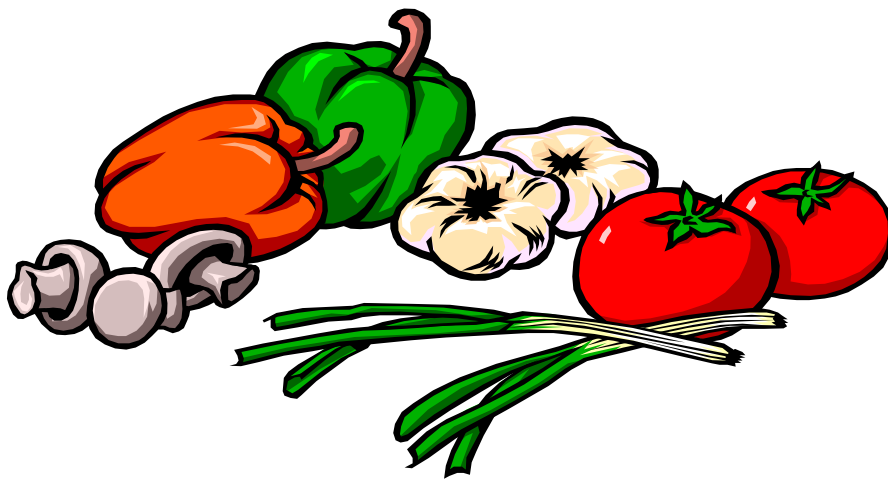


Liplekker, maklike resepte
Liplekker, maklike resepte

Die 5 Beste van alle geregte



BLADSY INHOUDS OPGAWE

4	Aartappels
5	Aspersies
6	Avokado
8	Beesstert
9	Beestong
11	Beet
13	Beskuit
14	Biefstuk
16	Blatjang
17	Blomkool
19	Bobotie
21	Boeliebies
23	Boerewors
24	Botterskorsie
26	Braaivleis bykosse
27	Bredies
29	Broccoli
30	Broodjies
31	Bygeregte
32	Doopsouse
33	Eiervrug
35	Ertjies
36	Filet
38	Groenbone
39	Hoender
41	Hoenderlewertjies
43	Kaaskoek
44	Kerrie en Speseryekos
46	Kleinkoekies
47	Koeke
49	Kool
51	Lewer
52	Maalvleis
54	Muffins
55	Murgpampoentjies
56	Omelet
57	Pampoen
59	Pasta
61	Pastei
63	Patats
64	Poffers
66	Potjiekos
68	Risotto
69	Roerbraai
71	Rysgeregte
72	Sampioene
73	Sardyne
75	Skaaptjops
76	Soeterte
78	Souse
79	Soufflé
80	Soppe
82	Souterte
84	Spinasie
85	Suikermielies
86	Tuna
88	Varktjops
89	Visgeregte
91	Worsies
92	Wortels

AARTAPPELS:

AARTAPPEL VULKAAN

750g aartappels, geskil
50ml koekmeelblom
2 eiers geskei
5ml sout
knypie peper

30ml margarien
500ml melk
500ml gerasperde Cheddar-kaas
1ml mosterdpoer
gerasperde kaas & broodkrummels gemeng

Kook aartappels tot gaar en maak kapokaartappels. Smeer dit op die boom en teen die kante van 'n gesmeerde bakskottel. Stel oond op 200°C. Maak witsous van botter, meel en melk. Klits eiergele en roer by witsous. Haal van stoof af en roer kaas, sout, mosterdpoer en peper by. Klits eierwitte tot styf en vou liggies in witsousmengsel in. Gooi bo-op aartappels in bakskottel. Strooi kaaskrums bo-oor en bak 25-30 minute. Dien dadelik op.

SUURROOM AARTAPPELTJIES:

18 vars klein aartappeltjies
25ml gekapte grasuie

200ml suurroom

Was die aartappeltjies goed af en plaas dit met skil en al in kokende soutwater. Kook dit totdat dit net sag is. Gooi die water af. Spoel die aartappeltjies vinnig af in koue water en trek die skille af. Plaas aartappeltjies in 'n oondskottel, gooi suurroom oor en strooi die grasuie bo-oor. Bak dit 10 minute lank in 'n voorafverhitte oond van 180C.

AARTAPPEL A LA INA:

8-10 mediumgroot aartappels
150g spekvleis
250ml gerasperde kaas
25ml mayonnaise

2 mediumgroot uie
300g sampioene
250ml room
sout en peper na smaak

Voorverhit die oond tot 180C. Kook aartappels in skil tot gaar. Sny uie en braai. Verwyder uit pan en hou eenkant. Sny spekvleis in kleiner stukkes en braai indieselfde pan tot lekker bros. Verwyder en hou eenkant. Sny die sampioene en braai. Skil en sny aartappels in ringe. Rangskik laag aartappelringe in gesmeerde oondskottel, gevolg deur laag uie, laag sampioene, laag spekvleis en laag kaas. Geur na smaak met sout en peper. Herhaal met nog 'n laag aartappel ringe, sprinkel weer 'n bietjie sout en peper bo-oor. meng room en mayonnaise, giet oor gereg, sprinkel kaas bo-oor en bak 30 minute in voorverhitte oond tot mooi bruin.

AARTAPPELWAIERS:

8 middelslag aartappels, geskil en
in egalige ovaalvorms gefatsoneer
sout en varsgemaalde peper
¼ koppie Cheddarkaas, gerasper
1 ui, fyngeskap

1 suurlemoenskyfie
¼ koppie botter
¼ koppie Parmesaankaas, gerasper
pietersielie

Sny elke aartappel in lang vertikale skywe, sonder om regdeur te sny. Week in koue water met skyfie suurlemoen. Smelt die botter in 'n pan en braai ui daarin tot sag. Dreineer die aartappels en plaas met die gesnyde kant na bo in 'n vuurvaste oondbak. Skep die ui en botter oor en geur. Bak vir 30 minute lank in 'n matige oond van 190C en bedruip nou en dan. Meng die kaassoorte en strooi oor die aartappels. Bak nog 20-30 minute lank tot bros en goudbruin.

'n Goeie man in 'n huwelik maak of hy doof is.. 'n Goeie vrou maak of sy blind is. -
'n Ou Franse gesegde

KAAS EN AGURKIE AARTAPPELS:

2 groot aartappels
10ml gekapte pietersielie
12.5ml grasuie
peper

120ml laeëet maaskaas
2 agurkies (in stukkies gesny)
sout
Aromat

Voorverhit die oond tot 180C en bak aartappels vir 1 uur tot gaar. Sny aartappels in die helfte deur, hol uit en hou doppe eenkant. Maak die uitgeskepte aartappel fyn en meng met maaskaas, agurkies, grasuie en pietersielie. Geur met sout, peper en Aromat. Vul uitgeholde aartappels met die mengsel en bak vir 8 minute in 'n voorverhitte oond teen 180C.

ASPERSIES:

ASPERSIE VOORGEREG:

1X290g aspersie stukkies
2,5ml peper
50ml tamatiesous

5ml sout
25ml suurlemoensap
pietersielie

Meng alles baie goed. Skep in kelkies en versier met gekapte pietersielie.

BROS ASPERSIE HOENDER:

250 g gaar oorskiethoender, gekap
50 g pekanneute, grof gekap
250 ml gerasperde Cheddar-kaas

1 blik (410 g) aspersiestukke, gedreineer
250 ml kaassous
50 g gewone aartappelskyfies, gekrummel

Skep die hoender in 'n netjiese iaag in 'n gesmeerde oondskottel en bedek met die aspersies en neute. Giet die kaassous oor en strooi gerasperde kaas bo-oor. Strooi die gekrummelde skyfies bo-oor om die gereg heeltemal te bedek, en bak ongeveer 20 minute by 180C tot deurewarm en bros. Sit warm voor met 'n bros mengsel en volkoringroosterbrood.

ASPERSIEVIS:

60 ml margarien
sout en varsgemaalde swartpeper
varsgemaalde swartpeper
500g visfilette, ontvel, ontbeen, effens ontdooi
450 g-blik aspersies in soutwater, aftreksel
afgegooi en behou. (Vul aftreksel indien nodig met melk aan tot 375 ml.)

60 ml koekmeelblom
2 ml sout
5 ml suurlemoensap
5 ml olyfolie

Sous:

Smelt margarien in 'n kastrolletjie, voeg meel by en roer goed. Verwyder van stoof en roer 375 ml aftreksel bietjiesgewys by. Plaas terug op stoof en kook oor matige hitte totdat sous verdik. Roer voortdurend.. Sny die aspersies in kleiner stukke en voeg by die sous.. Geur na smaak met sout en varsgemaalde swartpeper. Plaas eenkant.

Vis:

Plaas visfilette in 'n enkellaag in 'n plat, oondvaste bak. Geur met sout en peper. Sprinkel suurlemoensap en olyfolie eweredig oor die vis. Bak die vis onbedek in 'n voorverhitte oond by 180C vir sowat 20 minute. Skep die aspersiesous oor en bak vir nog 10 minute of totdat die vis heeltemal gaar is.

Gebed is die gimnasium van die siel.

ASPERSIESLAAI:

500g vars gekookte aspersies
60ml fyngekapte sprietui
250g gaar boontjies, gedreineer
12.5ml fyn gekapte pietersielie

150ml slaaisous
12.5ml gekapte grasui
1 klein kropslaai

Meng aspersies en die boontjies met 125ml slaaisous terwyl dit nog warm is. Was en droog slaai blare af, gooi res van slaaisous oor boontjies/aspersies en meng slaaiblare daarmee. Rangskik slaai in glasbak en besprinkel met fyngekapte sprietui, pietersielie en grasui.

ASPERSIE EN HAMGEBAK:

250g gekapte ham
5ml mosterdpoer
2ml sout
1 groot ui, gekap
250g botter
250ml gerasperde Cheddarkaas

250ml koekmeel
4 eiers, geskei
1 blik aspersies, gedreineer, behou die sap
50ml pietersielie
900ml melk

Braai uie, meng met ham en hou eenkant. Smelt botter en roer meel by. Neem aspersiesap en melk en bring witsous tot kookpunt. Voeg by hammengsel. Voeg gesnyde aspersiestukke by. Klits en voeg eiergele by. Voeg die res van die bestanddele by. Klits en voeg eiergele by. Voeg die res van die bestanddele by. Klits en vou eierwitte in. Strooi kaas oor. Bak in gesmeerde bak vir 4 minute by 180C.

AVOKADO:

AVOKADO GEVUL MET GEROOKTE SNOEK:

2 groot, ryp avokado's
varsgemaalde swartpeper
100 g gruyère-kaas, gerasper (250 ml)
vinkel en suurlemoenwiggies vir garnering

100 g gerookte snoek, gevlok
50 60 ml mayonnaise
60 ml droë broodkrummels

Sny die avokado's in die lengte in die helfte en ontpit. Vul die avokadohelftes met die gevlokte, gerookte snoek. Geur met varsgemaalde swartpeper. Smeer mayonnaise eweredig oor elke helfte. Meng die kaas en broodkrummels en sprinkel oor gevulde avokadohelftes. Plaas avokadohelftes op 'n bakplaat en plaas onder 'n voorverhitte roosterelement vir 'n paar minute, totdat die kaas net smelt. Sit voor op mooi kleinbordjies en garneer met vinkel en suurlemoenwiggies. Sit voor met growwe bruinbrood.

AVOKADOSLAAI MET SPEK EN NEUTE:

1 pak gemengde slaaiblare
8 repe swoerdlose streepspek
1 groot, ryp avokado
125 ml Franse slaaisous

6 sprietuie, in ringe gesny met groen lowwe
4 snye witbrood sonder korsies
125 ml pekanneute, grof gekap

Breek die slaaiblare in kleiner stukkies en plaas in die slaai saam met die gesnyde sprietuie. Sny die spek in 1 cm-stukkies en roerbraai in 'n bietjie olie tot bros. Haal uit en dreineer op kombuis papier. Sny die brood in blokkies (1 cm x 1 cm) en braai in die dieselfde pan as die spek tot goudbruin. Voeg 'n bietjie ekstra olie by indien nodig. Haal uit en dreineer. Sny die avokado en rangskik op die slaaiblare. Bedek met slaaisous. Sprinkel neute, spek en bros broodblokkies oor slaai net voor opdiening.

AVOKADO EN AARTAPPELSLAAI:

600 g middelslag aartappels, gewas
1 klein ryp avokado
3 ml sout
varsgemaalde swartpeper
5 ml suiker
25 ml gekapte grasuie

60 ml Franse slaaisous
sap en gerasperde skil van een
suurlemoen
1 knoffelhuisie, gekneus en fyngekap
50 ml room of melk
15 ml gekapte, vars pietersielie

Bedek die aartappels met net genoeg water. Verhit tot kookpunt, verlaag die hitte en laat saggies prut totdat die aartappels net sag is. Dreineer en gooi koue water bo-oor (dit vergemaklik die aftrek van die skil). Sny die aartappels in blokkies en meng liggies met die Franse slaaisous terwyl die aartappels nog warm is. Halveer die avokado, verwyder die pit en skep die vleis uit. Plaas die avokado met die suurlemoensap, -skil, sout, peper, knoffel, suiker en room of melk in 'n voedselverwerker en verwerk tot mooi glad (gebruik 'n vurk indien 'n voedselverwerker nie beskikbaar is nie). Voeg die grasuie en pietersielie daarby. Die sous kan met ekstra room of melk verdun word. Meng die sous liggies met die aartappel blokkies, skep in 'n mooi glasbak en bedien koud.

AVOKADO RITZ:

100 g klein garnaaltjies
asyn
twee avokadopere
vars blaarslaai

olie
kappertjies
sout en peper na smaak

Kook garnaaltjies en marineer in 'n mengsel van olie, asyn en kappertjies. Sny avokadopere in die helfte en haal pitte uit. Besprinkel met sout en peper. Plaas garnaalmengsel in avokado en bedien met vars blaarslaai.

AVOKADO HOENDER BOEDAPEST:

45ml olie (verkieslik mielie olie)
1 klein uitjie, fyngekap
1 blik(400g) tamaties, gekap
5ml karwysaad
1 avokado

4 hoenderporsies
1 groen soetrissie, in skyfies gesny
10ml paprika
sout en peper na smaak
140ml ongegeurde jogurt

Verhit die olie in 'n redelik groot braaipan. Braai die hoenderporsies daarin tot goudbruin aan albei kante. Haal uit en hou warm. Braai die ui vir ongeveer 1 minuut in die olie en voeg dan die soetrissie, tamaties, paprika, karwysaad, sout en peper by. Voeg die hoenderporsiesby, plaas die deksel op, verminder die hitte en laat dit 20-25 minute lank prut totdat die hoender sag is. Halveer, ontpit en skil die avokado en sny dit oorlangs in skywe. Roer die jogurt by die hoendermengsel in. Voeg die avokadoskyfies by en verhit die mengsel tot deurwarm.

Dit is nutteloos om iewers heen te loop om te gaan preek,
tensy jy preek waar jy loop. -Franciscus van Assisi

BEESSERT:

BEESSERT STOWE GEREG:

2 kg beesstert, in porsies gesny
2 uie, in ringe gesny
2 selderystingels, in stukke gesny
500 ml vleisaftreksel
30 ml gekapte pietersielie
10 ml bruinsuiker
sap van 1 lemoen

30 ml kookolie
3 knoffelhuisies, fyn gekap
250 ml droë wit wyn
1 x 410 g blik tamaties, grof gekap
10 ml gekapte vars of 3 ml droë basiliekruid
10 ml gerasperde lemoenskil
50 g geroosterde okkerneute (opsioneel)

Braai vleis bruin in warm kookolie. Voeg uie, knoffel en seldery by en soteer liggies. Verhit wyn en aftreksel en voeg saam met tamaties by die vleis. Voeg die res van die bestanddele by, behalwe lemoen en neute. Sit deksel op en prut 2 uur lank of tot vleis sag is. Sny lemoenskil in dun repies en druk die sap uit. Voeg dit by die vleis tydens die laaste 30 minute van die gaarmaaktyd. Sprinkel neute bo-oor.

LIPLEKKER BEESSERT:

1 tot 1,5kg beesstert, opgesny
1 piesang, in skywe gesny
60ml bruin asyn
20ml blatjang
7ml matige kerriepoeier
1ml peper.

2 middelslag uie, in ringe gesny
2 lourierblare
20ml tamatiesous
20ml heuning
7ml sout

Was vleis en plaas saam met uie, piesang en lourierblare in 'n drukkastrol. Meng res van bestanddele en gooi bo-oor (daar kom geen water by nie). Verhit stadig en kook sowat 1 en 'n half uur op lae hitte, onder druk.

A.J. SE BEESSERT:

2 beessterte in stukkies gesny
2 gekapte uie
'n pak botterskorsievingers
'n blik botterbone
suurlemoensap
sout en swartpeper
basielkruid
pietersielie

olyfolie (nie gewone kookolie nie)
10-12 jong wortels
broccoli
klein aartappels (ongeskil)
ten minste 'n halwe bottel rooi wyn
lourierblare
tiemie
groente-ekstrak

Braai vleis bruin in verhitte olie in ysterboompot. Voeg die uie by en braai bruin. Gooi omtrent die helfte van wyn by en laat prut vir 'n wyle. Voeg suurlemoensap, loerierblare, basielkruid en tiemie by. Voeg groente-ekstrak by (750 ml), asook sout en peper na smaak. Voeg die res van die wyn by. Laat prut vir 4-5 uur totdat die vleis baie sag is. Voeg eers aartappels en wortels by, later die broccoli en botterskorsievingers. Moenie dat groente pap kook nie. Die botterbone kom laaste by. Garneer met pietersielie en bedien met óf bruin rys, óf stampmielies.

Die Here sal wel my wense laat waar word - Al lyk dit nou so onmoontlik.

SOUSERIGE BEESSTERT:

2 kg beesstert (in porsies gesny)
koekmeelblom
2 groot uie (gekap)
60ml tamatiepasta
500ml droë rooiwyn
250ml vleisaftreksel
vars gemaalde swartpeper

paprika
250g swoerdlose spekvleis (in blokkies)
2 knoffelhuisies (gekneus)
10ml roosmaryn
410g heel tamaties
sout

Rol beesstert in mengsel van paprika en meelblom. Braai spekvleis in eie vet. Verwyder uit pot en hou eenkant. Giet olie in pot indien nodig en braai beesstert in klompies tot goudbruin. Hou eenkant. Soteer uie in dieselfde pot tot sag en voeg knoffel by. Roer tamatiepasta en roosmaryn by en voeg wyn by. Verhit tot kookpunt en skraap boom om deeltjies wat vassit, los te maak. Voeg tamaties en aftreksel by vloeistof en voeg beesstert en spekvleis by. Verhit tot kookpunt, verlaag hitte en plaas deksel op. Laat prut tot vleis sag is, - ongeveer 2 ure. Geur na smaak. Indien verkies kan sous verdik met pasta van meelblom en water.

GEURIGE BEESSTERT:

5 ml sout
50 ml koekmeelblom
50 ml kookolie
1 selderystingel, gekap
250 ml rooiwyn
10 ml gedroogde pietersielie
30 ml tamatiepuree
2 uie, in kwarte gesny
3 wortels, geskraap en in skywe gesny.

3 ml mosterdpoer
1,5 kg beesstert, in die litte geskei
2 knoffelhuisies, gekneus
125 ml vleisaftreksel
vars gemaalde swartpeper na smaak
4 tamaties, geskil en grof gekap
5 ml suiker
200 g knopiesampioene, skoongevee

Meng die sout, mosterdpoer en koekmeelblom. Rol beesstert in koekmeelblom mengsel. Verhit kookolie en braai beesstert in sarsies bruin. Voeg die knoffelhuisies en seldery by en soteer dit. Verhit die vleisaftreksel en rooiwyn saam en voeg by beesstert saam met die swartpeper, pietersielie, tamaties, tamatiepuree en suiker. Plaas die deksel op en laat prut vir twee en 'n half uur lank tot die vleis byna sag is. Voeg nog warm vleisaftreksel by indien nodig. Voeg die uie, sampioene en wortels by en laat prut vir nog 20 tot 25 minute tot groente sag is.

BEESTONG:

BEESTONG MET MOSTERDSOUS:

1 kg beestong
1 klein geelwortel
knippie sout
2 heel naeltjies
Sous
125 ml suiker
30 ml koekmeel
250 ml mayonnaise
sap van 1 suurlemoen

1 klein ui
vars seldery of pietersielietakkies
4 peperkorrels

60 ml mosterdpoer
250 ml kookwater
125 ml witasyn

Kook die tong met die groente, geurmiddels en speserye tot sag. Verwyder die buitenste membraam en oortollige vet. Laat afkoel. Sny in skywe en pak in 'n oondvaste bak. Stel oond op 160°C.

Vir die sous:

Meng die droë bestanddele saam en voeg die res buiten die broodkrummels by. Kook stadig deur oor lae hitte. Giet sous oor skywe vleis in bak en strooi vars broodkrummels oor. Bak 25 - 30 minute.

TONGSLAAI:

2 wortels, geskraap, in juliennerepies gesny
25ml pitlose rosyne
250g gaar beestong, in repies gesny
50ml mayonnaise
botterslaai & boontjiespruite vir garnering

2 appels, geskil, gerasper
12.5ml neute, gekap
50ml suurlemoensap
10ml aangemaakte Franse mosterd

Meng die wortels, appels, rosyne en neute. Voeg gaar tong versigtig by en hou dit eenkant. Meng die suurlemoensap, mayonnaise en mosterd goed, gooi dit oor die res van die slaaibestanddele en meng dit liggies deur. Bedien die tongslai op botterslaaiblare waaroor boontjiespruite gesprinkel is saam met volkoringbrood, botter en kaas.

SKOONMA SE TONG:

TONG:

1 vars of gepekeld beestong van 1.5kg
15ml sout(vir vars tong)
6 peperkorrels

500ml kookwater
3 kruienaeltjies
25ml bruinsuiker

SOUS:

25ml kookolie
50ml mosterdpoer
2ml sout
50ml wit asyn
sap van 1 suurlemoen

25ml koekmeelblom
125ml suiker
250ml kookwater
250ml mayonnaise
vars broodkrummels

Was die tong, verwyder kliertjies, voeg die kookwater, sout, naeltjies, peperkorrels en bruinsuiker by en kook tot sag. Trek die vel af, laat goed koud word en sny in baie dun skyfies. Meng die kookolie, koekmeelblom, mosterd, suiker, sout en kookwater in 'n kas trolletjie tot glad. Verhit tot kookpunt en haal van die stoof af. Roer die asyn, suur lemoen sap en mayonnaise by. Pak die helfte van die tongskyfies in 'n vuurvaste skottel van 20x 20x5 cm en gooi die helfte van die sous bo-oor. Herhaal die lae en strooi brood krummels bo-oor. Bak 30 minute by 180C.

TONG TIPPIE LEKKERTE:

1 gepekeld beestong
10 wonderpeperkorrels
2 groot uie(in ringe gesny)

2 lourierblare
10 swartpeperkorrels
takkie vars roosmaryn (opsioneel)

SOUS

1 blik 825g appelkooshalwe
10ml mosterdpoer
160ml sultanas of rosyntjies

400ml bruinsuiker
250ml wit duiwe asyn
sout

Plaas die beestong saam met die lourierblare, wonderpeper en swartpeperkorrels asook die ui en roosmaryn in 'n groot kastrol of drukkoker. Bedek met water en kook of drukkook totdat die tong sag is. Verwyder uit die water en trek die tongvel af terwyl dit nog warm is. Verwyder enige kliere indien nodig. Sny die tong in skyfies.

Maak intussen die sous.

Hou die helfte van die appelkooshelftes eenkant en kap die res kleiner. Plaas die gekapte appelkose saam met die stroop asook die bruinsuiker, mosterdpoer, duiweasyn en sultanas in 'n kastrol en verhit. Roer aanhoudend totdat die suiker opgelos is. Geur na smaak met sout. Prut tot die sous lekker dik is. Roer elke nou en dan . Voeg die tongskyfies asook die heel appelkooshalwes by en prut tot die tong goed warm is. Bedien 6 persone.

TONG IN APPELKOSSOUS:

2 soutbeestonge
wortelskyfies

lourierblare
1 groot ui, in skywe gesny

Sous:

1 groot blik appelkooshalwes
5ml droë mosterd
3ml sout
1 beesvleisekstrakblokkie
Fondor

190ml bruin suiker
125ml wit druive-asyn
15ml meel & water om 'n pasta te maak
85ml sultanas

Laat die tong vir sowat 2 ure prut, saam met die lourierblaar, wortels en ui, of totdat die vel oplig. Doop die tong in koue water en ontvel. Sny in skywe en hou eenkant. Druk die appelkose deur 'n sif in die pot en voeg die appelkoossous by. Voeg die suiker, mosterd, sultanas, asyn en sout by. Verhit tot kookpunt. Roer deurgaans. As dit te soet is, voeg 'n blokkie biefaftreksel by. Voeg die meel en 'n bietjie water by en meng deeglik. Roer totdat dit verdik. Plaas die tong in skywe weer terug in die pot, en verhit dwarsdeur voor bediening.

BEET:

SONSKYNSLAAI:

1/2 knoffelhuisie geskil
60ml stingelui fyngkep
200g gevlokte gedreineerde tuna
2 hard gekookte eiers, afgedop & gekap
sout
grasuie vir garnering

1 klein botterslaai gesnipper
500g gaar beet, geskil & in skyfies gesny
125ml seldery fyn gekap
125ml mayonnaise
peper

Vryf die slaai met die knoffelhuisie uit. Meng die botterslaai en stingelui in die slaai. Rangskik die beet, tuna, seldery en gekapte eiers bo-op. Meng die mayonnaise en geurmiddels en skep dit in die middel van die slaai. Garneer dit met gekapte grasui en verkoel ongeveer 'n uur voor opdiening. Meng dit liggies voor bediening.

WARM BEET IN LEMOENSOUS:

800g beet, stingels aangesny & skoongewas
30ml vars suurlemoen
45ml sagte bruinsuiker
10ml mielieblom aangemaak met 'n bietjie water

1 kaneelstok
5ml gerasperde suurlemoen
sout na smaak

Kook die beet sag in 'n bietjie water. Dreineer goed en trek die skille af. Hou eenkant. Meng die res van die bestanddele buiten die mielieblom en bring tot kookpunt. Prut 5 minute lank. Voeg die mielieblom by en prut tot verdik. Giet oor die beet en verhit weer. Dien warm op.

Goeie maniere en 'n sagte woord het al baie moeilike situasies opgelos.

BEETBLAARBREDIE:

1.5-2kg beesskenkel	sout & peper
10ml fyn koljander	olie
3 uie, in ringe gesny	3 knoffelhuisies, fyngedruk
1 groen of rooi soetrissie, in ringe gesny	250ml warm water
6 aartappels, in dik skywe gesny	5 wortels, skoon gesny
1 bossie beet se blare in stukke gesny	

Sny die vliese van die vleis plek – plek in sodat die vleis nie omkrul tydens die gaarmaakproses nie. Geur die vleis na smaak met sout, peper en koljander. Giet 'n bietjie olie in 'n diep kastrol of drukkoker en braai die vleis bietjie vir bietjie tot goudbruin. Skep uit en èou eenkant. Soteer die uie, knoffel en soetrissie in die olie tot sag. Voeg die vleis, asook die warm water by, bedek, verlaag hitte en prut vir nog sowat 25 minute of totdat die vleis so te sê sag is. Voeg diegroente by en prut totdat die groente sag is. Voeg nog water by indien nodig. Geur met sout en peper.

BEET MET PYNAPPEL EN SUURLEMOEN BOTTERSOUS:

1kg beet, blare en stingels afgesny en gewas	410g pynappelstukke
<u>SOUS:</u>	
100ml gedreineerde pynappelsap	25ml suurlemoensap
30ml botter	7-10ml mielieblom
sout en swartpeper na smaak	

Plaas die beet in 'n kastrol, bedek met water en kook tot sag. Dreineer en laat dit effens afkoel. Trek die skille af en sny dit in blokkies. Hou eenkant. Dreineer die pynappelstukke maar behou die sap. Giet 100ml van die pynappelsap in 'n kastrol. Voeg die suurlemoensap en botter by. Verhit tot die botter gesmelt is. Maak die mielieblom aan met 'n bietjie koue water en meng tot 'n gladde pasta. Voeg dit by die pynappelsous. Verhit verder tot die sous kook en dik word. Geur met sout en swartpeper. Meng die beet en pynappelsous en maak dit goed warm. Voeg dan die pynappelstukke by. Meng liggies en verhit tot warm. Dien warm op.

BEETSLAAI MET JOGURT:

300-400 g rou jong beet	2 appels
250 ml dik jogurt	sap van 1 suurlemoen
45 ml mayoinnise	10 ml stingeluie, gekap.

Skil die beet en rasper, asook die appels. Meng jogurt, suurlemoensap en mayonnaise saam. Meng appel en beet met jogurtmengsel en besprinkel met stingeluie.

SLAAISOUS :

200 ml mayonnaise	1 knoffelhuisie, gekneus
100 ml roquefortkaas, gerasper	50 ml joghurt of room
10 ml gekapte stingeluie.	

Meng saam en skep oor slaai.

Elke dag se lag hou die plooië uit die hart.

BESKUIT:

BESIGE HUISVROU BESKUIT:

15ml asyn
1 ekstragroot eier, geklits
1kg bruismeel
5ml sout

350-400ml melk
300g margarien, gesmelt
250ml suiker

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n diep oondpan van 37x27x5cm met kleef werende kossproei of smeer met botter of margarien. Meng die asyn met die melk en geklitste eier en voeg by die gesmelte margarien. Meng die droë bestanddele saam en voeg margarienmengsel by. Meng deur tot 'n sagte deeg en skep in die voor-bereide pan. Maak gelyk en merk die deeg af in vingers. Bak ongeveer 40 minute lank tot gaar en tot 'n toetspen skoon uit die middel van die beskuit kom. Laat ongeveer 10 minute lank in die pan afkoel, keer uit, laat nog afëoel en breek in vingers. Droog uit by 100C. Lewer ongeveer 25 stukke.

VOLKORINGBESKUIT VIR DIABETE

250g margarien
125ml semels
125ml All Bran vlokkies
25ml bakpoeier
90ml fruktose

375ml lae vet karringmelk
800ml volkoringmeel
125ml koekmeelblom
5ml sout

Smelt margarien en voeg die karringmelk by. Meng die droë bestanddele. Roer melkmengsel by droë bestanddele. Meng om 'n sagte deeg te vorm. Skep in 2 gesmeerde 1 liter broodpanne. Maak gelyk. Bak teen 180C vir 50 minute. Laat afkoel. Sny in beskuite. Droog teen 80C vir 8 uur of in lou oond.

KNARS BESKUIT:

5 koppies Nutty Wheat
½ koppie suiker
500 gram. margarine (gesmelt)
sout

5 Koppies bruismeel
3 eetlepels bakpoeier
2 tot 3 koppies.karringmelk

Meng alles saam, laaste die karringmelk. Sit in groot oondpan, bak ongeveer ¾ uur teen 140 C. Sny in vingers, en droog in koel oond .

CREMORA BESKUIT:

250ml koffieverromer poeier (soos Cremora)
25ml wit asyn
12ml bakpoeier
125ml klapper
250ml botter of margarien

125ml kookwater
1 kg(6½ koppies) bruismeel
250ml witsuiker
2ml sout

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 2 broodpanne met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Meng die koffie verromer met kookwater en vul aan tot 500ml met koue water. Voeg die asyn by. Meng droë bestanddele en vryf botter of margarien in tot mengsel soos broodkrummels lyk. Maak 'n holte in middel en voeg verromer mengsel by. Meng tot 'n hanteerbare deeg. Vorm bolletjies en pak in gesmeerde panne. Bak ongeveer 45-55 minute tot gaar. Laat net effens afkoel en breek in stukkies. Lewer ongeveer 5 dosyn beskuit.

GESONDHEIDS BESKUIT:

1 kg volkoringmeel
250 ml klapper
200 ml pitlose rosyne
55 ml bakpoeier
500 ml suiker
250 ml sonneblomolie

500 ml koekmeel
500 ml fyngedrukte graanvlokkies
125 ml sonneblomsaad
10 ml sout
250 g margarien, gesmelt
1 liter kookwater

Stel die oond op 180C. Meng al die droë bestanddele, behalwe die suiker saam. Giet die gesmelte margarien in 'n ander mengbak en voeg die suiker, olie en kookwater by. Meng. Voeg by die droë bestanddele en meng goed. Skep deeg in 2 gesmeerde broodpanne. Doop 'n mes in warm water en sny die deeg in blokkies. Bak sowat 1 uur, of tot gaar, in die voorverhitte oond. Laat effens afkoel in die panne. Keer uit, breek in stukke en droog uit.

BIEFSTUK:

KRUISSKYF MET SUURLEMOENBOTTER :

750 g kruisskryf, 25 mm dik

sout & varsgemaalde swartpeper na smaak.

Bedruipsous

50 ml gesmelte botter
1 knoffelhuisie, gekneus
30 ml suurlemoensap
15 ml Franse mosterd.

15 ml kookolie
5 ml gerasperde suurlemoenskil
30 ml gekapte pietersielie

Berei bedruipsous:

Verhit botter en olie, voeg knoffel by en braai liggies. Voeg res van die bestanddele by en verhit tot by kookpunt. Om skywe te rooster sny vel elke 25 mm in om te voorkom dat dit omkrul. Plaas vleis op die roosterrak. Voorverhit oondrooster en rooster vleis 100 mm van die bo-element af vir sowat 15 minute tot lig- of mediumgaar. Bestryk dikwels met bedruipsous. Sit dadelik voor met geroomde spinasie en gesoteerde aartappels.

T-BEEN MET ROMERIGE BEDRUIPSOUS:

1 T-beenskyf, 25 mm dik
1 ml varsgemaalde swartpeper.

5 ml sout

Bedruipmengsel:

100 ml aangesuurde room
1 ml sout
5 ml gerasperde suurlemoenskil.

10 ml suurlemoensap;
10 ml vars of 5 ml gedroogde dragon

Voorverhit oondrooster minstens 10 minute voor die vleis gerooster word. Meng bestanddele vir bedruipsous en hou eenkant. Sny vetkante van die skywe af om te voorkom dat die vleis omkrul en rooster sowat 200 mm onder die element soos volg:

Liggaar: Rooster vir 7 minute en bedruip dikwels met mengsel. Draai vleis om en rooster vir nog 7 minute terwyl vleis dikwels bedruip word.

Mediumgaar: Dieselfde as vir liggaar, maar rooster 10 minute per kant.

Geur skywe met sout en peper. Sit dadelik voor met tamaties gevul met bros, gebotterde groente.

Die liefde is soos masels. -Hoe ouer mens word, hoe erger tref dit mens.

KRUISSKYF MET BRANDEWYN & SAMPIOENROOM:

3 x 25 mm dik kruisskywe
vars gemaalde swartpeper

7 ml sout

BRANDEWYN-EN-SAMPJOENROOM

100 g botter
1 knoffelhuis, fyn gekap
75 ml gekapte vars sampjoene
15 ml suurlemoensap

50 ml suurroom
15 ml gekapte vars gemengde kruie
30 ml-brandewyn

Meng die bestanddele van die brandewyn-en-sampjoenroom saam. Rooster die vleis oor gloeiende kole tot liggaar, 10-12 minute aan albei kante, of halfgaar, 16-18 minute aan albei kante. Geur met sout en peper. Verdeel die -brandewyn-en-sampjoenroom in drie gelyke dele en skep 'n deel daarvan bo-oor elke vleisskyf. Bedien dadelik.

WONDERBIEFSTUK:

500g beesvleisskywe
Vir elke skyf vleis die volgende:
50ml meelblom
knippie peper
25ml olie

2.5ml sout
12.5ml botter of margarien

Plaas die vleis op 'n vleisplank en kap met 'n vleishamertjie. Meng die meelblom, sout en peper. Strooi 5ml van die meelmengsel oor die gekapte stuk vleis. Kap weer totdat die meel nie meer sigbaar is nie. Herhaal die proses totdat 4 eetlepels van die meelmengsel per stuk vleis op gebruik is. Verhit die smeer en olie in 'n pan. Braai die vleis ongeveer 5 minute lank aan elke kant. Bedien warm met 'n sous.

WENK: Witsous met kaas of witsous met sampjoene is heerlik saam met die gereg.

PEPERBIEFSTUK IN MOSTERDSOUS:

4 skywe biefstuk (vet afgesny,
om te verhoed dat dit omkruel)
heel swartpeperkorrels
250ml beesvleisaftreksel
10ml Dijon mosterd
125ml room of aangesuurde room

30ml Franseslaaisous met knoffel
en suurlemoensap
'n bietjie sout
30ml brandewyn
'n knippie suiker
10ml mielieblom

Plaas die skywe vleis teenmekaar in 'n glasbak. Giet die sous oor en marineer vir 8 uur lank in die yskas. Draai een maal om. Stamp peperkorrels in 'n houtvysel. Laat die vleis kamer temperatuur bereik en haal uit die marinade, maar moet nie droog druk nie. Druk die peperkorrels aan albei kante van die vleis vas. Gebruik baie as jy van 'n sterk gereg hou, of minder as jy net-net wil proe. Verhit 'n groot braaipan, verkieslik 'n kleefvrye pan, en verbruin vleis aan albei kante. Hou hitte op medium eerder as hoog en as dit wil aanbrand, voeg marinadesous by. Wanneer dit na jou sin gaar is, plaas in 'n warm vleisskottel, strooi liggies sout oor en hou warm. Voeg aftreksel, brandewyn, mosterd en suiker in die pan en laat effens afkook. Roer goed totdat die mosterd opgelos is. Meng room met mielieblom en voeg by die mengsel in die pan. Roer tot sous stroperig en 'n toffiekleur is. Meng sous wat deur die vleis gevorm is by, en giet die sous oor die vleis. Bedien dadelik.

As jy in die nag nie kan slaap nie... praat met die Herder en hou op skape tel

BLATJANG:

APPEL BLATJANG:

1 kg groen appels
375ml bruinsuiker
125ml lemoensap
5ml gemaalde gemmer
3 knoffelhuisies, gekneus

1 groot ui, gerasper
375ml asyn
3 brandrissies, fyn gekap
sout na smaak

Skil em ontkern appels. Rasper die appels. Meng al die bestanddele goed saam. Laat prut dit ongeveer 40 minute lank totdat die blatjang dik en souserig is. Skep die blatjang in warm gesteriliseerde flesse en maak seker dat daar geen lugblasies vorm nie. Verseël. Bewaar die blatjang op 'n koel droë plek.

PIESANG BLATJANG:

12 geskilde piesangs, in ringe gesny
2 groot gekapte uie
15 ml kerriepoeier
15 ml sout
2 stukke pypkaneel

250 ml sultanas
250 ml suiker
500 ml wit asyn
knippie rooipeper

Meng die bestanddele in 'n geskikte kastrol en prut stadig tot dik. Kook sonder 'n deksel en roer gereeld omdat dit baie maklik aanbrand. Die blatjang behoort binne sowat 35 minute dik en geurig te wees. Proe en verwyder die kaneel. Skep in gesteriliseerde flesse.. Bewaar om ryp te word.

GROEN TAMATIE BLATJANG VAN OUMA HANNA:

3 kg groen tamaties
1½ kg fyn gekapte uie
1,875 liter asyn

125 ml sout
3 koppies suiker

Verwyder die ogies van tamaties, sny in blokkies, sprinkel sout oor en laat staan oornag. Drein eer oortollige vloeistof. Roer gekapte uie, suiker en asyn by. Laat kook 1 uur sonder deksel.

90 ml koekmeel
30 ml mosterd
15 ml borrie
375 ml asyn

30 ml kerrie
15 ml rooipeper
125 ml appelkooskonfyt

Meng al die bestanddele baie goed sodat al die klontjies opgelos is. Voeg 1 koppie van die warm tamatiemengsel by die kerriemengsel en roer. Gooi die kerriemengsel by die kokende tamatie mengsel. Kook 15 minute terwyl u voortdurend roer. Gooi warm mengsel in gesteriliseerde bottels en verseël.

Twee dinge is onvergeeflik in mense se optrede: 'n harde hart en 'n sagte kop.

KWEPER BLATJANG:

500 g kwepers in baie fyn stukkie gekap
250 g pitlose rosyne
15 ml fyn koljander
500 ml bruin asyn
15 ml fyn gemmer

2 groot uie, gekap
2 knoffelhuisies, fyngedruk
15 ml growwe sout
1 skerp rooi rissie, fyn gekap
375 ml bruin suiker

Meng al die bestanddele in 'n groot kastrol. Kook stadig tot mooi dik en donker van kleur - sowat 2 uur lank. Bottel in gesteriliseerde flesse. Bêre op 'n koel donker plek om ryp te word vir minstens 'n maand.

PERSKE BLATJANG:

500g geelperskes
10ml sout
2ml piment-of –wonderpeperkorrels
5ml matige kerriepoeier
250ml wit asyn
25ml koue water
100ml suiker

2 uie, gekap
3ml koljanderkorrels
2ml peperkorrels
1ml sout
12.5ml mielieblom
100ml kookwater

Spoel perskes af om hare te verwyder. Halveer en snipper in dun skyfies. Bedek perskesnippers en gekapte uie met water waarby 10 ml sout gevoeg is. Laat 60 minute lank staan. Kook vir 20 – 30 minute in 'n kastrol, nadat 100ml kookwater bygevoeg is. Kook intussen speserye, sout en asyn vir 3 minute in 'n ander kleiner kastrol. Voeg asynmengsel by gaar perskemengsel. Meng mielieblom en koue water tot glad. Roer kookwater en suiker by mielieblommengsel. Kook vir ongeveer 5 minute of totdat sous verdik. Skep blatjang in warm, skoon, glasbottels en verseël.

BLOMKOOL:

BLOMKOOL EN FETAKAAS GEBAK:

300g blomkool
200g vars sampioene
4 eiers, geklits
gemaalde swartpeper
20ml vars gekapte pietersielie

300g broccoli
2 knoffelhuisies, gekneus
250g maaskaas
5ml droë tiemie
100g gekrummelde fetakaas

Breek blomkool en broccoli in klein blommetjies. Kook 'n bietjie water in 'n kastrol. Voeg die blomkool, broccoli, sampioene en knoffelhuisies by die kokende water. Kook die groente mengsel tot net gaar maar nie pap nie. Dreineer. Meng eiers en maaskaas. Skep groente mengsel in 'n bakskottel. Strooi peper, tiemie, pietersielie en fetakaas oor die groente mengsel. Bak teen 180C vir 60 minute of tot gestol. Laat 10 minute afkoel voor die gereg bedien word.

Die kombuis is 'n wêreld wat wag op ontdekkingsreise – G. De La Reyniere

BLOMKOOL KERRIE:

83 ml verhelderde botter
1 mediumblomkool, in blommetjies gebreek
1 ui, gekap
4 naeltjies
8 swartpeperkorrels
2 lourierblare
2-cm-stuk kaneelstokkie
250 ml groenteaftreksel

2,5 ml medium kerriepoeier
250 ml gewone jogurt
2 knoffelhuisies, gekap
2 kardemompeule, gehalveer om saadjies vry te laat
5 ml koljandersaad
5 ml vars rissie, fyn gesny
koljanderblare om voor te sit

Verhit 30 ml verhelderde botter in 'n groot swaarboomkastrol. Voeg kerriepoeier en blomkool by en roerbraai 5 minute oor matige hitte. Skep blomkool uit kastrol en meng met jogurt. Verhit die oorblywende verhelderde botter in dieselfde kastrol, voeg ui en knoffel by en roerbraai sowat 10 minute oor stadige hitte tot goudkleurig. Voeg naeltjies, kardemom, peperkorrels, lourierblare, koljandersaad en kaneelstokkie by en braai 2 minute. Roer rissie, blomkoolmengsel en groente aftreksel by en prut 10 minute. Geur na smaak en sprinkel koljanderblare oor. Sit voor op rys saam met tamatie- en-komkommer sambalslaaie.

BLOMKOOL MET SPEKVLEIS & WITSOUS:

1 groot blomkool, in blommetjies gebreek
30ml botter
375ml melk
4 grasuie, in ringe gesny of 25ml fyn gekapte pietersielie

4 repe spekvleis
60ml koekmeelblom
sout en peper na smaak

Kook die blomkool in 'n bietjie soutwater tot net sag. Dreineer en skep uit in 'n opdienbak. Hou warm. Braai die spekvleis in 'n pan tot bruin en bros. Skep uit en kap fyn. Voeg die botter by die panvet en smelt. Voeg die koekmeelblom by en roer tot glad. Verhit weer sowat 1 minuut lank terwyl gedurig geroer word. Plaas terug op die stoof en verhit totdat die sous kook en verdik. Roer gedurig. Voeg die spekvleis by en geur na smaak met sout en peper. Giet die sous oor die blomkool en sprinkel grasuie of pietersielie net voor opdiening oor.

BLOMKOOL AU GRATIN:

1 groot blomkool in stukkes gebreek
30g koekmeelblom
250ml melk
150g gerasperde kaas
500g gaar aartappels, in skyfies gesny
45ml kerwel, fyn gemaal

40g margarien
150ml hoenderaftreksel
sout en peper
neutmuskaat
200g gekookte ham, in repies gesny

Kook blomkool in soutwater tot gaar, maar steeds ferm. Verhit die margarien en meelblom saam, roer aanhoudend en voeg aftreksel en melk by. Roer aanhoudend vir sowat 10 minute. Voeg sout, peper, 100g kaas en neutmuskaat by. Pak laag aartappels en dan laag blomkool in gesmeerde oondskottel. Giet sous oor. Strooi ham en 50g kaas bo-oor. Bak 35-40 minute in voorverhitte oond by 200C. Strooi kerwel oor en dien op.

Blomkool sal lekkerder smaak as jy 'n blokkie hoenderekstrak
by die kookwater gooi.

BLOMKOOLSLAAI:

1 blomkool (in blommetjies gebreek)
24 gevulde olywe (in skyfies gesny)
6 groot radyse (in skyfies gesny)

250ml Cheddarkaas (in blokkies gesny)
1 bossie grasuie (fyn gekap)

SLAISOUS:

100 ml suurroom
17g knoffelsousmengsel (2 x 34g pakkie)

100ml mayonnaise

Plaas die blomkool, kaas, olywe, grasuie en radyse in 'n bak. Meng die slaaisous bestanddele en gooi dit oor die slaai. Verkoel die slaai totdat dit bedien word.

BOBOTIE:

VRUGTE BOBOTIE:

2 snye bruinbrood
2 uie, fyngekap
25 ml suurlemoensap
5ml borrie
2ml peper
30ml blatjang
125ml gekapte droë appelkose
75ml pitlose rosyne

200ml melk
25ml olie
8 ml kerriepoeier
5ml Aromat
500g maer maalvleis
2 eiers
1 groen appel, gerasper

Voorverhit die oond tot 180C. Week die brood in die melk. Braai die uie in die olie en voeg die suurlemoensap by. Roer die kerriepoeier, borrie Aromat en peper by. Druk die melk uit die brood en hou die melk eenkant. Voeg die brood by die uiemengsel. Voeg die vleis, blatjang, 1 eier, appelkose, gerasperde appel en rosyne by en kook 20 minute oor lae hitte. Roer af en toe. Skep die mengsel in 'n gesmeerde oondvaste bak. Meng die orige eier met die melk wat uit die brood gedruk is en giet oor die vleismengsel. Bak vir 30 minute.

LEWER BOBOTIE MET APPEL:

1 dik sny bruinbrood
500g skaap of beeslewer
1 ui, fyngekap
1 groot groen appel, geskil en in blokkies gesny
5 ml borrie
30ml fyn appelkooskonfyt
2 ekstra groot eiers, geklits
2 lourierblare

125ml melk
sout en peper
2 knoffelhuisies, fyngedruk
15 ml matige kerriepoeier
30ml blatjang
30 ml suurlemoensap
250ml melk

Voorverhit die oond tot 180C. Smit 'n oondvaste bak van 24x24x5cm met kleefwerende middel. Week die brood in die melk sag en maak fyn. Maak die lewer skoon: Trek die vliese af en sny enige harde senings uit. Indien jy beeslewer gebruik, laat 30 minute lank in lou sout water lê. Sny in blokkies en geur met sout en peper. Braai in verhitte olie tot bruin van buite. Skep uit en hou eenkant. Soteer die ui en knoffel tot sag en voeg die appel, kerrie en borrie by en roerbraai nog een minuut lank. Voeg die blatjang, appelkooskonfyt en suurlemoensap by en meng. Voeg die gebraaide lewer by en meng goed deur. Skep in die voorbereide oondbak. Klits die eiers en melk goed saam en giet bo-oor. Rangskik die lourierblare bo-op. Bak 30-45 minute lank of tot gaar en gestol. Dien dadelik op saam met gestoofde perskes en rys.

'n Vrou se beste vriende is haar tien vingers. Gebruik hulle dus om goed mee te werk.

WILDSVLEISBOBOTIE:

50ml olie
15ml kerriepoeier
7ml sout
37,5ml fyn appelkooskonfyt
50ml pitlose rosyne
350ml melk
5ml borrie

1 ui, gekap
750g gemaalde wildsvleis;
37,5ml bruin asyn
1 Granny Smith-appel, grof gerasper
1 sny witbrood
2 eiers
4 vars suurlemoen- of lourierblare.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag en deurskynend. Voeg die kerrie poeier by en braai dit 1 minute lank. Voeg die maaltvleis by en braai dit totdat die vleis verbruin. Voeg die sout, asyn, appelkooskonfyt, appel en rosyne by. Plaas die deksel op en prut dit 10 minute lank. Week die brood in melk. Druk die melk uit en voeg die brood by die vleismengsel. Skep die vleismengsel in 'n vuurvaste oondskottel. Klits die eiers en melk saam en voeg borrie by. Druk die suurlemoen- of lourierblare in die vleismengsel en giet die eiermengsel bo-oor. Bak dit 40 minute lank in 'n voor verhitte oond teen 180C totdat die vla gestol het.

HOENDERBOBOTIE:

GEELRYS:

250ml rou rys
125ml rosyne
2ml borrie
sout na smaak

600ml kookwater
30ml suiker
2ml matige kerriepoeier

HOENDERMENGSEL:

1 heel hoender, ongeveer 1.2kg
vars gemaalde swartpeper na smaak
2 knoffelhuisies, fyngedruk
15ml matige kerriepoeier
5ml koljander
5ml hoenderspeserye
15ml suurlemoensap

400ml hoenderaftreksel
1 ui, in ringe gesny
olie
5ml borrie
3ml komynsaad(jeera)
45ml blatjang

BOLAAG:

125ml melk

2 ekstra groot eiers

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n oondvaste bak met kleefwerende middel. Plaas al die bestanddele vir die geelrys in 'n kastrol en kook tot die rys gaar en sag is. Dreineer en hou eenkant. Sny die hoender in stukke en was skoon af. Plaas in 'n groot kastrol, giet die hoenderaftreksel oor en geur met swartpeper. Kook tot die hoender gaar en sag is en tot die vleis maklik van die bene afkom. Ontbeen die hoender en sny die vleis in happie groot stukke. Soteer die ui en knoffel in olie tot sag. Voeg die kerriepoeier, borrie, koljander, jeera en hoenderspeserye by en roerbraai nog sowat 1 minuut lank. Voeg die hoender asook die res van die geurmiddels by en meng goed. Verhit tot goed warm. Voeg die geelrys by en meng goed. Skep in die voorbereide bak. Klits die melk en eiers saam en giet oor die hoendermengsel. Druk 'n paar gaatjies met 'n vurk in die mengsel sodat die melkmengsel effens kan intrek. Bak 20-30 minute lank of tot die eiermengsel gestol het. Bedien 6-8 persone.

Deel van sukses in die lewe is: eet wat jy wil, en laat die kos dit binne -in
uitbaklei- Mark Twain

VISBOBOTIE

5ml sonneblomolie of laevet margarien
20ml kerriepoeier
200ml afgeroomde melk
20ml water
500g (700ml) gaar, gevlokte vis
varsgemaalde swartpeper na smaak
15ml suurlemoensap
'n paar suurlemoen- of lourierblare.

2 uie, fyngekap
2 eiers
1 sny volkoringbrood
15ml vars, fyngekapte pietersielie
10ml geurselsout;
15ml suiker
5ml borrie

Verhit die olie of margarien en soteer die uie. Voeg die kerriepoeier by en soteer dit nog 1 tot 2 minute lank. Klits een eier, meng dit met die helfte van die melk en al die ander bestanddele, behalwe die ander eier en die suurlemoen- of lourierblare. Skep die mengsel in 'n gesmeerde oondbak. Klits die ander eier, meng dit met die res van die melk en giet dit bo-oor die vismengsel. Steek 'n paar suurlemoen- of lourierblare in die mengsel. Bak dit in 'n voorverhitte oond by 180C tot ligbruin. Haal die suurlemoen- of lourierblare uit en sit voor met stampkoring, stampmielies, mielierys, bruinrys of aartappels en 'n slaai.

BOELIEBIEF:

BOELIEBIEF EN RYSPASTEITJIES:

125ml rou rys
knypie sout
300g (1 blik) soutbeesvleis, in blokkies gesny
45ml gekapte uie
5ml suurlemoensap
30ml tamatiesous
1 eier, geklits.

200ml beesvleisaftreksel
15ml botter
30ml gekapte pietersielie
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
30ml blatjang
250g gekoopte, onversoete brosdeeg

Plaas rys in 'n kastrol. Voeg aftreksel, sout en botter by. Verhit tot kookpunt, bedek en laat saggies prut vir sowat 15 minute of tot rys sag is en al die vloeistof geabsorbeer is. Meng vleis, pietersiele, uie, sout, peper, suurlemoensap, blatjang, tamatiesous en gaar rys. Rol deeg uit en sny in vierkante van 10cm x 10cm. Plaas van die rismengsel op elke vierkant. Bestryk die kante liggies met geklitste eier en vou oor om 'n driehoek te vorm. Verseël die rante deur liggies met 'n vurk daarop te druk. Plaas pasteitjies op 'n gesmeerde bakplaat en bestryk met geklitste eier. Bak in 'n voorverhitte oond by 220C vir 12-15 minute of tot goudbruin. Bedien warm. Sit voor met groente of 'n groen slaai.

BOELIEBIEF-SOUTTERT:

3 snye witbrood, korsies verwyder
1x300g boeliebief
15ml olie
3 ekstra groot eiers, geklits

375ml melk
1 ui, gekap
250ml gerasperde kaas

Voorverhit oond tot 190C en smeer 'n medium tertbord met botter of bespuit met Spray & Cook. Meng al die bestanddele en keer uit in tertbord. Bak vir 30-45 minute tot goudbruin en gestol. Bedien met 'n slaai.

Liefde en seerkry is soos Vinkel en Koljander - die een is soos die ander.
Die twee gaan hand-aan-hand.

MACARONI EN KAAS EN BOELIEBIEF GEBAK:

500 g macaroni (1 pak)	2 groot uie, geskil en gekap
3 eetlepels hoogvol koekmeel	2 koppies melk
2 groot tamaties, geskil/en gekap	300-g-blik soutbeesvleis, losgebreek
2 eetlepels vars pietersielie, gekap	4 eetlepels sterk blatjang
2 teelepels gemengde, groen, droë kruie	sout en peper na smaak
1 koppie gerasperde cheddarkaas	

Kook macaroni soos op pak aangedui, dreineer. Braai die uie in die botter tot gaar. Voeg die meel by en roer, voeg die melk by en roer totdat die mengsel dik word en kook. Voeg al die oorblywende bestanddele by, behalwe die kaas. Bring tot kookpunt, laat prut en roer sodat die mengsel nie brand nie. Meng nou die sous van die macaroni en skep in 'n oondvaste bak wat gesmeer is. Strooi laaste die kaas oor, en bak by 180C vir 20 minute tot gaar. Die resep lewer sowat ses tot agt porsies.

Kondensmelk kan soos room geklop word as dit eers vir 10 minute lank in 'n pot kookwater warm gemaak word.

BOELIEBIEF SKYWE:

DEEG:

400ml koekmeelblom	knippie sout
2ml bakpoeier	110g margarien, gerasper
200ml melk	1 eiergeel

VULSEL:

1 blik boeliebies in blokkies gesny (275g)	30ml mayonnaise
2-5ml mosterdpoeier	bietjie worcestersous
30ml gekapte pietersielie	250ml gerasperde Cheddar kaas

Voorverhit die oond tot 200C. Smit 'n klein broodpan met kleefwerende middel. Sif die droë bestanddele saam en vryf die margarien met jou vingerpunte in tot goed gemeng. Meng die melk en eiergeel saam en meng by. Die deeg sal slapperig wees. Druk die helfte van die deeg op die bodem van die voorbereide pan vas. Meng die bestanddele vir die vulsel, maar hou eenkant 'n bietjie gerasperde kaas. Skep bo-oor en maak gelyk. Versprei die res van die deeg oor die vulsel, sprinkel die oorblywende kaas oor en bak sowat 20 minute lank of totdat die kors gaar is. Dien op met blatjang.

BOELIEBIEF-KOEKIES

15ml margarien	1 klein ui (fyn gekap)
300g (1blik) soutvleis	250ml kapokaartappels
1ml vars gemaalde swartpeper	10ml vars pietersielie (fyn gekap)
1 eiergeel	3 spekvleisrepies(swoerd verwyder,&
gehalveer)	
geroosterde tamatieskywe vir garnering	

Verhit die oond tot 180C. Verhit die margarien in 'n swaarboombraaipan. Voeg die ui by en soteer dit totdat dit ligbruin is. Skep dit met 'n gaatjieslepel uit en hou dit eenkant. Maak die soutvleis fyn en meng dit met die ui, kapokaartappels, vars gemaalde swartpeper, pietersielie en die eier-geel. Meng dit goed. Verdeel die mengsel in 6 en vorm elke deel in 'n vleiskoekie - werk op 'n meelbestrooide oppervlak. Draai 'n spekvleisrepie om elke vleiskoekie en plaas die koekies in 'n gesmeerde oondskottel. Bak dit ongeveer 25- 30 minute lank op die middelste oondrak. Draai dit na 15 minute om sodat die spekvleis aan die ander kant ook bros en bruin kan bak. Skep die vleiskoekies op 'n dienbord en garneer dit met geroosterde tamatieskywe.

BOEREWORS:

KAMPKERRIEKOS:

500g boerewors, in skywe gesny
2 uie gekap
2ml rissiepoeier
250ml vleisaftreksel
30ml suurlemoensap
2ml vars gemaalde swartpeper
4 piesangs, in skywe gesny

2 knoffelhuisies, gekneus
15ml kookolie
15ml kerriepoeier
15ml tamatiepuree
5ml sout
3 aartappels, in blokkies gesny

Rooster wors tot byna gaar. Hou eenkant warm. Soteer intussen knoffel en ui in verhitte kookolie. Voeg rissie- en kerriepoeier by en braai effens. Voeg verhitte vleisaftreksel, tamatiepuree, suur lemoensap, sout en peper by. Voeg aartappels en wors by en prut vir 20 minute. Voeg piesangs by, meng goed en verhit deeglik. Sit voor met gebotterde heelgraanbrood.

WORS MET APPELRINGE:

4 stukke wors
65ml botter
suiker

1 ui, fyn gekap
2 middelslag appels, geskil en in ringe gesny

Braai wors in die helfte van die botter tot gaar en goudbruin. Braai appelringe in 'n ander pan in res van botter tot net gaar en strooi 'n bietjie suiker daarvoor indien jy hulle eers wil karamelliseer. Rangskik wors, ui en warm appelringe op 'n warm opdienbord en sit voor saam met vars volkoring of rogbrood.

Geluk kom nooit per tjek of bankrekening nie. Dit is onbetaalbaar.

WORSGEBAK:

30 ml sonneblomolie
1 groen soetrissie, ontpit en gekap
2 ml borrie
15 ml blatjang
2 ml peper
1 x 410 g blik appelkooshelftes
gekapte grasuie vir garnering

1 ui, gekap
10 ml matige kerriepoeier
500 ml kookwater
5 ml sout
500 g rou boerewors, in 4 cm-stukkies gesny
300 g rou rys (375 ml)

Verhit die olie in 'n swaarboompan, braai die uie en soetrissie tot sag en deurskynend, ongeveer 5 minute. Voeg die kerriepoeier by en roerbraai 'n verdere minuut. Voeg die kookwater, sout en peper en blatjang by, verhit tot kookpunt, verlaag die hitte en laat 2 minute prut.. Pak die rou wors op die boom van 'n groterige oondskottel. Skep die uiemengsel eweredig bo-op die wors. Rangskik die appelkooshelftes bo-oor die wors en giet die sap oor. Sprinkel die rys eweredig oor, plaas die deksel op en bak in 'n voorverhitte oond by 200C (400F) vir ongeveer 45 minute of totdat die rys gaar is. Strooi gekapte grasuie oor en sit warm voor.

ANDERSE PAP EN WORS:

600g boerewors
625ml water
200ml gerasperde Cheddarkaas
25ml rissie-en-knoffelsous

250ml mieliemeel
sout en peper na smaak
410g tamatie-en-uiesmoor

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n ronde, middelslag-oondvaste bak met kleefwerende middel. Hou die wors in 'n spiraal en braai dit in 'n verhitte pan tot bruin en gaar. Verwyder en hou eenkant. Meng die mieliemeel met 125ml water. Verhit die res van die water in 'n kastrol en voeg die mieliemeel by wanneer die water kookpunt bereik.

Geur met sout en roer tot kookpunt en tot wanner die pap verdik. Prut tot gaar. Roer 'n bietjie kaas by. Skep die pap ui in die voorbereide bak. Skep die wors, steeds in spiraalvorm, bo-op. Verhit die tamatie-en-uiesmoor saam met die rissie-en-knoffelsous. Geur na smaak met sout en peper en prut ongeveer 5 minute lank. Skep daarvan oor die wors en strooi die orige kaas oor. Bak 15-20 minute of tot lekker warm. Dien op saam met die orige sous.

As ek terugkyk, dank ek God dat hy nie al my gebede beantwoord het nie. -
Ingelow

DOODEET WORSGEREG:

1 ui
25ml sonneblomolie
2ml borrie
12,5ml blatjang
knypie peper
410g appelkooshelftes
grasuie vir garnering (opsioneel)

1 soetrissie
10ml kerriepoeier
500ml kookwater
5ml sout
500g rou boerewors
375ml rou rys

Skil en kap ui fyn. Halveer, en sny die soetrissie aan repies. Soteer uie en soetrissie in olie. Voeg kerriepoeier en borrie by en roerbraai effens. Voeg kookwater, sout en peper en blatjang by en kook 2 minute lank. Sny wors in stukkies en pak dit in oondvaste bak. Skep uiemengsel oor wors en versprei egalig. Versprei appelkoos- helftes oor wors en giet sap ook oor. Strooi rys bo-oor, plaas deksel op en bak teen 200C, 45 minute lank. Roer liggies om, garneer met uiegras en sit warm voor.

BOTTERSKORSIE

BOTTERSKORSIE FYNAARTAPPEL:

400g aartappels
750ml hoenderaftreksel
sowat 100-150ml melk
pas gemaalde swartpeper
125ml rou botterskorsie, grof gerasper
50ml botter

700g botterskorsie, geskil en ontpit
100ml botter
goeie knypie fyn gemmer
125ml grasuie, fyn gekap
1 seldery stingel, fyn gekap

Skil aartappels, sny in ewe groot stukke en sit in kastrol met koue water. Verhit tot kookpunt, verlaag hitte en prut vir 15 minute. Dreineer. Plaas intussen geskilde botterskorsie wat in ewe groot stukke gesny is in kastrol met hoenderaftreksel en verhit tot kookpunt. Verlaag hitte en prut vir 30 minute tot sag. Voeg aartappels by aftreksel nadat dit 15 minute gekook het. Sodra sag is en vloeistof byna weggekook het, verwyder van hitte. Druk fyn en klop botter en melk by. Geur met gemmer en swartpeper en hou warm. Soteer grasuie, botterskorsie en seldery in botter tot net warm. Skep oor kapokaartappels en sit voor.

BOTTERSKORSIE GEBAK MET LEMOEN EN SJERRIE:

500 g botterskorsie, geskil en in skywe gesny	45 ml lemoensap
15 ml sjerrie	45 ml bruinsuiker
30 ml botter of margarien	knypie fyn kaneel
knypie sout	

Rangskik die botterskorsieskywe in 'n vlak oondvaste bak. Sprinkel die lemoensap, sjerrie en bruinsuiker eweredig oor. Stip met die botter of margarien. Geur met kaneel en sout. Bedek met foelie (blink kant na binne) en bak 'n uur lank in 'n voorverhitte oond by 180C Verwyder die foelie en bak oop vir nog 20 minute tot effens bruin. Sit dadelik voor.

Wenk:

Die maklikste manier om 'n botterskorsie te skil, is met 'n aartappelskiller. Kies altyd 'n botter skorsie met 'n dik nek en 'n klein onderste deel.

BOTTERSKORSIE- GESONDHEIDSBROOD:

125ml sonneblomsaad, gerooster	750ml volkoringmeel
5 ml koeksoda	15 ml bakpoeier
5 ml sout	250ml All-Bran-graانvlokkies
250 ml gerasperde rou botterskorsie	45 ml heuning
1 ekstra groot eier, geklop	500 ml karringmelk
125 ml water	

Meng die sonneblomsaad, meel, koeksoda, bakpoeier, sout, graanvlokkies en botterskorsie saam. Klop die heuning, eier, karringmelk en water saam en voeg by die droë bestanddele. Meng goed om 'n taaiërige brooddeeg te vorm. Skep in 'n groot voorbereide broodpan. Bak in 'n voorverhitte oond by 180C vir ongeveer 1 uur.

Wenke:

Dis belangrik om die sonneblomsaad liggies te rooster, anders verkleur dit groen as dit saam met die koeksoda by die ander bestanddele gevoeg word.

BOTTERSKORSIE SLAAI:

2 botterskorsies	½ groen soetrissie
1 pynappel	'n paar slaablare

Skil en rasper die botterskorsies. Maak die pynappel skoon en sny ongeveer ¼ in blokkies . Rasper die orige. Sny die soetrissie in blokkies. Meng die gerasperde botterskorsie en pynappel in 'n mengbak. Plaas die slaablare onder in 'n plat slaabak en skep die botterskorsie mengsel daarin. Meng die pynappel en soetrissieblokkies en rangskik bo-op die slaai. Verkoel.

GEBAKTE BOTTERSKORSIE OONDSKOTTEL MET FETAKAAS:

1 middelslag botterskorsie, in blokkies gesny	gegeurde seesout
30ml botter	125ml fetakaas, in blokkies gesny
4 jong uitjies met groen lowwe, fyngkep	3 eiers, geklop
250 ml karringmelk, room of suurroom.	

1. Stoom die botterskorsie tot sag. Geur met sout en voeg die botter by.
2. Voeg fetakaas en uitjies by en meng liggies deur. Skep mengsel in 'n gesmeerde oondskottel.
3. Klop die eiers en karringmelk of room saam en giet oor die groente.
4. Bak in 'n voorverhitte oond by 180C (350F) vir 35 tot 40 minute of tot mooi bruin en pofferig.

BRAAIVLEIS BYKOSSE:

WARM SLAAI:

1 ui, in ringe gesny
1 rooi soetrissie, in reepe gesny
olie om in te braai
5ml kerriepoeier

1 groen soetrissie, in reepe gesny
2 groot wortels, in julliene-reepe gesny
420g (1blik) bone in tamatiesous

Soteer die ui, soetrissies en wortel in 'n bietjie olie tot sag. Voeg die kerriepoeier en bone by, meng goed en verhit tot die mengsel begin prut en lekker warm is.

WARM KORINGSLAAI:

125g spekvleis
250g knopiesampioene(in skyfies gesny)
25ml olie
125ml hoenderaftreksel

2 uie (grof gekap)
sout en peper
750ml gaar stampkoring
50ml rosyne (opsioneel)

Braai spekvleis in 'n groot pan tot bros. Verwyder uit die pan en kap fyn. Voeg die olie by die vet in die pan en soteer die ui tot goudbruin. Voeg nou die spekvleis stampkoring, hoender aftreksel en rosyne by. Geur na smaak met sout en peper. Prut tot goed warm en die meeste van die hoenderaftreksel geabsorbeer is. Dien warm op.

KRUMMELPAP VERRASSING:

4 x 250ml krummelpap
5ml sout
500g bladspek
8 eiers, geskei
285g blik gesnipperde sampioene, gedreineer
170g blikkie ingedampte melk

500ml bruinbroodkrummels
250g botter
500ml melk
285g blik geroomde sampioene
500ml Cheddar kaas, gerasper

Voorverhit die oond tot 180C en smeer 'n oondskottel. Meng die krummelpap, brood krummels en sout, voeg die gesmelte botter by en meng goed. Braai die spek bros en krummel dit. Hou 'n bietjie van die spek vir garnering en voeg die res van die spek by die krummelpapmengsel. Klits die melk en eiergele saam en voeg dit en die sampioene en 350ml van die kaas by die mengsel. Skep dit in die oondskottel uit en bak dit vir ongeveer 'n uur lank. Sprinkel die res van die kaas en spek bo-oor en gooi die ingedampte melk oor. Plaas die gereg vir ongeveer 5 tot 10 minute terug in die oond. Bedien saam met braaivleis.

FEESPAP:

3 koppies meliemeel
1½ teelepel sout
250ml room
250g ontbytspek
gerasperde kaas

6 koppies water
1 bottel biltongsmearkaas
1 blikkie geroomde sampioene
2 uie

Stel oond op 180C, en spuit 'n bakskottel. Kook meliemeel in sout en water tot gaar. Snipper en braai spek en uie. Meng gebraaide spek en uie, smeerkaas, room en geroomde sampioene. Skep in lae in bakskottel: Pap, dan spekmengsel. Herhaal lae. Strooi gerasperde kaas oor en bak totdat die kaas gesmelt is. Bedien saam met braaivleis.

Daar is een troos omtrent die huwelik. As jy om jou kyk sal jy altyd iemand sien wat slegter gevaar het.

FOELIE VERRASSING:

Benodighede:

Foelie

Bestanddele per persoon:

1 ryp piesang of peerhelfte uit 'n blik
4 blokkies donker sjokolade gerasper

4 malvalekkers

Indien piesangs gebruik word, skil en sny in lengte middeldeer. Plaas vrug op foelie. Bedek met malvalekkers en gerasperde sjokolade. Vou vrug goed toe met foelie. Plaas oor halfwarm kole vir 5-10 minute. Bedien dadelik.

BREDIES:

WATERBLOMMETJIEBREDIE:

1.8kg skaapvleis, in stukke gesny
50ml botter
2 knoffelhuisies, gekneus
250ml witwyn
10ml sout
500g waterblommetjies
25ml suurlemoensap

50ml olie
4 groot uie, in skywe gesny
250ml vleisaftreksel
8 klein aartappels
vars gemaalde swartpeper
soutwater

Verbruin vleis aan alle kante in verhittã olie en botter. Voeg uie en knoffel by en soteer nog 3 minute. Voeg aftreksel en wyn by, verhit tot kookpunt, verminder hitte en prut 90 minute. Voeg aartappels, sout en peper by. Voeg waterblommetjies, wat vooraf in soutwater geweek en skoon gewas is, by en prut nog 30 minute. Voeg suurlemoensap by net voor opdiening.

RYK HOENDERBREDIE:

2 eetlepels plantolie
2 groot uie (gesny)
2 reepe streepspek (fyn gekap)
6 eetlepels rooiwyn
1 kruiesakkie
6 dwerguie (geskil)
4 dwergsampoene (dun gesny)
2 eetlepels enkelroom

4 hoenderstukke
1 wortel (fyn gekerf)
sout en peper
300ml kokende hoenderaftreksel
1 lourierblaar
40g botter of margarien
2 eetlepels meelblom
vars gekapte pietersielie (versiering)

Verhit die oond tot 160C. Verhit die olie in 'n groot braaipan, sit die hoenderstukke in en braai teen matige hitte vir ongeveer 5 minute, terwyl die hoender een keer omgedraai word, totdat dit goudbruin is. Haal die hoenderstukke uit en sit dit in 'n vlak kasserol. Sit die uie, wortels en spek in die pan en braai liggies vir 5 minute totdat dit sag is. Plaas dit bo-oor die hoender, sout en peper en voeg 4 eetlepels van die wyn by. Sit die aftreksel, kruiesakkie en lourierblaar by. Maak die kasserol toe en kook in die oond vir 1 uur.

Verhit die oorblywende wyn in 'n klein kastrol, sit die uie in en prut liggies vir 10 minute of tot die uie sag is. Verwyder die uie en plaas dit opsy en behou die wyn. Smelt 15g van die margarien in 'n klein braaipan, sit die sampioene in en braai liggies vir 2-3 minute totdat dit sag is. Verwyder die sampioene en plaas opsy. Smelt die oorblywende vet in 'n klein kastrol, sprinkel die meelblom in en kook vir 1-2 minute oor lae hitte terwyl geroer word. Voeg die wyn waarin die uie gekook is en omtrent 6 eetlepels aftreksel vanuit die kasserol by om 'n dun sous te maak. Roer dit in die kasserol in saam met die sampioene. Kook in die oond vir 'n verdere 15 minute of totdat die hoender sag is.

Verwyder die kruiesakkie en lourierblaar by en voeg sout en peper na smaak by. Roer die room in, sprinkel met pietersielie en bedien dadelik.

VARKVLEIS-PYNAPPELBREDIE:

500g varkvlies in blokkies gesny
1 ui, fyn gekap
1 knoffelhuisie, fyn gekap
1 heel kruienaeltjie
1 lourierblaar
250ml rou rys
500ml hoenderaftreksel
sout en swartpeper na smaak

olie
halwe soetrissie, ontpit en in stukke gesny
15ml vars gemmer, fyn gerasper
1 kaneelstok
30ml matige kerriepoeier
1 blik (440g) pynappelstukke
30ml wynasyn

Braai die vleisblokkies in 'n klein bietjie olie in 'n swaarboomkastrol tot effe bruin. Voeg die ui, soetrissie, knoffel en gemmer asook die heel speserye by en braai effens. Voeg die kerriepoeier by en roerbraai 1 minuut lank. Voeg die rys by en meng deur. Voeg dan die pynappelstukke en sap, aftreksel en asyn by. Verlaag hitte, bedek en laat 45 minute –1uur lank prut totdat die vleis en rys sag en die meeste vloeistof geabsorbeer is. Geur na smaak met sout en vars gemaalde swartpeper.

BEESVLEISBREDIE MET APPELKOSE:

12,5 ml braaivet
1 klein ui, gekap
5 ml fyn gemmer
1 x 440 g- blik ingemaakte appelkooshelftes
40 g bruin suiker (50 ml)
25 ml mielieblom
2 piesangs, in skyfies gesny (opsioneel)
40 g klapper, gerooster (125 ml, opsioneel).

1 kg bees-dikrib, in blokkies gesny
1 knoffelhuisie, gekneus
5 ml sout
1 vleisafreksel-blokkie
12,5 ml melasse
50 ml asyn
25 ml heuning (opsioneel)

Verhit braaivet in swaarboomkastrol. Voeg vleis by en verbruin. Voeg uie, knoffel, gemmer en sout by. Dreineer appelkooshelftes en behou stroop. Hou appelkooshelftes eenkant en vul stroop met water aan tot 350 ml. Voeg derde van stroopmengsel by vleis en verhit tot kookpunt. Plaas deksel op en stowe vir 2 tot 2½ uur. (Voeg aftreksel by indien dit droog kook.) Verhit res van stroopmengsel in kastrol tot kookpunt. Los vleisafreksel-blokkie daarin op. Roer suiker en melasse by. Maak mielieblom met asyn aan tot gladde pasta en roer by stroopmengsel oor lae hitte tot verdik. Voeg appelkooshelftes by vleis en prut 10 tot 15 min. Roer sous by mengsel en kook. Skep op. Rangskik piesangskyfies op appelkoosbredie en giet heuning oor. Strooi klapper oor alles. Plaas in oond tot deurwarm.

KERRIE GROENTE BREDIE:

250 g gaar, bruin bone
25 ml olie
1 knoffelhuisie, gekneus
5 ml koljander, fyngemaal
2 ml matige kerriepoeier
250 g murgpampoentjies, in skywe gesny
250 ml geelwortel, in skywe gesny
1 blokkie biefaftreksel, opgelos in
350 ml kookwater
50 ml tamatiepuree

250 g stowe lamsvleis
2 ui, gekap
5 ml komynsaad
5 ml gemengde kruie
1 groen soetrissie, gekap
8 klein aartappeltjies, ½ gaar gekook in skil
1 klein blomkool, in blommetjies gebreek
sout en peper na smaak
suiker na smaak
100 g rosyne

Verhit die olie in 'n pan. Voeg die vleis, uit en knoffel by en soteer tot die vleis bruin is. Voeg die komynsaad, koljander, kruie en kerriepoeier by. Soteer die mengsel vir 'n verdere 2 minute. Voeg die groente en bone by. Giet die aftreksel bo-oor en laat die mengsel kook. Meng die tamatiepuree en rosyne by die bonemengsel in. Verlaag die hitte en prut vir 30 minute. Voeg smaakmiddels na smaak by.

BROCCOLI:

BROCCOLI MET AMANDELS:

750ml broccoli, in blommetjies gebreek
125g fetakaas, in blokkies of gekrummel

100g heel amandels of vlokkiessout en swartpeper na smaak

Kook broccoli vir 5- 8 minute tot net gaar in kokende soutwater. Dreineer. Rooster amandels vinnig in die oond tot goudbruin of in 'n droë braaipan oor hoë hitte. Roer amandels en fetakaas by broccoli en geur na smaak. Bedien warm of koud .

TUNA EN BROCCOLI GEBAK:

250g ongekookte pasta
1 teelepel suiker •
1 koppie vars broccoli •
sout na smaak •
3 eiers •
1 huisie gekapte knoffel (Opsioneel) •
3-4 eetlepels Mrs. Balls Blatjang (Opsioneel)

1 medium ui (gekap)
2 tamaties (geskil & gekap) •
2 blikkies tuna
2 koppies gerasperde kaas •
1 koppie melk •
Vars gemaalde swartpeper(Opsioneel)

Kook pasta volgens instruksies. Braai ui, knoffel & suiker in 'n bietjie olyfolie tot ligbruin. Voeg broccoli & tamatie by & kook tot sag. (Voeg water by indien nodig.) Voeg sout, peper, tuna & blatjang by. Kook vir nog ongeveer 5 minute. Dreineer en spoel pasta af en plaas die helfte in 'n oondbak. Gooi die helfte van die tunamengsel bo-oor. Plaas helfte van kaas bo-op. Plaas res van die pasta bo-op en herhaal vorige stap. Meng eiers en melk en gooi bo-oor pasta en tuna mengsel. Bak teen 180°C vir ongeveer 45 minute of totdat eiers gestol het.

BERLYNSE BROCCOLI:

700g broccoli
40g botter
200ml melk
2 eiergele, geklop
knypie neutmuskaat

sout
15g koekmeelblom
45ml hoenderaftreksel
15ml suurlemoensap
knypie pas gemaalde swartpeper

Kook broccoli in bietjie kokende soutwater vir sowat 10-15 minute.

Berei sous:

Smelt botter en roer meelblom daarby. Voeg melk stadig by, dan aftreksel, en roer tot dik, sowat 2 minute. Voeg eiergele by en kook nog vir 1 minuut. Roer dan suurlemoen sap, neutmuskaat en swartpeper by. Rangskik broccoli in warm opdienskottel en bedek met sous.

HOENDER MET BROCCOLI:

900g gaar hoender
250ml mayonnaise
5ml kerriepoeier
55ml botter
500ml gerasperde Cheddar kaas

600-750g bevrore broccoli
1 blik (410g) sampioenroomsop
sap van ½ suurlemoen
450ml vars broodkrummels

Ontbeen en sny hoender in blokkies. Stel oond op 160°C. Kook broccoli vir 5 minute in soutwater. Dreineer, sny in stukke, meng met vleis en plaas in 'n groot, dieperige oondskottel. Maak 'n sous van die mayonnaise, sop, kerriepoeier en suurlemoensap en giet bo-oor. Smelt botter, meng met krummels en kaas en strooi bo-oor. Bak tot kors bo-op goudbruin is en sous borrel.

HELDERGROEN BROCCOLI MET KNOFFEL:

1kg broccoli, netjies gesny
3 knoffelhuisies, gekap
sout

45ml sonneblomolie
swartpeper

Stoom die broccoli net tot sag. Verhit die olie en voeg die knoffel en gestoomde broccoli by. Skud om te meng. Geur met sout en peper en dien op.

BROODJIES:

SAADBROODJIE:

20ml bruinsuiker
10ml kits droëgis
150ml sonneblomsaad
15ml sout

1liter warm water
910g volkoringmeel
15ml sesamsaad

Voorverhit die oond tot 200C. Los suiker in warm water op. Strooi gis bo-oor en laat staan sowat 5 minute lank op 'n warm plek. Meng res van die bestanddele en voeg vloeistof by om deeg te verkry. Skep in gesmeerde broodpan en bak sowat 50 minute of tot gaar .

SNOEKBROODJIE:

1kg vars snoek
peper na smaak
500ml afgeroomde melk
15ml Worcestersous
gerasperde neut
suurlemoen wiggies en pietersielie

5ml sout
50ml mielieblom
125ml room
25ml uiesap
25ml droë broodkrummels

Maal die vis 2 keer, en voeg laaste keer sout, peper, en mielieblom by. Maal dit 'n derde keer terwyl melk bygevoeg word. Plaas mengsel in die bak van 'n elektriese menger. Voeg die room baie stadig by en klits aanhoudend. Klits die Worcestersous, uiesap en neut by. Die mengsel moet die tekstuur van dik room hê. Smeer 'n broodpan van 22x12x7cm. Besprinkel die boom met fyn krummels en giet die vismengsel daarin. Bedek met blad-aluminium en sorg dat dit styf pas. Plaas in 'n pan met warm water. Bak sowat 1 uur en 15 minute by 180° C. Laat 'n ruk in die pan staan. Keer uit en hou warm. Garneer met pietersielie en suurlemoenwiggies.

MIELIEBROOD:

500ml meelblom
4ml sout
250ml gerasperde Cheddarkaas
420g (1 blik) roomsoort suikermielies

15ml bakpoeier
2 eiers geklits
75ml melk

Voorverhit die oond tot 180C. Sif droë bestanddele saam. Meng eiers, kaas, melk en suiker mielies tot slap beslag. Skep in gesmeerde broodpan en bak vir 45-60 minute.

'n Persoon wat 'n fout begaan het en dit nie regstel nie, maak weer 'n fout.

BRAAIVLEIS BROODJIE:

500ml fyn gerasperde wortels
30ml olie
500ml mieliemeel
5ml sout

425ml kookwater
15ml heuning
2ml rooipeper
4 ekstra groot eiers, geskei

Voorverhit die oond tot 180C en voer twee broodpannetjies se bodem met bakpapier uit. Smeer of spuit die pannetjies. Meng wortel, kookwater, olie en heuning. Sif mieliemeel, peper en sout saam en voeg by die wortelmengsel. Klits eiergele en voeg by die mengsel. Klits eierwitte tot stywepuntstadium en vou dit liggies in by die mengsel. Skep mengsel in pannetjies en bak 45-50 minute.

PAMPOEN BROODJIE:

500 ml gaar pampoen fyn gedruk
125 ml kookolie
500 ml koekmeelblom
2 ml kaneel
5 ml koeksoda opgelos in 30 ml melk.

375 ml suiker
2 eiers geklits
2 ml neutmuskaat
2 ml sout

Klits die suiker en kookolie by die fyn pampoen. Voeg die eiers by en klits weer goed. Sif die droë bestanddele saam en roer dit by die pampoen en suikermengsel in. Voeg die koeksoda en melk by. Skep die deeg in 'n gesmeerde broodpan in en bak vir 30 minute by 180 C. Heerlik by braaivleis.

As jy geestelike besittings nalaat, kan niemand dit deurbring hemel toe nie.

BYGEREGTE:

AARTAPPELKAASKOEKIES:

3 aartappels, geskil
1 eier, geklits
sout en peper na smaak
125ml gerasperde Cheddarkaas
olie om in te braai

1 ui
30ml koekmeelblom
5ml bakpoeier
10ml gekapte pietersielie

Rasper die aartappel en ui saam. Roer die eier, koekmeelblom, sout, peper en bakpoeier by. Roer die kaas en pietersielie by. Skep lepelsvol van die mengsel in vlak, warm olie en braai dit tot goud bruin aan albei kante. Dreineer dit op kombuispapier. Bedien dit dadelik.

ERTAPPEL VINGERS:

2 koppies fyn gaar aartappels
1 eier + 2 eetlepels water
1 eiergeel
½ teelepel sout

1 eetlepel gekapte ui
1 eetlepel botter
½ koppie fyn broodkrummels
knippie peper

Meng aartappels met die eiergeel en gekapte ui, botter, sout en peper. Vorm rolletjies omtrent 2 duim lank en so dik soos 'n vinger. Rol in meelblom en dan in eier en water wat goed geklits is en rol heel laaste in fyn broodkrummels. Braai in diep warm olie tot mooi bruin.

KORING VIR 10 KONINGS

1 pakkie koring
2 of 3 hoenderekstrak blokkies
1pakkie sampioene
250g gesnipperde spek (min vet)
geurselsout
bietjie suiker en bietjie margarien

3 koppies kookwater
3 groot uie
125g margarien
500g bevrore gemengde ertjies en worteltjies
swartpeper

Week die koring vir 2-3 ure in koue water en gooi dan af. Stel die oond op 190C. Los die hoenderekstrakblokkies in kookwater op. Gooi saam met koring in 'n bakskottel met 'n deksel. Bak vir omtrent 1 uur. Die koring moet nie droogbak nie. As dit te droog raak, voeg nog 'n bietjie kookwater by. Braai gesnipperde spek in 125g margarien tot halfgaar. Voeg die gesnyde uie by en braai saam met die spek tot gaar. Braai die sampioene apart tot gaar en voeg by spek en uie. Kook die bevrore ertjies en worteltjies in 'n bietjie water wat weer afgegooi word. Voeg die margarien en bietjie suiker by die groente en soetbraai liggies. Meng al die bestanddele liggies wanneer gaar. Geur met geurselsout en swartpeper.

'n Etenstafel is al plek waar die eerste uur nie vervelig is nie. - Brillat- Savarin

MEV BREED SE MIELIES

1 pakkie kaassouspoeier
410g (1 blik) pynappelstukke
sout en peper na smaak

410g (1blik) baba mielies "corn spears"
margarien

Sny die babamielies "corn spears" kleiner indien nodig, en dreineer. Dreineer ook die pynappel stukke. (Vries die pynappelsap vir latere gebruik in slaai of marinade) Braai die mielies en pynappelstukke in die margarien en geur na smaak met sout en peper. Maak die kaassous aan volgens die aanwysings op die pakkie. Roer die sous by die groente en laat vir ongeveer 5 minute lank prut. Bedien warm.

MOLSHOPE

3-4 groot aartappels
250ml room
sout na smaak

2-3ml bakpoeier
groterige klont margarien
125ml gerasperde kaas

Voorverhit die oond tot 180C. Skil en kook die aartappels gewoonweg tot sag. Dreineer en druk fyn. Voeg die margarien, bakpoeier, sout en 'n bietjie van die room by en klits dit met 'n vurk tot lig. Smeer 'n oondvaste bak en skep lepelsvol van die aartappel daarin. Gooi die res van die room oor. Strooi die kaas bo-oor. Bak dit 20-25 minute lank in voorverhitte oond by 180C.

DOOPSOUSE:

UIE DOOPSOUS:

250 ml verslankingsjogurt
25 ml fyngekapte pietersielie.

25 ml uiesop-poeier

Klits al die bestanddele saam behalwe pietersielie. Verkoel vir 2 tot 3 min. voor dit voorgesit word. Sprinkel pietersielie by. Sit voor saam met rou groente.

MAASKAAS DOOPSOUS:

10 ml ui, gerasper
250 g geroomde maaskaas
12,5 ml vars pietersielie, fyn gekap

3 ml selderysout
bietjie vars melk
paprika vir garnering

1. Meng die ui, selderysout en maaskaas goed.

2. Voeg 'n bietjie melk by, skeep die sous in 'n doopsousbakkie en strooi paprika bo-oor.

Wenk: As variasie kan fyngekapte agurkies, fyngemaalde sardientjies of fyngemaakte aspersies bygevoeg word.

LAGIES DOOPSOUS:

410g gekapte tamaties
15ml suurlemoensap
250ml suurroom
125ml gekapte grasuie

2 ryp avokado's
sout en vars gemaalde peper
250ml Cheddarkaas, gerasper

Skeep die tamatie mengsel onder in 'n bakkie van 28x18cm. Skil die avokado en verwerk saam met die suurlemoensap, sout en vars peper in voedsel verwerker tot glad. Skeep oor die tamatiemengsel en smeer liggies daaroor. Meng die suurroom en die gerasperde kaas liggies en skeep versigtig oor die avokado. Sprinkel grasuie bo-oor. Garneer met gekapte pietersielie en klein bietjie paprika.

KERRIE-KAASDOOPSOUS:

250ml gladde maaskaas
20ml droë sjerrie
2ml sout

250ml cheddarkaas, gerasper
2,5ml matige kerriepoeier
125ml blatjang.

Meng al die bestanddele baie goed saam. Bedek met kleefplastiek en plaas in yskas.

SOETSUUR-DOOPSOUS:

1 blikkie kondensmelk
gerasperde kaas

mayonaisse (net soveel as kondensmelk)
gesnipperde suuroitjies (groen of rooi)

Meng alles saam en laat staan 'n rukkie sodat die smake kan meng.

EIERVRUG:

GEMARINEERDE EIERVRUG:

6 medium-eiervrugte, in die lengte in skywe gesny

180 ml olyfolie

15 ml suurlemoensap

25 g rosyntjies

10 ml suiker

1 ml fyngekapte brandrissie met pitte

sout

20 ml balsamiese asyn

25 g dennepitte, gerooster

1 lourierblaar

sout en vars gemaalde swartpeper

Sprinkel 'n dun lagie sout oor eiervrugskywe wat reeds op 'n afkoelrakkie, oor 'n skinkbord, uitgepak is om vir minstens 30 minute te dreineer. Spoel af onder koue water en druk elke skyf droog op kombuispapier. Voorverhit oondroosterelement 180°C.. Borsel eiervrugte met van die olyfolie en pak uit op 'n bakplaat, plaas onder roosterelement en rooster tot goudbruin alkante. Verwyder uit oond en laat afkoel. Meng orige bestanddele in 'n bak. Giet oor eiervrugte en laat heeltemal afkoel. Bedek en plaas oornag in yskas, maar sit voor teen kamertemperatuur.

INGEMAAKTE EIERVERUG

Paar knoffelhuisies, gekneus
Eiervrugte
750ml asyn

750ml sonneblomolie
sout
375ml water

Voeg die knoffel by die olie, laat dit 2 dae staan en skud dit kort-kort. Sny die eiervrugte met skil en al in 1.5cm dik skywe. Strooi die sout oor en laat die skywe 3-4 uur lank water trek. Was en droog die skywe af. Verhit die asyn en water tot kookpunt. Plaas 'n klompie eierskywe op 'n slag daarin en kook dit ongeveer 5 minute lank net tot sag- dit moenie pap kook nie. Skep skywe met 'n gleuflepel uit, pak dit in lae in gesteriliseerde flesse en skep 'n bietjie knoffelolie oor elke laag. Verseël dit en laat dit 'n paar dae staan voor gebruik.

EIERVERUGSLAAI:

4 eiervrugte, geskil
100ml olie
100ml asyn
2 uie, in skywe gesny
1ml vinkel, fyn gekap
2 eiers, hard gekook

sout
250ml witwyn
2 knoffelhuisies
4 tamaties, in skywe gesny
sout en peper na smaak
gevulde of swart olywe

Sny die eiervrugte in skywe, bestrooi met sout en laat dit 30 minute lank staan. Spoel dit af en druk dit goed droog met kombuispapier. Verhit die olie en braai die eiervrug liggies daarin. Voeg die res van die bestanddele by, behalwe die eiers en olywe. Laat prut dit 30 minute lank. Laat dit afkoel en geur na smaak. Verkoel die slaai. Bedien die slaai baie koud, gearneer met eierwiggies en olywe.

GEBAKTE BRASILIAANSE EIERVERUG:

2 groot eiervrug
½ rooi soetrissie, ontpit en opgekap
1 eetlepel olyfolie
100g Brasiliaanse neut, opgekap
bietjie sout
150ml water

1 groot ui, opgekap
2 knoffelhuisies, gekneus
410g (1blik) tamaties
75g vars bruinbroodkrummels
rooipeper of paprika

Voorverhit die oond tot 190C. Halveer die eiervrugte en sny dan versigtig die vrug los: Los ±1cm dop agter. Gooi die doppe in kookwater, kook vir 1 minuut en doop in koue water. Dreineer dit goed. Sit die doppe in 'n effense gesmeerde vuursvaste oondskottel. Kap die eiervrug op in growwerige stukke, sit dit in 'n groot braaipan en voeg die ui, soetrissie, knoffel en olie by. Kook oor 'n lae hitte vir 5 minute. Voeg nou die tamaties, neut, broodkrummels en sout by. Skep die mengsel in die eiervrugdoppe, strooi peper oor en gooi water in die skottel. Bedek die skottel met foelie. Bak in die oond vir 50 minute.

As mans 60 word, tree hulle af. Vrouens hou aan met kook. - Gail Sheehy

KERRIE EIERVERUG:

4 medium eiervrugte, geskil, in lang reepe gesny ongeveer 250ml melk

SOUS:

25ml olie

2 knoffelhuisies, gekneus

2 tamaties, ontvel en gekap

25ml suiker

10ml borrie

25ml tamatiesous

1 hoender ekstrablokkie

12.5ml mielieblom

BEDEKKING:

500ml koekmeelblom, gegeur met sout en peper 2 eiers geklits

nog olie vir braai

Week die eiervrugte in melk. (Die melk moet dit heeltemal bedek wees)

Maak intussen die sous aan:

Verhit die olie in 'n groterige pan. Braai die ui en knoffel liggies daarin. Voeg die appel en tamatie by en braai verder. Voeg die res van die sous bestanddele by behalwe die mielieblom. Verlaag die hitte en laat prut totdat 'n dikkerige sous gevorm het. Meng die mielieblom met 'n bietjie water en voeg by die sous. Roer goed en laat goed kook. Hou eenkant. Doop die geweekte eiervrugte in die gegeurde koekmeelblom en daarna in die geklitste eier. Verhit genoeg olie in 'n pan en braai die eiervrugvingers daarin tot alkante bruin. Pak lae eiervrug en sous in 'n platterrige skottel en plaas in die oond om die gereg goed warm te maak.

ERTJIES:

ERTJIES MET SPEK EN UITJIES:

4 spekvleisrepies, gekap

5 klein uitjies, geskil en fyn gekap

3ml sout

250ml hoenderaftreksel

750g bevrore of vars ertjies

15ml margarien

25ml koekmeelblom

varsgemaalde swartpeper na smaak

1 kruiesakkie(***vars kruie toegebind***)

Indien bevrore ertjies gebruik word, laat dit eers ontdooi. Braai die spek tot bros en bruin. Skep dit met 'n gaatjieslepel uit en hou eenkant. Voeg die margarien by die uitgebraaide vet en laat dit smelt. Braai die uie tot goudbruin. Skep die uie met 'n gaatjieslepel uit en voeg dit by die spek. Roer die koekmeelblom, sout en peper by die vet in die pan. Meng tot glad. Roer die hoender aftreksel geleidelik by en verhit dit tot kookpunt. Voeg die kruiesakkie, spek en uie by, asook die ertjies. Laat dit stadig prut totdat die ertjies sag is.- ongeveer 6-8 minute lank. Verwyder die kruiesakkie en skep die ertjies op 'n warm opskepskottel. Bedien dit dadelik.

GEBOTTERDE ERTJIES:

50ml kookwater

200g bevrore ertjies

10ml botter

vars gemaalde swartpeper

3ml sout

3ml gedroogde tiemie

knippie sout

1. Verhit die water in 'n klein kastrol tot kookpunt. Voeg die sout by. Roer die ertjies en tiemie by en laat dit weer kook.
2. Plaas die deksel op en laat dit oor matige hitte kook totdat die water amper weggekook het en die ertjies sag maar nog ferm is – ongeveer 3-5 minute lank.
3. Voeg die botter by en meng dit liggies met 'n metaallepel. Geur dit met nog sout en peper.

INTERESSANTE ERTJIES:

4 repies spekvleis, gekap
1 ui, gekap
125ml kookwater gemeng met
1 hoenderekstrakblokkie
500g jong ertjies (petite pois)
1ml peper
12.5ml pietersielie, fyn gekap

3 wortels, in blokkies gesny
2 slaai-blare, fyn gekerf
12.5ml margarien
12.5ml meelblom
2.5ml sout
5ml kruisement, fyn gekap

Braai die spekvleis tot bros. Voeg die wortels, uie, slaai en aftrekseï by. Kook 15 minute lank, of totdat die wortels sag is. Gooi die sous af en hou eenkant. Smelt die smeer. Voeg die meelblom by en laat effens prut. Haal die roux van die plaat af en voeg die aftrekselsous by. Meng baie goed. Verhit weer die sous. Roer aanhoudend. Voeg die ertjies en die res van die bestanddele by. Roer goed en laat prut 3 minute lank. Bedien warm.

Sny Feta kaas en waatlemoen in blokkies en sprinkel vars suurlemoensap, olyfolie en swartpeper oor vir 'n interessante slaai saam met geroosterde visgeregte.

ITALIAANSE ERTJIES MET KNOFFEL:

450g bevrore ertjies
2 knoffelhuisies, gekap
sout
150ml hoenderaftreksel

1 groot ui, gekap
75g botter
1 groot knypie droë orego

Braai ui en knoffel stadig in botter totdat die ui sag en deurskynend is. Voeg ertjies by en strooi sout en orego oor. Voeg klein bietjie aftreksel by. Maak dig toe en laat prut baie stadig vir 15 minute. Roer af en toe.

KRUISEMENT ERTJIES:

500g bevrore of vars ertjies
125ml suiker

60ml margarien
15ml kruisementblare, gekap

Kook die ertjies in kokende soutwater totdat dit gaar is. Dreineer dit. Roer die margarien, suiker en kruisementblare by net voordat dit opgeskep word.

FILET:

GEURIGE FILET GEREG:

37,5ml sojasous
1 knoffelhuisie (gekneus)
700g filet (in dun repies gesny)
sout en peper na smaak

12,5ml brandewyn
1ui (gekap)
37,5ml margarien
gebraaide uieringe vir garnering

Meng die sojasous, brandewyn, knoffelhuisie en ui. Plaas die vleisrepies in die mengsel en marineer dit 6 uur lank daarin. Verhit die margarien in 'n swaarboomkastrol en braai die vleisrepies 3 minute lank vinnig daarin. Geur dit met sout en peper na smaak en skep dit uit in 'n warm opskep-kottel. Garneer net voor opdiening met gebraaide uieringe.

BIEF STROGANOFF:

1 kg beesfilet of ander biefstuk van goeie gehalte
125g margarien
100ml koekmeelblom
1ml peper
15ml sjerrie
5ml worcestersous

1 ui (gekap)
1 knoffelhuisie (gekneus)
300g vars sampioene(gewas)
5ml sout
250ml biefaftreksel
250ml dik suurroom

Sny die beesvleis in repies, 5cm lank en so dik soos 'n potlood. Hou dit eenkant tot benodig. Braai die ui en knoffel in 'n swaarboomkastrol in 'n bietjie margarien tot sag, skep uit en hou eenkant. Voeg nog margarien by indien nodig en braai die sampioene in dieselfde kastrol tot gaar. Skep die sampioene uit en hou eenkant. Meng die koekmeelblom, sout en peper en rol die vleisrepies in die mengsel totdat dit goed daarmee bedek is. Braai 'n paar vleisrepies op 'n keer baie vinnig in dieselfde kastrol tot bruin en voeg margarien by soos nodig; die repies van buite mooi bruin wees maar binne steeds sappig. Skep al die gebraaide vleisrepies asook die ui terug in die kastrol, voeg die vleisaftreksel en sjerrie by en laat dit opkook. Sit die deksel op, verlaag die hitte en prut sowat 25 minute. Haal die kastrol van die stoof af en roer die suurroom, worcestersous en sampioene by. Plaas terug op stoof en warm op oor lae hitte.

CORDON BLEU-SKYWE

4 skyfies Cheddarkaas
2 spekvleisrepies, swaerd verwyder
100ml koekmeelblom
1ml varsgemaalde swartpeper
100ml droë broodkrummels

8 dun skywe filet- eweredige grootte
20ml Franse mosterd
5ml sout
2 eiers, geklits
37.5ml botter of margarien

Sny die kaasskywe so groot soos die vleisskywe en plaas 'n kaasskyf bo-op 4 van die vleis skywe. Sny die spekvleisrepies sodat dit so lank soos die vleisskywe is en plaas 'n stukkie op elke kaasskyf. Smeer 'n teelepelvol mosterd oor elke stukkie spekvleis. Plaas die oorblywende 4 vleisskywe bo-op die spekvleis en steek die vleisskywe met 'n tandestokkie aanmekaar vas. Meng die koekmeelblom, sout en peper en doop die vleispakkies in die gegeurde koekmeelblom. Doop die vleispakkies in die geklitste eier en bedek met dit met die droë broodkrummels. Druk die krummels stewig daarop vas. Verkoel die voorbereide vleispakkies ongeveer 30 minute lank in die yskas sodat die krummels goed kan vaskleef. Verhit die botter of margarien in 'n swaarboombraaipan en braai die vleisskywe oor matige hitte tot bruin aan albei kante. Bedien dit warm saam met broccoli en 'n mengelslaai.

FEESTELIKE FILET MET PORT-EN-KAASBOTTER:

6 beesfiletskywe, 25 mm dik

sout en varsgemaalde swartpeper

Port-en-kaasbotter:

150ml botter
60 ml gekrummelde Blaauwkrantzkaas
30 ml fyngekapte vars pietersielie

250g gerasperde Cheddar-kaas
30 ml port

Room botter in voedselverwerker en voeg res van bestanddele geleidelik by. Skep botter op 'n stuk bladaluminium. Vorm in 'n rolletjie, draai toe en plaas in vrieskas. Rooster filet in 'n verhitte roosterpan na smaak: lig gaar 6-8 minute en medium gaar 8-10 minute. Sny botter in skyfies, plaas bo-op vleis en sit dadelik voor.

Hou Weense worsies en koue vleis in tinfolie sodat dit nie slymerig word soos in plastiek nie.

GEBRAAIDE BEESFILET MET WYN EN SAMPIOENE:

1kg filet	2 knoffelhuisies (in repies gesny)
5ml droë mosterd	2 ml paprika
25ml kookolie	sout en gemaalde swartpeper
1 ui (gekap)	200g sampioene (in skywe gesny)
6 tiemietakkies (gekap)	125ml rooiwyn
2ml sout	2 ml suiker
suurroom (opsioneel)	

Druk knoffel oral in die vleis in. Smeer mosterd en paprika oor en verbruin liggies aan alle kante in warm olie. Skep in 'n klein braaipan wat 'n bietjie groter is as die vleis self en geur liggies. Braai ui, sampioene en tiemie in dieselfde pan. Wanneer dit begin verbruin, verwyder van stoof en voeg wyn, sout en suiker by. Giet oor filet en braai sowat 1 uur 10 minute by 160C om lig gaar te maak. Skep vleis in platbord en laat 5 minute op 'n warm plek staan. Sit die vleissous verdik, afgekook of met 'n bietjie suurroom bygevoeg voor.

GROENBONE:

GEROOSTERDE GROENBOONTJIESLAAI:

500g groenboontjies, puntjies afgesny	30ml olyfolie
---------------------------------------	---------------

SLAAISOUS:

80ml vars lemoensap	gerasperde skil van een lemoen
15ml suurlemoensap	1 knoffelhuisie gekneus
1x2,5cm vars gemmer, geskil, fyngeskap	5 ml sojasous
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak	'n bossie sprietuie, gekap
45-60ml heel amandels, gerooster, gekap	

1. Voorverhit die oond tot 220C. Rangskik boontjies in 'n enkellaag in 'n vuurvaste oondbak.
2. Drup olyfolie oor en rol groenboontjies in olie sodat hulle heeltemal bedek is.
3. Rooster vir 10 minute of tot broos. Verwyder van bakplaat en plaas in 'n mengbak.

BEREI DIE SLAAISOUS:

1. Meng al die bestanddele behalwe die sprietuie en amandels en klits tot goed gemeng.
2. Giet slaaisous oor groenboontjies en meng deur.
3. Skep op 'n opdienbord of in 'n slaaibak en sprinkel sprietuie en amandels oor. Sit voor.

As jy groenbone kook, haal die deksel vir die eerste paar minute af wanneer dit begin kook om die kleur te behou.

GEMARINEERDE GROENBOONTJIES:

500g groenboontjies	83ml Franse slaaisous
2 knoffelhuisies, gekneus	60g (1blikkie) piment, gekap
2 agurkies, gekap	

Kook boontjies tot gaar. Meng res van die bestanddele in 'n bottel en skud. Bedek boontjies en marineer 1 uur in yskas voor opdiening.

KERRIE BOONTJIES:

1kg groenbone gekerf
375ml hoenderaftreksel
250ml asyn
5ml sout
knippie rooipeper

2 uie, in ringe gesny
2 knoffelhuisies, fyngedruk
¼ koppie suiker
5-10ml kerriepoeier
15ml mielieblom gemeng met
bietjie water

Plaas die groenboontjies, uie, hoenderaftreksel en knoffel in 'n middelmatige swaarboomkastrol en laat ongeveer 10 minute sonder die deksel vinnig kook tot net gaar. Meng die asyn, suiker, sout, kerrie en rooipeper. Voeg by die boontjies en laat net opkook. Verdik met bietjies-bietjies mielieblom tot die mengsel mooi bind. Laat afkoel en bottel.

Gooi bevrore groente in twee liter roomyshouers om uitskep te vergemaklik.

SUURLEMOEN GROENBOONTJIES:

250g bevrore groenboontjies
25ml botter
½ suurlemoen se skil, fyn gerasper
30ml vars gekapte pietersielie
1 klein ui, fyn gekap
vars gemaalde swartpeper

5ml sout
1 knoffelhuisie, gekneus
10ml suurlemoensap
½ klein groen of rooi soetrissie
3ml sagte bruinsuiker

Bedek die groenboontjies net-net met water in 'n klein kastrol en voeg 3ml sout by. Plaas die deksel op en verhit dit tot kookpunt. Haal die deksel af en kook vir 6-8 minute lank oor matige hitte. Die boontjies moet sag maar nog bros wees. Dreineer die groenboontjies in 'n vergiettes en verfris dit onder lopende koue water. Verhit die botter, knoffelhuisie en suurlemoen in dieselfde kastrol. Roer die suurlemoensap, pietersielie, soetrissie en ui by. Voeg die groenboontjies by en meng alles liggies saam met 'n metaallepel tot deurwarm. Geur die groenboontjies met die orige 2ml sout, bruinsuiker en peper.

SPEKBOONTJIES:

300g vars groenboontjies
30ml botter of margarien
5ml grof gemaalde swartpeper

250g swoerdlose ontbytspek
15ml olie

Sny die punte van die boontjies af en maak hopies van 5-6 boontjies elk. Draai 'n repie spek om elke hokie en steek dit met 'n peuselstokkie vas. Smelt die botter of margarien en olie in 'n pan en braai die spekboontjies oor matige hitte. Strooi peper oor terwyl dit braai. Draai gereeld om en verwyder van hitte wanneer die spek gaar is. Sit warm voor.

'n Vrou se berou is soos 'n donderstorm - Kort en geweldig.

HOENDER:

MOSTERD HOENDER

125ml koekmeel

5ml sout

1.5kg hoenderborsies

2 middelslag-olie, fyn gekap

30ml blatjang

15ml mielieblom

10ml Aromat

knypie peper

kookolie

60ml halfsoet mosterdsous

10ml sagte bruinsuiker

400ml hoenderaftreksel

Stel oond op 160C. Sif koekmeel, Aromat, sout en peper saam. Rol hoenderborsies daarin tot goed bedek. Verhit kookolie en braai vleis tot goudbruin. Skep enkellaag in 'n oondvaste bak met 'n deksel. Braai die olie in dieselfde olie tot goudbruin. Giet olie af en hou olie in pan. Meng mosterdsous, blatjang, bruinsuiker en mielieblom saam. Voeg dit by die hoenderaftreksel en roer dan alles by die olie in. Laat sous opkook. Skep die sous oor die hoenderborsies, plaas deksel op en bak vir 1½-2 uur. Sit warm voor.

Gebakte aartappels sal heerlik bros wees as hulle halftyd deur die bakproses met meelblom bestrooi word.

AARTAPPELSKYFIE HOENDER:

1 hoender, in borsies gesny

45 ml botter, gesmelt

1 klein pakkie kaas-en-ueskyfies

sout en peper;

2 knoffelhuisies, gekneus

Plaas hoenderborsies met vel na bo in gesmeerde oondskottel. Geur. Voeg die fyn knoffel by die gesmelte botter en bedrup hoender daarmee. Maak die aartappelskyfies fyn en sprinkel oor die hoender. Bak in voorverhitte oond teen 200C vir 'n uur.

BUURVROU SE HOENDER GEREG:

8-12 hoenderdye

4 eetlepels tamatiesous

2 eetlepels worcestersous

2 eetlepels kerriepoeier

1 groenrissie, gesnipper

sout en peper na smaak

2 eetlepels blatjang

1 eetlepel mosterd

½ koppie warm water

1 eetlepel margarien

Stel oond op 190C. Rangskik hoender in 'n oondskottel met 'n deksel. Meng geurmiddels en skep oor hoender. Plaas klontjies margarien op vleis en bak vir 2 uur.

KASERIGE GEBRAAIDE HOENDER:

4 ontbeende hoenderborsies

1 eetlepel suurlemoensap

sout en peper

4 dun snye ham

4 eetlepels plantolie

1 eetlepel gedroogde tiemie

50g Gruyèrekaas, in dun skywe

2 groot tamaties, in skywe

Verhit die oond tot 190C. Sny 4 stukke foelie, elk omtrent 'n 30cm vierkant. Ontvel die hoender en sny 3 snye in elke bors. Sit 'n hoenderstuk op elke stuk foelie. Meng die olie, suurlemoensap, tiemie, sout en peper. Lig die kante van die foelie om die hoender en gooi die sous oor. Verseël die foelie om pakkies te maak. Bak dit in die oond vir 25-30 minute of tot dit gaar is. Toets vir gaarheid deur die foelie oop te maak en die vleis met 'n skerp voorwerp te steek. As die vleissous kleurloos loop die vleis gaar. Verhit die rooster matiglik. Maak die pakkies oop en sit 'n sny ham en dan 'n sny kaas bo-op elke stuk hoender. Sit tamatieskywe bo-op en 'n bietjie sous. Rooster vir 4-5 minute tot die kaas borrel. Bedien dadelik.

LUSAKA HOENDER:

1.3 kg hoenderstukke, gewas en afgedroog
5ml knoffelvlokkies, geweek vir 10 minute
in bietjie water en dan gedreineer
16 elk swart en groen olywe, ontpit en
in dun repies gesny
5ml elk orego, roosmaryn en basiliekruid

sout en swartpeper
125ml olie
2 uie, fyngekap
10 groot, ryp tamaties, fyn gekap
6 ansjovisfilette, fyn gekap

Geur hoender met sout, peper en knoffelvlokkies. Verhit die helfte van die olie en braai hoenderporsies tot goudbruin. Verwyder en dreineer op kombuispapier. Giet die res van die olie in dieselfde pan, voeg uie by en braai tot sag en deurskynend. Voeg tamaties, olywe en ansjovis by. Proe en geur met sout en peper. (Wees versigtig want die ansjovis is reeds sout). Voeg die kruie by en kook onbedek vir 10 minute of tot hoender sag is en sous verdik het. Sit warm voor met pasta of rys.

Ek kan maklik twee maande op 'n goeie kompliment oorleef.

HOENDERLEWERTJIES:

HOENDERLEWERTJIES IN TAMATIE-EN-ROOMSOUS :

25 ml olyfolie
250 g-hoenderlewertjies, skoongewas,
afgedroog en in kwarte gesny
2 tot 3 tamaties, vel verwyder en gekap
'n knippie gemengde kruie en basielkruid

1 ui, fyngekap
sout en peper na smaak
250ml vars room
peri-peri sous of Tabasco na smaak
1 x 65 g-blikkie tamatiepasta

Verhit olie in swaarboompan, soteer ui daarin tot sag en deurskynend. Verwyder uit pan en hou eenkant. Plaas hoenderlewers in pan en roerbraai totdat dit begin verkleur. Voeg ui, tamaties, sout, peper, peri-peri-sous of Tabasco, gemengde kruie, basielkruid en tamatiepasta by. Laat saggies prut onbedek vir ongeveer 20 minute of tot gaar. Roer vars room by en laat goed deurwarm word. Sit onmiddellik voor op warm roosterbrood, of op pasta.

SPESERYAGTIGE HOENDERLEWERTJIES:

500 g hoenderlewers
2 knoffelhuisies, gekneus
1 middelslag ui, fyngekap
5 ml komyn

45 ml olie
1 rooi brandrissie, in die lengte gehalveer
5 ml paprika
sout en varsgemaalde swartpeper

Was die hoenderlewers in koue water, verwyder enige verkleurde gedeeltes en bindweefsel, verdeel in kwarte en droog af met 'n papierhanddoek. Verhit die olie in 'n groot swaarboompan tesame met die knoffel en rissie. Voeg die ui by en braai saggies vir ongeveer 10 minute tot sag en ligbruin. Roer die paprika en komyn by. Plaas die hoenderlewers in die pan en soteer teen 'n hoë temperatuur vir ongeveer 8 minute (die lewers moet bruin van buite wees, maar nog pienkerig binne). Geur na smaak met sout en peper. Verwyder die rissie. Sit voor met bruinrys, noedels of kapokaartappels.

Nouvelle cuisine beteken te min op jou bord, en te veel op jou rekening-
Paul Bocuse

HOENDERLEWER MET BYT:

500g hoenderlewertjies
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
2 knoffelhuisies, gekneus
5 ml borrie
1 brandrissie, ontpit en fyngekap
200g bevrore of vars jong ertjies

90ml botter
1 ui, gekap
1 stuk ± 1cm gemmer, fyn gekap
12.5ml kerriepoeier of garam masala
410g (1blik) tamaties, gekap
vars koljanderblare(dhania) gesnipper

Soteer skoongemaakte hoenderlewers in botter in 'n braaipan sodat dit nog pienk binne is, maar verseël aan die buitekant. Geur met sout en varsgemaalde swartpeper en skep uit. Hou eenkant. Braai ui tot sag in panvet oor lae hitte. Voeg knoffel, gemmer, borrie, kerriepoeier en rissie by. Roer en laat 1-2 minute stadig prut. Voeg tamaties by en bring tot kookpunt. Laat ongeveer 10 minute lank prut. Voeg ertjies net voor opdiening by en geur met sout en varsgemaalde swartpeper en 'n bietjie suiker indien verkies. Sodra sous begin prut, voeg hoenderlewers en bietjie koljanderblare by en laat prut tot deurwarm. Sit voor en garneer met die res van die koljanderblare.

Om oondgeregte en pasteivulsels te verdik, kan jy 'n pakkie "Smash" gebruik. Dit is smaakliker as meelblom en vorm ook nie klonte nie.

ROMERIGE HOENDERLEWERS:

2ml borrie
2ml paprika
250g hoenderlewers (skoongemaak)
olie
100g sampioene (in skyfies gesny)
1 brandrissie (ontpit en fyn gekap)
60ml wit wyn
suiker

1-2 ml rooipeper
5ml kerriepoeier
sout en vars gemaalde swartpeper
1 ui (in ringe gesny)
1 groen soetrissie (in blokkies)
1 tamatie, ontvel in blokkies gesny
250ml room

Meng die borrie, rooipeper, paprika en kerriepoeier saam. Sprinkel oor hoenderlewers en geur hoenderlewers ook na smaak met sout en peper. Laat 'n paar minute lank staan. Braai in 'n bietjie verhitte olie tot bruin buite om maar nog effens pienk in die binnekant. Skep uit en hou eenkant. Soteer die ui, sampioene en rissies in die olie in die pan tot sag. Voeg die tamatie by en prut tot die tamatie sag is. Voeg die wyn by en verhit tot kookpunt. Voeg die room by en verhit tot die room afgekook en die sous effens verdik het. Voeg die hoenderlewers weer by en verhit tot lekker warm. Geur met nog sout en peper asook 'n bietjie suiker indien nodig.

HOENDERLEWER MADRAS:

10ml olie
1 knoffelhuisie, gekneus
10ml kerriepoeier
1 groot tamatie, gekap
37.5ml blatjang
250ml gaar bruin bone
1ml vars gemaalde swartpeper

1 groot ui, gekap
250g hoenderlewers
5ml fyn gemmer
250ml hoenderaftreksel
5ml fyn koljander
5ml sout

Verhit die olie en soteer die ui en knoffel daarin totdat dit sag en deurskynend is. Voeg die hoenderlewers by en braai dit bruin. Voeg die kerriepoeier by en braai dit 'n minuut lank. Meng die gemmer, tamatie, hoenderaftreksel, blatjang en koljander en voeg dit by die hoenderlewers. Plaas die deksel op en laat 5 minute lank prut. Voeg die bone by en geur dit met sout en peper. Verhit dit totdat dit deurwarm is. Bedien dit warm. Lewer 4 porsies.

KAASKOEK:

PYNAPPELKAASKOEK:

6 volkoring beskuitjies
10ml margarien gesmelt
125ml water
180ml gedreineerde pynappelsap
(voeg water by indien nodig)
1 eier, geskei
25ml suurlemoensap
5ml vanielje geursel

25ml water
37.5ml gelatien
250ml ingemaakte pynappelstukkies
375ml gladde maaskaas
170ml ricottakaas
60ml ongegeurde jogurt
120ml suiker
1ml sout

Meng beskuitjies, water en margarien. Sprinkel op bodem van pan. Week gelatien in water. Dreineer pynappel en hou sap. Kook pynappelsap. Verwyder van hitte. Roer gelatien by tot opgelos. Klits eiergele by maaskaas en ricottakaas. Roer alle bestanddele, behalwe eierwit, by maaskaasmengsel. Verkoel vir 1 uur. Klits die eierwitte tot sagtepuntstadium. Vou in by die maaskaasmengsel. Skep oor kors en versier met pynappelstukkies. Verkoel oornag.

KRUMMEL-KAASKOEK:

180 g koekmeelblom
25 g strooisuiker
25 g margarien
50 ml loutwarm water.

Vulsel :

75 g margarien
35 ml koekmeelblom
5 ml gerasperde lemoenskil
75 g pitlose rosyne.

Bolaag

90 g koekmeelblom
1 ml sout
40 g margarien, gesmelt.

2 ml sout
10 g droëgis
1 groot eier, geklits

75 g strooisuiker
2 groot eiers, geklits
250 g gladde maaskaas

25 g suiker
1 ml fyn kaneel;

Meng die meel, sout en suiker saam. Voeg die droëgis by en meng. Vryf die margarien, met die vingerpunte, in die meel in. Voeg die geklitste eier en genoeg loutwarm water by om 'n gladde deeg te vorm. Knie die deeg goed vir 10 minute tot glad en elasties. Plaas die deeg op 'n liggies meelbe strooide oppervlak, bedek met gesmeerde plastiek en laat vir 15 minute om te rus. Berei die vulsel deur die margarien en suiker saam te klits, tot lig en romerig. Voeg die meel en geklitste eier geleidelik by en klits goed na elke byvoeging. Vou die gerasperde lemoenskil, maaskaas en rosyne by die eiermengsel tot glad en plaas eenkant. Berei die bolaag deur die meel, suiker, sout en kaneel saam te meng en vryf dan die gesmelte margarien by die meelmengsel in. Knie die deeg af en druk die deeg liggies oor die bodem van 'n 1,5 liter gesmeerde tertbak. Plaas die voorbereide vulsel bo-op die deeg en sprinkel die bolaag bo-oor. Bedek met gesmeerde plastiek en laat op 'n warm plek om te rys tot dubbel die volume vir sowat 35 tot 40 minute. Bak in 'n voorverhitte oond by 180 C vir 35 tot 40 minute.

Twee dinge is lewensbelangrik:

Om goeie etes te gee en om goeie vriende te maak

AMARETTO-KAASKOEK:

Kors

1 pakkie Nutticrust-koekies
62 ml gesmelte botter

83 ml amandels
20 ml amandellikeur.

Meng al die bestanddele en druk korsbestanddele in 'n losboompan met 'n deursnee van sowat 22 cm. Plaas in vrieskas terwyl daar voortgegaan word om die vulsel te meng. Voorverhit oond tot 160 C.

Vulsel

500 ml ongegeurde joghurt
4 eiers
250 ml suiker

250 g room
83 ml amandellikeur
1 ml sout.

Meng al die bestanddele vir vulsel. Klits 'n paar minute tot goed gemeng. Gooi in 'n voorbereide kors. Bak vir 1 uur. Skakel oond af. Laat kaaskoek afkoel in oond met die deur effens oop. Laat staan kaaskoek vir sowat 8 uur om geur en smaak te verbeter.

MAKLIKE KAASKOEK:

½ pakkie Marie of Tennisbeskuitjies, fyngedruk
2 x 250-g-roomkaas
2 ekstra-groot eiers
125 ml room
5 ml gerasperde suurlemoenskil
knippie sout

62,5 ml gesmelte botter
10 ml vlapoeier
125 ml suiker
30 ml suurlemoensap
5 ml vanieljegeursel

Giet die krummels in 'n eweredige laag in 'n vuurvaste bak van 22- 25 cm. Giet die botter oor, maar moet dit nie met die krummels probeer meng nie dit sal self 'n kors vorm. Meng al die ander bestanddele in 'n groot mengbak. Giet in die voorbereide bak oor die krummels. Bak 35 minute in 'n voorverhitte oond by 180 C. Dit kan warm, loutwarm of koud voorgesit word.

ITALIAANSE KAASKOEK

1pakkie vingerbeskuitjies
3 eiergele
50ml brandewyn of rum
150g kook sjokolade

250ml sterk, swart afgekoelde koffie
100ml strooisuiker
2x250g gladde maaskaas

Pak die vingerbeskuitjies op die bodem van 'n bak van 24x24cm. Giet die koffie bo-oor. Klits die eiergele en strooisuiker saam tot lig en dik. Voeg die brandewyn of rum by en meng. Meng die maaskaas met die eiermengsel en skep uit op die vingerbeskuitjies. Verkoel. Versier met sjokolade blare en krulle. Lewer 1 medium tert.

KERRIE EN SPESERYEKOS:

KERRIE VISKOEKIES:

720g gaar vis
2 aartappels
60ml asyn
sout en peper na smaak
10ml bakpoeier
30ml meelblom

1 gekapte ui
250g graanvlokkies
2 eiers
15ml kerriepoeier
10ml fyngekapte pietersielie
olie om in te braai

Maal die vis. Voeg al die bestanddele by, behalwe die meelblom. Vorm frikkadelletjies en rol in meelblom. Bak in warm olie tot goudbruin.

HAASTIGE HAMKERRIE:

25ml botter of margarien
1 groen soetrissie, fyn gekap
10ml matige kerriepoeier
250ml ingemaakte pynappelstukkies
gedreineer en gekap

1 ui, fyn gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
225g gaar ham, in blokkies gesny
405g (1blik) hoenderroomsop

Verhit die botter of margarien in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui, soetrissie en knoffel huisie daarin totdat dit sag is. Voeg die kerriepoeier by en braai dit 2-3 minute lank. Voeg die res van die bestanddele by en laat dit 5-8 minute lank prut. Roer dit voortdurend. Skep dit uit in 'n warm oondskottel en garneer dit met die gekapte pietersielie. Bedien dit warm saam met gekookte rys, blatjang en 'n tamatie en uieslaai.

CHILI CON CARNE:

1 vleisaftrekselblokkie
40ml olie
6 spekvleisrepiess, swoerd verwyder, gekap
2 uie, in dun skywe gesny
450g tamaties, geskil, in skywe gesny
5ml organum
25ml mielieblom
tamatiwiggies & pietersielie

275ml kookwater
700g maalvleis
410g "baked beans
1 groen soetrissie, in dun skywe
2ml knoffelpoeier
5ml rissiepoeier
25ml koue water

Los die vleisaftrekselblokkie op in die kookwater om aftreksel te maak. Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol. Voeg die maalvleis, spekvleis, ui en soetrissie by en braai tot dit tot ligbruin. Roer dit gereeld om te voorkom dat dit aanbrand. Voeg die tamaties, knoffelpoeier, organum en rissiepoeier by en vermeng goed. Roerbraai dit sowat 5 minute lank. Roer die aftreksel geleidelik by, plaas die deksel op en stowe dit ongeveer 30-40 minute lank oor lae hitte. Maak die mielieblom met die koue water aan tot 'n gladde pasta. Roer die mielieblommengsel by die maalvleis en laat dit prut totdat dit verdik - ongeveer 5 minute lank. Roer die boontjies by en laat dit 3-4 minute lank prut totdat die boontjies deurwarm is.. Proe en voeg nog geurmiddels by na smaak by. Skep die gereg uit in 'n warm opskepskottel en garneer met tamatie wiggies en pietersielietakkies.

PAMPOEN EN HOENDERKERRIE:

1 medium hoender in porsies gesny
2 groot uie, in ringe gesny
10 ml vars gerasperde gemmerwortel
2 groot tamaties, ontvel en gekap
sout en vars gemaalde swartpeper
30ml vars gekapte koljanderblare

45ml olie
10 ml fyngedrukte knoffel
25ml matige kerriepoeier
750ml pampoenblokkies
250ml hoenderaftreksel

Verhit 'n groot dikboomkastrol en verf die bodem met olie. Braai die hoenderstukke tot goudbruin en skep uit. Verhit nog olie in dieselfde kastrol indien nodig en soteer die ui, knoffel en gemmer daarin tot sag. Voeg die kerriepoeier by en roerbraai nog 'n minuut tot geurig. Voeg die hoenderstukke, tamaties en pampoen by, geur met sout en peper en giet aftreksel oor. Bedek en laat stadig prut tot die hoender sag en gaar is. Voeg die koljander blare by, en roer liggies deur.

'n Klein bietjie gesonde jaloesie is goeie bemesting vir die liefde

KAAPSE KERRIE:

2 uie, in ringe gesny
15ml vars gemmerwortel, gerasper
1 heel kaneelstok
6 kardomonsade,gekneus(opsioneel)
1kg stoweskaapvleis, in blokkies gesny
15ml matige kerriepoeier
15ml borrie
2ml neutmuskaat
1ml rooipeper
20ml suiker

4 knoffelhuisies, fyngedruk
1 groen soetrissie, in repe gesny
1 lourierblaar
olie om in te braai
sout en varsgemaalde peper
15ml fyn komynsaad(jeera)
5ml fyn koljander
5ml gemengde kruie
410g heel, tamaties,fyn gekap
sap van halwe suurlemoen

Soteer die ui, knoffel, gemmerwortel en soetrissie saam met die heel speserye in 'n klein bietjie olie in 'n groot kastrol tot sag. Geur die vleisblokkies na smaak met sout en peper en braai bietjie vir bietjie tot bruin. Voeg die res van die geurmiddels buiten die suiker by en roerbraai nog vir sowat een minuut. Voeg die tamaties by. Verlaag die hitte en prut en prut tot die vleis sag en gaar en die sous lekker dik is. (Gooi nog 'n bietjie water of hoenderaftreksel by indien die kerrie droogkook.) Geur met suiker en suurlemoensap asook nog sout en peper indien nodig.

KLEINKOEKIES:

MA SE HAWERMOUTKOEKIES:

2 koppies hawermout
1 koppie meelblom
1 eetlepel stroop
1teelepel koeksoda

1 koppie suiker
1 koppie gerasperde klapper
1 koppie botter

Smelt botter en stroop en roer die koeksoda in. Dit moenie te warm wees nie, anders gis alles uit, ook nie te koud nie, anders proe alles na koeksoda (jy weet seker....). Voeg die res van die droë bestandele by. Gooi in lae pannetjies en bak in die oond tot dit bruin is teen 180C. Sny terwyl dit nog warm is.

OUTYDSE SPESERYKOEKIES:

425g banketmeelblom
3ml koeksoda
3ml fyn naeltjies
125g botter
90ml sjerrie of port
amandelsplinters vir versiering

3ml sout
5ml fyn kaneel
200g karamelbruinsuiker
1 eier (geklits)
5ml lemoenskil, gerasper

Sif meel, sout, koeksoda, kaneel, naeltjies en suiker saam. Vryf botter in. Voeg eier, sjerrie en skil by. Bedek deeg en laat ongeveer 1 uur lank staan. Rol deeg uit tot 3mm-dikte. Druk ronde koekies uit,druk 'n stukkie amandel in die middel van elke koekie vas. Plaas op 'n gesmeerde bakplaat. Bak ongeveer 15 minute lank in voorverhitte oond by 200C.

Liefde is soos Duitse masels. Ons behoort dit eintlik almal al vroeg - vroeg in ons lewens te kry.

KONDENSMEELK EN KLAPPERKOEKIES:

320 g klapper
5 ml vanieljegeursel
2,5 ml sout

397g-volroom-kondensmelk
2,5 ml amandelgeursel

Meng al die bestanddele saam. Skep teelepelsvol op die gevoerde, gesmeerde bakplate. Bak 25-30 minute lank by 160C. Die rede waarom die oondtemperatuur laag is, is omdat klapper baie vinnig verbruin. Spesiale afronding: Sit 'n halwe glanskersie op elke koekie voordat dit gebak word.

GRONDBOONTJIEBOTTERKOEKIES:

250g sagte margarien
2 eiers
10ml koeksoda
5ml vanieljegeursel
500ml klapper
500ml hawermout

500ml suiker
125ml gronboontjebotter
25ml melk
500ml gesifte koekmeelblom
500ml graanvlokkies

Meng botter en suiker goed en roer die eiers by. Voeg gronboontjebotter by en meng goed. Los koeksoda in melk op, voeg geursel by en roer by bottermengsel. Voeg res van bestanddele by en meng. Vorm balletjies so groot soos okkerneute, druk effens plat met 'n vurk en bak 10-15minute teen 180C. Lewer sowat 9 dosyn koekies.

KOOKMELK KOEKIES

6x250ml ongesif afgemeet koekmeelblom
500g margarien
125ml melk

1ml sout
500ml suiker
10ml koeksoda

Meng koekmeelblom en souê. Vryf margarien met vingers daarin tot goed gemeng. Verhit suiker, melk en koeksoda saam oor matige hitte in 'n groot kastrol tot kookpunt. Roer af en toe en pasop vir oorkook, want mengsel begin skuim wanneer dit begin kook. Gooi warm kookmelkmengsel oor meelmengsel en meng goed. Plaas in 'n houer met 'n deksel, maak toe en verkoel oornag. Maak koekies en plaas 'n entjie uitmekaar op 'n bakplaat. As die deeg in balletjies gerol word, druk hulle met 'n vurk platter. Bak in 'n voorverhitte oond by 200C vir 10-12 minute. Laat effens afkoel en plaas dan op 'n draadrak om heeltemal koud te word. Hierdie deeg kan ook deur 'n vleismeul koekiemaker gedruk word met verskillende vorms.

KOEKE:

FUDGE KOEK:

125ml botter
750g kooksjokolade
500ml koekmeelblom
310ml melk

250ml suiker
3 eiers, geskei
15ml bakpoeier
2.5ml vanielje-essens

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer en bestrooi twee klein koekpanne liggies met meelblom. Room die botter. Voeg die helfte van die suiker, asook die sjokolade daarby. Meng alles deeglik. Klop die eiergele en voeg die res van die suiker daarby. Roer die eiergeelmengsel by die bottermengsel in. Sif die koekmeelblom en bakpoeier saam. Voeg dit om die beurt met die melk by die bottermengsel. Voeg die vanielje-essens by die meelmengsel. Klop die eierwitte styf en vou dit liggies by die meelmengsel in. Gooi die beslag in koekpanne. Bak die koek 20-25 minute lank, of totdat dit gaar is, in voorverhitte oond.

ROOI FLUWEELKOEK:

KOEK:

100g botter	350g suiker
2 eiers	75ml kakao
30ml kookwater	2 bottels (30ml elk) voedselkleursel
520ml koekmeelblom	5ml sout
250ml karringmelk	5ml vanieljegeursel
5ml koeksoda	5ml witasyn

VERSIERSEL:

250ml melk	90ml koekmeelblom
275ml suiker	250ml botter
5ml vanieljegeursel	sjokolade-vermicelli om bo-oor te strooi

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer twee 20cm losboomkoekpanne met margarien. Verroom die botter en suiker saam tot lig en romerig. Voeg die eiers een vir een by en klits na elke byvoeging. Meng die kakao, kookwater en voedselkleursel saam om 'n stywe pasta te vorm. Voeg by die botter mengsel en meng. Sif die koekmeelblim en sout saam. Meng ook die karringmelk en vanieljegeursel saam. Voeg om die beurt met die droë bestanddele by die bottermengsel. Meng laastens die koeksoda en asyn saam en voeg by die mengsel. Meng goed. Verdeel die mengsel in twee gelyke dele en skep in die voorbereide koekpanne. Bak sowat 30 minute lank of totdat pen skoon uit die middel van die koek kom.

