopen
11..... Workum
Finish Bolsward

Een gedetailleerde route-
beschrijving vindt u op
www.fietselfstedentocht.nl

77
Hindeloopen

85


15

10
Sneek


36


50

STANGSTICKERS 235km en 97km

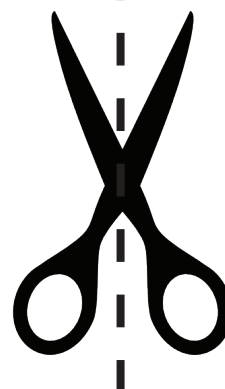

 #THUIS11
fiets
elfstedentocht

0	Bolsward
19	Harlingen
27	Franeker
65	Holwerd
77	Dokkum
103	Leeuwarden
138	Bolsward
148	Sneek
153	IJlst
174	Sloten
188	Oudemirdum
204	Stavoren
215	Hindeloopen
223	Workum
235	Bolsward



 #THUIS11
fiets
elfstedentocht

0	Bolsward
10	Sneek
15	IJlst
36	Sloten
50	Oudemirdum
66	Stavoren
77	Hindeloopen
85	Workum
97	Bolsward





BOLSWAARD

Spaak & Nout



KLEURPLAAT
(rechterkant)

Fryske Sipelsop foar pinkstermoandei

(Friese uiensoep voor pinkstermaandag)

Deze heerlijke sipelsop is gemakkelijk en simpel te maken in 20-30 minuten en is voor 4 personen.

Voor deze sipelsop heb je de volgende ingrediënten nodig:

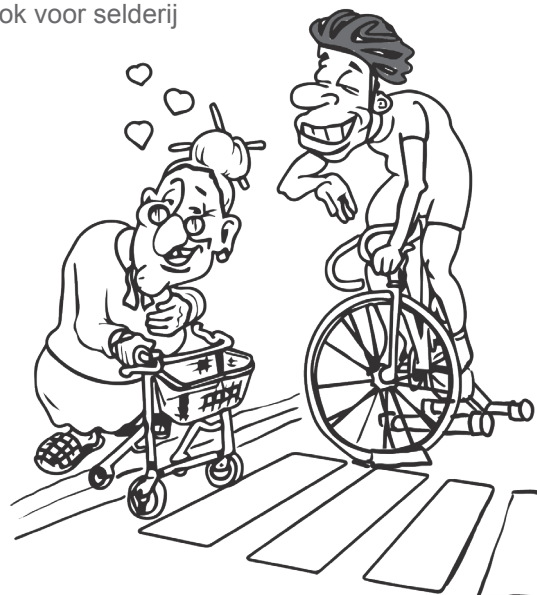
- 1 liter bouillon (vers of met bouillonblokjes)
- 600 gram tot 1 kilo uien
- 4 eieren
- 50 gram boter
- olie
- 50 gram bloem
- Wit stokbrood of brood
- 100 gram Friese nagelkaas (of belegen/oude kaas)
- Peper en zout naar smaak




Bereiding Sipelsop

- Fruit de uien in een grote dikke pan door de uien op laag vuur in olie te stoppen. Na ongeveer 4 tot 8 minuten zal de ui glaziger en bruiner worden. Je kunt dit proces versnellen door een beetje zout en suiker toe te voegen. Wanneer de uien bruin zijn voeg je de boter op laag vuur toe. Laat het smelten en voeg daarna de bloem erbij. Roer het goed door elkaar totdat het meel niet meer zichtbaar is. Wanneer dit klaar is, is het tijd om de groentebouillon toe te voegen. Roer het geheel op een laag vuur, voeg zout en peper toe naar smaak en laat het voor ongeveer 20 minuten op laag vuur staan. Kook tegelijk de eieren hard in 7 minuten, pel ze en snij het in stukken. Het pellen hoeft niet moeilijk te zijn als je de eieren direct in koud water laat afkoelen (oftewel schrikken).
- Nadat de soep ongeveer 20 minuten heeft gestaan is het tijd om de kaas, het stokbrood en de eieren toe te voegen. Het beste is om dit niet in de grote pan toe te voegen maar juist in de soepkommen. Zo zorg je ervoor dat je het op een mooie manier kunt serveren en het brood niet compleet zacht wordt. Verdeel de stukjes ei over de bakjes en voeg daarna de soep toe. Vergeet niet de geraspte nagelkaas toe te voegen zodat dit heerlijk in de Friese uiensoep kan smelten. Als laatste leg je het brood aan de zijkant van het kopje neer. Uiteraard kun je het brood ook direct in het gerecht leggen en hier overheen de kaas strooien.
- Voor de finishing touch en mooie kleuren kun je nog wat bosui of lente-ui eroverheen sprenkelen. Dit geeft net even dat kleine stukje extra waardoor het gerecht er nog mooier uitziet.
- Vind je het wel genoeg uienmaak hebben? Dan kun je uiteraard ook voor selderij kiezen. De Friese uiensoep is klaar om geserveerd te worden

Lekker ite – eet smakelijk



**communicatie/
proviant
fleantúch 1**

 **#THUIS11**
fiets
elfsteden tocht /proviant
communicatie

fleantúch

BESTELLING:


SOS:



 **#THUIS11**
fiets
elfsteden tocht



**communicatie/
proviant
fleantúch 2**

 #THUIS11
fietsenstichting
elfstedenstichting / proviant

fleantúch

 #THUIS11
fietsenstichting
elfstedenstichting

BESTELLING:

SOS:

