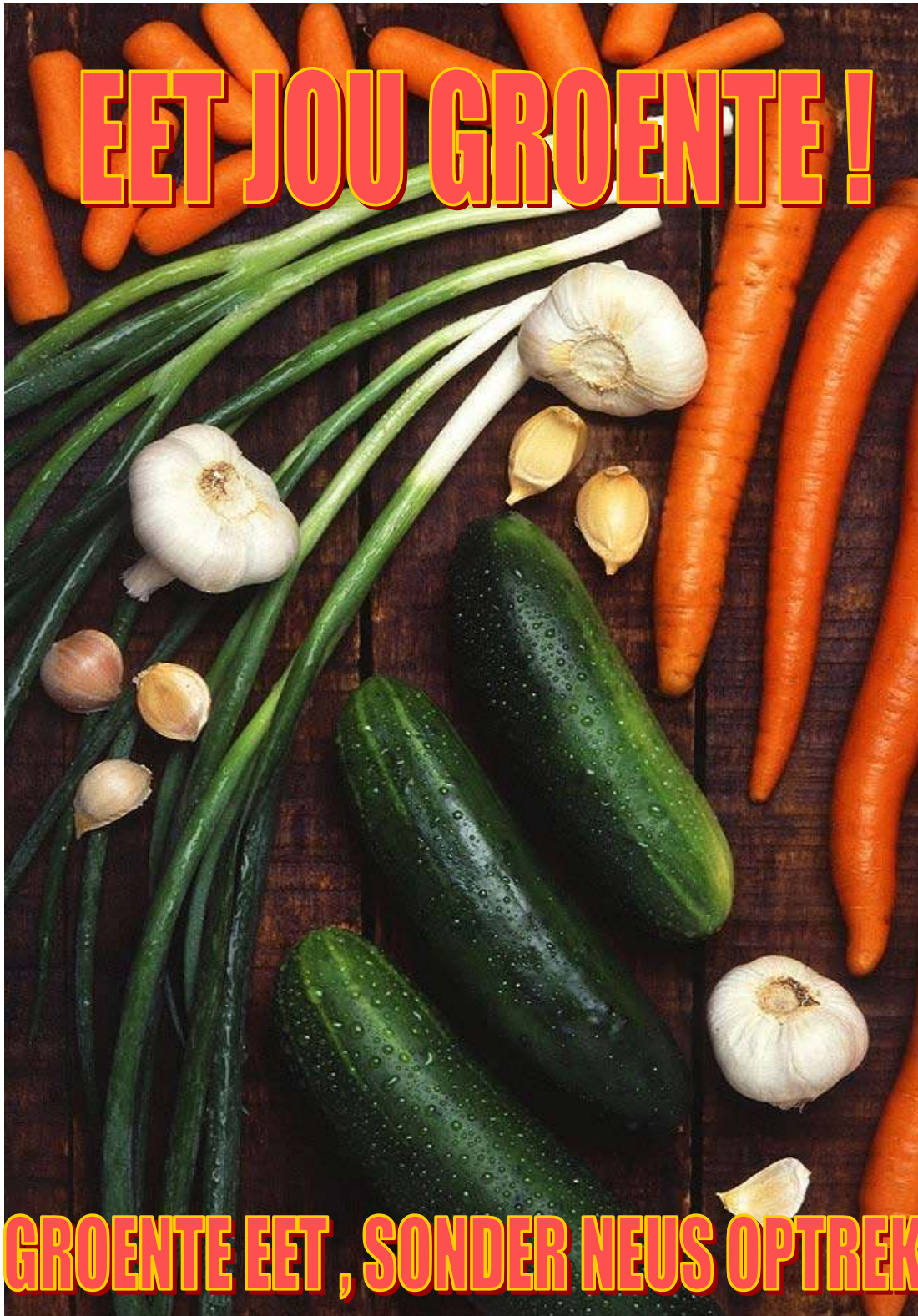


ONTDEK DIE VOORBEREIDING VAN GROENTE OP 'N ANDER
MANIER AS NET DIE GEWONE.



'N SAMESTELLING DEUR ANNA EKSTEEN.
0765754296

INHOUDSOPGAWE

AARTAPPELS

Blatjang aartappels
Warm aartappel baksel
Aartappelgebak met spek en uie marmelade
Aartappel en ansjovisgereg
Aartappel pakkies
Geroosterde suurlemoen aartappels
Aartappels in kerriemarinade
Aartappel gebak met gekaramelliseerde uie
Uie gegeurde aartappelgebak

5

ARTISJOKKE

Miljoenêr slaai
Feta en Artisjok slaai
Gemarineerde Artisjokke en bokmelkkaas
Artisjokke in avokadosous
Gebakte Jerusalem artisjokke
Franse Artisjokke met kruiesous

7

AVOKADO

Avokado gevul met gerookte snoek
Avokado slaai
Fynproewer avokado
Avokado en kaasdis
Avokado omelet
Avokado en bone
Oosterse avokado
Avokado slaai met spek en neut

9

BEET

Warm beet met feta
Beetslaai met bloukaassous
Oondgebakte beet met uie
Beet in rosynesous
Oondgebakte beetslaai met rosyne en koljander
Duitse beetslaai
Mayonnaise beetvorm
Geroosterde beet met brandrissies

11

BLOMKOOL

Tortilla blomkool gereg
Blomkool en feta gereg
Blomkool Vindaloo
Blomkool plaatkoekies met biltong en roomkaas
Geurige blomkool samoosas
Spesery blomkool
Goue blomkool
Romerige blomkool gebak

13

BOTTERSKORSIE

Gert se botterskorsies
Botterskorsie skottel
Botterskorsie gesondheidsbrood
Gebakte botterskorsie met fetakaas
Botterskorsie gebak met lemoen en sjerrie
Gemmer botterskorsies
Botterskorsie fynaartappels
Sout botterskorsie pastei

15

BROCCOLI

Heerlike broccoli
Gebakte broccoli kasserol
Romerige gebakte broccoli
Broccoli Superieur
Broccoli met amandels
Broccoli met spinasie filopakkies
Broccoli en Blomkool met grondboontjiesous
Berlynse Broccoli
Helder groen broccoli met knoffel

17

EIERVRUG

Eiervrug poffertjies
Eiervrug met aartappel bo-laag
Eiervrug, tamatie en mozzarella gereg
Gemarineerde eiervrug
Kerrie eiervrug
Eiervrug hoofgereg
Juweel van 'n dis
Gebraaide eiervrug met olyfpesto
Eiervrug met soetrissie en tamatie

19

ERTJIES

Ertjie verrassing
Ertjie slaai
Ertjies met suurlemoensap
Ertjie en kaaslaai
Ertjies met spek en uitjies

21

GEMENGDE GROENTE

Gerooste groente met roosmaryn en knoffel
Roerbraaigroente met appelsap en knoffelbotter
Kleurvolle groente
Kerrie groente bredie
Groente gereg met bros kaas bolaag
Geroosterde geurige groente
Groente hutspot
Vegetariese gebak

22

GROENBOONTJIES

Groenboontjies met olyfolie
Amandel groenbone
Groenboontjies met geroosterde sade
Groenboon en Nik Nak gereg
Geroomde groenbone en sampioene
Suurlemoen groenboontjies
Warm groenboontjies met knoffel en sampioensous

24

KOMKOMMER

Komkommer met kruisement en brandrissie
Geurige komkommer
Komkommer kruiderij
Komkommer met gerookte visvulsel

25

KOOL

Ben se rooikool
Rooikool met spek en room
Kool en aartappel gereg
Geurige rooikool
Kool met lemoenglasseersel
Rooikool en beet
Spesery kool
Kraakvars kool en appelslaai

27

KNOFFEL

Kits resepte met knoffel

29

MIELIES

Lui huisvrou suikermieliegereg
Suikermielie plaatkoekies
Mieliegereg
Mielie en kaas gereg
Boontjie en mieliegereg
Soet pap

30

<u>MURGPAMPOENTJIES</u>	31	<u>SPINASIE</u>	41
Heuning murgpampoentjies		Spinasie molshope	
Murgpampoentjie gebak		Spinasie en tamatierys	
Kerrie Murgpampoentjies		Gebakte roomspinasië	
Murgpampoentjies		Spinasie kaaskoek	
Gevulde murgpampoentjies		Spinasie onder die kombes	
Gemarineerde murgpampoentjies		Spinasieslaai met spekvleis	
Murgpampoentjies in botter gebak		Spinasie gereg met spekvleis	
Warm pampoentjies		Spinasie gereg met maaskaas	
Jong murgpampoentjies in sitrusous		Liplekker spinasie	
		Spinasie met olyfolie en suurlemoenap	
		Spinasie lekkerte	
<u>PAMPOEN</u>	33	<u>TAMATIES</u>	44
Soet suur pampoene		Tamaties met ricotta vulsel	
Oondgebakte pampoene		Gebreekte tamatie en pastaslaai	
Pampoene gebak in Port		Tamatie en olyfftert	
Alta se pampoene gebak		Geroosterde tamatieslaai	
Lip aflek kaaspampoene		Tamatie en fetakaas gebak	
Tamatie kerriepampoene		Warm tamatie en soetrissie slaai	
Pampoene blattjies		Tamaties gevul met feta en pesto	
Pampoene broodjie		Gebakte tamaties gevul met lewerwors	
<u>PATATS</u>	35	<u>UIE/UITJIES</u>	46
Gebakte patat en pruimedant gereg		Gekaramelliseerde uitjies met swartbessieglass	
Gebakte patats met bruinsuiker en swartpeper botter		Heel pangebreaide uie	
Patats waaroor skoonma wonder		Soet suur uitjies	
Lemoen patats		Jamie se uie	
Oondgebreaide patats met eivrug en soetrissie		Gebakte uie en boontjies	
Patats koekies		Maklike uieslaai	
Goue stroop patats		Uierol	
Patatskum		Gebraaide uieringe	
Oondgeroosterde soetpatats		Heuning uitjies	
<u>SAMPIOENE</u>	37	<u>WEESKINDERS VAN DIE FAMILIE</u>	48
Sampioene en wynslaai		Gesmoorde witwortel met mosterd	
Sampioene met kruiesous		Brusselse spruitjies met 'n verskil	
Sampioene en pampoentjie gereg		Brusselse spruitjies met spek	
Suurlemoen sampioene		Preie en tamatie kasserol	
Gekrummelde sampioene		Kolwyntjies met tamatievulsel	
Sappig pangebreaide sampioene		Okra en sampioene met jogurt	
Warm sampioenslaai		Morogo (Umfino) met botterskorsie	
Sampioene met knoffel			
Romerige sampioene			
<u>SKORSIES</u>	39	<u>WORTELS</u>	50
Gevulde skorsies		Dadel wortelslaai	
Gebakte skorsie verrassing		Oondgebakte wortels met lemoen	
Geroosterde fetaskorsies		Suurlemoen pietersielie wortels	
Skorsiemoes		Wortel kapokaartappels	
Skorsie soufflé		Glanswortels met spekvleis en uitjies	
Malva skorsies		Gebakte wortel gereg	
Romerige skorsies		Botter gesoteerde babawortels	
<u>SOETRISSE</u>	40	Klapper wortel gereg	
Soetrissie met knoffel en vars tamatie		Wortel en groenrissieslaai	
Geroosterde soetrissieslaai			
Stadig geroosterde soetrissie patee			
Gevulde soetrissies			

'N BAIE GROOT DANKIE!!

MY HEMELSE VADER WAT MY DIE KRAG GEGEE HET
OM DIE BOEK TE VOLTOOI

MY MAN LOOT, MY SEUNS RYNO EN WERNER, DIE MEISIEKINDERS
NAOMI EN DANETTE VIR AL DIE GEDULD MET MY TERWYL EK GEWERK
HET AAN HIERDIE PROJEK.

SESIAAL VIR BETSIE, WAT ELKE DAG MY GEBABEL EN
OPGEWONDENHEID TOV DIE SAMESTELLING VAN DIE BOEK MOES
AANHOOR. OOK 'N SESIALE DANKIE VIR AL DIE BAIE KOPPIES
KOFFIE WAT SY VIR MY AANGEDRA HET.

ALMAL WAT MY AANGESPOOR EN ONDERSTEUN HET, OM HIERDIE
BOEK SAAM TE STEL.

ALMAL WIE SE OORSPRONKLIKE RESEPTTE EK DALK WETEND OF
ONWETEND GEBRUIK HET IN DIE SAMESTELLING VAN MY
RESEPTTEBOEK.

VIR CHRISTINE, BABS EN ETRISHIA BY RAPPORT SONDRAG KOERANT.
JULLE IS TOPS.!!!

SONDR JULLE SOU EK DIT NOOIT KON MAAK NIE.

OKTOBER 2006

AARTAPPELS:

HET JY GEWEET?

Daar is verskeie soorte aartappels op die mark, o.a. die volgende:

'UP-TO-DATE' 'n Effens ovaalvorm met opvallende, vlak ogies. Dit is 'n melerige aartappel wat sag kook.

'BP1' Is 'n ferm, nie-melerige aartappel wat gebruik kan word in slaai en bredie of vir gebakte aartappels.

'VANDERPLANK' Is ferm en peervormig met vlak ogies – perfek vir aartappelskyfies en slaai.

'BUFFELSPOORT' Ferm, ovaal aartappels wat nie melerig word nie. Reg vir skyfies en gebakte aartappels.

'MONDIAL' Is nog 'n ferm soort wat nie sal blus nie. Gebruik dit vir kook, slaai of aartappelskyfies.

'MNANDI' Het 'n fyn tekstuur en is effens melerig, maar sal nie blus nie. Dis geskik vir kook, slaai en oondrooster.

BLATJANG AARTAPPELS

6-8 middelslag aartappels
250ml vrugte blatjang
125ml mayonnaise

sout
250ml kook water
1 pakkie dik wit uiesoppoeier

Kook aartappels in skil net tot sag. Verhit die oond tot 180C. Dreineer aartappels en halveer elkeen met skil en al oorlangs. Plaas die halwes met die gesnyde kante na bo in 'n vlak oondvaste bak met 'n inhoudsmaat van ± 2,5 liter. Meng die res van die bestanddele en skep dit oor die aartappels en bak vir 'n halfuur lank. Bedien warm.

WARM AARTAPPELBAKSEL

6 groot aartappels
1 groot blik gekapte sampioene
250 ml vars room
1 koppie gerasperde kaas (gouda of cheddar)
vars swart peperkorrels

2 middelslag uie
250g pak spek (gesnipper)
250 ml vars melk
1 pakkie wit uiesoppoeier
aromat of sout na smaak

Kook die aartappels in skil tot gaar (net nie oorgaar). Braai uie, sampioene en spek saam tot gaar. Sny aartappels (met skil) in skywe. Pak 'n laag skywe in 'n platboom oondbak; strooi 'n laag sampioenmengsel bo-oor die aartappels. Gooi speserye oor (vars swartpeper/aromat) en strooi gerasperde kaas bo-oor. Herhaal laag aartappels ens. totdat jy 3 lae het. Gooi die laaste laag sampioenmengsel oor en laaste laag gerasperde kaas (sommers baie). Meng die room, melk en wit uiesoppoeier saam en gooi bo-oor laag aartappels. Bak by 180C vir 'n volle uur en bedien warm. Geniet dit - dis smullekker

AARTAPPELGEBAK MET SPEK EN UIEMARMELADE

6 medium grootte gaar aartappels
3 uie, gekap
50ml bruinsuiker
100ml rooiwyn

250g spek, gebraai
4 knoffelhuisies
25ml balsamiese asyn
sout en peper

Meng die aartappels en spek. Pak in 'n bak. Soteer die uie en knoffel vir 5 minute in olie en botter. Gooi die suiker, asyn en 50 ml wyn by. Laat prut tot die uie sag en stroperig is. Gooi die res van die wyn by. Geur na smaak. Gooi oor die aartappels. Lewer 4-6 porsies.

HET JY GEWEET?

KIWIVRUGTE BEVAT MEER VITAMIEN C AS LEMOENE.
LÊ GERUS WEG AAN 'N KIWIVRUG, WAT OOK
BAIE KALIUM, MAGNESIUM EN VITAMIENE E BEVAT

AARTAPPEL-EN-ANSJOVISGEREG

55ml botter
1kg aartappels, geskil
varsgemaalde swart peper

2 groot uie, in dun skywe gesny
2 x 55g blikkies ansjovisfilette, in olie, gedreineer
450ml room

Smeer 'n vlak, oondvaste skottel met 'n bietjie van die botter. Smelt helfte van die oorblywende botter in 'n pan en soteer die ui tot sag en deurskynend. Sny die aartappels in dun skywe. Pak laag vir laag aartappel, ui en ansjovis in die oondskottel (begin en eindig met 'n laag aartappels), geur met varsgemaalde swart peper tussen die lae. Stip die gereg met die oorblywende botter. Bak in 'n voorverhitte oond teen 190C vir 10 minute. Verwyder uit die oond en giet helfte van die room oor, plaas die gereg terug in die oond en bak 'n verdere 10 minute. Giet die oorblywende room oor en bak 'n verdere 20-30 minute of totdat die aartappels sag en goudbruin is. Lewer 6-8 porsies.

AARTAPPEL-PAKKIES

('n Gereg vir braaivleis)

botter of margarien vir smeer
1 ui, geskil en in skywe gesny
250mlgerasperde kaas

4 aartappels, geskil en in skywe gesny
8 repe spekvleis
sout en peper na smaak

Smeer die blink kant van vier velle swaardiens-aluminiumfoelie (sowat 15 x 25 cm). Plaas die aartappelskywe, ui, spekvleis en kaas om die beurt in lae op die foelie. Strooi sout en peper bo-oor. Vou die pakkies toe, maar laat genoeg ruimte vir die stoom wat opbou om uit te sit. Plaas die pakkies in mediumwarm kole en draai hulle gereeld om tot die aartappels sag is.

WENK:

Dit is makliker om hierdie pakkies voor te sit indien jy twee lae foelie gebruik. Verwyder die buitelaag (wat vuil sal wees van die as) sodra die kos gaar is. Die binnelaag sal skoon wees en kan direk op opdienborde geplaas word. Lewer 4 porsies.

GEROOSTERDE SUURLEMOENAARTAPPELS

(Veral lekker saam met vis)

750g gesnyde aartappels, in skil
2 lourierblare
60ml olie

1 fyn gesnyde suurlemoen
3 knoffelhuisies
sout en swartpeper

Meng alles baie goed, skep in baken bedek met foelie. Bak vir 20 minute, haal foelie af en bak verder tot aartappels sag en goudbruin is.

AARTAPPELS IN KERRIEMARINADE

750 g aartappeltjies

MARINADE:

20ml kookolie
2 huisies knoffel, fyn gedruk
5ml gemaalde borrie
2-3 suurlemoen- of lourierblare
30ml appelkooskonfyt
125ml hoenderaftreksel

1 groot ui, fyn gekap
25ml matige kerriepoeier
1 rissie, ontpit en gekap
15ml vars gemmer, gekap
125ml wynasyn
5ml mielieblom

Kook die aartappeltjies in soutwater vir 10-15 minute of totdat hulle byna sag is.

VIR DIE MARINADE:

Verhit die kookolie in 'n swaarboomkastrol, voeg die ui en knoffel by en braai totdat die ui deurskynend is. Voeg die kerriepoeier en borrie by en braai vir nog 2 minute. Dreineer die aartappels en voeg by die marinade. Kook vir nog 5 minute of totdat die aartappels sag is. Pak die aartappels in 'n opdienskottel. Steek peuselstokkies in die aartappels. Maak 'n pasta van die mielieblom en water en voeg by die marinade. Roer aanhoudend. Kook vir nog 1-2 minute totdat die marinade dik word. Gooi in 'n klein doopbakkie en bedien as 'n doopsous saam met die aartappels. Lewer 6 porsies.

AARTAPPELGEBAK MET GEKARAMELLISEERDE UIE

30ml olyfolie
30ml balsemiekasyn
6 groot aartappels, geskil, in dun skyfies gesny
500ml room

2 uie, in dun ringe gesny
30ml bruinsuiker
sout en vars gemaalde swartpeper
250ml parmesaan of pecorinoskaafsels

Voorverhit die oond tot 220C. Verhit die olyfolie in 'n braaipan en soteer die uie oor matige hitte tot sag en glansend. Gooi die balsemiekasyn en bruinsuiker by en roerbraai dit vir omtrent 5 minute of totdat die uie begin karamelliseer. 2 Pak 'n laag aartappelskyfies in 'n gesmeerde vuurvaste oondbak (sowat 32 x 21 cm), geur dit met sout en swartpeper en pak 'n lagie gekaramelliseerde uie bo-op. Herhaal die lae met die orige aartappels en uie en eindig met 'n laag aartappelskyfies. Gooi die room oor, sprinkel parmesaan of pecorinoskaafsels oor en bak dit vir sowat 30-45 minute of totdat dit goudbruin en gaar is. Sny dit in porsiegrootte blokkies en sit voor. Lewer 4-6 porsies.

UIE GEGEURDE AARTAPPELGEBAK

6 groot aartappels
1 pakkie bruinuliesoppoeier
vars gekapte pietersielie vir garnering

botter
250ml gerasperde cheddarkas

Was die aartappels skoon en sny in skywe, maar nie regdeur nie. Smeer botter mildelik tussen die skywe in. Sprinkel die soppoeier tussen die skywe. Plaas die aartappels in 'n vlak, oondvaste bak en bedek met aluminiumfoelie (dowwe kant na bo). Bak 'n uur lank in 'n voorverhitte oond teen 180C. Sprinkel gerasperde kaas oor en bak nog 15 minute lank totdat die kaas gesmelt het. Garneer met pietersielie. Lewer 4-6 porsies.

ARTISJOKKE:

HET JY GEWEET?

Artisjokke is knolle net soos aartappels, maar heelwat kleiner en met 'n baie oneweredige oppervlakte. Dit kan maklik gekweek word en is voordelig. Een enkele stoel artisjokke sal genoeg vir 'n paar kooksels lewer. Die geur van Jerusalem artisjokke is die beste wanneer hulle vars is en dit kan nie so lank soos aartappels gebêre word nie. Dit het 'n fyn tekstuur en geur. Franse artisjokke is glad nie aan die Jerusalem artisjokke verwant nie. Dit is 'n seldsame lekkerny wat nie dikwels in ons land gesien word nie. Dit het 'n delikate geur en is daarby 'n goeie bron van minerale soos jodium en yster, albei noodsaaklike minerale vir 'n gesonde liggaam. Artisjokke bederf maklik nadat dit gepluk is en moet so vars moontlik gebruik word. Dit word afgesny voordat die blomme oopgaan en wanneer die buitenste blare net halfpad oop gevou is. As hulle te jonk afgepluk word is hulle smakeloos.

MILJOENERSLAAI

400g palmharte, gehalveer (1 blik)
1 groot avokado
125g kersietamaties

4 artisjokke, in kwarte gesny
1 klein blaarslaaikoppie
Franse Slaaisous

Halveer, ontpit en skil avokado en sny dit in skyfies. Meng die avokadoskyfies met die artisjokke en palmharte. Rangskik slaaiblare in 'n slaaibak en skep die avokadomengsel bo-op. Garneer met die kersie tamaties en giet Franse Slaaisous net voor bediening oor. Lewer 6 porsies.

FETA EN ARTISJOKSLAAI

25ml olyfolie
200g feta, ronde skywe
225g slaaiblare

1½ eetlepel suurlemoesap
1 blikkie artisjokharte
varsgemaalde swartpeper

Meng die slaaiblare en artisjokke met die olyfolie en suurlemoesap in 'n bak. Sny die feta in kwarte en pak op 'n bakplaat. Sprinkel olyfolie en swartpeper oor. Rooster vir 5 minute. Bedien die feta bo-op die res van die bestandele. Die slaai gaan goed saam met pita's.

GEMARINEERDE ARTISJOKKE EN BOKMELKKAAS

10 geblikte artisjok harte
200ml olyfolie
200g ferm bokmelkkaas, in blokkies gesny

sout en varsgemaalde swartpeper
1 suurlemoen, sap en gerasperde skil

Dreineer die artisjokke en halveer. Plaas die artisjokke in 'n bak en gooi sout en peper oor. Voeg die res van die bestanddele by en plaas bedek in yskas. Laat oornag staan voor opdiening.

ARTISJOKKE IN AVOKADOSOUS

800g artisjokharte (2 x 400g-blikke)
2ml gedroogde, gemengde kruie

5ml suiker
2 knoffelhuisies

SOUS:

4 avokado's
5ml uiesout/gerasperde ui
5ml suiker

20ml suurlemoensap
5ml aangemaakte mosterd
50ml room

Plaas artisjokharte, suiker, gemengde kruie en knoffel in 'n kastrol, verhit tot kookpunt en laat 5 minute lank prut. Laat artisjokharte in dié vloeistof afkoel en verkil dan paar uur lank.

BEREI SOUS:

Skep avokadopulp uit. Meng al die bestanddele in 'n voedselverwerker. Gooi sous in 'n bak en verkil. Dreineer artisjokharte net voor bediening, rangskik dit op 'n dienbord en gooi die sous oor. Die resepsie lewer 6 porsies.

GEBAKTE JERUSALEM ARTISJOKKE

Was en skraap die knolle. Kook hulle omtrent 45 minute lank in kokende soutwater. Gooi die water af. Kook 'n verdere 10 minute lank in 'n klein hoeveelheid vars water. Gooi die water af en bedien dit met 'n witsous. Drup 'n paar druppels suurlemoensap daarvoor voordat die witsous oor gegooi word. Sprinkel gekapte pietersielie oor die witsous.

FRANSE ARTISJOKKE MET KRUIESOUS

4 artisjokke
sout en peper
200ml jogurt
45ml kerwel, fyn gesny

asyn
200ml suurroom
15ml gemmerwortel, gerasper
45ml grasuie, fyn gesny

Breek stingels van artisjokke af en kook 30 – 40 minute tot gaar in emalje kastrol met baie water, bietjie asyn en sout. Plaas bord gedurende die kooktyd bo-op artisjokke om hulle onder die water te hou. Dreineer en verwyder binneste blaartjies. Meng suurroom, jogurt, sout, peper, gemmer, kerwel en grasuie en vul artisjokke daarmee op. Lewer 4 porsies.

HET JY GEWEET?

BORRIE KAN 'N DOELTREFFENDE BEHANDELING VAN ALZHEIMER-SIEKTE WEES? DIE SIEKTE WORD VERBOND MET DIE OPBOU VAN "KNOPE" IN DIE BREIN, GENAAMD AMILOIEDE PLAKKETTE. 'N CHEMIESE STOF IN BORRIE HELP OM DIE KNOPE MET TOT 50% TE VERMINDER. VERDER HELP BORRIE JOU GEHEUE VERBETER, DIT VERLAAG IMFLAMMASIE EN HELP MET SPYSVERTERING.

AVOKADO:

HET JY GEWEET?

Die avokado se reputasie as die natuur se supervrug word deur die SA Hartstigting erken. Avokado's dra nou ook die hartmerk van die Hartstigting wat slegs aan dié kossoorte gegee word wat tot die voorkoming en vermindering van hartsiektes bydra. Een avokado van 200 g bevat 11 g vesel - die hoogste konsentrasie in enige vrug. 'n Avokado bevat ook al die vitamien A wat jou liggaam per dag benodig. Vitamien A is 'n kragtige anti-oksidadant en belangrik vir goeie visie, normale groei en 'n gesonde immuunstelsel. Vitamien B6 in avokado's help die liggaam om die kos wat jy eet in energie om te sit. Avokado's is ook 'n ryk bron van Vitamien C wat help met 'n gesonde immuunstelsel, asook met die opname van yster uit kos. Dis ook 'n goeie bron van foliensuur, wat belangrik is vir swanger vroue en die ontwikkeling van 'n gesonde baba.

FUERTE AVOKADO is van Maart tot Julie beskikbaar. Die vrug is groen met 'n dun, wasagtige skil wat maklik afskil. Dit het 'n ryk, romerige tekstuur. Die steel breek maklik af as dit ryp is.

PINKERTON AVOKADO is beskikbaar van April tot Julie. Die nek is dikker as ander variëteite s'n. Dit het 'n growwe groen skil wat groen bly as dit ryp word. Die skil gee nie maklik mee as dit gedruk word nie. Die vlees het 'n soeterige smaak.

Avokado's benodig smaakmiddels om die geur uit te bring en die rykheid van die vrug te balanseer. Sout, peper, asyn en suurlemoen sap is heel smaaklik, maar 'n beter idee is om lemmetjiesap, vars rooi brandrissie en gekapte koljander hiervoor te gebruik.

AVOKADO GEVUL MET GEROOKTE SNOEK

2 groot, ryp avokado's	100g gerookte snoek, gevlok
varsgemaalde swartpeper	50-60ml mayonnaise
250ml gruyère-kaas, gerasper	60ml droë broodkrummels
vinkel en suurlemoenwiggies vir garnering	

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.

AVOKADO SLAAI:

1 groot avokado, fyngedruk	1 pakkie suurlemoenjellie
375ml kookwater	1 klein gerasperde ui
25ml mayonnaise	

Maak suurlemoenjellie aan met die kookwater. Voeg avokado, ui en mayonnaise by. Meng goed en laat stol.

FYNPROEWER AVOKADO

60ml mayonnaise	30ml tamatiesous
2 avokado's	sout en peper na smaak
2 hardgekookte eiers, in skyfies gesny	1 groot tamatie in skyfies gesny
Slaaiblaar	

Meng die mayonnaise en tamatiesous deeglik. Halveer en ontpit die avokado's. Geur die mayonnaise mengsel met sout en peper na smaak en skep 'n bietjie daarvan in die holte van elke avokadohelfte. Bedek die avokado helftes met eierskyfies en die res van die sous. Garneer met tamatieskyfies en rangskik slaaiblaar rondom.

HET JY GEWEET?

DAT 50% JONG MENSE MET OORFONE NA SULKE HARDE MUSIEK LUISTER
DAT HULLE GEVAAR LOOP OM HUL GEHOOR TE BESKADIG.

AVOKADO EN KAASDIS

1 avokado
3 selderystingels, gekap
30ml mayonnaise
5ml kerriepoeier

125g cheddarkaas
125ml ongegeurde jogurt
sout en peper na smaak
vars pietersielie vir garnering

Halveer, ontpit en skil die avokado en sny dit in blokkies. Sny die kaas in dieselfde grote blokkies soos die avokado. Meng die avokado en kaasblokkies met die seldery. Meng die jogurt, mayonnaise, sout en peper en kerriepoeier. Skep die avokadomengsel en mayonnaise mengsel in afwisselende lae in 'n deurskynende glasbak of in lang glase en bedien as voorgereg. Garneer met pietersielie. Lewer 4-6 porsies.

AVOKADO OMELET

6 eiers
sout en vars gemaalde peper na smaak
125ml botter
1 middelslag tamatie, geskil en gekap
gekapte pietersielie vir garnering

85ml melk
25ml Cheddar kaas, gerasper
1 avokado
1 klein uitjie, fyn gekap

Skei 3 eiers en klits die eierwitte tot lig en skuimerig. Klits die eiergele en die ander 3 eiers met 'n draadklitser by die eierwitte in. Voeg die melk, sout, peper en kaas by. Smelt die botter oor matige hitte in 'n braaipan. Gooi die helfte van die mengsel in die pan en braai tot bruin aan die eenkant. Draai dit om en braai dit aan die ander kant. Skep dit uit en herhaal dit met die res van die mengsel. Halveer, ontpit en skil intussen die avokado en sny dit in skyfies. Sny elke omelet in die helfte deur en plaas op 'n verhitte bord. Rangskik die avokado skywe op die omelet. Meng die gekapte tamatie en ui en skep dit bo op die avokadoskyfies.

AVOKADO EN BONE

30 ml olyfolie
1 x 410g-blik bone in tamatiesous
1 blokkie groente-ekstrak, opgelos in 125g kookwater
2 avokado's, gehalveer en die pitte verwyder
60ml kaas-en-ue-aartappelskyfies, fyngemaak

1 ui, fyngekap
5ml matige kerriepoeier
sout en varsgemaalde swartpeper
gekapte, vars pietersielie

Verhit die olyfolie in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag en deurskynend. Voeg die bone by en verhit tot kookpunt. Roer die aftreksel, sout, peper en kerriepoeier by en laat vir 'n paar minute prut. Skep 'n bietjie van die avokado uit sodat die holte groter is. Meng die uitgeskepte avokado en bonemengsel saam en skep terug in die holtes. Plaas op 'n gesmeerde bakplaat en bak vir 10-15 minute of tot deurwarm in 'n voorverhitte oond by 180C. Sprinkel die fyngemaakte skyfies oor en garneer met gekapte pietersielie. Lewer 4 porsies.

WENK:

Moenie toelaat dat die avokado kook nie, aangesien dit 'n bitter smaak aan die gereg sal verleen.

OOSTERSE AVOKADO'S

2 ryp avokado's
4 sprietuie
50g boontjiespruite
30ml strooisuiker

1 rooi soetrissie
1 wortel
100g ingemaakte mandarin segmente
30ml wit asyn

Sny die rooi soetrissie, sprietuie en wortel in dun julienerepies. Blansjeer die repies vir 'n paar sekondes in kookwater, dreineer. Spoel af en druk droog. Meng die julliene groenterepies met die boontjiespruite en mandarinsegmente. Los die strooisuiker in 'n bietjie kookwater op, voeg dan die asyn by en meng deeglik. Sny avokado's middeldeer en verwyder pitte. Sprinkel 'n bietjie van die suiker-en asyn-sous oor. Skep groente-en-vrugtemengsel in die halwe avokado's en gooi die res van die sous oor. Sit dadelik voor.

HET JY GEWEET?

70 GESIGSPIERE IS NODIG OM EEN WOORD TE SÊ.

AVOKADO SLAAI MET SPEK EN NEUTE:

1 pak gemengde slaablare
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 slaablare in kleiner stukkies en plaas in die slaabak 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 slaablare. Bedek met slaaisous. Sprinkel neute, spek en bros broodblokkies oor slaai net voor opdiening.

BEET:

WARM BEETSLAAI MET FETA

6 middelslag bete
sap van 'n halwe suurlemoen
30ml gekapte okkerneute

olyfolie
60ml fetakaas
vars gemaalde swartpeper

Voorverhit die oond tot 180C. Was die beet af en hou die blare eenkant. Sprinkel 'n bietjie olyfolie oor die beet en bak 30 minute of tot sag. Vryf die skille van die beet af onder lopende water. Was dit beetblare deeglik en laat prut in 'n bietjie soutwater tot die blare net begin verlep. Dreineer die blare en sprinkel 'n bietjie olyfolie en die suurlemoen-sap oor. Rangskik die blare op 'n opdienbord en pak die beet bo-op. Krummel die fetakaas oor en sprinkel die okkerneute oor. Geur met peper en sit warm voor.

BEETSLAAI MET BLOUKAASSLAISOUS

SLAAI:

4 middelslag bete
180g suikerertjies (mangetout)
1 geel soetrissie ontpit en in repies gesny

5 repe spek
60ml boontjiespruite

Kook die beet tot net sag, skil, laat afkoel en sny elkeen in 8 wiggies. Braai die spek in 'n pan tot bros en bruin, dreineer op papierhanddoeke en breek in stukke. Kook die ertjies tot net gaar, spoel met koue water af en dreineer weer. Meng die koue beet, ertjies, spruite en soetrissie. Sprinkel die spek oor en gooi slaaisous oor.

SLAAISOUS:

60g bloukaas
12ml witdruiveasyn
12ml water

75ml suurroom
50ml room
sout en vars gemaalde swartpeper

Meng die kaas, suurroom en asyn in 'n voedselverwerker tot glad. Giet dit in 'n bakkie, roer die room en water in en geur met sout en peper.

OONDGEBAKTE BEET EN UIE

3 uie, geskil, in 4 wiggies gesny
roosmaryn-en-olyfgeurmiddel (of gegeurde seesout)
15ml balsamiese asyn

1 bossie beet
30ml olyfolie
grasuie of vars tuinkruie, fyn gesnipper

Sny die beetblare sowat 5 cm van die beet af. Kook beet 15 minute tot halfgaar. Skil af en sny in wiggies. Meng die groente en geur met geurmiddel. Gooi olie en asyn oor en meng goed saam. Skep in 'n mediumgroot oond bak en bak 40 minute by 180C. Sprinkel gekapte grasuitjies of kruie oor voor opdiening. Lewer 6 porsies.

BEET IN ROSYNESOUS

12.5ml mielieblom
1ml sout
500ml gaar beetblokkies
75ml asyn

25ml suiker
125ml water
125ml pitlose rosyntjies
15ml botter of margarien

Roer mielieblom, suiker, sout en water in 'n kastrolletjie oor matige hitte tot dik en helder. Voeg res van die bestanddele by, meng liggies en kook ongeveer 3 minute. Skep in opdienbak en laat afkoel.

OONDGEBAKTE BEETSLAAI MET ROSYNE EN VARS KOLJANDER

Beet wat stadig in die oond gebak word, het 'n baie voller geur as gekookte beet.

6 mediumgroot bete, gewas
1 mediumgroot ui, fyn gekap
62,5ml fyn gekapte pietersielie
62,5ml lae-olie Franse slaaisous

125ml pitlose rosyne, afgespoel met kookwater
2 knoffelhuisies, gekneus
62,5ml koljanderblare

Plaas die ongeskilde beet in 'n enkellaag in 'n oondbak. Bak 1 uur sonder deksel by 180C. Laat afkoel, trek die skille af en sny in klein blokkies. Meng die beet met die rosyne, ui, knoffel, pietersielie, koljander en slaaisous. Lewer 4-5 porsies. Uitstekend saam met hoender, varkveis of oondgebakte skaapboud.

DUITSE BEETSLAAI

250ml gaar vleisblokkies of worsies
70ml mayonnaise
250ml gaar beetblokkies
125ml suur of vars room

1 rou appelblokkies
2 hardgekookte eiers gesny
37.5ml asyn
5ml baie fyn gekapte uie

Meng alles, laat staan vir 'n paar uur en bedien. Heerlik saam met varkveis en kapokaartappels.

MAYONNAISE BEETVORM

80g braamjelliepoeier
250ml kookwater
200ml mayonnaise
pietersielie vir garnering

5ml jelliepoeier
400g ingemaakte beet
200ml ingedampte melk

Meng die jelliepoeier en gelatien en los dit op in die kookwater. Laat dit afkoel totdat dit begin stol. Kap die beet en die inmaakvloeistof in 'n voedselverwerker op. Roer die mayonnaise by die beet en roer dit dan by die jellie. Klits die ingedampte melk totdat dit in volume verdubbel het. Vou dit in by die beet. Gooi die beetmengsel in 'n slaavorm wat met koue water uitgespoel is. Verkoel dit totdat dit gestol het, keer dit uit op 'n bord en garner.

GEROOSTERDE BEET MET BRANDRISSIES

450g rou beet, geskil en in kwarte gesny
sout en peper
1-2 vars rooi brandrissies gekap
tiemie vir garnering

60ml olyfolie
10ml vars tiemie fyn gekap
4-6 knoffelhuisies (nie geskil)

Voorverhit oond tot 200C. Plaas 'n roosterbak wat deeglik met olyfolie gesmeer is in die oond en verhit tot baie warm. Voeg die beet by. Draai beet om sodat dit met die olie bedek is. Geur deeglik met sout en peper en voeg die tiemie by. Rooster vir 40 minute, draai af en toe om en voeg dan die brandrissies en knoffel by. Rooster vir nog 40 minute totdat die knoffel baie sag is. Verwyder die knoffel se skil en roer die knoffel by die olie in. Plaas die beet op 'n warm opdienbord en gooi die olie oor die beet. Garneer met vars tiemie en sit voor saam met Franse brood met 'n bros korsie.

BLOMKOOL:

TORTILLA-BLOMKOOL-KAAS GEREG

blomkoolstukke	250g roomkaas
60ml room	125g kaas
3ml gemengde kruie	75g tortilla chips

Kook die blomkool in kokende water vir 8 minute, dreineer, plaas in 'n oondvaste bak en geur goed. Verhit die roomkaas en room, gooi 100g van die kaas by en roer tot kaas smelt. Geur goed met die kruie, sout en swartpeper. Gooi die kaasmengsel oor die blomkool, maak die tortillas fyn en strooi bo-oor. Sprinkel die kaas oor en rooster vir 5 minute.

BLOMKOOL EN FETAKAAS GEREG

300g blomkool	200g broccoli
200g vars sampioene	2 knoffelhuisies, gekneus
4 eiers, geklits	250g maaskaas
gemaalde swartpeper	5ml droë tiemie
20ml vars gekapte pietersielie	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. Eng 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.

BLOMKOOL VINDALOO

30g uitgebraaide varkvet	1 knoffelhuisie, gekneus
250g uie, geskil, in skywe gesny	12.5ml matige kerriepoeier
25ml tamatiepasta	12.5ml suurlemoensap
1 groot blomkool, in blommetjies, gewas	100ml sultanas
30g kasjoeneute	

Verhit varkvet in 'n pan en soteer knoffel en uie daarin vir 3-4 minute. Voeg kerriepoeier by en roer oor hitte vir nog 'n minuut. Verwyder van hitte en voeg tamatiepasta, suurlemoensap en 300ml water by. Voeg blomkool, sultanas en neute by en verhit tot kookpunt. Sit deksel op en verlaag hitte. Prut vir 20-25 minute. Sit voor saam met 'n vleisgereg en rys.

BLOMKOOL-PLAATKOEKIES MET BILTONG EN ROOMKAAS

200g koekmeel	3g bakpoeier
2 sprietuie, fyngekap	1 eier
125ml melk	150g blomkool, geblansjeer, grof gekap
100g beesbiltong	20g roomkaas met grasuie gegeur
sout en peper vir smaak	sonneblomolie vir braai

Meng die meel, bakpoeier, sprietuie, eier en melk saam. Voeg sout en peper by na smaak. Verhit die olie in 'n braaipan. Skep die mengsel met 'n lepel in die pan en braai dit aan albei kante tot goudbruin. Die plaatkoekies sal oppof wanneer dit gaar is.

OPDIENING:

Plaas die plaatkoekies op 'n bord met lae biltong en roomkaas tussen in. Lewer 6 groot plaatkoekies.

HET JY GEWEET?

DIE MEESTE MENSE LOS GEMIDDELD VYFTIEN KEER PER DAG 'N WINDJIE
MAAR TOT VEERTIG IS AANVAARBAAR.

GEURIGE BLOMKOOL-SAMOOSAS:

2 velle deeg vir Chinese rolletjies (spring rolls)
200g blomkool, in klein blommetjies gebreek
100g jong ertjies
sonneblomolie vir braai

1 eier, geklits
10g pesto
50g gladde roomkaas

Hou die rolletjiedeeg klam met 'n skoon, klam doek. Sny elke vel deeg in drie lang stroke. Smeer die pesto in die breedte op die een helfte van elkeen van die stroke en bestryk eier op die ander helfte. Plaas 'n paar blommetjies aan die voorkant van elkeen van die stroke deeg. Vou elke strook in driehoekies oor mekaar totdat die hele strook netjies ingevou is. Die driehoekies is nou reg om gebraai te word. Diepbraai in sonneblomolie totdat die samoosas goudbruin is. Bedien warm. Maak 6 klein samoosas.

DOOPSOUS:

Puree die rou jong ertjies tot glad en vou die roomkaas in. Geur met sout en peper. Bedien die ertjie-roomkaas as 'n doopsous vir die geurige samoosas.

SPESERY-BLOMKOOL

Voorverhit die oond tot 200 C. Stoom of kook 1 groot blomkool (in blommetjies gesny) tot half-gaar. Dreineer en laat staan 'n rukkie om droog te word. Smelt 160ml botter en giet in 'n oondpan. Voeg 10ml paprika, 4ml komyn, 4 ml koljander, sout en peper na smaak by die botter. Voeg die kool by en meng deur. Sorg dat al die blommetjies met die speserybotter bedek is. Oondrooster vir 'n paar minute tot goudbruin en gaar. Sit warm of teen kamertemperatuur voor.

GOUE BLOMKOOL

1 groot blomkoolkop
125ml koekmeelblom
2,5ml bakpoeier
75ml melk
swartpeper

sout en peper na smaak
'n knippie sout
1groot eier
1ml gemaalde neutmuskaat
olie vir diepvetbraai

Breek die blomkool in blommetjies en blansjeer vir 3 minute in kokende soutwater. (Moenie te lank laat kook nie). Gooi water af. Geur blomkool met sout en peper. Meng die meel, sout en bakpoeier saam. Klits die eier en melk saam. Voeg die meelmengsel by die melkmengsel en meng dit goed tot 'n gladde beslag. Voeg neut by en geur na smaak met peper. Verhit die olie tot taamlik warm. Doop die blomkoolblommetjies in die beslag totdat dit heeltemal bedek is. Braai die blomkool in die olie tot goudbruin en gaar. Skep op kombuispapier en sit warm voor. Lewer 6 porsies.

WENKE:

Die olie moenie te warm wees nie, anders is die blomkool binnekant rou, terwyl dit buite-om gaar lyk. Voeg 15ml pearsaankaas by die beslag vir 'n heerlike smaak.

ROMERIGE BLOMKOOL GEBAK

1 groot blomkoolkop, skoongemaak
250ml sampioene, gekap
200ml vars room

100g spekvleis, swoerd verwyder
375ml gerasperde Cheddarkaas

Sny die blomkool in kwarte en kook in kokende soutwater. Dreineer dit en skep dit in 'n oondskottel. Hou eenkant. Braai die spekvleis tot byna gaar. Voeg die sampioene by en soteer dit 5 minute lank oor lae hitte. Roer dit dikwels. Skep dit uit die pan en voeg dit by die blomkool. Bedek die gereg met gerasperde kaas en giet die room oor. Plaas dit onder die voorverhitte oondrooster totdat die kaas gesmelt is.

HET JY GEWEET?

DAT WANNEER JY VOEL OM TE PEUSEL, 'N SAKKIE PAMPOENSADE
NET DIE REGTE DING IS DAARVOOR. DIT HET WONDERLIKE GESONDHEIDSVORDELE.
BEHALWE DAT DIT JOU VAN DIE GESONDE SOORT VET (OMEGA 3 VETSURE) VOORSIEN, HELP
DIT OOK OM URIENWEGINFEKSIES TE VOORKOM EN VERMINDER DIT DIE RISIKO VAN
PROSTAATKANKER BY MANS.

BOTTERSKORSIE:

GERT SE BOTTERSKORSIES

3 botterskorsies
2 pakkies sampioene
sout
witsous

1 pakkie gesnyde spekvleis (swoerdloos)
500g kaas
peper
knoffelsout

Kook botterskorsies met sout, nie te sag nie. Maak witsous en rasper kaas by. Braai sampioene en spekvleis apart. Pak 'n laag botterskorsie, 'n laag sampioene en 'n laag spekvleis. Sprinkel knoffelsout en peper oor. Gooi witsous oor. Begin weer by botterskorsie. Wanneer al bestanddele klaar is gooi kaas bo-oor en bak in die oond by 180C tot kaas gesmelt en goudbruin is.

BOTTERSKORSIE SKOTTEL

2 botterskorsies
250g vars sampioene
100g margarien
1 eetlepel water

3 uie
2 pakkies baby marrows
1 pakkie bruin uiesoppoeier

Braai uie en sampioene tot bruin. Smelt margarien en meng met die pakkie bruin uiesoppoeier en voeg water by. Pak groente in lae en gooi soppoeier mengsel oor en roer deur. Bak in oond vir ongeveer 1 uur teen 180C. Maak bak oop en bak sonder deksel vir 'n verdere 20 minute.

BOTTERSKORSIE- GESONDHEIDSBROOD

125ml sonneblomsaad, gerooster
5ml koeksoda
5ml sout
250ml gerasperde rou botterskorsie
1 ekstra groot eier, geklop
125ml water

750ml volkoringmeel
15ml bakpoeier
250ml All-Bran-graانvlokkies
45ml heuning
500ml karringmelk

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. Moenie margarien gebruik vir die smeer van 'n broodpan nie, aangesien die brood sal vassit. Gebruik eerder sagte botter of Holsum-groentevet. Voer net die bodem van die pan met botterpapier uit en smeer dit ook effens met botter.

GEBAKTE BOTTERSKORSIE MET FETA KAAS

1 middelslag botterskorsie, in blokkies gesny
30ml botter
4 jong uitjies met groen lowwe, fyngekap
250 ml karringmelk, room of suurroom.

gegeurde seesout
125ml fetakaas, in blokkies gesny
3 eiers, geklop

Stoom die botterskorsie tot sag. Geur met sout en voeg die botter by. Voeg fetakaas en uitjies by en meng liggies deur. Skep mengsel in 'n gesmeerde oondskottel. Klop die eiers en karringmelk of room saam en giet oor die groente. Bak in 'n voorverhitte oond by 180C vir 35 -40 minute of tot mooi bruin en pofferig. Sit voor met 'n tamatie-en-ueslaai en 'n brood groenslaai as 'n vegetariese ete of as 'n bygereg.

BOTTERSKORSIE GEBAK MET LEMOEN EN SJERRIE

500g botterskorsie, geskil en in skywe gesny
15ml sjerrie
30ml botter of margarien
knypie sout

45ml lemoensap
45ml bruinsuiker
knypie fyn kaneel

Rangskik die botterskorsieskywe in 'n vlak oondvaste bak. Sprinkel 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.

GEMMER BOTTER SKORSIES

2 groot botterskorsies
100ml room

50ml ingemaakte gemmerstukke(fyn gekap)

Skil die botterskorsies, verwyder die pitte en sny dit in stukke. Kook die botterskorsies in bietjie soutwater totdat dit sag is, ongeveer 6 minute lank. Dreineer dit en plaas dit in 'n oondskottel. Meng die gemmerstukke en room en gooi dit oor die skorsies. Bak dit 15 minute lank by 180C.

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.

SOUT BOTTERSKORSIEPASTEI:

4 velle filodeeg, elke vel in 2 gesny
1groot ui, fyngekap
160g cheddarkaas, gerasper
30ml griekse jogurt
gemaalde swartpeper

30ml olie
250g botterskorsie, gaar
2 groot eiers, geskei
rissiepoeier na smaak (opsioneel)
gekapte pietersielie

Verf elke halwe vel filodeeg met olie en plaas die velle deeg op mekaar sodat daar 8 lagies is. Plaas 'n randpas (ongeveer 18-20cm) onderstebo op die deeg en sny rondom die pan sodat die deeg ongeveer 3cm groter is as die pan. Draai die pan om sodat die regte kant na bo is en druk die lagies deeg versigtig in die pan en teen die kante vas. Verhit die reg van die olie in 'n braaipan en voeg die uit by. Soteer tot ui sag en deurskynend is. Meng ui, botterskorsie, kaas, slegs eiergeel, jogurt, brandrissiepoeie (indien gebruik), peper na smaak en pietersielie in 'n bak en meng deeglik. Klits eierwitte in 'n afsonderlike bak tot stywe puntjies vorm. Vou eierwitte by botterskorsiemengsel in en skep op die deeg. Bak vir 30 minute in 'n oond wat vooraf tot 200C verhit is of totdat die deeg goudbruin is. Sit saam met 'n groot mengelslaai voor vir 'n heerlike ligte maaltyd.

HET JY GEWEET?

MENSE WAT TWEE KEER PER DAG 85 G SKOON JOGURT EET, HET NA SES WEKE MINDER BAKTERIEË IN DIE MOND WAT 'N ONWELRIEKENDE ASEM VEROORSAAK.

BROCCOLI:

HEERLIKE BROCCOLI

500ml broccoli
40ml botter
250ml melk
4 eiers, geskei

½ knoffelhuisie
37,5ml koekmeel
125ml kaas
sout en swartpeper

Voorverhit oond tot 180C. Kook die broccoli en die knoffel saam tot gaar. Maak 'n witsous van die meel, botter, sout, peper en melk en gooi die broccoli en kaas by. Roer tot kaas gesmelt is. Klits die eiergeel en voeg stadig by, klits dan die eierwit styf en vou in. Bak vir 40-50 minute, maak seker dat dit nie droogkook nie.

GEBAKTE BROCCOLI KASSEROL

2 koppe gaar broccoli
1 blikkie sampioenroomsop
125ml gerasperde cheddar kaas
swart peper

3 eierwitte
250ml mayonnaise
30ml gemaalde uie
6 fyngemaakte soutkoekies (bv.Salticrax)

Meng die broccoli, eierwitte, sop en mayonnaise. Roer die kaas, uie en peper daarin. Gooi die mengsel in 'n gesmeerde pan en sprinkel die fyngemaakte koekies bo-oor. Bak by 180C tot die sous borrel, omtrent 30 minute. Bedien 6 persone.

ROMERIGE GEBAKTE BROCCOLI

500g broccoli
190ml room
sout en suurlemoenpeper
2 eiergele

1 ui
65ml mayonnaise
3ml mosterd
65ml droë wit wyn

Voorverhit die oond tot 180C. Kook broccoli tot net sag, en plaas in 'n oondvaste bak. Soteer die ui, voeg die room, mayonnaise en wyn by en prut vir 5 minute. Draai die hitte baie laag, gooi die mosterd by, en roer dan die eiergele en sout en peper by. Roer oor baie lae hitte tot verdik, gooi oor die broccoli en bak 15 minute.

BROCCOLI SUPERIEUR

500g broccoli
1 pak spek
2 knoffelhuisies
250ml kaas
15ml aromat
sout en swartpeper
knoffelsout

300g sampioene
2 uie
750ml dik witsous
5ml mosterdpoeier
30ml worcestersous
pietersielie
uiesout

Kook die broccoli, braai die sampioene, spek, uie en knoffel. Maak die witsous, voeg die res van die bestanddele by. Meng die witsous en sampioenmengsel. Plaas die broccoli in 'n bak, gooi die sous oor, rasper bietjie kaas oor en bak totdat die kaas smelt.

BROCCOLI MET AMANDELS

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

100g heel amandels of vlokkies
sout 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. Sit warm of koud voor.

BROCCOLI-EN-SPINASIE-FILOPAKKIES

1 ui, fyn gekap	30g botter
300g broccoli, in blommetjies gebreek	350g ricotta-kaas
150g spinasie, geblansjeer en in repies gesny	25ml grasuie, gekap
1 eier, liggies geklits	8 velle filodeeg
60g botter, gesmelt	125ml parmesaankaas, gerasper.

Soteer ui in verhitte botter tot sag. Meng broccoli, ricotta, spinasie, grasuie en eier. Voeg ui by. Halveer filovelle en plaas twee velle op werkoppervlak. Bedek oorblywende deeg met droë vadoek, gevolg deur klam vadoek om uitdroging te voorkom. Bestryk deurgesnyde vel filo met botter en strooi parmesaan oor. Plaas twee helftes filo op mekaar. Jy het dus nou twee velle filo wat opmekaar lê, elk met botter bestryk en met parmesaan bestrooi. Plaas lepelsvol groentemengsel op een kant van filo, vou kante in en rol op soos rolkoek. Herhaal proses tot al agt velle filo gevul is. Plaas pakkies op gesmeerde bakplaat en bestryk met botter. Bak in voorverhitte oond by 180C vir sowat 15 minute of tot goudbruin.