VERSIERSEL:

Voeg 'n bietjie van die melk by die koekmeelblom en meng tot 'n gladde pasta. Bring die res van die melk saam met die suiker tot kookpunt. Roer gedurig. Voeg 'n bietjie van die warm melk by die meelpasta en meng goed. Voeg by die warm melk en kook oor lae hitte tot gaar en dik. Roer gedurig. Verroom die botter tot sag. Voeg die vanielje geursel by. Giet die melkmengsel by en klits totdat dit lyk soos styfgeklopte room. Koel af. Smeer 'n bietjie van die versiersel op 1 koeklaag en plaas die ander koeklaag bo-op. Versier die koek met die res van die versiersel. Strooi 'n bietjie sjokolade-vermicelli bo-oor.

YOGI-SIP SPONSKOEK:

3 groot eiers	250ml wit suiker
500ml koekmeel	15ml bakpoeier
3ml sout	250ml Yogi-Sip pynappel
5ml vanielje geursel	125ml sonneblomolie

Voorverhit die oond tot 180C en smeer twee 20cm koekpanne. Klits eiers en suiker saam tot liggeel en skuimerig. Meng gesifte, droë bestanddele met Yogi-Sip, geursel en olie tot deeglik gemeng en glad. Giet in voorbereide koekpanne en bak 30 minute lank. Verwyder uit koekpanne en laat heeltemal afkoel, voordat jy dit versier. Versier met botterversiersel, en gebruik Yogi-Sip om dit tot 'n sagte smeermengsel te meng.

MISSISSIPI MUD PIE:

250g botter	15ml brandewyn of whiskey
180ml suiker	250g donker sjokolade, fyn gekap
375ml warm water	375ml bruismeel
60ml kakao	2 ekstra groot eiers
5ml vanielje geursel	

Voorverhit die oond tot 180C. Bespuit 'n 22cm koekpan met kleefwerende kossproei. Smelt die botter oor lae hitte in 'n kastrol. Voeg die brandewyn, suiker, sjokoladestukkies en water by. Roer totdat die sjokolade net gesmelt en die mengsel glad is. Sif die bruismeel en kakao saam en klits dit stadig by die sjokolade-mengsel in. Voeg die eiers en vanielje geursel by en klits tot gemeng. Skep in voorbereide koekpan en bak 40-45 minute lank of tot die toetspen skoon uit die middel van die koek kom. Laat 15 minute in pan en keer uit. Sit warm of koud voor saam met room en bessies. Lewer 1 medium koek.

COKE SJOKOLADE KOEK:

500ml koekmeelblom
500ml suiker
45ml kakao
375ml malvalekkers, in kwarte gesny
125ml karringmelk
5ml vanielje geursel

5ml sout
250g sagte botter
250ml Coca-Cola
5ml koeksoda
2 eiers, geklits

Versiersel:

125g botter
90ml Coca-Cola
100g pekanneute, gekap

45ml kakao
500g versiersuiker, gesif
5ml vanielje geursel

1. Voorverhit die oond tot 180C. Sif meel en sout saam. Voeg suiker by. Verhit botter, kakao en Coca-Cola tot die botter gesmelt is, verwyder van stoof en voeg malvalekkers by. Roer en meng goed in die meelmengsel in.
2. Los koeksoda en karringmelk op, voeg by mengsel saam met geklopte eiers en geursel. Meng goed. Skep in gesmeerde losboomringkoek pan van 250mm. Bak sowat 45 minute of tot 'n toetspen skoon uitkom. Laat afkoel in pan en keer uit.

Versiering:

Verhit botter, kakao en Coca-Cola tot net onder kookpunt, voeg by versiersuiker en meng goed. Voeg driekwart van die neute en die geursel by. Versier koek met orige neute.

In elke man skuil daar 'n kind wat verlang om te mag speel.

KOOL:

ROOIKOOL:

15 ml olyfolie
2 Granny Smith appels, geskil, in blokkies gesny
2 lourierblare
1 middelslag-rooikool, fyngerkerf
250 ml water
sout na smaak

1 knoffelhuisie, gekneus
4 heel naeltjies
125 ml druiweasyn
80 g (100 ml) sagte bruinsuiker

Verhit olie en braai knoffel en appel daarin. Voeg speserye by. Voeg kool, asyn en water by. Voeg suiker en sout by na smaak en laat kook tot sag.

GEBAKTE KOOL:

1 liter fyngerkerfde kool
5ml suiker
1ml paprika
150ml gerasperde Cheddarkaas

150ml room
1ml sout
50ml gedroogde broodkrummels

Skep die gekerfde kool in 'n bakskottel. Meng die room, suiker, sout en paprika goed en gooi die dit oor die kool. Strooi die broodkrummels oor en bak met die deksel op vir 30 minute. Verwyder uit die oond, strooi die kaas oor en bak vir 'n verdere 10 minute. Bedien warm.

'n Suksesvolle huwelik beteken nie dat jy die suksesvolle huweliksmaat moet vind nie, maar dat jy die regte huweliksmaat moet wees.

KOOL AU GRATIN:

20ml Marmite
37.5ml meelblom
2.5ml sout
750ml kool, 3 minute geblansjeer
125ml droë broodkrummels

375ml melk
37.5ml margarien
peper na smaak
125ml gerasperde kaas

Stel die oond op 180C. Los die Marmite op in die melk. Smelt die smeer en voeg die meelblom by. Roer tot glad. Voeg die Marmitemengsel by. Roer aanhoudend totdat al die klonte weg is en die sous kook. Stel die plaat op 'n lae hitte en prut 3 minute lank. Skep 'n laag van die kool in 'n oondskottel, dan 'n laag sous, kaas en broodkrummels. Herhaal die lae. Bak 30 minute lank sonder 'n deksel in 'n vooraf verhitte oond.

CONFETTI KOOL:

6 koppies fyn gesnipperde kool
125ml fyn gekapte uie
30ml vars gekapte pietersielie
2ml sout
paprika

125ml gekapte tafelseldery
125ml fyn gekapte wortels
5ml suiker
6½ eetlepels botter

Meng groente, suiker en sout saam en roer liggies in gesmelte botter. Bedek en prut 25 minute bo-op stoof of tot die wortels net sag is. Die ander groente moet nie bruin word nie.- Skud die kastrol af en toe of roer die groente. Proe of dit sout genoeg is, strooi 'n bietjie paprika oor en sit voor.

GEURIGE KOOLLAE:

KOOLLAAG:

300g gaar aartappels, fyngemaak
sout en peper
1 groot ui, fyn gekap

500g kopkool, fyn gekap en gaargemaak
125g spekvleis

BOLAAG:

50g margarien
2ml mosterdpoeyer
2ml sout
200ml gerasperde Cheddarkaas

75ml koekmeelblom
1ml peper
300ml melk
1 ekstra-groot eier, geklits

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n oondvaste bak. Meng die aartappels en kopkool en geur na smaak met sout en peper. Braai die spekvleis in 'n pan tot bros. Skep uit en hou eenkant. Soteer die ui in die panvet tot sag. Meng met die aartappelmengsel. Skep die helfte van die aartappelmengsel in die voorbereide bak. Strooi die spekvleis oor en skep die orige aartappel mengsel oor. Maak gelyk bo-op. Smelt die margarien in 'n pan, voeg die koekmeelblom by en roer tot 'n gladde pasta. Verhit sowat 1 minuut lank en roer gedurig. Voeg die geurmiddels by en meng. Voeg die melk stadig by en verhit tot kookpunt terwyl gedurig geroer word. Verwyder van die hitte en laat effens afkoel. Voeg die helfte van die Cheddarkaas asook die eier by en meng goed. Skep oor die aartappelmengsel. Sprinkel die res van die Cheddarkaas oor en bak sowat 30 minute lank of totdat die kaas gesmelt en ligbruin van bo is.

Sommige mense word net nooit groot nie, hulle word net oud. Baie vrouens het 'n tiener man, en baie geduldige mans het 'n kinderbruid met plooië.

LEWER:

LEWERHAKSEL:

1 kg lewer	250g ontbytspek
1 middelslag ui	2 dik snye witbrood
500ml water	50ml matige kerriepoeier
125ml bruin asyn	100ml suiker
10ml sout	1ml peper

Maal lewer, spek, ui en brood saam. Gooi in 'n kastrol met 'n dik boom, voeg water by en roer tot gemeng. Verhit oor matige hitte en kook sowat 30 minute. Roer af en toe – oppas vir brand. Meng res van bestanddele, voeg by lewer mengsel en kook nog 'n rukkie.

LEKKERSTE LEWER:

1 eivrug in skywe gesny	fyn sout
olie om in te braai	1 ui, in ringetjies gesny
1 huisie knoffel, fyngedruk	1 skaaplewer, skoongemaak, in repies gesny
125g knopiesampioene, in skyfies gesny	sout en peper

Plaas die eivrugskywe in 'n vergiettes en sprinkel sout oor. Laat staan sowat 'n halfuur lank. Verhit die olie in 'n groot pan en soteer die ui en die knoffel daarin tot sag. Voeg die lewer repies by en braai tot amper gaar. Voeg die sampioene by en braai totdat die sampioene gaar is. Verhit nog olie in 'n ander pan en soteer die eivrugskywe daarin tot gaar. Voeg by die lewermengsel, geur na smaak met sout en peper en verhit tot goed warm. Dien op met rys.

NAMAKWALEWER

4 middelslag uie (fyn gekap)	25ml kookolie
500g beeslewer	150ml ongesif afgemeet koekmeelblom
5ml sout	1ml peper
4 middelslag aartappels	250g ontbytspek (sonder swoerd)
250ml vleisaftreksel	

Braai die uie tot goudbruin in die kookolie. Verwyder vliesies en pypies van die lewer en sny die lewer in dun, plat skyfies. Meng die koekmeelblom, sout en peper en rol die lewerskyfies daarin tot goed bedek. Skil en sny die aartappels in dun plat skyfies. Skep die helfte van die uie op die boom van 'n baks-kottel van 20x20x5 cm. Plaas die helfte van die lewer bo-op die uie en dan die helfte van die aartappelskyfies op die lewer en die helfte van die spekrepe op die aartappelskyfies. Herhaal die lae. Gooi die aftreksel oor en bak 2½ tot 3 uur by 150C.

LEWERKOEKIES:

500g skaaplewer	4 middelslag aartappels
250ml gesnyde groenboontjies	2 spinasieblare
1 middelslag tamatie	1 ui
1 sny brood	3 eiers
180ml ongesif afgemeet meelblom	15ml bakpoeier
10ml sout	1ml peper
kookolie vir vlak braai.	

Trek die vliese van die lewer af en sny die lewer in stukke. Maal die lewer beurtelings met die aartappels, boontjies, spinasie, tamatie en ui. Maal die brood laaste (sodat jy terselfdertyd die meul skoonmaak.) Voeg die eiers by die gemaalde mengsel en meng goed. Voeg die meelblom, bakpoeier, sout en peper by en meng. Skep lepelsvol lewermengsel in vlak warm kookolie en braai dit eers aan die een kant oor matige hitte tot gaar en bruin. Dreineer die lewerkoekies goed op kombuispapier en sit dit warm of koud voor. Hierdie koekies vries goed.

ROMERIGE LEWER:

30ml botter of margarien
±6 klein murgpampoentjies, in skyfies
10ml koekmeelblom
150ml hoenderaftreksel
2ml gedroogde marjolein

1 middelslag ui, in skyfies gesny
450g lamslewer, in blokkies gesny
sout en peper na smaak
15ml suurlemoensap
150ml room

1. Verhit die helfte van die botter of margarien in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag.
2. Voeg die murgpampoentjies by en soteer dit ongeveer 5 minute lank.
3. Bedek die lewer met die koekmeelblom en geur dit met sout en peper.
4. Voeg die orige botter of margarien by die murgpampoentjies en braai die lewer alkante bruin.
5. Voeg die aftreksel, suurlemoensap en marjolein by, asook nog sout en peper na smaak. Verhit dit tot kookpunt en laat dit 5 minute lank prut.
6. Roer die room by en verhit dit tot deurwarm, maar nie tot kookpunt nie.

MAALVLEIS:

BROODJIE VOL VLEIS:

1 ronde witbrood
250g uie(fyn gekap)
500g gemaalde beesvleis
200 ml tamatiepuree
5ml sout
knypie peper

60ml margarien(gesmelt)
25 ml kookolie
10 ml paprika
15 ml worcestersous
5 ml suiker

Sny die boonste kors van die brood af vir 'n deksel. Hol brood versigtig uit tot 1cm van die onderste kors af. Krummel 200ml van die uitgehaalde binneste. Verf brood binne met die helfte van die margarien. Soteer uie in kookolie tot sag. Voeg maaltvleis en paprika by en braai vir 5 minute. Voeg broodkrummels, tamatiepuree, worcestersous, sout, suiker en peper by en meng goed. Skep in uitgeholde brood en sit brooddeksel op. Plaas brood op 'n groot stuk aluminiumfoelie en verf dit buite om met die res van die margarien. Draai brood in foelie toe en bak dit 1½-2 uur by 200C. Bak die brood die laaste 15 minute met die aluminium oopgevou.

ALLES IN EEN LIGTE MAALTYD:

8 snye brood, gesmeer met margarien & marmite
300ml gaar gegeurde maaltvleis gemeng met ½ blikkie gesnyde knopiesampioene
600ml melk
1ml peper
knippie rooipeper

2 groot tamaties (in skywe gesny)
1 groenrissie (in dun ringe gesny)
150ml gerasperde kaas
4 eiers
5ml sout
5ml mosterdpoer

Stel oond op 180C. Sny brood in blokkies en rangskik helfte daarvan op die bodem van 'n gesmeerde oondskottel. Plaas die helfte van die tamatie en soetrissie op die brood. Plaas die helfte van die maaltvleismengsel bo-op die soetrissie en tamatie en strooi helfte van kaas bo-oor. Herhaal die lae. Klits die eiers, melk, sout, peper, mosterdpoer en rooipeper saam. Gooi die melkmengsel bo-oor en week 20 minute lank. Bak vir 30 minute of tot gestol.

Bêre vars gemmer in bladfoelie in die vrieskas. As jy dit nodig kry, rasper die nodige hoeveelheid en plaas terug in die vrieskas.

GEVULDE AARTAPPELROL:

750g aartappels
1 middelslag ui
15ml sonneblomolie
15ml tomatiepaste
sout en peper na smaak
375ml koekmeelblom

60ml margarien
1 knoffelhuisie
500g gemaalde beesvleis
2ml gedroogde marjolein
3 eiers
bietjie sesamsaad(optioneel)

Skil en kook die aartappels in kookwater tot sag. Dreineer en maak fyn. Roer die margarien by en laat afkoel. Skil en kap die ui en knoffel fyn. Soteer dit in die olie. Voeg die maalvleis by, roer dit met 'n vurk los en braai totdat dit nie meer pienk is nie. Voeg die tomatiepaste, marjolein, sout en peper by en meng goed. Skei twee van die eiers. Klits die eierwitte en oorblywende eier saam. Hou 25ml eenkant om later oor te verf en roer die res by die vleismengsel. Laat afkoel. Voeg die eiergele, koek meelblom en 'n bietjie sout by die aartappelmengsel en meng tot 'n stywe deeg.

Rol die deeg ongeveer 1cm dik op 'n meelbestrooide oppervlak uit en sny dit in 'n reghoek van 25x35cm. Hou die oorskiet deeg. Sif 'n bietjie meel oor die uitgerolde deeg. Smeer die koue vleismengsel op die uitgerolde deeg. Rol dit van 'n kort sy af soos 'n rolkoek op. Plaas die rol op 'n gesmeerde bakplaat. Rol die oorskiet deeg uit en sny blaarfatsone daaruit. Bestryk die rol met die geklitste eier wat eenkant gehou is en plak die blaarfatsone daarop vas. Strooi die sesamsaad bo-oor. Bak die rol sowat 30 minute tot goudbruin in 'n voorverhitte oond by 200C.

MOUSSAKA:

25ml margarien
2 groot uie (in skyfies gesny)
5ml gedroogde gemengde kruie
2ml peper
4 medium aartappels (in dun skyfies)
25ml margarien
275ml melk
250ml gerasperde Cheddarkaas

700g maalvleis
1 vleisekstrakblokkie (verkrummel)
5ml sout
410g (1 blik) ingemaakte tomaties
2 klein eivrugte
37.5ml koekmeelblom
1 eier (geklits)
pietersielietakkies vir garnering

Voorverhit die oond tot 190C. Smelt die 25ml margarien in 'n swaarboompan. Voeg die maalvleis by en roerbraai dit totdat dit verbruin. Voeg die ui by en braai nog 3 minute lank. Strooi die verkrummelde vleisekstrakblokkie oor die maalvleis en roer dit goed deur. Voeg die gemengde kruie, sout en peper by en roer dit goed deur. Dreineer die tomaties en behou die vloeistof. Sny die tomaties in skyfies. Smeer 'n oondskottel en rangskik alternatiewe lae aartappel, eivrug, maalvleis en tomatie daarin. Begin en eindig met 'n laag aartappel. Gooi die tomatievloeistof bo-oor. Smelt die ander 25ml margarien in die swaarboompan en roer die koekmeelblom by. Roerbraai dit 3 minute lank. Roer melk geleidelik by. Verhit die mengsel tot kookpunt en laat dit 4-5 minute prut. Roer aanhoudend. Roer die eier en kaas by. Gooi die kaassous oor die kasserol, plaas die deksel op en bak dit 1 uur lank op die middelste oondrak. Haal die deksel af en bak nog 30 minute lank. Garneer met pietersielietakkies. Bedien warm.

EENBAK MAALVLEIS GEREG:

500g maalvleis
5ml sout
100ml blatjang
410g (1blik) minestrone sop
500ml kookwater

250ml water
2ml peper
250ml rou rys afgespoel
285g (1 blikkie) geroemde sampioene

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n oondvaste bak met 'n volume van 2 liter, of bespuit met kleefwerende kossproei. Meng die maalvleis, kouewater, sout en peper met 'n vurk en kook vinnig sonder 'n deksel totdat al die vloeistof weggekook het. Roer af en toe. Skep maalvleis in 'n bak. Smeer die blatjang bo-oor. Strooi die rys oor. Gooi die sop oor, dan die sampioene en laastens die kookwater. Sit die deksel op of bedek met aluminiumfoelie. Bak vir 1½uur op die middelste oondrak. Sit warm voor.

MUFFINS:

PIESANG PEKAN MUFFINS:

250ml volkoringmeel	125ml bruismeel
5ml koeksoda	375ml semels
200ml bruinsuiker	125ml gekapte pekan of okkerneute
2 groot piesangs, fyngedruk	125g gesmelte botter
1 eier, geklits	125ml karringmelk

Voorverhit die oond tot 180C. Meng meel en koeksoda. Voeg semels, suiker en neute by. Maak 'n holte in droë bestanddele en voeg piesangs, botter en geklitste eier en karringmelk by. Meng liggies met 'n vurk. Skep gesmeerde muffinpannetjies driekwart vol en bak sowat 20 minute lank. Lewer 12 muffins.

DADEL SEMEL MUFFINS

475ml volkoringmeel	475ml semels
25ml bakpoeier	2.5ml gemengde speserye
5ml sout	2 eiers
425ml afgeroomde melk	15ml olie
100ml dadels, gekap	

Meng meel, semels, bakpoeier, speserye en sout saam. Klits die eiers, melk en olie saam. Voeg die dadels by die droë bestanddele, daarna die eiermengsel, en meng deeglik. Vul gesmeerde muffinpannetjie met deeg en bak teen 200C vir 15- 20 minute tot bruin.

JUDY SE PAMPOEN MUFFINS:

2 koppies gaar pampoens	kwart koppie bruinsuiker
1 eetlepel gesmelte botter	2 eiers
½ koppie koekvrugte (opsioneel)	1 koppie Nutty Wheat-meel
1 teelepel bakpoeier	½ teelepel kaneel
½ teelepel sout	¼ teelepel koeksoda
kaneelsuiker	

Meng die pampoens, suiker, botter en eiers goed saam. Roer die gemengde koekvrugte by. Voeg die meel, bakpoeier, kaneel, sout en koeksoda by, meng en skep die beslag in muffinpanne. Bak 12- 15 minute by 180 °C tot gaar. Sit voor met kaneelsuiker.

VOLGRAAN VYE MUFFINS

700ml bruismeel	125ml bruinsuiker
125g margariens, geklop	150g gedroogde *vye (250ml)
2 eiers liggies geklits	200ml melk

Sif meel en suiker saam. Vryf botter by droë bestanddele in. Voeg vye by eier en melk en voeg by. Meng liggies met 'n vurk. Die mengsel behoort grof en klonterig te wees. Skep gesmeerde muffinpannetjie twee derdes vol en bak sowat 20 minute lank in voorverhitte oond by 180°C. of tot goudbruin bo-op.

*Die vye kan deur enige soort droë vrugte vervang word.

'n Mens meet ware rykdom aan dit wat jy oorhou as jy alles verloor het.

30 DAE GESONDHEIDS MUFFINS:

4 eiers	175 ml olie
500 ml bruinsuiker	1 liter karringmelk
500 ml semels OF All Bran-vlokkies	250 g pitlose rosyne
750 ml meelblom	500 ml volkoringmeel
25 ml koeksoda	5 ml sout

Klop die eiers, olie, suiker en karringmelk baie deeglik saam met 'n elektriese handklitser of houtlepel. Voeg die semels en rosyntjies by en meng deur. Voeg die droë bestanddele by die mengsel. Bak onmiddellik of hou die rou beslag in 'n lugdigte houder in die yskas tot benodig. Skep lepelsvol in gesmeerde kolwyntjiepanne (maak die leë holtes vol water as net 'n paar muffins gebak word). Bak 20 minute lank by 200C. Die gebakte muffins kan 'n dag of twee in 'n lugdigte blik gehou word.

MURGPAMPOENTJIES:

MAKLIKE MURGPAMPOENTJIES:

Hierdie resepte is eenvoudig heerlik om voor te berei, veral by braaivleis as jy nie lus vir sukkel is nie.

2 pakkies murgpampoentjies (lang groenetjies) in lengte gehalveer
1 pakkie tamatieroomsop
250 ml room

Pak gehalveerde murgpampoentjies in 'n glasbak, enkellaag. Strooi droë tamatieroomsop bo-oor - dit kan maar lekker dik lê. Gooi houertjie room bo-oor alles. Bedek met deksel / foelie. Bak in oond vir 90 minute teen 140°C.. Die pampoentjies moet sag wees as gaar en die room sal dik wees. Dit lyk vreeslik mooi met die groen, rooi en wit kombinasie op die bord.

GEROOSTERDE MURGPAMPOENTJIE:

Rasper 'n ouerige murgpampoene grof. Pak in gesmeerde bak: 'n laag murgpampoene, 'n lagie suiker en daarna 'n lagie gesmeerde witbroodblokkies (korsies afgesny). Herhaal die lae en eindig met lagie brood en suiker.

Klits 2 eiers en 425 ml melk. Gooi bo-oor en bak. Plaas klontjies botter bo-op.

GEMARINEERDE MURGPAMPOENTJIESLAAI:

'n Heerlike slaai wat verbeter wanneer dit 'n rukkie in die yskas gestaan het.

sowat 8 murgpampoentjies, in ringe gesny	2,5 ml gegeurde seesout
1 blik (400 g) botterbone, gedreineer	125 ml gesnyde, ontpitte calamata-olywe
6 sprietuie, dun gesny met groen lowwe	

Slaaisous:

60 ml wit wyn of appelasyn	1 knoffelhuisie, gekneus
2,5 ml gemengde kruie	60 ml olie

Garnering:

30 ml Parmesaanse kaas, gerasper	1 botterslaai
----------------------------------	---------------

Sout die murgpampoentjies en laat staan 'n halfuur in 'n vergiettes om oortollige water te dreineer. Meng die slaaisousbestanddele. Meng slaaibestanddele liggies met slaaisous. Marineer 'n paar uur lank bedek in die koelkas. Om voor te sit: Skep slaai op die botterslaai en sprinkel Parmesaanse kaas oor.

MURGPAMPOENTJIE EN SAMPIOENE MET FETAKAAS BO-LAAG:

50 ml olyfolie
6 middelslag murgpampoentjies, skuins in
25 cm skywe gesny
100 g fetakaas, in blokkies gesny
2,5 ml gemengde, droë kruie

sout en varsgemaalde swartpeper
2 preie, goed gewas, in ringe gesny
10 knopiesampioene, in kwarte gesny
45 ml droë broodkrummels (opsioneel)

Skakel die roosterelement van die oond aan. Verhit die olyfolie in 'n swaarboompan. Braai die murgpampoentjies, preie en sampioene tot sag, maar nog bros. Roer voortdurend. Geur na smaak met sout en peper. Skep die groente in 'n gesmeerde vlak oondskottel, sprinkel die fetakaas, broodkrummels en kruie oor. Rooster totdat die kaas en broodkrummels effens bruin is. Sit dadelik voor.

5-MINUUT MURGPAMPOENTJIES

12 murgpampoentjies
1 ui, fyn gekap
15ml olyfolie

¼ rooi soetrissie, in klein blokkies
5ml botter
gekapte pietersielie

Sny die murgpampoentjies oorlangs in kwarte en kook vir 2 minute in soutwater. Spoel dadelik af onder koue water om die kleur te behou. Braai intussen die uie in botter en olyfolie en voeg die soetrissie daarby. Voeg die murgpampoentjies daarby en verhit versigtig. Strooi 'n bietjie pietersielie oor vir garnering.

Bekommernis is soos 'n wiegstoel...Dit gee jou wel iets om te doen,
maar bring jou nêrens nie.

OMELET:

AARTAPPEL OMELET:

3 eiers geskei
250g kapokaartappels
5ml gekapte pietersielie
12.5ml botter

45-60ml melk
bietjie uiesap
sout en peper na smaak

Klits eiergele met melk. Voeg aartappels en geurmiddels by. Klits eierwitte styf en vou in. Smelt botter in vuurvaste ronde oondskottel en gooi mengsel daarin. Bak by 180C tot ligbruin. Lig versigtig uit, vou in helfte en bedien dadelik.

SKELVIS OMELET:

55ml botter of margarien
150ml vars room
30ml fyn gerasperde Parmesaankaas

125ml gaar skelvis, gevlok
3 eiers, geskei
sout en peper na smaak

Smelt die helfte van die botter of margarien in 'n swaarboompan en verwyder dit van die hitte. Voeg die vis, 50ml van die room, die eiergele en die helfte van die kaas by en geur dit na smaak met sout en peper. Meng dit liggies. Klits die eierwitte styf en vou dit by die mengsel in. Verhit die oorblywende botter of margarien in 'n omelet of swaarboomkastrol, giet die vismengsel daarin en braai dit tot bruin aan die onderkant. Meng die oorblywende kaas en room en gooi dit oor die omelet. Plaas dit onder 'n voorverhitte oondrooster totdat die kaas mengsel gesmelt is en borrels maak. Bedien dadelik. Heerlik saam met geroosterde tamatiehelftes en bros broodrolle.

THAISE OMELET:

VULSEL:

30g vars gekapte brandrissies, suurlermoengras en koljanderblare	30ml olie
200g broccoli, in klein blommetjies gesny	225g sampioene
30ml sojasous	200g baba spinasie

OMELET:

8 ekstra groot eiers botter om in te braai	sout en varsgemaalde swartpeper
---	---------------------------------

Verhit die olie in 'n wok of groot pan en soteer die sampioene saam met die fyn gekapte rissies en suurlermoengras daarin tot sag en geurig. Voeg die broccoli en spinasie by en soteer tot net sag. Geur met sojasous en meng deur. Klits die eiers, sout en vars gemaalde swartpeper saam. Kap die koljanderblare fyn en voeg by die eiermengsel. Verhit botter in 'n groot pan en giet die helfte van die eiermengsel daarin. Verhit tot net gestol en draai om met 'n eierspaan. Verhit tot net gaar aan die ander kant en keer uit op 'n groot bord. Hou warm terwyl die ander omelet gemaak word. Verdeel die vulsel tussen die twee omelette en vou dit toe. Sit dadelik voor. Bedien 2 persone.

'n Valse vriend is soos 'n skaduwee. As die son verdwyn, loop hy nie mee.

PLAAS OMELET:

50 g rou macaroni (100 ml)	4 swoerdlose spekvleisringe
1 ui, gekap	2 tamaties, geskil en gekap
50 ml gaar ertjies	4 eiers
2 ml sout	peper na smaak
1 ml mosterdpoer.	

Kook die macaroni volgens die aanwysings op die pakkie en dreineer dit. Braai die spekvleis tot bros en skep dit uit. Soteer die ui in die uitgebraaide spekvet tot sag en deurskynend. Voeg die macaroni, tamaties en ertjies by en meng dit goed. Klits die eiers, sout, peper en mosterd poer saam en gooi dit oor die mengsel. Verhit dit tot dit gestol het, terwyl die gaar eier voortdurend met 'n eierspaan van die kante weggetrek word, sodat die rou eiermengsel onder kan invloei. Rangskik die spekvleis boop. Plaas 'n deksel op en stoom dit nog 'n paar minute.

SPAANSE OMELET:

Per persoon:

2 eiers	2 teelepels water
1 ui	1 tamatie
1 of 2 sampioene	1 repie spekvleis
4 eetlepels botter	sout en peper.

Breek die eiers in 'n bakkie. Voeg sout, peper en 2 teelepels water by. Klits die eiers met 'n vurk. Sny ui, tamatie en sampioene in skywe. Sny die spekvleis se harde randjie af en knip in klein stukies. Braai die gekerfde ui, tamatie, sampioene en spekvleis met 2 eetlepels van die botter. Wanneer dit gaar is, skep uit met 'n dreineerlepel en voeg by die eiermengsel. Haal die pan van die plaat af, laat effens koud word en vee dit skoon. Sit die orige 2 eetlepels botter in die pan en verhit weer. Gooi die eiermengsel in, bak totdat dit styf word. Gooi die omelet op 'n warm bord uit en bedien met roosterbrood.

PAMPOEN:

PAMPOEN PASTEI:

750g pampoens (nie waterrige soort nie)
2 stukkes pypkaneel
15ml botter

125ml water
60ml suiker

KORS:

60ml botter
1 eier
1ml sout
75ml melk

100ml suiker
250ml koekmeelblom
8ml bakpoeier

Skil en sny pampoens in blokkies. Plaas pampoens, water, bietjie sout, pypkaneel, suiker en botter in kastrol en verhit tot kookpunt. Laat stadig prut tot pampoens amper gaar is. Pampoens moenie stukkend kook nie. Dreineer die water wat nog in die kastrol is en laat die pampoens afkoel. Skep pampoensblokkies in oondvaste bak.

BEREI DIE KORS: Klits botter, suiker en eier saam tot lig en donsig. Sif meelblom, sout en bakpoeier saam. Voeg melk en droë bestanddele beurtelings by eiermengsel om beslag te verkry. Skep beslag oor pampoensblokkies en bak in voorverhitte oond by 180C vir 20-25minute of tot goudbruin. Strooi kaneelsuiker oor en dien op.

GEBAKTE PAMPOEN IN BESLAG:

PAMPOEN EN BESLAG:

1.5-2kg ryp boerpampoens
250ml witsuiker
10ml bakpoeier
500ml melk

250g botter/margarien
625ml ongesif afgemeet, koekmeelblom
knypie sout

STROOP:

125g botter/margarien

250ml heuning/gouestroop

Voorverhit die oond tot 180C. Skil, ontpit en sny die pampoens in stukke. Kook soos gewoonweg net tot sag en dreineer. Moenie dit fyn maak nie. Skep die gaar pampoens stukke in 'n oondvaste bak van 35x23x5cm. Verroom die smeer en witsuiker. Voeg die eier by en klop goed. Sif die koekmeelblom, bakpoeier en sout saam. Roer dit beurtelings met die melk by die eiermengsel-die beslag lyk geskif. Giet dit oor die gaar pampoens. Bak die pampoens met beslag 40 minute gaar tot goudbruin. Verhit die smeer en heuning/gouestroop tot gesmelt. Giet dit oor die pampoens net nadat dit uit die oond gehaal is. Laat dit 'n rukkie staan sodat die stroop die beslag goed kan deurweek. Sny pampoens in vierkante en sit dit warm voor.

MA SE PAMPOENTERT:

600g gaar pampoens
3 eiers, geskei
fyn kaneel

410g-blik kondensmelk
5ml gemmer

Meng pampoens, kondensmelk, gemmer en geel van eiers saam. Voeg geklitste eierwit laaste by, meng en gooi in gesmeerde tertpan en bak ongeveer 30 minute lank teen 180C. Strooi fyn kaneel oor sodra tert uit die oond kom.

Die verste reis wat 'n mens kan maak, is van mens tot mens, deur die hart.

PAMPOENKOEKIES IN STROOP:

KOEKIES:

500ml gaar boerpampoen
10ml bakpoeier
1 eier, geklits

250ml gesifte koekmeelblom
2ml sout
kookolie

STROOP:

15ml botter
200ml melk
175ml koue water

375ml suiker
15ml mielieblom

Maak pampoen goed fyn. Voeg meel, bakpoeier, sout en eier by en klop tot gemeng. Skep teelepelsvol in warm kookolie, druk effens plat en bak aan weerskante tot goudbruin en gaar. Dreineer op kombuispapier en skep in opdienskottel. Verhit botter, suiker en melk tot kookpunt. Los mielieblom in water op en roer in 'n straaltjie by melkmengsel. Verhit tot kookpunt en gooi oor koekies. Dien warm op. Lewer 3 dosyn koekies.

Mense kan, deur die innerlike houding in hul gemoed te verander, ook die uiteòlike aspekte van hul lewe verander. - William James

NAGMAALPAMPOEN

1,5 kg ryp boerpampoen
kaneel
410g koejawelhelftes
125ml onverdunde lemoenkwas
125ml water

6-8 kruie naeltjies
sout
200ml sagte bruin suiker
37,5ml vlapoeier
125ml gouestroop

Sny die pampoen in dun skywe. Pak die helfte van die skywe in 'n taamlieke groot oondvaste bak. Plaas hier en daar van die kruienaeltjies, strooi 'n bietjie kaneel en sout oor. Rangskik die koejawels bo-op en dan die res van die pampoenskywe. Geur dit weer met kruienaeltjies, kaneel en sout. Strooi die suiker oor en giet dan die gouestroop, lemoenkwas en koejawelstroop oor. Bak die gereg ongeveer 1 uur oop in 'n voorverhitte oond van 180C tot sag. Maak die vlapoeier met die water aan. Giet dit oor die pampoen en bak dit nog 'n rukkietotdat die sous dik is. Roer die pampoen liggies om. Sit dit warm voor.

PASTA:

ARM MAN SE DROOMDIS:

259g spaghetti
150ml olie
4 repe ontbytsspek, gesnipper
200ml water
250ml cheddarkaas, gerasper

410g pitmielies
½ soetrissie
1 pakkie sampioensoppoeier
1 blik sampioene
sout en peper na smaak

Kook spaghetti volgens aanwysings op pakkie tot gaar. Dreineer, voeg pitmielies en olie by en meng. Braai intussen soetrissie en spek tot gaar en bros en roer deur spaghetti mengsel. Meng soppoeier en water en voeg saam met sampioene in kastrol en kook vir 15 minute. Giet oor spaghetti mengsel en meng. Plaas in vuurvaste bak en bedek met kaas. Bak by 180C totdat die kaas mooi bruin is.

FETTUCINI ALFREDO:

200-300 g fettucine (lintnoedels)	15 ml olyfolie
60 ml sagte botter	60 ml gerasperde Parmesaanse kaas
90 ml room	2 eiergele
250 ml knopiesampioenskywe, in 'botter gebraai	125 ml hamblokkies
ekstra gerasperde Parmesaanse kaas	

Kook fettucine met olie in genoeg kokende soutwater tot al dente (net sag). Meng botter en kaas en voeg room en eiergele by. Voeg gebraaide sampioene by. Dreineer fettucine deeglik en plaas terug in warm kastrol. Roer sous en ham liggies met 'n vurk by. Die hitte van die noedels sal die sous laat smelt en gaar word. Sit dadelik uit kastrol voor en strooi Parmesaanse kaas oor.

Wees net jousef! Niemand kan sy medemens iets skenk wat nie in hom is nie.

PASTA A LA ALRINA

500g klein skulpnoedels	1 groot ui, gekap
250g knopiesampioene, in skyfies	250g swoerdlose bladspek, gesnipper
30ml olie	1 pakkie sampioenroomsoppoeier
400ml water	5ml grof gemaalde swartpeper
5ml orego	

Kook die noedels sag volgens die aanwysings op die pak en dreineer. Voorverhit die oond tot 180C. Braai intussen die ui, sampioene en spek in die olie tot die ui sag is. Maak die sop met die water aan en kook totdat dit dik is. Geur met swartpeper en orego. Skep die noedels, spekmengsel en sop in lae in 'n gesmeerde, oondvaste skottel en bak vir 30 minute.

WIL OPHOU MAAR KAN NIE:

250g spaghetti	2 repe ontbytspek, gesnipper
1 uitjie, fyn gekap	½ soetrissie, ontpit, en fyn gekap
100ml tamatieroomsop	100ml tamatiesous
285g (1blik) gekerfde,sampioene	sout en peper na smaak
420g (1blik) pitmielies	50ml kookolie
250g beleë, gerasperde Cheddarkaas	

Kook spaghetti in soutwater tot sag en dreineer. Braai spek, ui, en soetrissie saam tot spek bros is. Voeg sop en tamatiesous, sampioene, sout en peper by en laat opkook. Meng spaghetti, mieliepitte en olie. Voeg tamatiemengsel by en meng goed. Strooi die helfte van die kaas op die boom van 'n vuurvaste skottel van 23x35x5cm. Gooi spaghettimengsel bo-op en bedek met res van kaas. Bak 20-25 minute by 180C. Sit warm voor.

Voeg 'n teelepel droë klapper en 'n pakkie sampioensop by jou rys vir 'n heerlike geur.

OOSTERSE PASTASLAAI:

500g skroefnoedels
4 selderystingels, in dun skyfies gesny
125ml pietersielie

SOUS:

300ml sonneblomolie
60ml sojasous
3 knoffelhuisies, fyngedruk
60ml geroosterde sesamsaad
'n bietjie fyngerasperde suurlemoenskil

250g wit sampioene,afgevee in dun skywe
6 jonguie, gekap

125ml suurlemoensap
10ml heuning
30ml medium-droë sjerrie
60ml koljanderblare

Meng al die bestanddele vir die sous in 'n fles met deksel en skud goed. Hou eenkant. Kook die pasta, dreineer goed. Moenie die pasta afspoel nadat dit gedreineer is nie, anders sal die sous nie goed kleef nie.

PASTEIE:

HOENDER HERDERSPASTEI:

15ml olie
750g hoender in blokkies gesny
65ml droë wit wyn
5ml gemengde kruie
150ml bevrore ertjies
20ml mielieblom

1 ui fyn gekap
1 blokkie hoenderaftreksel, opgelos in 150ml kookwater
30ml tamatiepuree
150ml bevrore pitmielies
30ml water.

Soteer uie in olie. Voeg hoender by en braai tot bruin. Voeg hoenderaftreksel, wit wyn, kruie en tamatiepuree by en laat prut tot hoender gaar is. Voeg ertjies en mielies by. Meng mielie blom en water. Roer dit by hoender in en laat prut. Skep in oondskottel.

Bolaag:

600g aartappels, fyn gemaak
50ml room

300g soetpatats, fyn gemaak
40g botter.

Meng die bestanddele goed saam. Versprei dit bo-oor die hoendermengsel en rooster onder element tot ligbruin.

GROENTE EN VLEISPASTEI:

KORS:

4 middelslag aartappels, geskil
1 ui, gekap
1 eier, geklits
1ml vars gemaalde swartpeper
15ml vars, gekapte pietersielie

50ml warm melk
500ml gaar maalvleis
5ml sout
2ml gedroogde tiemie

VULSEL:

500ml gemengde groente, grof gekap
125ml melk
1ml vars gemaalde swartpeper

1 eier, geklits
3ml sout

KORS:

Kook die aartappels in soutwater tot sag en dreineer dit. Maak dit fyn. Voeg die melk by en klop dit goed. Voeg die ander korsbestanddele by en meng dit goed. Smeer 'n dik laag van die mengsel oor die boom en kante van 'n vlak, gesmeerde oondskottel.

VULSEL:

1. Meng al die vulselbestanddele en skep dit in die voorbereide kors.
2. Bak die pastei 20 minute lank by 180C.

GEURIGE KAAS & UIEPASTEI:

KORS:

25ml margarien
250ml volkoringmeel
3ml sout

1 eier, geklits
5ml bakpoeier

VULSEL:

12.5ml olie
500ml gekapte grauie
5ml sout
knippie rooipeper
1 eier

2 middelslag uie, gekap
12.5ml sampioensoppoeier
varsgemaalde swartpeper na smaak
375ml gerasperde kaas
250ml afgeroomde melk

Smelt die margarien en klits dit en die eier saam. Sif die droë bestanddele saam en voeg die eiermengsel daarby. Meng dit tot 'n sagte deeg – voeg 'n bietjie water daarby indien nodig. Verdeel die deeg in twee dele en voer 'n gesmeerde tertbord met die een helte van die deeg. Druk dit vas met die vingers. Hou die ander helfte eenkant.

Vulsel:

Verhit die olie en soteer die uie totdat dit sag en deurskynend is. Verdeel die uie in twee dele. Soteer die grasuie ongeveer 5 minute lank. Meng die een helfte uie, die grasuie en die sampioensoppoeier, sout en peper en 250ml van die kaas. Klits die eier en melk saam en voeg by die kaasmengsel. Skep die vulsel in die voorbereide kors. Rol die res van die deeg uit in 'n sirkel met die selfde deursnee as die tertbord en bedek die vulsel daarmee. Vorm die rande netjies en sny 'n kruis in die middel. Bak die pastei ongeveer 20 minute lank in 'n voorverhitte oond by 190C. Haal uit die oond, versprei die res van die uie egalig bo-op en strooi die res van die kaas oor. Bak dit nog 10-15 minute lank. Bedien warm. Lewer 6 porsies.

Die enigste manier om 'n vriend te hê, is om een te wees.

HOENDER EN SAMPIOENPASTEI:

VULSEL:

2.5kg hoender
250ml water
5ml hoenderspesery
2ml pietersielie
5ml uievlokkies
250g groot swart sampioene
geklitste eier om in te rol

250ml semi soet witwyn
varsgemaalde swartpeper
2ml tiemie
1ml zeal
250ml vars broodkrummels
koekmeelblom om in te rol
110ml botter

KORS:

500ml koekmeelblom
5ml bakpoeier
1 eiergeel
10ml suurlemoensap

2ml sout
200ml botter
85ml water

Kook hoender sag in die water, wyn en al die speserye. Voeg nog water by indien nodig. Verwyder bene en sny die vleis in stukgies. Skep vet van sous af en voeg die krummels by. Voeg vleis by die sous. Vee sampioene met 'n klam lap af. Rol in bietjie meelblom, dan in geklitste eier en weer in die meel. Braai baie liggies in die botter. Plaas vleis in gesmeerde oondskottel. Rangskik die sampioene bo-op, steeltjies na onder.

Vir die kors: Meng droë bestanddele saam. Vryf botter baie liggies in. Meng eiergeel, water en suurlemoensap saam. Voeg by droë mengsel en maak aan. Rol uit en bedek hoendervulsel met deeg. Smeer 'n bietjie melk oor. Bak in voorverhitte oond van 200C vir ongeveer 30 minute.

VISSERMANPASTEI:

25 ml olie
2 vet knoffelhuysies, geskil en gekap
5 ml suiker
gerasperde skil en sap van een suurlemoen
25 ml gekapte pietersielie
50 ml botter
gerasperde neutmuskaat
15 ml melk

1 groot ui, geskil en gekap
1 blik (410 g) gekapte tamaties
sout en peper
1 kg skel- of stokvisfilette
4 koppies fyngemaakte, gaar aartappels
2 ekstra-groot eiers, geklits
5 ml aangemaakte Engelse mosterd

Gebruik 'n groot kastrol, skep die olie in en verhit totdat dit matig warm is. Voeg die uie en knoffel by en roerbraai totdat die uie sag is. Voeg die tamaties by en roer deur. Geur met suiker, sout en peper. Roer die suurlemoenskil en -sap by. Rangskik die vis op die sous en bedek die kastrol. PRUT oor LAE hitte totdat die vis gaar is. Verwyder die kastrol van die hitte, verwyder die deksel en laat staan totdat die vis effens afgekoel het. Skep die vis uit die kastrol, trek die vel af en verwyder alle grate. Vlok die vis, strooi die pietersielie oor en hou eenkant. Meng die aartappels met die botter en roer die eiers by. Geur met neutmuskaat en mosterd. Proe en voeg sout by soos benodig.

WAARSKUWING: Indien jy skelvis gebruik, moet jy nie die aartappels te veel sout nie, anders gaan die "pastei" te sout wees. Roer 'n koppie van die kapokaartappels by die tamatiesous en voeg dan die gevlokte vis by. Meng en skep in 'n gesmeerde oondvaste bak. Smeer die res van die aartappels oor. As jy 'n spuitsak het, kan jy die aartappels deur 'n groot roostuit oor die vulsel spuit. Verf die melk oor die aartappels en bak ongeveer 15 minute lank in 'n voorverhitte oond by 190C (375F). Sit voor met groenslaai.

GOD antwoord gebede op 3 maniere. Hy sê JA en gee jou wat jy wil hê. Hy sê NEE en gee jou iets beter. Hy sê WAG en gee jou die beste op sy tyd.

PATATS:

PATAT EN PYNAPPELSLAAI:

(Dit lewer 6 porsies)
sowat 1 kg klein patats

125ml okkerneute, grofgekap

Slaaisous:

5 ml gerasperde suurlemoenskil
30 ml olie

1/2x 440 g blik pynappelstukke, gedreineer,
maar behou 60ml van die pynappelsap
1/2 groen soetrissie, ontpit en gekap

60 ml gedreineerde pynappelsap
varsgemaalde swartpeper

Was en skrop die patats, maar moenie skil nie. Sny die patats in 2 cm dik skywe en kook dit in soutwater tot sag, maar effens ferm, sowat 10-15 minute. Dreineer en sny die patats in eetbare porsies. Plaas die gaar patats, pynappelstukke, okkerneute en groen soetrissie in 'n glas slaibak en meng liggies. Meng al die bestanddele vir die slaaisous saam en giet oor die slaai. Sit die slaai warm of koud voor.

Om gebakte aartappels weer te verhit, doop hulle eers in kookwater en bak hulle weer vir 25 minute lank in die oond by 180C.

PATAT GEBAK

4 gaar patats
125ml room

2 eiers, geskei
125ml pitlose rosyne

Maak die patats fyn.. Voeg die eiergele, room en rosyne by die patats en klop goed.. Klits die eierwitte tot styf en vou dit in by die patatmengsel.. Skep dit in 'n gesmeerde oond skottel en bak dit ongeveer 20 minute lank by 160C.

PATATS MET MALVALEKKERS:

2 kg patats (ongeveer 4)
125ml melk
5 ml sout
6 malvalekkers

50 ml margarien
5 ml suiker
1 ml witpeper

Was die patats en kook dit met skil en al in kokende soutwater totdat dit sag is -ongeveer 45 minute lank. Trek die skille af en maak die patats fyn. Voeg 25ml van die margarien, die melk, suiker, sout en peper by en meng goed. Skep die patats in 'n gesmeerde oondbak en stip dit met die res van margarien. Halveer die malvalekkers en rangskik dit bo op die patats. Bak dit ongeveer 15 minute lank by 160 C tot die lekkers begin smelt.

FLUWEELPATATS:

4 medium patats(sag gekook)
80ml warm melk
sout
125ml Cheddarkaas(gerasper)

50ml botter
1ml neutmuskaat
125ml room

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n vuurvaste bak. Trek die skille van die patats af en maak dit fyn. Voeg die botter, melk, neutmuskaat en sout na smaak by en meng goed tot glad. Skep uit in vuurvaste bak. Klits die room styf en vou die kaas daarby in. Skep oor die patats. Bak totdat die bo-laag mooi goudbruin is. Bedien 4 persone.

PATATBALLETTJIES IN GEMMERSTROOP

500g patats, geskil en in stukke gesny
60ml sagte bruinsuiker
50g gemmerstukke, in stroop ingemaak
olie vir diepvat braai
30ml heuning

175ml semolina
125ml gemengde sitruskil, opgekap
sesamsaad om in te rol
50ml gemmerstroop

Kook die patats sag, dreineer goed en druk fyn. Voeg die semolina en bruinsuiker geleidelik by en meng goed. Kap die gemmerstukke fyn. Voeg die gemmerstukke en sitruskil by die patatmengsel. Skep teelepelsvol in sesamsaad en rol tot heeltemal bedek met die saad. Braai 'n paar op 'n slag in verhitte olie tot ligbruin buite om en gaar van binne. Dreineer op handdoekpapier. Meng die gemmerstroop en heuning en verhit effens. Dien die bolletjies warm op saam met die stroop. Geklopte room smaak ook lekker hierby.

POFFERS:

LEMOENPOFFERS:

1 koppie suiker
15ml bakpoeier
knippie sout
15ml olie
15ml gerasperde lemoenskil

750ml koekmeelblom
2.5ml koeksoda
3 eiers, geklop
250ml lemoensap
kaneelsuiker

Sif suiker, meel, bakpoeier, koeksoda en sout saam. Klop eiers, olie, lemoensap en -skil saam. Voeg by die meelmengsel en maak 'n beslag. Verhit olie tot warm en skep teelepels vol in warm olie. Braai tot goudbruin aan albei kante en gaar. Dreineer op kombuispapier. Plaas kaneelsuier kardoos of plastiek sak. Plaas poffertjies daarin en skud goed totdat alles bedek is. Sit dadelik voor.

AARTAPPEL POFFERS:

Beslag:

375ml koekmeelblom
12ml bakpoeier
genoeg water om 'n stywe beslag te vorm
ongeveer 200ml
1 ui, in ringe gesny

knippie sout
1 eier, geklits

4-6 aartappels, geskil en in dun skyfies gesny
olie vir diepvvetbraai

Meng die koekmeelblom, sout en bakpoeier saam en voeg die eier en net genoeg water by om 'n stywerige beslag te vorm. Laat staan. Kook die aartappelskyfies in 'n bietjie kookwater tot sag maar nie stukkend nie. Dreineer. Verhit genoeg olie in 'n kastrol vir diepvvetbraai. Plaas 'n uiering tussen 2 aartappelskywe. Plaas op 'n lepel en doop in beslag tot goed bedek. Plaas versigtig in die olie en braai tot goudbruin buite-om en totdat die aartappels heeltemal gaar is. Dreineer op handdoek papier.

SUIKERMIELIEPOFFERTJIES:

250ml koekmeelblom
5ml sout
30ml margarien(gesmet)
5ml ui (gerasper)
420g gerroomde suikermielies

10ml bakpoeier
1ml rooipeper of matige kerriepoeier
2 eiers (geskei)
300ml Cheddarkaas(gerasper)
olie vir vlakvetbraai

Sif die droë bestanddele saam. Voeg die margarien by. Klop die eiergele en voeg dit by die koekmeelblommengsel. Vermeng dit goed. Voeg die ui, kaas en suikermielies by en meng dit deeglik. Vou die styf geklitste eierwitte in. Skep teelepelsvol van die beslag in warm olie en bak dit tot goudbruin. Dreineer dit goed.

PYNAPPEL POFFERS:

1 koppie meelblom
1 eier
1 eetlepel gesmelte botter
½ teelepel sout
2 eetlepels suurlemoensap
kaneelsuiker

3 eetlepels suiker
½ koppie fyn pynappel
2¼ teelepel bakpoeier
3 eetlepels pynappelstroop
olie vir braai

Meng al die droë bestanddele saam en voeg suiker by. Klop die eier in 'n groot mengbak, voeg melk, suurlemoensap en gesmelte botter by. Meng deeglik. Voeg die droë bestanddele alles gelyk by en meng totdat die droë bestanddele klam is. Skep eetlepelsvol in warm olie en bak albei kante tot goudbruin. Dreineer op kombuispapier.

MIELIEPAP POFFERTJIES:

250ml slap mieliepap, berei van 80ml meliemeel
250ml meelblom
15ml bakpoeier
250ml gerasperde Cheddarkaas
4 repies swoerdlose spekvleis gekap
of 2 russiese worsies

sout en peper
2ml mosterdpoeier
knypie rooipeper
1 eier geklop
1 ui gerasper

Om te braai: 20ml olie

Om te sprinkel: 20ml braaivleisspeserye

Meng al die bestanddele in 'n groot mengbak. Verhit olie in 'n groot pan, braai teelepels vol van die mengsel op 'n slag tot goudbruin. Dreineer op kombuispapier, sprinkel speserye oor. Sit warm voor.

POTJIEKOS:

HOENDERPOT MET SKOP:

2½ kg hoenderporsies (verkieslik dye)
4 knoffelhuisies, gekneus
250 ml soet sjerrie of muskadel
20 ml uiesout
20 ml vars gemaalde swartpeper
3 uie, in skywe gesny
10 groot aartappels, in dik skywe gesny
500 g sampioene
250 ml Cheddar-kaas, gerasper

80 g spekvleis, swoerdloos en gesnipper
125 ml brandewyn
20 ml gemengde kruie
20 ml tafelsmaakmiddel
2 groen soetrissies, gesnipper
8-10 grasuie, gesnipper
sowat 500 g broccoli
1 x 425-g-blik sampioensop

Braai hoender tot bruin saam met spekvleis en knoffel. Voeg brandewyn en sjerrie by . Besprinkel met gemengde kruie en helfte van uiesout, tafelsmaakmiddel en swartpeper. Plaas groente as volg in lae by hoender: soetrissie, uie, grasuie, aartappels, broccoli, sampioene en pietersielie. Voeg oor blywende speserye en sampioensop by. Besprinkel met kaas. Prut 45 minute lank. Die resep lewer 10-12 porsies.

ROOIBOK POTJIE:

1 kg rooibokvleis in blokkies gesny
4 geelwortels, in skyfies gesny
2 knoffelhuisies, fyn gedruk
250 g spekvleis, gekap
6 aartappels, in skywe gesny.

125 ml olie
2 uie, in skywe gesny
10 ml gekapte tiemie
500 ml port of droë rooiwyn

Verhit olie in swartpot en soteer geelwortels, uie en knoffel totdat olie deurskynend is. Voeg tiemie, vleis, spekvleis en port by. Prut 2 uur baie stadig met deksel op. Voeg aartappels by en prut nog 30 tot 45 minute. Sit voor saam met mieliepap.

Deel van sukses in die lewe is: eet wat jy wil, en laat die kos dit binne -in
uitbaklei- Mark Twain

VEGETARIESE EIERVERUGPOTJIE:

500ml botter of suikerbone, oornag geweek
1 klein botterskorsie
4 witwortels
125ml olyfolie
5ml sout
10ml droë tiemie
4 heel knoffelhuisies
5ml rissiesous

5 medium aartappels
2 groot eiervrugte
5 groot geelwortels
2uie, gekap
varsgemaalde swartpeper
10ml droë roosmaryn
250ml groente aftreksel of appelkoosap

Kook die boontjies omtrent 'n uur lank tot dit net sag is, dreineer en hou eenkant. Was die aartappels, botterskorsie, eiervrugte, witwortels en geelwortels: dit is nie nodig om enige van hierdie groentes te skil nie. Sny dit in happiegroottes. Verhit die gietysterpot oor die kole, gooi die olyfolie daarin en soteer die uie tot deurskynend. Pak die groente in lae bo-op die uie. Sorg dat die groente wat die langste neem om gaar te word onder in die pot is. Wissel elke laag af met 'n laag van die boontjiemengsel en strooi 'n bietjie sout, peper, tiemie en roosmaryn oor. Druk die knoffelhuisies tussen-in. Giet verhitte aftreksel of appelkoosap oor die laaste laag. Giet die rissiesous in die middel van die groente deur 'n opening in die middel daarvan te maak met 'n lang mes of lepel. Bedek die pot met 'n stuk foelie, verseël dit goed om die rand en sit die deksel op. Prut 1½-2 uur oor baie lae hitte.

BILTONG POTJIE: (Genoeg vir 10 mense)

Hierdie resep is ryk, maar so lekker. Dit gaan baie vinnig om te maak. Bedien dit saam met 'n lekker mengelslaai of enige ander slaai en jy rek dit nog verder.

6 uie
1 – 1.5 kg biltong
1 pak noedels (gedraai of skulp) (Gaargemaak)
2 houertjies vars room

1 pak sampioene
1 blik pitmielies
½ groen soetrissie
Stuk gerasperde kaas (Hoe meer kaas, hoe lekkerder)

- Braai uie en sampioene tot gaar. Voeg biltong by. Voeg gaargemaakte noedels by. Plaas groen soetrissie en pitmielies bo op. Rond af met 2 houertjies room en baie gerasperde kaas.

SKAAPSKENKELPOTJIE:

100 ml olie
'n halwe groen soetrissie, gekap
2 knoffelhuisies, gekneus
2 middelslag tamaties, gekap
sout en swartpeper na smaak
250 ml kookwater
12 klein aartappeltjies, gewas
400 g sampioene.

2 kg skaapskenkels
1 groot ui, gekap
6 swoerdlose spekrepe, gekap
2 biefekstrakblokkies
250 ml witwyn
5 wortels, geskil, in skywe gesny
5 murgpampoentjies, in skywe

Verhit olie en braai vleis tot bruin. (Hoe bruiner die vleis gebraai word, hoe bruiner en ryker sal die sous wees.) Voeg die groenrissie, ui, knoffel en spek by en braai tot begin verbruin. Voeg tamaties by en roerbraai vir 5 minute. Voeg biefekstrak, geur- middels, witwyn en kookwater by en prut vir 'n uur. Voeg wortels en aartappels by en laat vir 20 minute prut. Voeg laastens die murgpampoentjies en sampioene by en laat vir 15 minute prut. Vul vloeistof aan, indien nodig.

Wenk: Moenie potjie tydens gaarmaakproses roer nie. Sit voor met rys, koring of potbrood.

RISOTTO:

MAALVLEIS RISOTTO

25ml margarien
500g maalvleis
1ml peper
1 groen soetrissie, grof gekap
250ml gaar rys
gekap

1 klein ui, fyngekap
5ml sout
2ml gedroogde tiemie
1 rooi soetrissie, grof gekap
410g (1blik) tamaties, gedreineer & grof

Verhit die margarien in 'n swaarboomkastrol. Soteer die ui totdat dit sag en deurskynend is. Voeg die maalvleis, sout, peper en tiemie by en braai dit totdat die vleis ligbruin is. Roer die soetrissies, rys en tamaties by. Laat dit sonder 'n deksel oor lae hitte prut totdat die gereg deurwarm is.

As kleefplastiek opfrommel, hou dit 'n minuut oor warm water en die stoom sal dit ontplooi.

MOSSEL RISOTTO:

250 ml rou rys
1 bossie salot-ue met groen steeltjies, gekap
3 ryp tamaties, geskil en gekap
2,5 ml suiker
1 groot blik mossels met doppe of
500g skoongemaakte vars mossels
125 ml swart olywe

30-45 ml botter
1 groen soetrissie, gekap
15 ml tamatiepasta
500 ml hoenderaftreksel
knippie swartpeper

Bolaag:

2 knoffelhuisies, gekap

60 ml pietersielie, gekap

Braai die rou rys in die botter tot strooikleurig. Voeg die gekapte salot-ue by en roerbraai effens. Voeg die gekapte soetrissie, tamaties en tamatiepasta by en roerbraai tot die groente sag en die geur ontwikkel is. Voeg die suiker en hoenderaftreksel by. Prut stadig tot byna gaar, sowat 15 minute lank. Dreineer die blik mossels en meng saam met die olywe liggies by die rys of voeg die vars mossels by. Kook nog 5 minute lank tot deurwarm. Geur. Skep op 'n plat skottel. Meng die knoffel en pietersielie en sprinkel dit oor.

RUSSIESE RISOTTO

2 uie, in ringe gesny
olie
4 seldery stingels, in ringe gesny
3-4 Russiese worsies(Russians) in ringe gesny
sout en peper na smaak

3 knoffelhuisies, fyngedruk
1 groot soetrissie, in ringe gesny
2 groot wortels, geskil, in dun ringe
4x250ml gaar rys of geelrys

Soteer die uie en knoffel in 'n bietjie olie tot sag. Voeg die soetrissie, seldery en wortel by en roerbraai 5 minute of tot die groente net sag, maar nog effens bros is. Skep uit en braai die Russiese worsies in die pan tot gaar, voeg meer olie by indien nodig. Voeg die gaar rys en die groentemengsel by. Meng alles goed met sout en peper na smaak. Verhit tot lekker warm en dien op. Bedien 4 persone.

Daar is geen groter vreugde as om bewus te wees van eerlikheid wanneer jy self-ondersoek doen nie.

VRUGTE EN NEUTE RISOTTO:

500ml Tasmati Basmati-rys
30ml olie
1 ui, fyngekap
15ml karwysaad (caraway seeds)
6 kardamomsade
500ml kookwater
185ml droë appelkose, gekap
250ml ongesoute kasjoeneute

95ml botter
2 knoffelhuisies, gekneus
15ml komynsaad
15ml koljandersaad
1 kaneelstokkie
'n knippie saffraanpoeier
250ml sultanas
125ml pistachio-neute gekap.

Was die Basmati-rys en laat sowat 30 minute lank in koue water week. Verhit botter en olie in groot kastrol en soteer knoffel, uie en speserye daarin sowat 1minute lank. Voeg gedreineerde rys by en roerbraai 1minuut. Voeg water en saffraan by en laat opkook. Verminder hitte en laat 15 minute prut totdat die water geabsorbeer en die rys sag is. Voeg appelkose, sultanas en neute by. Laat goed deurwarm word. Sit voor.

PAMPOEN EN FETA RISOTTO:

Pampoen:

750g pampoen, geskil, in blokkies gesny
olyfolie

sout en swartpeper, na smaak

Risotto:

5 blokkies hoenderaftreksel, aangemaak met
5 koppies warm water

30ml olyfolie
500ml Arborio-rys

Afronding:

2-3 wiele fetakaas
neutmuskaat
balsamiese asyn

parmesaankaas
olyfolie

Pampoen:

Verhit die oond tot 220C. Plaas pampoen in 'n enkellaag in 'n gebotterde oondpan. Geur na smaak met sout, swartpeper en olyfolie. Bak sowat 20 minute lank tot sag.

Risotto:

Giet 375ml van die aftreksel in 'n swaarboompot. Voeg die rys by en roer tot die rys blink begin raak, sowat 1-2 minute lank. Voeg weer 250ml aftreksel by en roer sag totdat al die geabsorbeer is. Giet weer 'n koppie aftreksel by en roer tot geabsorbeer. Herhaal koppie vir koppie totdat al die aftreksel bygevoeg deurgeroer is en die rys 'n lekker romerige tekstuur het. Verwyder van die stoof.

Afronding:

Meng die rys met die pampoen en voeg fetakaas na smaak by. Rasper 'n skeut vars parmesaankaas asook neutmuskaat oor. Garneer met geknipte grasui blare, maal swartpeper oor en giet ook 'n bietjie olyfolie en balsamiese asyn so spat spat om die kant van die rys. Meng 'n goeie klont botter deur as jou risotto nie lekker romerig is nie.

ROERBRAAI:

WORSIE EN MACARONI ROERBRAAI:

500ml elmboogmacaroni
450ml varkworsies
1 rooi appel, in dun skyfies gesny
30ml ongegeurde jogurt

15ml kookolie
1 groot ui, in dun skyfies gesny
15ml vars, gekapte pietersielie
sout en peper na smaak

Kook die macaroni in soutwater tot gaar en spoel af onder lopende koue water. Verhit die kookolie in 'n swaarboompan en braai die worsies 10-15 minute lank daarin. Draai dit dikwels om. Sny dit in skyfies wanneer dit gaar is. Meng die worsie, ui- en appelskyfies, pietersielie en jogurt en geur dit met sout en peper. Verhit dit oor lae hitte tot deurwarí terwyl dit liggies geroer word. Skep dit in 'n verhitte opdienbak en garneer met tamatie skyfies. Bedien dit dadelik.

VARKVLEIS-EN-AMANDELROERBRAAI:

500 g varkboud, in repies van 5 mm gesny	10 ml kookolie
2 preie, skuins gesny	2 groot wortels, in julienne-repies
2 selderystingels, skuins gesny	10 ml gerasperde lemoenskil
180 ml vars lemoensap	2 ml gemmer
40 ml sojasous	80 ml vleisaftreksel
10 ml mielieblom of koekmeelblom	125 ml gepelde amandels.

Braai vleisrepies bruin in verhitte kookolie. Voeg preie by en soteer tot deursigtig. Voeg wortels en seldery by en roerbraai vir 'n paar minute. Verhit lemoenskil, lemoensap, gemmer, sojasous en vleisaftreksel, en voeg lemoenmengsel by vleis. Verminder hitte en prut vir 'n paar minute. Voeg mielieblompasta en amandels by en prut totdat sous verdik.

ROERBRAAIGROENTE MET APPELSAP EN KNOFFELBOTTER

45ml sonneblomolie	5ml donker sesamololie
1 groot ui, in dun ringe gesny	2 knoffelhuisies, fyn gedruk
200g wortels, in julliene repies gesny	350g geskilde murgpampoentjies
200g wit sampioene, in skyfies gesny	in julliene-repies gesny
500ml lensiespruite	125g mangetout, skoongevee(baie jong ertjies in skil)
250ml onversoete appelsap	30ml sojasous
15ml mielieblom	klontjies knoffelbotter
geroosterde sesamsaad	

Verhit die olies in 'n groot braaipan. Voeg die uie, knoffel, wortels en murgpampoentjies by en roer aanhoudend oor medium hitte vir ongeveer 5 minute. Voeg die sampioene, spruite en mangetout by en roer nog vir 5 minute of tot alles glansend en gaar, maar nog bros is. Meng die appelsap, mielieblom en sojasous en voeg by. Roer tot die sous begin dik word en kook. Skep die groente uit in 'n groot, warm opdienskottel en strooi sesamsaad oor. .

SAMPIOEN-ROERBRAAI :

4 uie, in blokkies gesny	2 eetlepels olyfolie
5 huisies knoffel, gekap	1-2 eetlepels vars gemmerwortel
2 murgpampoentjies, in die lengte gesny	1 geel soetrissie
1 rooi soetrissie	250 g wit knopiesampioene, in kwarte
1/2 blokkie groente-ekstrak, verkruimmel	75-100 ml water
2 teelepels mielieblom, gemeng met	
2-3 eetlepels water	2 teelepels sojasous
2 eetlepels vars koljander, gekap	

Roerbraai die uie met 'n klein bietjie van die olie oor matige hitte vir 'n kort tydjie. Voeg die helfte van die knoffel en gemmer by, dan die murgpampoentjies en rissies en braai totdat die pampoentjies krakerig, maar sag is. Haal uit die pan. Voeg die oorblywende olie by en roerbraai die sampioene met die orige knoffel en gemmer. Kook vir slegs 'n paar oomblikke sodat die sampioene nog hard is. Sprinkel die ekstrak by en voeg weer die murgpampoentjies en uie by. Voeg geleidelik die water en mielieblompasta by. Kook 'n paar oomblikke terwyl jy roer totdat die vloeistof begin verdik. Geur die gereg met sojasous en koljander. Bedien onmiddellik.

Jan Alleman eet in sy lewe ongeveer 20,000 uur, meer as 800 dae en nagte. -
M.F.K. Fisher

SEEKOS ROERBRAAI:

250 g rou rys
2 knoffelhuisies, fyn gedruk
knoffelbotter om in te braai
knippie piri-piri
sout en peper na smaak

1 ui, in ringe gesny
1 groen soetrissie, in reepe gesny
250 g knopiesampioene, gehalveer
15 ml gemengde kruie
500 g bevrore seekosmengsel

Kook die rys in soutwater tot sag. Dreineer goed. Soteer die ui, knoffel en soetrissie in die knoffelbotter tot sag. Voeg die sampioene by en roerbraai tot ligbruin. Voeg al die geurmiddels by en meng goed. Giet kookwater oor die seekosmengsel en laat 2 minute lank staan (of volg die aanwysings op die pak). Dreineer en voeg by die uiemengsel. Roerbraai sowat 1 minuut lank, maar moenie te lank braai nie, want dan word die seekos taai. Meng die rys by, roerbraai tot alles deurwarm is en dien dadelik op.

RYSGEREGTE:

SPESERYE RYS:

30g botter
2 knoffelhuisies, gekneus
5ml gemaalde koljander

rou rys
2ml borrie
10 ml hoenderaftreksel

Verhit botter in 'n middelslag kastrol. Voeg knoffel, borrie, koljander en hoenderaftreksel by en roerbraai vir 1 minuut. Voeg rys by en meng deur. Voeg 625ml water by en laat kook totdat die rys gaar is.

PIETERSIELIE RYS:

200g langkorrel rys
10ml hoenderaftreksel poeier
knippie borrie
30g margarien

500ml kookwater
45ml fyn gekapte pietersielie
45ml fyn gekapte uie
60g gerasperde Cheddarkaas

Plaas rys in 'n kastrol en voeg water by gemeng met hoenderaftreksel poeier. Voeg borrie en uie by. Kook totdat alle vloeistof geabsorbeer is. Roer botter, gekapte pietersielie en kaas by net voor opdiening.

CHINESE GEBRAAIDE RYS:

125g spekvleis(gekap)
3 sprietuie (in ringe gesny)
1 groen soetrissie(gekap)
500ml gaar rys
sout en peper

10ml olie
1 ui (gekap)
100g sampioene (in skyfies gesny)
5ml sojasous

Braai die spekvleis in 'n vlak pan tot bros. Voeg die olie by en braai die groente daarin. Voeg die rys by en roerbraai. Voeg daarna die sojasous by. Roer deeglik. Geur liggies met sout en peper. As die rys te droog is kan 'n bietjie vleisafreksel bygevoeg word.

As jy in jouself groot is, sal geen taak vir jou te klein wees nie.

GOUDKUS RYS:

250ml rou rys

5ml sout

30ml olie

2 tamaties (geskil en gekap)

1 rooi soetrissie (in groot stukke gekap)

625ml water

3ml rooipeper

1 ui (gekap)

2-3 murgpampoentjies (in skyfies)

100g grondbone

Plaas rys in 'n kastrol waarin water, sout en rooipeper gevoeg is. Verhit tot kookpunt, roer, ver minder hitte, sit deksel op en prut vir 25 minute. Terwyl rys kook, verhit olie in braaipan en braai ui daarin tot goudkleurig. Voeg tamaties, murgpampoentjies, soetrissie en grondbone by en kook 10 minute, roer af en toe. Roer warm gekookte rys in die mengsel in, geur na smaak en verhit deeglik voordat dit in 'n warm opdienbord geskep word.

SPEZIALE GEBRAAIDE RYS:

750ml gekookte Tastic rys

125ml gekapte soetrissie

125ml gekapte ui

2ml sout

15ml olie

2 selderystingels, fyn gesny

20ml sojasous

Verhit olie in 'n groot braaipan. Voeg soetrissie, seldery en ui by en roerbraai 'n minuut. Roer sojasous in en voeg dan rys en sout by. Roerbraai tot goed warm.

SAMPIOENE:

SAMPIOENE IN SJERRIESOUS:

12 groot bruinsampioene

15ml vars roosmaryn (gekap)

125ml sjerie

250g botter

3 knoffelhuisies (fyn gedruk)

Vee die sampioene skoon af met 'n klam doek. Smelt die helfte van die botter in 'n groot pan en braai die sampioene bruin. Skep uit. Vee die pan uit en verhit die res van die botter saam met die orige bestanddele. Laat vinnig opkook en prut dan nog 'n paar minute lank. Voeg die sampioene weer by en verhit tot warm. Dien dadelik op.

SMASHING GEVULDE SAMPIOENE:

6 groot swart sampioene

1 ui, gekap

125ml vars bruin broodkruimmels

1 blikkie tuna (gedreineer & gevlok)

5ml tiemie

gerasperde kaas

50g botter

2 knoffelhuisies, fyngedruk

125ml voorbereide SMASH

5ml gemengde kruie

sout & peper na smaak

ROOM SAMPIOENE:

500g sampioene

45ml koekmeelblom

sout en vars gemaalde swartpeper

175g botter

500ml melk

15ml brandewyn

Vee sampioene skoon en sny grotes middeldeer. Roerbraai sowat 5 minute lank liggies in gesmelte botter en skep uit. Roer koekmeelblom by botter tot gemeng. Voeg melk en brandewyn bietjies-bietjies by oor lae hitte en roer tot dik. Voeg sampioene by mengsel, geur met baie peper en sout na smaak en verhit tot warm. Dien dadelik op.

ITALIAANSE SAMPIOEN HOPIES:

6 baie groot, bruin sampioene
3 piekeluie, grof gerasper
ryp, ferm tamaties
Mozzarella of ander smelkkaas
in skywe gesny
botterslaai of jong spinasieblare

vars basiliekruidblare(indien beskikbaar)
2-3 knoffelhuisies, fyngedruk
geurmiddels
60ml olyfolie
droë origanum

Sny die sampioene se stingels af en rangskik die doppies met die platkant na bo in 'n groot liggemeerde oondskottel. Bedek elkeen met die basiliekruidblare. Meng uie en knoffel en strooi 'n gelyke hoeveelheid oor elkeen. Plaas 'n dik sny tamatie bo-op. Strooi sout en peper bo-oor en rond ruimskoots af met kaas. Drup genoeg olyfolie oor elke sampioen. Strooi origanum oor en maal heelwat swartpeper bo-oor. Bedek liggies en hou eenkant terwyl jy die res van jou maaltyd berei. Bak by 200C vir sowat 25 minute tot die sampioene sag is en van die borrelende sappe vrystel, en die kaas gesmelt is. Sit warm bo-op spinasie of botterslaai voor.

Hoe kan ons die sout van die aarde wees, solank ons ander oor hul foute peper?

GEBRAAIDE BRUIN SAMPIOENE:

350g bruin sampioene
6 repe spek, fyngekap
suurlemoenpeper
125ml droë wit wyn (opsioneel)

1 klein ui, fyngekap
Fondor
gemengde kruie
botter/margarien

Verhit braaipan en braai spek en uie in botter of margarien. Voeg bruin sampioene by, òf heel òf in kwarte. Gooi smaakmiddels en kruie by en braai onder 'n deksel vir 5-10 minute teen 'n taamlike hoë temperatuur..

SARDYNE:

SARDYNE MET GEELRYS:

500ml rou rys
sout
5ml fyngedrukte knoffel
1 groen soetrissie, in blokkies gesny
1 tamatie, ontvel en in blokkies gesny
1 groot aartappel, geskil & in blokkies gesny

10ml borrie
1ui, in ringe gesny
10ml fyngerasperde vars gemmer
olie
250ml bevrore ertjies
425g (1blik)sardyne in brandrissiesous

Kook die rys saam met die borrie en sout in genoeg water tot sag. Dreineer en hou eenkant warm. Soteer die ui, knoffel, gemmer en soetrissie in 'n bietjie olie tot sag. Voeg die tamatie en die aartappelblokkies by en prut tot die aartappel sag en gaar is. Voeg die ertjies en die sardyne asook die rissiesous by en prut tot goed warm. Skep die rys in 'n opdienbord en skep die vismengsel oor. Dien op met 'n sambal van gekapte tamatie, komkommer, gesnyde groen brandrissie en 'n bietjie suurlemoensap.

Doop oorskiet-toebroodjies in 'n mengsel van eier en melk en braai dit in olie.

SARDIENTJIE DIS:

300ml kapokaartappels
250ml gaar ertjies
1 tamatie, geskil en in skywe gesny
2x65g sardientjies, gedreineer en gekap

125ml Cheddarkaas, gerasper
2 hardgekookte eiers, in skywe gesny
sout en peper na smaak

Meng die kapokaartappels en die gerasperde kaas en skep die helfte van die mengsel eweredig op die boom van 'n gesmeerde oondskottel. Skep die helfte van die ertjies bo-op die aartappellaag en rangskik die eierskywe daarop. Bedek dit met tamatieskywe en geur dit met sout en peper na smaak. Rangskik die sardientjies daarop en skep die res van die ertjies daaroor. Bedek dit met die res van die kapokaartappel. Bak dit 30-35 minute lank op die middelste oondrak totdat dit goudbruin is. Bedien dit warm saam met 'n mengelslaai.

EIERVISBROODJIE:

4 eiers
125ml vars bruinbroodkruummels
250ml vars melk
3ml tiemie
1ml paprika

2 blikke sardyne in tamatiesous
2geklitste eiers
'n halwe suurlemoen (sap en skil)
1ml sout
speserye na smaak.

Voorverhit die oond tot 180C. Kook die eiers tot hard, sowat 10 minute. Meng die broodkruummels, geklitste eiers, melk en laat staan vir 10 minute. Maak die vis deeglik fyn. Voeg vis by broodmengsel en voeg res van bestanddele by en meng goed. Spuit pannetjie (14- 27cm), skep helfte van die vis in die pannetjie. Plaas heel, hardgekookte eiers bo-op die vis en skep die res van die visbeslag bo-op. Bak vir 1-1½ uur by 180C of tot gestol.

SARDYNE MET KAAS EN ASPERSIES:

Dik Witsous
50ml meelblom
1ml peper
1ml sout.

250ml melk
50ml margarien

Smelt margarien en roer meelblom by om 'n roux ('n gladde mengsel van botter en meel) te vorm. Voeg melk stadig by om 'n gladde sous te vorm. Geur met geurmiddels. Kook tot dik en gaar.

Gereg:

Sardyne, fyngemaak en gedreineer (1 blik)
3ml kruienaeltjies
140g gedreineerde aspersies in stukies gesny
15ml suurlemoensap
50ml sjerrie
200ml fyngemaakte rice krispies

1ml peper
400ml gerasperde cheddarkaas
1ml sout
250ml dik witsous (resep bo)
2 lig geklopte eiers
50ml botter om gereg te stip.

Voorverhit oond tot 180C. Geur vis met sout, peper, kruienaeltjies en suurlemoensap. Voeg by die dik witsous twee geklopte eiers. Voeg die dik witsous, kaas, sjerrie en stukies aspersies by. Voer ses klein bakkies se bodems uit met fyngemaakte rice krispies. Skep mengsel in bakkies. Strooi fyngemaakte rice krispies bo-oor en stip met botter. Bak vir 45 minute.

SARDYN PASTEI:

2 blikkies sardientjies
5ml gekapte pietersielie
3 eiers, liggies geklits in 37.5ml melk
sout en peper na smaak
5ml gekapte ui

113g gerasperde beleë Cheddarkaas
170g graanvlokkies
12.5ml suurlemoensap
brostert deeg

Voorverhit die oond tot 200C. Maak die sardientjies fyn en voeg res van bestanddele by .Skep mengsel in 'n uitgevoerde tertpan. Bedek met uitgerolde brostert deeg. Bak vir 15 minute en verminder dan die hitte na 180C. Bak vir nog 15 minute.

SKAAPTJOPS:

KRUISEMENT EN HEUNING SKAAPTJOPS:

75ml heuning
12,5-25ml vars kruisement(gekap)
50ml warm water
vars kruisement vir garnering

12,5ml wit asyn
sout en varsgemaalde swartpeper
4 lamstjops

Verhit al die bestanddele, behalwe die tjops en kruisement vir garnering stadig. rooster die tjops weerskante 4-5 minute lank. Verf dit met die heuningmengsel en rooster dit 'n verdere 4 minute lank. Draai die tjops om en verf die heuningmengsel bo-oor. Bedien dit met slaai.

Geroosterde vleis kry 'n ryk bruin kleur as dit vooraf met sojasous bestryk is.

TREFFER-TJOPS:

4 lamslende tjops
suurlemoenpeper
1 middelslag ui (geskil & gekap)
45ml appelkooskonfyt
30ml suurlemoensap
30ml gekapte pietersielie

geurmiddels na smaak
45ml olie
5ml matige kerriepoeier(vir geur)
250ml hoenderaftreksel
10ml mielieblom met 45ml koue
water aangemaak

Keep vet in vleis met 'n skerp messie. Geur met geurmiddels en suurlemoenpeper na smaak. Bestryk die boom van die verhitte pan met 15ml van die olie. Braai die tjops 'n paar minute lank oor Hoë hitte totdat alkante ligbruin is. Skep die tjops uit. Giet die orige olie -30ml in die pan & soteer die ui oor matige hitte tot sag en deurskynend Die ui moet nie bruin wees nie- dit sal 'n bitter smaak aan die gereg gee.Verwyder dit van die hitte en roer die kerriepoeier, appelkooskonfyt en hoenderaftreksel by. Skep die tjops terug in die pan. Verhit dit tot kookpunt oor hoë hitte, plaas die deksel op, stel die plaat af na laag en laat dit 10 minute lank prut. Draai die tjops eenkeer om. Voeg die suurlemoensap by. Plaas die deksel op en prut 3 minute lank. Haal die deksel af , stel die plaat af na matig en laat dit nog 5 minute lank prut.Indien die sous te dun is, kan dit onbedek oor matige hitte gekook word totdat dit dik word. Roer dit af en toe met 'n houtlepel, of voeg die mielieblompasta by en roer aanhoudend totdat die sous verdik Strooi die gekapte pietersielie oor.

KRUMMELLAMSTJOPS:

6-8 lamsjtops
2 eiers (geklop)
50ml olie
Fondor na smaak

1 pakkie minestrone-soppoeier
125ml vars broodkrummels
10ml roosmaryn

Rol die tjops in soppoeier tot goed bedek. Doop in eier en dan in krummels. Verkil vir 'n uur voordat tjops in warm olie gebraai word. Plaas in lae in vlak bak, sprinkel met roosmaryn, bedek en bak teen 160C vir 30 minute of tot gaar.

VLEISBRAAI SKAAPTJOPS:

25ml kookolie
25ml bruinsuiker
12.5ml kerriepoeier
2.5ml gerasperde lemoenskil
190ml water
8 peperkorrels

2 groot uie, in skywe gesny
3 lourierblare
60ml asyn
37.5ml fyn appelkooskonfyt
10ml sout
1kg skaapribtjops

Verhit die olie in die pan. Soteer die ui daarin. Voeg alles behalwe die vleis by en kook 15 minute lank. Laat afkoel. Pak die vleis in 'n bak en gooi die afgekoelde sous oor die vleis. Marineer oornag. Rooster die vleis oor die kole of in die oond. Kook die marinadesous nog 10 minute lank en gooi oor die vleis.

Die een wat nie 'n ander kan vergewe nie, breek 'n brug
waaroor hy self moet gaan.

SUURLEMOEN LAMSTJOPS:

6 lamslende tjops

MARINADE:

1 ui, in skywe gesny
1 lourierblaar
125ml olyf of sonneblom olie
gerasperde skil van 'n 1/2 suurlemoen

1 knoffelhuisie, fyngedruk
5ml droë dragon
30 ml suurlemoensap

Plaas tjops in 'n enkele laag in 'n vlak bak. Meng bestanddele vir marinade en giet oor die tjops. Bedek en marineer vir 2-3 uur. Rooster oor warm kole of braai in 'n matige oond tot sag. Bedruip dikwels met marinade en draai gereeld om.

SOET TERTE:

KONDENSMEELKTERT

1 x 397g blik kondensmelk
6 eetlepels mielieblom
1 teelepel margarien
tennisbeskuitjies

3 koppies water
2 eiers, geel en wit apart
1 teelepel vanielje geursel

Verhit die kondensmelk en water. Meng die mielieblom met 'n bietjie water en roer dit by die melk. Roer die mengsel tot dit dik word en verwyder van hitte. Voeg die geklitste eiergele by en laat die mengsel weer kook tot dit gaar is. Voeg die botter en geursel by. Pak 'n laag beskuitjies in 'n tertbord en gooi die helfte van die vulsel oor, dan nog 'n laag beskuitjies met die res van die vulsel oor. Rol 'n paar beskuitjies fyn en strooi bo-oor. Versier met kersies.

KORSLOSE MELKTERT:

Maak 2 terte van 20 cm of 1 groot tert van 30 cm.

1 liter melk
skil van ½ suurlimoen of lemoen
250 ml koekmeel
1 ml sout
4 eiers, geskei
10 ml fyn kaneel

½ kaneelstokkie
45 ml botter
250 ml suiker
7,5 ml bakpoeier
2,5 ml amandelessens

Verhit melk, kaneel, suurlimoenskil en botter tot kookpunt en laat 20 minute trek. Meng meel, suiker, sout en bakpoeier. Dreineer melkmengsel en voeg by die eiergele. Klop melkmengsel by die meelmengsel. Voeg amandelessens by. Plaas mengsel terug op die stoof en verhit oor matige hitte tot kookpunt. Roer met 'n houtlepel. (Moenie bekommerd wees as 'n paar klonte vorm nie, klits dit glad met 'n klitser nadat u die eierwitte geklop het.) Smeer tertbak mildelik met sagte botter. Sprinkel met brood-, koekie- of beskuitkrummels (of gebruik hawermout, muesli of wat ook al beskikbaar is). Klop eierwitte met 'n druppel asyn of suurlimoensap tot dit hul vorm behou en sagte punte vorm. Klits melktert mengsel om klonte te verwyder. Vou eierwitte in die tertmengsel en gooi in tertbak(ke). Sprinkel met kaneel. Bak 25-35 minute by 190C (375F). Skakel die oond af en laat 15 minute in die warm oond afkoel. Sit warm of by kamertemperatuur voor.

KOEJAWELYSKASTERT:

1 x 800g blik koejawelheltes
2 x 80g kersie of perskejellie

2 x 410g blikke ingedamppte melk
2 x 200g pakke Tennisbeskuitjies

Dreineer Koejawelheltes en hou sap eenkant. Druk Koejawels met 'n vurk fyn. Meng jelliepoeier en sap wat eenkant gehou is en verhit in pan tot jelliepoeier gesmelt is. Verwyder van hitte. Voeg fyn gedrukte Koejawels en ingedamppte melk by en roer goed. Pak 'n laag beskuitjies in 'n 3 liter tertbord en skep die helfte van die Koejawel mengsel in. Rangskik nog 'n laag beskuitjies bo-oor en skep oorblywende Koejawelmengsel in. Maak orige beskuitjies fyn en strooi krummels bo-op tert. Bedek met kleefplastiek en verkoel tot gestol.

Maak jou eie suurroom deur 'n bietjie suurlimoensap by vars room te voeg en dit dan op 'n warm plek te laat staan.

KITS VLATERT:

500ml melk
25ml vlapoeier
100ml suurlimoensap
1¼ pak Tennisbeskuitjies

100ml suiker
10ml botter
397g (1blik) kondensmelk

Maak vla van die melk, suiker en vlapoeier. Voeg die botter daarby en laat dit effens afkoel. Klits die suurlimoensap en kondensmelk saam. Pak 'n laag beskuitjies in 'n reghoekige bak. Gooi die gekondenseerde melkmengsel daarop en smeer gelyk. Pak weer 'n laag beskuitjies bo-op en gooi die loutwarm vla daaroor. Rasper van die beskuitjies bo-oor en versier soos verkies. Laat dit goed afkoel.

CREMORATERT :

500 ml Cremora
1 pakkie beskuitjies, gekrummel
397 g kondensmelk

250 ml warm water
125 ml botter of margarien;
125 ml suurlemoensap.

Voeg Cremora by warm water en klits tot opgelos. Laat oornag in yskas. Meng krummel beskuitjies met botter of margarien en druk vas in 'n tertbord van 27 cm in deursnee. Plaas in yskas. Klits kondensmelk by Cremoramengsel. Roer suurlemoensap by totdat mengsel verdik. Skep vulsel eweredig op kors en plaas in yskas.

SOUSE:

RYK KAASSOUS

410g ingedamppte melk
1ml sout

250g geproseseerde kaas, gerasper
knippie rooipeper

Verhit die ingedamppte melk in 'n klein kastrol oor lae hitte tot klein borreltjies aan die kant van die kastrol vorm. Voeg gerasperde kaas, sout en peper by. Verhit vir 1 minuut, roer aanhoudend tot gemeng en deurgekook.

MONKEY GLAND SOUS:

50ml sonneblomolie
1 knoffelhuisie, fyn gekneus
250ml kookwater
25ml bruinasyn
2ml sout
250ml tamatiesous

375ml uie, baie fyn gekap
1 klein rooi soetrissie, in klein blokkies
25ml worcestersous
25ml goue bruinsuiker
knippie rissiepoeier of rooipeper
50ml vrugteblatjang

Verhit die olie en soteer die uie daarin totdat dit deurskynend is. Voeg die knoffel en soetrissie by en roerbraai dit 'n minuut lank. Roer die res van die bestanddele by, bedek dit en laat prut dit 15 minute lank of totdat die sous so dik soos blatjang is. Roer af en toe. Proe en voeg nog geurmiddels na smaak by indien nodig.

Laat bevrore vis in melk ontdooi. Melk trek die "bevrore" smaak daaruit en gee aan die vis 'n vars geur.

BRAAIVLEISSOUS:

1 ui, gekap
1 x 410 g-blik heel tamaties, grof gekap
30 ml bruinsuiker
50 ml wynasyn.

15 ml kookolie
20 ml Worcestersous
5 ml droë mosterd

Soteer ui in verhitte kookolie tot deurskynend. Voeg res van bestanddele by en bring tot kookpunt. Verlaag hitte en prut vir 15 minute. Verkoel en gebruik soos nodig. (Die sous kan gevries word.)

TUISGEMAAKTE MAYONNAISE:

2 eiergele
5ml suiker
knippie witpeper
250ml olyf of kookolie of 'n mengsel daarvan

2ml mosterdpoeier
2ml sout
10ml suurlemoensap of asyn

Klits die eiergele, mosterd, suiker, sout, witpeper en suurlemoensap of asyn saam in 'n mengbak. Hou aan met klits en voeg die olie druppel vir druppel by. Sodra die mengsel begin verdik, kan meer olie op 'n slag bygevoeg word. (Gewoonlik na 60-75ml) Hou aan met klits totdat al die olie bygewerk is.

SAMPIOENSOUS:

50 ml botter
250ml sampioene, in skywe gesny
100 ml warm vleisaftreksel
100 ml room
50 ml gekapte, vars pietersielie.

1 klein ui, in dun ringe gesny
25 ml koekmeelblom
50 ml wit wyn
2 skyfies ham, in repe gesny

Verhit botter in 'n swaarboomkastrol en soteer uie en sampioene tot sag. Strooi koekmeelblom oor. Voeg vleisaftreksel, wit wyn en room by en prut vir 15 minute. Voeg ham en pietersielie by. Roer en dien op.

SOUFFLÉ:

VINNIGE VISSOUFFLE:

250-g-houer gladde maaskaas (laevet)
½ sout
5 ml voorbereide mosterd

200g-tuna in water - afgegiet en gevlok
knippie rooipeper
4 ekstra-groot eiers - geskei

Meng die maaskaas, gevlokte vis, sout, peper, mosterd en eiergele saam. Klits die eierwit tot stewige punte vorm en vou in die vismengsel. Giet in 'n soufflébak. Bak sowat 35 minute lank by 190C tot goudbruin. Sit voor met 'n uie-en-tamatieslaai en gestoomde aartappels met pietersielie. Die resep lewer vier porsies.

'n Baba is 'n groot geraas aan die een end en geen
verantwoordelikheid aan die ander kant.

KAAS SOUFFLE:

12 snye brood
6 eiers
2.5ml mosterdpoeier

750ml gerasperde Cheddarkaas
310ml melk
sout en gemaalde swartpeper

Stel die oond op 200C. Gebruik 4 middelslag ramekin bakkies. Gebruik 'n koekiedrukker die grootte van die ramekin bakkie en druk vir elke bakkie 3 sirkels uit die brood. Pak die brood en kaas in lagies in die bakkie. Eindig met 'n laag kaas. Klits die eiers, melk en geurmiddels saam. Giet oor die brood. Laat tyd vir die eiermengsel toe om die brood te deurweek. Plaas die bakkies op 'n bakplaat en bak vir 20- 25 minute tot goed gerys, goudbruin en redelik styf wanneer jy daaraan druk. Sit souffle met tamatieslaai voor.

SKORSIE SOUFFLE:

4 middelgroot skorsies, gehalveer
en ontpit
1 knoffelhuisie (fyn gekap)
2 eiers (geskei)

2,5ml sout
2,5ml suiker
'n knippie witpeper

Stoom of kook die skorsies in 'n bietjie water tot net gaar. Skep uit die doppe en druk fyn met die sout, suiker, knoffel en peper. Laat effens afkoel en voeg die eiergele by die skorsiemengsel. Klits die eierwit tot styf en vou dit versigtig met 'n metaallepel in die skorsiepulp. Skep terug in die doppe of in 'n gesmeerde oondskottel. Bak sowat 25 minute teen 190C tot mooi pofferig en goudbruin. Die skorsies kan ook in kolwyntjiepannetjies gebak word om dit mooi regop te hou.

GEURIGE RYSSOUFFLÈ:

10 ml botter
30 ml fyngekapte seldery
300 ml melk
60 ml mielieblom
1 ml sout
200 ml rys, gaar

1 ui, fyngekap
50 g spekvleis, fyngekap
2 ml mostertpoeier
knippie rooipeper
4 eiers, geskei
150 ml gerasperde Cheddarkaas

Voorverhit die oond tot 180C en smeer 'n vuurvaste oondskottel. Soteer die ui, seldery en spekvleis in die botter. Meng die melk, mostertpoeier, mielieblom, rooipeper en sout saam. Verhit die mengsel oor 'n matige hitte. Klits die eiergele en roer van die verhitte melkmengsel geleidelik daarby. Voeg al die bestanddele, behalwe die eierwitte daarby. Klits die eierwitte tot sagtepunt-stadium en vou dit liggies in die mengsel in. Giet die mengsel in die oondskottel. Bak vir 30 minute en bedek ná 20 minute. Bedien dadelik.

TANNIE MINNIE SE TUNA SOUFFLÈ:

2x185g tuna, gedreineer en gevlok
250ml gerasperde Cheddarkaas
250ml melk
5ml bakpoeier

1 groot ui, fyn gekap
2 eiers
250ml koekmeelblom

Voorverhit die oond tot 180C. Strooi die gevlokte tuna op die boom van 'n gesmeerde soufflébak. Strooi die ui en dan die kaas bo-oor. Moenie meng nie. Klits die eiers en melk saam. Voeg die meel en bakpoeier by en klits goed. Giet die mengsel oor die inhoud in die soufflébak. Bak sowat 25 minute of tot mooi bruin bo-op. Sit warm voor.

SOPPE:

MIELIEROOMSOP:

1 middelmatige ui
15ml meelblom
450ml hoenderekstrak
selderysout
60ml room

25g botter
450ml warm melk
1 blik geroomde suikermielies
peper

Kap ui fyn en braai vir 5 minute in botter. Voeg meelblom by en kook vir 'n minuut of wat oor lae hitte. Roer gereeld. Haal pot af en gooi die warm melk by terwyl mengsel geklop word. Sit pot terug op plaat en voeg ander bestanddele, behalwe die room, by. Roer gereeld totdat dit begin kook. Stel hitte laer en voeg room by. Meng goed en verhit deeglik.

Opsioneel: Meng 10ml brandewyn en 2ml suiker en gooi in sop net voordat dit bedien word.

MOSSEL EN AARTAPPELSOP:

410g ingedamppte melk (1 blik) of 375ml melk
1 ui, gekap
1 selderystingel, gekap
1ml rooipeper
30ml meel
125ml wit wyn
gekapte pietersielie vir garnering.

375ml water
5ml sout
1ml neutmuskaat
30ml botter
300g aartappels, gaar en fyn gemaak
1 blik mossels, gedreineer

Verhit die eerste 7 bestanddele tot kookpunt. Syg hierdie vloeistof deur 'n doek en giet die vloeistof terug in die kastrol. Voeg die botter by. Meng die meel met 'n bietjie water en roer dit by die vloeistof in. Voeg die aartappels by, meng en verhit goed. Voeg die oorblywende bestanddele by en verhit deur. Garneer soos verkies en sit warm voor. Die sop moenie kook nadat die wyn bygevoeg is nie.

PAMPOENROOMSOP:

1 groot batterskorsie, geskil, in blokkies gesny
1 ui, grofgekap
1l hoenderaftreksel
10 ml sout
3 ml fyn komyn
3 ml fyn koljander

3 aartappels, geskil, in blokkies gesny
1 tamatie, vel verwyder en grofgekap
125 ml vars room
varsgemaalde swartpeper na smaak
3 ml kerriepoeier
20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas die batterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute). Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker. Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm. Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaadbroodrolletjies.

'n Goeie man in 'n huwelik maak of hy doof is.. 'n Goeie vrou maak of sy blind is. -
'n Ou Franse gesegde

SAMPIOEN EN FETASOP:

1-2 knoffelhuisies, fyngedruk
1 ui gekap
3 x 50g vars sampioene in skyfies gesny
1 blikkie bier
1 koppie melk
Fetakaas gekrummel
5 ml tiemie
15 ml Worcestersous
rooi peper

1 koppie ongesoute botter
2 eetlepels sprietuie
½ koppie koekmeelblom
2 koppies hoenderaftreksel
1 blik "evaporated milk"
½ koppie gerasperde Parmesaankaas
5 ml basilie [ook vir garnering]
sout en varsgemaalde peper

Soteer knoffel in botter en voeg dan uie en sampioene by. Kook tot sag. Hou eenkant. Smelt botter in groot kastrol en braai dan botter en meel tot goudbruin. Klop bier daarin tot mengsel lekker dik word. Meng hoenderaftreksel en melk en giet stadig in biermengsel in. Voeg res van bestanddele by behalwe die feta en parmesaankaas.. Geur die sop en laat kook vir 10 -15 minute. Garneer met Feta en Parmesaankaas. Bedien 8 - 10 mense.

BOONTJIESOP MET SPEKBLOKKIES:

500g pakkie droë suikerbone,
oornag geweek in koue water
2.5liter water
1 wortel, grof gerasper
2 lourierblare
3 kruienaeltjies
10ml bruinasyn
2 knoffelhuisies skoongemaak

250g gerookte spek, in blokkies gesny
1 varkpootjie
1 groot ui gekap
65g (1blikkie) tamatiepasta
6 wonderpeperkorrels
'n paar gekapte takkies pietersielie
sout en varsgemaalde swartpeper
olyfolie

Spoei bone af onder koue water en dreineer. Dompel varkpootjie vinnig in kookwater en was goed af. Skep spek in 'n groot kastrol en braai oor lae hitte tot bros. Skep uit. Braai varkpootjie in dieselfde kastrol tot bruin alkante. Skep bone by varkpootjie in kastrol en voeg water by. Verhit tot kookpunt, en skep skuim af met gaatjieslepel. Voeg res van bestanddele tot em met bruinasyn by, verhit tot kookpunt, verlaag hitte en laat stadig prut met deksel op kastrol vir sowat 2½-3ure of tot bone sag is. Geur na smaak met sout en swartpeper. Verwyder varkpootjie en druk sommige van die bone fyn met 'n aartappeldrukker. Proe en geur na smaak indien nodig.

SOUTTERTE:

KORSLOSE HAM EN KRUIE SOUTTERT:

250 ml gekapte pietersielie
62 ml gekapte oreganum
3 eiers
5 ml sout
30 ml botter
125 ml gerasperde kaas

125 ml gekapte sprietuitjies
150 g gaar ham, in blokkies gekap
250 ml melk of joghurt
2,5 ml vars gemaalde swartpeper
250 ml vars broodkrummels

Kap die kruie baie fyn in 'n voedselverwerker. Voeg die ham by en kap grofweg. Voeg die eiers, melk, sout en peper by en meng net deur. Smeer 'n ronde tertbord van 25 cm in deursnee mildelik met botter. Sprinkel die helfte van die broodkrummels in die bak. Kantel en skud om die kante en boom goed te bedek. Gooi die eiermengsel in die bak. Smelt die orige botter, voeg die res van die broodkrummels by, en meng deur. Voeg dan die kaas by en meng deur. Sprinkel die krummel mengsel oor die eiermengsel in die bak. Bak 30 minute lank by 180C tot net gestol en effens goud bruin bo-op.

SPEK EN TAMATIE TERT:

250ml koekmeelblom
5ml bakpoeier
knypie rissiepoeier
2 eiers, geklits
2 spekrepe, gekap
suurdeegekstrak (Marmite)

250ml gerasperde kaas
5ml mosterdpoeier
120g harde botter/margarien, gerasper
250ml melk
2 tamaties, sap en pitte uitgedruk

Meng meel, helfte van kaas, bakpoeier, mosterdpoeier, mosterdpoeier en rissiepeper. Voeg gerasperde botter of margarien by. Meng eiers en melk en voeg by. Roer met 'n mes. (Die beslag sal sag en klonterig wees) Skep in 'n tertbord en bak vir 10 minute lank by 180C. Verlaag temperatuur tot 160C en bak nog 10 minute lank. Braai intussen die spek totdat die vet begin uitbraai, voeg tamatie by en roerbraai tot effens verlep. Smeer 'n bietjie Marmite oor warm tertkors en skep tamatie, spek en res van kaas daarop. Plaas 5 minute lank terug in oond of onder die oondrooster om kaas te smelt. Sit warm voor.

SEEKOS SOUTTERT:

KORS:

125g sagte botter of margarien
50ml water

500ml koekmeelblom

VULSEL:

25olie
150g sampioene (in skyfies gesny)
1x200g steurgarnale(gedreineer)
3 ekstra grootte eiers (liggies geklits)
125ml melk

2 preie (in ringe gesny)
200g skelvis(gestoom, ontgraat, gevlok)
250ml Cheddarkaas (gerasper)
125ml room
sout en peper

Voorverhit die oond tot 200C. Vryf die botter met jou vingers in die koekmeelblom. Voeg net genoeg water by om 'n sagte deeg te vorm. Knie goed, bedek met kleefplastiek en verkoel sowat 'n halfuur lank. Rol ongeveer 3mm dik op 'n meelbestrooide oppervlak uit en voer 'n 20cm tertbord daarmee uit. Prik die bodem met 'n vurk en verkoel weer sowat 15 minute lank. Voer die tertkors met waspapier uit en vul met droë bone. Bak 10 minute lank, verwyder die papier en bone en bak weer 15 minute lank. **Verhit olie in 'n pan en soteer die preie daarin tot sag. Voeg die sampioene by en soteer tot ligbruin. Skep uit in die tertkors en volg met skelvis, steurgarnale en Cheddarkaas. Meng die eiers, room en melk en geur na smaak met sout en peper. Giet oor bestanddele in tertkors. Verlaag die hitte na 190C. en bak sowat 35 minute lank of totdat die eiermengsel gestol en die tert ligbruin bo is.

KORSLOSE KAASTERT:

15ml botter of margarien
125ml gerasperde Cheddarkaas
5ml sout
12.5ml vars gekapte pietersielie

6 eiers, geklits
2 tamaties, geskil en grof gekap
1ml varsgemaalde swartpeper
1 spekvleisrepie, swoerd verwyder & gekap

Voorverhit die oond tot 180C. Verhit die botter of margarien in 'n swaarboombraaipan. Meng die res van die bestanddele en voeg dit by die gesmelte botter of margarien. Meng alles goed saam. Gooi die mengsel uit in 'n goed gesmeerde oondskottel en bak dit 35-40 minute lank op die middelste oondrak totdat dit ferm is.

'n Glimlag gee net soveel lig as elektrisiteit, maar kos niks.

PLAIN JANE SE SOUTTERT:

3 dik snye brood gekrummel
25ml botter
1 blikkie Weense worsies, in stukkies gesny
2 groot uie, fyn gekap
1 teelepel gemengde kruie
knippie rooi peper
1 blikkie geroomde sampioene (opsioneel)

500ml melk
375ml gerasperde Cheddarkaas
1 pakkie spekvleis, in stukkies gesny
4 eiers geklits
knippie sout
20ml mosterdpoer

Kook die melk, brood en botter saam. Braai die spek en uie tot ligbruin. Klits die eiers. Roer al die bestanddele goed saam. Bak in 'n gesmeerde oondskottel vir ongeveer 35 minute by 180 C..

As ek terugkyk, dank ek God dat hy nie al my gebede beantwoord het nie. -
Ingelow

SPINASIE:

SPINASIE ONDER DIE KOMBERS:

750 ml vars spinasie, gekap
37,5 ml botter
sout en varsgemaalde peper na smaak
250 ml melk
4 eiers, geskei.

1 knoffelhuisie, gekneus
37,5 ml koekmeelblom
2 ml neutmuskaat, gerasper
125ml cheddarkaas, gerasper

Voorverhit oond tot 180C. Plaas die spinasie en knoffel in 'n gesmeerde oondskottel. Smelt botter. Voeg koekmeelblom en geurmiddels by en roer tot glad. Roer die melk geleidelik by en verhit tot verdik. Voeg die kaas by en roer die kaassous totdat die kaas gesmelt het. Klits die eiergele deeglik en voeg warm kaassous stadig by terwyl geroer word. Klits eierwitte tot 'n sagte punt vorm en vou dit in by kaassous. Gooi die kaassous oor die groente en bak vir 40 tot 50 minunte in voorverhitte oond tot goudbruin Sit warm voor.

Vuil taal in jou eie huis, word vuiltaal waar jy dit allermins verwag.

SPINASIE MET BRANDRISSIE:

500g spinasie (in repies gesny)
2 uie (in kwarte gesny)
1 knoffelhuisie
12 klein tamaties
kappertjieblomme vir opdiening

125ml hoenderaftreksel
2 klein rooi brandrissies (gekap)
25ml olie
sout en varsgemaalde swartpeper
olie

Kook spinasie in hoenderaftreksel tot gaar en daar geen vloeistof meer in die kastrol is nie. Soteer uie, brandrissie en knoffel 5 minute in olie. Voeg tamaties by en roer 1 minuut. Voeg spinasie by en geur met sout en peper na smaak. Roer oor hitte tot goed warm. Skep op dienbord en garneer met kappertjie blomme.

SPINASIE MOLSHOPE:

2 uie, in ringe gesny
2x300g bossies spinasie, goed afgespoel
sout en peper na smaak
knippie suiker
30ml botter
250ml gerasperde Cheddarkaas

olie
3-4 tamaties, ontvel, in stukke
knippie neutmuskaat
4-6 aartappels
2 eiers geklits

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n oondvaste bak. Soteer die ui in 'n bietjie olie tot sag. Stroop die spinasie van die stingels en sny die blaargedeeltes dan in repies. Soteer saam met die ui in die olie tot sag. Voeg die tamatie by en prut tot die tamatie sag is. Geur na smaak met sout en peper asook met neutmuskaat en suiker. Skep in die oondvaste bak. Kook die aartappels tot sag, trek die velletjies af en druk goed fyn met 'n aartappeldrukker. Voeg die botter, geklitste eiers asook driekwart van die gerasperde kaas by en meng goed. Geur met sout en peper indien nodig asook met 'n knippie neutmuskaat. Skep bolle van die aartappel mengsel op die spinasie en sprinkel die orige kaas oor. Bak sowat 20-30 minute lank tot die gereg lekker warm en die kaas gesmelt is. Bedien 4-6 persone.

GEROOMDE SPINASIE:

1 bossie spinasie
125ml room
15ml suurlemoensap

15ml botter
'n knippie elk sout, peper en neutmug
'n knippie suiker

Was die spinasie deeglik af in 'n groot wasbak vol water. Kerf fyn. Smelt die botter in 'n middelgroot swaarboomkastrol. Gooi die nat, gekerfde spinasie in die bottter en roerbraai tot net verlep. Voeg die room by en laat vinnig kook om die vog in te damp en geur te konsentreer. Geur met sout, peper, neut, suurlemoensap en suiker.

KRUMMEL SPINASIE:

(Lewer 2 porsies – pas hoeveelhede aan)

60ml botter
2 stingeluie, fyn gekap
2 knoffelhuisies, gekap
5ml uiesout of na smaak

125ml vars broodkrummels
1bos vars spinasie, grof gekap
2ml fyn neutmuskaat
2ml suurlemoensap

Smelt 30 ml van die botter oor hoë hitte in 'n middelslag braaipan. Soteer die broodkrummels tot bros. Roer dit aanhoudend met 'n houtlepel. Skep dit uit met 'n gaatjieslepel en hou een kant. Smelt die orige botter in die pan en soteer die stingeluie 'n paar sekondes lank. Voeg die spinasie by en meng dit liggies. Voeg die knoffel en geurmiddels by. Kook die spinasie totdat dit sag is en van die vloeistof weggekook het. Strooi die broodkrummels oor en bedien.

SUIKERMIELIES:

GEBAKTE SUIKERMIELIES:

1 ekstra-groot eier
250ml louwarm melk
5ml suiker
410g (1 blik) roomsoort suikermielies

5ml mielieblom
5ml sout
15ml botter

Voorverhit die oond tot 180C en bespuit 'n mediumgrootte oondvaste bak met kleefwerende kossproei of smeer goed met margarien. Klits die eier en voeg die mielieblom, melk, sout en suiker by. Klits goed en meng die botter en suikermielies by. Skep in die bak en bak sowat 40-50 minute lank of tot goudbruin.

SUIKERMIELIEHAPPIES:

250ml koekmeelblom
5ml sout
30ml margarien(gesmelt)
5ml ui (gerasper)
420g geroomde suikermielies

10ml bakpoeier
1ml rooipeper of matige kerriepoeier
2 eiers (geskei)
300ml Cheddarkaas(gerasper)
olie vir vlakvetbraai

Sif die droë bestanddele saam. Voeg die margarien by. Klop die eiergele en voeg dit by die koekmeelblommengsel. Vermeng dit goed. Voeg die ui, kaas en suikermielies by en meng dit deeglik. Vou die styf geklitste eierwitte in. Skep teelepelsvol van die beslag in warm olie en bak dit tot goudbruin. Dreineer dit goed.

Om oondgeregte en pasteivulsels te verdik, kan jy 'n pakkie "Smash" gebruik. Dit is smaakliker as meelblom en vorm ook nie klonte nie.

SUIKERMIELIEBREDIE:

25ml olie
500g maalvleis
2ml peper
225ml kookwater
410g (1 blik) roomsoort suikermielies

1 ui, fyn gekap
5ml sout
1 vleisekstrakblokkie
2 aartappels, geskil en in blokkies
geroosterde tamatieskywe

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol. Soteer die ui in die olie totdat dit ligbruin en deurskynend is. Voeg die maalvleis by en verbruin dit. Roer dit gereeld om sodat dit nie aanbrand nie. Geur met sout en peper. Los die vleisekstrakblokkie op in die kookwater en voeg dit saam met die aartappel blokkies en suikermielies by die vleis. Plaas die deksel op en stowe dit 20-25 minute lank oor lae hitte. Roer af en toe om. Skep die bredie uit in 'n warm opskepskottel. Garneer die gereg met geroosterde tamatieskywe. Bedien warm.

SUIKERMIELIEPASTEI MET KAAS:

250ml warm melk
50ml botter
peper
knippie rooipeper
100g cheddarkaas, gerasper

60g sagtebroodkrummels
sout
5ml mosterdpoer
1 blik geroomde suikermielies
3 ekstra groot eiers, geskei

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n 24cm oondbak met kleefwerende middel. Giet die warm melk oor die broodkrummels. Voeg die botter by en geur met sout, peper, mosterdpoer en rooipeper. Voeg die suikermielies en kaas by en meng. Voeg ook die eiergele by. Klits die eierwitte tot dit sagte punte vorm en vou by die mengsel in. Giet in die voorbereide oondbak, plaas in 'n groter oondvaste bak wat halfvol gevul is met kookwater en bak 40-60 minute lank of tot die mengsel gestol en effens bruin is van bo. Dien dadelik op saam met slaai.

ANDRÉ SE VETKOEKIES:

375ml ongesif afgemeet koekmeelblom
10ml suiker
500ml gaar koue rys
125ml melk
kookolie vir vlak braai

15ml bakpoer
5ml sout
410g (1 blik) geroomde suikermielies
1 eier

Sif die koekmeelblom, bakpoer, suiker en sout saam. Vou die rys en suikermielies in die gesifte bestanddele in. Klits die melk en eier saam tot gemeng. Voeg dit by die meelmengsel en maak aan tot 'n sagte deeg. Skep eetlepelvol deeg in matig warm kookolie. Braai die vetkoek eers aan die een kant tot goudbruin: dit moenie te vinnig braai nie. Dreineer die gaar vetkoek op kombuispapier en sit warm voor. Heerlik saam met stroop of heuning.

TUNA:

VINNIGE TUNA TERT:

2 medium uie gekap
150g Kaas-en-Uie skyfies (fyngemaak)
100ml blatjang
6 eiers
2 koppies gerasperde cheddar kaas

2 blikkies tuna
100ml mayonnaise
200ml melk
1 klein blikkie gesnyde sampioene

1. Braai die uie. Meng die uie en al die ander bestanddele behalwe die kaas saam.
2. Bak dit sowat 30 minute by 180 grade C. Verwyder uit die oond en strooi die kaas bo-oor.

GROWWEBROODJIES MET TUNA EN UIE:

(Dit lewer 2 porsies)

100 g tuna in soutwater, gedreineer
1 sprietui, fyngekap
4 snye growwe brood

45 ml laevet glaäde maaskaas
sout en varsgemaalde swartpeper
15 ml laevet smeer

Vlok die tuna, voeg die maaskaas, sprietui, sout en peper by en meng tot glad. Smeer die vier snye brood, skep die tunamengsel op twee van die snye en plaas ander snye bo-op.

- **Variasie:** Plaas 'n paar skywe komkommer of blaarslaai op elke broodjie. Die broodjie moet dan dadelik voorgesit word, aangesien die komkommer en blaarslaai geneig is om die broodjie pap te maak indien dit gebêre word

KRAAKLEKKER TUNASLAAI:

500ml koue, gaar rys
250ml gerasperde, wortels
25ml fyn gekapte ui
37.5ml blatjang
10ml suurlemoensap

200g gedreineerde, gevlokte tuna
250ml gekapte seldery
250ml mayonnaise
5ml kerriepoeier
sout en peper na smaak

Meng die rys, tuna, wortels, seldery en ui en verkoel dit. Meng die mayonnaise, blatjang, kerriepoeier, suurlemoensap, sout en peper en verkoel dit ook. Voeg die sous net voor bediening by die slaai en meng dit liggies. Bedien dit koud.

TUNAMOUSSE:

15ml gelatien
1 middelslag ui, geskil en gekap
125ml room, effens geklits
2ml knoffelsout
3ml sagte bruin suiker
vars gemaalde swartpeper
3 stingeluie, fyn gekap

50ml warm water
75ml mayonnaise
25ml suurlemoensap
3ml paprika
sout na smaak
200g (1 blik) tuna, gedreineer & gevlok

Smeer 'n vorm met 'n inhoudsmaat van 500ml liggies met olie. Los die gelatien in die warm water op. Voeg die ui by en meng dit 'n paar sekondes lank. Voeg die mayonnaise by en meng weer vinnig. Voeg die room en suurlemoensap stadig by. Voeg die ander geurmiddels by. Skep die mengsel in 'n middelslag mengbak. Roer die gevlokte tuna en die stingeluie by. Giet dit in die voorbereide vorm en verkil dit 30 minute lank, of totdat die gestol is. Sny die mousse met 'n stomp mes van die kante van die vorm los. Plaas die onderkant van die vorm vinnig in redelik warm water. Vat die vorm met die vingers van beide hande stewig vas en ontvorm dit op 'n dienbord. Garneer met pietersielie & suurlemoenskyfies

GEROOMDE TUNA

25ml olie
1/2 soetrissie gekap
2ml sout
knippie peper
1 blik tuna in pekelwater
5ml worcestersous

1 ui, gekap
60ml volkoringmeel
1ml paprika
375ml afgeroomde melk
1 blik(285g) gesnipperde sampioene
5ml vars suurlemoensap

Verhit olie in kastrol. Braai ui en soetrissie tot deurskynend. Roer meel, sout, paprika en peper by gebraaide mengsel en roerbraai 2 minute lank. Roer melk by meelmengsel. Roer en kook tot dik en gaar. – Ongeveer 3 minute. Vlok die tuna. Roer tuna, sampioene, worcestersous en suurlemoensap by witsous. Verhit mengsel tot warm --Ongeveer 5 minute. Bedien geroomde tuna op gebakte aartappels of roosterbrood.

VARKTJOPS:

VARKTJOPS MET LEMOEN EN APPELSOUS:

60ml botter
350ml appelsap
repies skil van 1 lemoen
6 varktjops (vetrande ingekeep)
50ml sagte bruinsuiker

60ml koekmeelblom
200ml lemoensap
bossie vars kruie (pietersielie, salie, orego)
10ml droë mosterdpoelier

Smelt die botter in 'n medium grootte kastrol. Roer meel by en verhit sowat een minuut. Roer appel en lemoensap in. Verhit terwyl geroer word totdat die sous kook en verdik. Voeg lemoen skil en kruie by. Plaas die deksel op en hou die Sous warm terwyl die varktjops gerooster word. Voor verhit die roosterelement van die oond. Druk 'n naeltjie in die middel van elke tjop en plaas tjops op die oondrakkie van 'n oondbraaipan. Meng die mosterd en suiker en sprinkel daarvan oor een kant van die tjops. Rooster sowat 5-6 minute lank, draai om, sprinkel orige suikermengsel oor en rooster 'n verdere 5-6 minute lank of tot die tjops gaar is.

GEBAKTE VARKTJOPS MET HEUNING MOSTERD:

15ml sonneblomolie
125ml mayonnaise
15ml aangemaakte Engelse mosterd
10ml mosterdsade

8 varktjops
40ml heuning
125ml hoenderaftreksel

Verhit die olie in 'n pan. Verbruin die tjops aan albei kante en sit dit dan in 'n oondkastrol. Meng die mayonnaise, heuning, mosterd en hoenderaftreksel tot glad. Gooi dit oor die tjops en maak seker dat dit goed bedek is met die sous. Strooi mosterdsade oor en bak vir 30 minute in 'n voorverhitte oond, of tot gaar maar nog sag. Sit warm voor met kapokaartappels en groente. As daar nog van die sous oor is, skep dit uit oor die vleis.

SOETSUUR VARKTJOPS

8 varktjops
sout en pas gemaalde swartpeper

olie

Sous:

250ml water
12,5ml appelkooskonfyt
5ml gemmerwortel (gekap)
200ml bruin asyn
40ml mielieblom

50ml tamatiesous
2ml sout
125ml suiker
250ml pynappelsap
30ml koue water

Braai tjops bruin in verhitte olie in braaipan. Geur na smaak. Verwyder en hou warm.

Berei sous in braaipan:

Meng alle sous bestanddele en verhit tot kookpunt. Meng mielieblom met koue water tot pasta en roerby sous om dit te verdik. Sit sous voor saam met die tjops.

As die Here vir ons klipperige paaie laat loop, gee Hy vir ons sterk skoene.

VARKTJOPS MET SAMPIONEENE & MOZZARLLA VULSEL:

6 varklendetjops, 30 mm dik gesny en vet afgerand

Vulsel:

20 ml botter	1 ui, fyngeskap
100 g sampioene, gekap	1 knoffelhuisie, gekneus
150 ml vars broodkrummels	3 ml droë of 10 ml gekapte vars tiemie
knippie rooipeper	2 ml sout
vars gemaalde swartpeper na smaak	125 g Mozzarellakaas, gerasper

Soteer ui in botter tot deurskynend. Voeg sampioene by en soteer. Verwyder van hitte. Voeg oorblywende bestanddele behalwe kaas by. Laat afkoel en voeg kaas by. Sny 'n sakkie in elke tjop en vul met vulsel. Steek vas met 'n peuselstokkie. Geur tjops met sout en peper en rooster sowat 10 minute of tot gaar in 'n verhitte riffelpan.

Maak jou eie suurroom deur 'n bietjie suurlemoensap by vars room te voeg en dit dan op 'n warm plek te laat staan.

DUITSE VARKTJOPS:

1 hoenderekstrakblokkie	275ml warm water
5ml sout	1ml vars gemaalde swartpeper
2ml knoffelvlokkies	15ml botter of margarien
1 ui, gekap	4 varkboudtjops
410g suurkool	1 groen appel, grof gerasper
12.5ml sagte bruinsuiker	5ml mielieblom

Los die hoenderekstrakblokkie op in die warm water en roer die sout, peper en knoffelvlokkies by. Meng dit goed en hou dit eenkant. Verhit die botter of margarien in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui totdat dit sag is. Voeg die varktjops by en braai dit aan weerskante bruin. Voeg die aftrekmengsel by, plaas die deksel op en laat dit ongeveer 30 minute lank prut. Haal die varktjops uit en roer die suurkool, appel en sagte bruinsuiker by die uie in die kastrol. Plaas die varktjops bo-op, plaas weer die deksel op en laat dit nog 25-30 minute lank prut totdat die vleis sag is. Voeg nog 'n bietjie warm water by indien dit gedurende die gaarmaaktyd droogkook. Skep die varktjops uit in 'n warm opskepskottel en hou dit warm. Maak die mielieblom met 'n bietjie vloeistof uit die kastrol aan tot 'n gladde pasta en roer dit by die suurkoolmengsel. Roer voortdurend totdat die mengsel verdik. Skep die sous oor die tjops. Bedien dit warm saam met kapokaartappels en gebotterde wortels.

VISGEREGTE:

ELMARIE SE VISVORM:

410g (1 blik) Pilchards	1 middelslag botteltjie Sandwichspread
½ koppie mayonnaise	¼ koppie tamatiesous
1 gekookte eier gekap	1 groen soetrissie gekap
1 ui, gekap	2 eetlepels gelatien

Los gelatien op in 75ml kookwater. Meng alles saam en gooi in visvorm. Verkoel oornag. Keer uit op opdienbord en garneer.

VIS LASAGNE:

375g spinasienoedels	15ml kookolie
30ml botter	1 ui, gekap
5ml knoffelvlokkies of 2 huisies, gekneus	1 x 410g blik tamatiesop
125ml water	10ml suiker
5ml sout	swartpeper na smaak
2 x 200g tuna, gedreineer	500ml witsous
250ml Cheddarkaas, gerasper.	

Kook die spinasienoedels tot gaar. Dreineer die noedels en meng met kookolie. Smelt botter in 'n kastrol en braai ui liggies. Voeg knoffel by. Roer tamatiesop, water, suiker & geurmiddels by. Verhit tot kookpunt. Roer af en toe en prut vir 10 minute oor lae hitte. Vlok die tuna en roer by sopmengsel. Meng intussen witsous. Roer 175ml kaas by. Voorverhit oond tot 180 grade C. Skep helfte van die spinasienoedels in 'n gesmeerde oondskottel. Skep helfte van vismengsel, asook helfte van kaassous bo- op. Herhaal lae met die res. Strooi kaas bo-oor. Bak vir 30 minute.

GEBAKTE VIS IN BROS BESLAG

Beslag:

250ml koekmeelblom	3ml bakpoeier
2ml sout	2ml paprika
250ml koue water	
4 visfilette bv. stokvis of kabeljou	seekosgeursel
suurlemoenpeper	olie vir diepvetbraai
2 stukke gemmerwortel, in skywe (opsioneel)	suurlemoenwiggies

Meng die koekmeelblom, bakpoeier, sout en paprika saam. Voeg die water geleidelik by en klits dit met n' draadklitser. Meng dit goed en laat vir 30 minute lank staan. Was die visfilette en dreineer in 'n vergiettes. Druk dit droog met kombuispapier of skoon vadoek. Geur die visfilette met seekosgeursel en suurlemoenpeper. Giet die olie in 'n redelike diep braaipan, en braai die gemmerwortel, indien dit gebruik word tot bruin. Doop die visfilette met 'n vleistang in die beslag en skud alle oortollige beslag af. Bak die visfilette alkante tot gaar en bros. Skep uit met gaatjieslepel en dreineer op kombuispapier. Garneer met suurlemoenwiggies.

KORTPAD VISPAELLA:

koppie rou rys	5ml borrie
500ml visaftreksel	150g skelvis gaar gestoom in melk
150g stokvis in botter gebraai tot gaar	1 pak gemengde seekos (Marinara mix),
gebraai 150g botter	in botter en knoffel. (Behou die
bottervloestof)	
250ml bevrore ertjies in mikrogolf verhit vir	
3 minute	

Kook rys gaar in visaftreksel, borrie en knoffel. Meng gaar rys, gaar gevlokte skelvis en stokvis, gaar seekosmengsel en ertjies, alles deurmekaar. Plaas in opskepbak en stip met botter bo-op. Knoffel kan ook bygevoeg word. Gooi melk waarin skelvis gaar gemaak is en bottervloestof van seekosmengsel bo-oor. Plaas foelie oor en bak vir 45 minute by 160C. Roer deur voor, voorgesit word. Sit voor met slaai.

GEURIGE VISVINGERS OP RYS:

12 visvingers
60ml mayonnaise
1ml rooipeper
12.5ml gerasperde ui
2.5ml sout

125ml melk
250ml fyn gerasperde, kaas
25ml blatjang
12.5ml fyn gekapte soetrissie
750ml gaar, warm rys

Berei die visvingers voor volgens die aanwysings op die pakkie. Gooi die melk in die kastrol. Voeg die mayonnaise, kaas en rooipeper by en verhit. Roer 2 minute lank en aanhoudend. Roer die blatjang, ui en soetrissie by die sous. Verhit tot alles warm is. Plaas die rys op 'n opdienbord en rangskik die visvingers bo-op die rys. Gooi die sous oor die visvingers. Bedien warm.

Plaas groen tamaties in 'n papiersak saam met 'n ryp piesang as jy wil hê hulle moet gou ryp word.

WORSIES:

MEXIKAANSE WORSIELEKKERTE:

25ml margarien
1 groen soetrissie (ontpit & fyn gekap)
25ml blatjang
12,5ml sagte bruinsuiker
1ml vars gemaalde swartpeper
500g warm gaar beesworsies

1 klein ui (fyn gekap)
2 groot tamaties (geskil & grof gekap)
25ml tamatiepasta
5ml sout
100ml warm water

Verhit die margarien in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui en soetrissie 5-8 minute lank daarin. Roer die tamaties, blatjang, tamatiepasta, bruinsuiker, sout, peper en warm water by en laat dit 15 minute lank prut. Roer dit gereeld om. Plaas die warm, gaar beesworsies in 'n warm opskepskottel en gooi die sous daaroor.

VARKWORSIEBREDIE:

100ml sjerrie
1 knoffelhuisie gekneus
12.5ml bruinsuiker
500g varkworsies, los gesny van mekaar
gerroosterde tamatieskywe

12.5ml asyn
350ml koue water
1 ui, gekap
12.5ml koekmeelblom

Vermeng die sjerrie, asyn, knoffel, water, bruinsuiker en ui in 'n swaarboomkastrol tot kookpunt. Voeg die worsies by, plaas die deksel op en stowe dit 20-30 minute lank oor lae hitte. Skep die worsies uit en braai dit in 'n klein pannetjie tot bruin. Hou die sous eenkant. Maak die koekmeelblom aan met 'n bietjie van die sous tot 'n gladde pasta en roer dit by die res van die sous. Roer die sous ongeveer 5 minute lank oor matige hitte totdat dit verdik. Proe, en voeg nog geurmiddels by na smaak. Voeg die worsies by die sous en laat prut dit nog 'n paar minute lank totdat die worsies deurwarm is. Skep die bredie uit in 'n opskepskottel en rangskik die geroosterde tamatieskywe bo-op. Lewer 4 porsies.

WEENSE WORSIEGEREG MET KAAS & AARTAPPELSKYFIES:

3 eetlepels margarien
1 koppie melk
knippie peper
425g weense worsies, fyngedruk
10ml fyngerasperde ui

2 eetlepels meelblom
½ teelepel sout
2 x 28g pakkies aartappelskyfies
500ml gerasperde Cheddar-kaas
rooipeper

Maak 'n witsous van die margarien, meelblom, melk, sout en peper. Pak 'n laag van die aartappelskyfies in 'n vuurvaste tertbord. Meng al die bestanddele behalwe 'n paar aartappelskyfies. Skep die mengsel in die tertbord en krummel die orige aartappelskyfies bo-oor. Bak in oond by 180C vir 20 minute.

EENVOUDIGE WORSIE GEBAK:

410ml koekmeelblom
3 ekstra groot eiers
300ml water
8 groot varkworsies

ruim ½ teelepel sout
300ml melk
60ml olie

Plaas die koekmeelblom en sout saam in 'n mengbak en maak 'n holte in die middel. Voeg die eiers by en klits goed. Meng die melk en water en voeg geleidelik by terwyl aanhoudend geklits word. Bedek en laat die beslag vir 30 minute staan. Voorverhit intussen die oond tot 220C. Giet die helfte van die olie in 'n metaal oondpan en verhit op die stoofplaat tot die olie warm is. Voeg die varkworsies by en verbruin goed. Voeg die orige olie by en verhit tot baie warm. Verwyder van die stoofplaat, giet die beslag oor en bak 45 minute lank in die voorverhitte oond tot uitgerys en goudbruin. Laat vir 5 minute staan om effens af te koel en sit dan lou-warm voor.

JAPTRAP ETE:

425g Weense worsies(1 blik)
25ml meelblom
3 eiers
1ml peper

25ml margarien
250ml melk
2.5ml sout
5ml gedroogde pietersielie

Stel die oond op 180C. Druk die worsies fyn met 'n vurk. Plaas die worsies in 'n gesmeerde oondskottel met 'n inhoudsmaat van 1 liter. Smelt die smeer en voeg die meelblom by. Laat dit 'n rukkie lank prut. Haal die kastrol van die plaat af en voeg die melk by. Roer aanhoudend terwyl die mengsel verhit word en laat prut 3 minute lank. Verwyder van die plaat. Klop die eiers goed en voeg dit by die witsous. Voeg die geurmiddels by. Gooi die mengsel oor die vleis. Bak 40 minute lank in die vooraf verhitte oond. Bedien dadelik.

WORTELS:

ANDERSE WORTELSLAAI:

450g geelwortels (geskil en grof gerasper)
75g radyse (gewas en in skyfies gesny)

SLAAISOUS:

90ml olie
60ml lemoensap
2,5ml sout

1 groot lemoen (geskil & in skyfies)
60ml gekapte pietersielie

30ml suurlemoensap
5ml heuning

Meng alle sous bestanddele goed saam. Meng alle slaai bestanddele liggies saam, en giet slaaisous bo-oor. Verkoel in yskas voor opdiening.

GEURIGE KERRIE WORTELS:

2 kg geelwortels
4x250ml witsuiker
50ml mielieblom
5ml sout

1 kg uie
50ml matige kerriepoeier
25ml mosterdpoeier
750ml wit asyn

Skil en sny die wortels in skyfies. Kook dit gewoonweg in soutwater net tot sag, maar nie pap nie. Laat dit goed dreineer. Skil en kap die uie fyn. Bedek dit met kookwater en laat dit 15 minute staan. Laat dit goed dreineer. Meng die witsuiker, kerriepoeier, mielieblom, mosterdpoeier en sout. Voeg die asyn by en meng goed. Verhit die mengsel tot kookpunt. Voeg die wortels en uie by, meng en laat dit opkook. Skep dit in gesteriliseerde flesse en verseël. Lewer ongeveer 3 liter kerriewortels.

OONDGEBAKTE WORTELS:

500g geelwortels
25ml heuning
50ml fyngekapte pietersielie
2ml sout

125ml vars lemoensap
50ml fyngekapte heuning
2ml fyn gerasperde lemoenskil
'n paar klontjies botter

Skraap wortels en sny in lengte in dun repies. Rangskik in 'n groot pasteibak en giet lemoensap en heuning oor. Strooi pietersielie, lemoenskil en sout oor en stip met botter. Bedek en bak sowat 1 uur by 160C of tot gaar.

SUURLEMOEN GLANSWORTELS:

1 kg jong geelwortels, geskraap
45ml bruinsuiker
1 ml varsgemaalde swartpeper
15ml suurlemoensap
30ml gekapte vars pietersielie

250ml hoenderaftreksel
2ml sout
45ml botter
knippie neutmuskaat

Plaas geelwortels, aftreksel, suiker, sout, peper en botter in 'n kastrol. Bedek en kook oor matige hitte totdat wortels sag is en vloeistof verdamp het om 'n stroop te laat. Maak wortels 2-3 minute gaar en skud in stroop. Voeg suurlemoensap, neutmuskaat en pietersielie by, roer en sit voor.

WINDMAKER WORTELS:

500g bevrore jong wortels
50ml gekapte pietersielie
15ml geroomde peperwortelsous
125ml vars witbroodkrummels

200ml mayonnaise
30ml fyn gerasperde ui
30ml botter
paprika

Voorverhit die oond tot 180C. Spuit 'n oondvaste opdienbak met kleefwerende middel. Stoom die wortels in 'n bietjie kookwater, tot die wortels net sag en gaar is. Dreineer goed. Skep in voor be reide opdienbak. Meng die mayonnaise, pietersielie, ui en geroomde peperwortelsous goed saam. Giet oor die wortels. Smelt die botter in 'n klein kastrol en braai die broodkrummels tot goudbruin. Strooi oor die wortels, sprinkel ook 'n bietjie paprika oor en bak 15-20 minute lank of tot goudbruin en warm.

EK WIL DIE HERE PRYS EN NOOIT DIE WONDERLIKE DINGE WAT HY GEDOEN HET VERGEET NIE.

Psalm 103 v 2