BROCCOLI EN BLOMKOOL MET GRONDBOONTJIESOUS

250g blomkool in blommetjies verdeel	250g broccoliblommetjies
<u>GRONDBOONTJIESOUS:</u>	
150ml korrelrige grondboontjebotter	300ml klappermelk
60ml suurlemoensap (vars uitgedruk)	30ml sojasous
30ml molasse (of bruinsuiker)	5ml gemmerwortel
4 knoffelhuisies (gekneus)	knippie cayennepeper
60ml hoenderaftreksel	20ml room
gerasperde suurlemoenskil vir garnering	

Stoom die blomkool en broccoli tot net sag en plaas in 'n opskepbak. Hou warm tot benodig. Meng grondboontjebotter, klappermelk, suurlemoensap, sojasous, molasses, gemmer en knoffel in 'n kastrol en kook oor matige hitte. Geur na smaak met cayennepeper, roer aanhoudend totdat die sous so dik soos dik room is (ongeveer 15 minute) Plaas in 'n voedselverwerker of menger en verwerk vinnig tot 'n puree. Voeg warm hoenderaftreksel en room by en meng tot glad. Gooi gongboontjiesous oor die groente. Garneer met suurlemoenskil en koljandertakkies en sit dadelik voor.

BERLYNSE BROCCOLI:

700g broccoli	sout
40g botter	15g koekmeelblom
200ml melk	45ml hoenderaftreksel
2 eiergele, geklop	15ml suurlemoensap
knypie neutmuskaat	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 suurlemoensap, neutmuskaat en swartpeper by. Rangskik broccoli in warm opdienskottel en bedek met sous. Dien op.

HELDERGROEN BROCCOLI MET KNOFFEL

1kg broccoli, netjies gesny	45ml sonneblomolie
3 knoffelhuisies, gekap	swartpeper
sout	

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.

EIERVRUG:

EIERVRUGPOFFERTJIES

250ml bruismeel
knypie sout
15ml olie
5ml vars gemmer, gerasper
5ml garam masala
500g eiervrug
olie vir diepbraai

60ml mielieblom
250ml water
5ml knoffel, gekneus
5ml sout
2.5ml rissiepoeier of tabascosous
3 uie

Sit koekmeel, mielieblom en sout saam in 'n bakkie. Voeg $\frac{3}{4}$ koppie water en die olie by en klits goed tot glad. Voeg die orige water geleidelik by. Voeg knoffel, gemmer, sout, garam masala, rissiepoeier of tabascosous by en klits goed. Dit behoort 'n dun beslag te wees. Indien nodig, verdun met 'n paar druppels water. Moenie die eiervrugte afskil nie, maar sny dit in dun skywe. As dit groot eiervrugte is, sny dit in happiegrootte stukkie. Maak uie skoon, en sny in die lengte middeleer. Sny uie dan in dun skyfies maar laat 'n stukkie aan die punt van elke skyfie sodat die lagies ui bymekaar bly. Verhit olie. Doop stukkie groente in die beslag. Laat die oortollige beslag afdrup en braai 'n paar op 'n slag in warm olie. Dreineer op absorberende kombuispapier en sit warm voor met 'n warm doopsousie.

EIERVRUG MET AARTAPPEL BOLAAG

2 groot of 4 middelslag-eiervrugte
90ml olyfolie
6 huisies knoffel, gekap
400g murgpampoentjies, oorlangs gesny
1kg tamaties, in kwarte gesny en ontpit
sout en vars gemaalde swartpeper

60ml sout
2 groot uie, in ringe gesny
250g sampioene, in skyfies gesny
125g babamielies, gehalveer
60ml elk gekapte vars marjolein en tiemie

BOLAAG:

500g aartappels, geskil, in dun skyfies gesny
ekstra 60ml olyfolie

50g gerasperde parmesaan
vars roosmaryntakkies

Sny die eiervrugte in skywe. Plaas in 'n vergiettes, strooi die sout oor en laat 10minute staan. Spoel deeglik af en druk droog op kombuispapier. Stel die oond op 220C. Verhit die olie in 'n groot pan. Voeg die uie en knoffel by en roerbraai tot dit net verkleur. Voeg eiervrug, sampioene en murgpampoentjies by. Roerbraai tot die groente begin sag word (verlep lyk). Voeg die tamaties en kruie by en roerbraai nog 5minute. Skep die groentemengsel in 'n groot oondbak.

VIR DIE BOLAAG:

Rangskik aartappelskyfies bo-op. Strooi die kaas oor en besprinkel met olyfolie. Plaas takkies roosmaryn bo-op en bak 20 minute, of tot bros en goudbruin, in die voorverhitte oond.

EIERVRUG, TAMATIE EN MOZZARELLA GEREG

4 eiervrugte, besprinkel met sout
410g blik tamatie en uie
15ml organum en basielie

2 knoffelhuisies
100 ml tamatiesous
200 g mozzarella kaas

Voorverhit die oond tot 180C. Vee die sout af van die eiervrug, smeer met olie en braai onder die roosterelement tot gaar. Meng die res van die bestanddele, geur goed en laat prut tot lekker dik. Pak lae eers eiervrug, dan die tamaties en dan die kaas; herhaal die lae. Bak vir 30 – 40 minute.

HET JY GEWEET?

MUF IN JOU HUIS KAN ASEMHALINGS PROBLEME VEROORSAAK
EN ALLERGIEË VERERGER.

GEMARINEERDE EIERVERUG

6 medium-eiervrugte, in die lengte in skywe gesny sout 20 ml balsamiese asyn 25g dennepitte, gerooster 1 lourierblaar sout en vars gemaalde swartpeper	180ml olyfolie 15ml suurlimoensap 25g rosyntjies 10ml suiker 1ml fyngekapte brandrissie met pitte
---	---

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 180C. 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.

KERRIE EIERVERUG

4 medium eiervrugte, geskil, in lang repe gesny <u>SOUS:</u> 25ml olie 2 knoffelhuisies, gekneus 2 tamaties, ontvel en gekap 25ml suiker 10ml borrie 25ml tamatiesous 1 hoender ekstrablokkie 12.5ml mielieblom	ongeveer 250ml melk 1 ui, in ringe gesny 1 Granny Smith-appel, in blokkies gesny 20ml matige kerriepoeier 30ml wynasyn 50ml vrugteblatjang 5ml braaispeserye 500ml kookwater
--	---

BEDEKKING:

500ml koekmeelblom, gegeur met sout en peper nog olie vir braai	2 eiers geklits
--	-----------------

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 platterige skottel en plaas in die oond om die gereg goed warm te maak. (Dit kan ook warm voorgesit word.)

EIERVERUG HOOFGEREG

2 eiervrugte, geskil en in skywe van 5cm gesny 4 tamaties geskil en gekap sout en gemaalde swartpeper knypie tiemie 125ml gerasperde cheddar kaas 250ml melk	4 eetlepels botter 1 middelmatige ui fyn gekap 2 eetlepels fyngekapte pietersielie 1 groenrissie fyn gekap 2 eiers
---	--

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n langwerpige oondvaste skottel. Plaas die eiervrug in 'n vergiettes, besprinkle met sout en laat 'n halfuur staan. Spoel af, dreineer en droog deelglik af. Besprinkle liggies met meelblom. Verhit 2 eetlepels botter en soteer die eiervrug daarin tot dit sag is. Verwyder en dreineer op 'n papierdoek. Voeg die oorblywende botter in die pan en braai die tamatie en uie saam tot die vloeistof verdamp het. Plaas die eiervrug in 'n gesmeerde vuurvaste bak, besprinkle met sout, peper pietersielie en tiemie. Bedek met die mengsel van tamatie en uie, gevolg deur die groenrissie en heel bo-op die gerasperde kaas. Klop die eiers en melk saam en gooi dit oor die kaas. Bak 30-35min lank of totdat die mengsel van eier en melk stol en 'n goudbruin kleur kry.

LW: Die eiervrug word voor die braai met 'n bietjie meel besprinkle om te keer dat dit te veel olie absorber.

GEBRAAIDE EIERVERUGSKYFIES MET OLYFPESTO

1kg eiervrug, afgeskil, in repies van 5cm gesny
30ml gekapte pietersielle
15ml wit wynasyn
30ml olyfolie (ekstra suiwer)
swart peper, vars gemaal

30ml kappertjiesaad
groente-olie om in te bak
1 hardgekookte jumbo-eier, afgedop
8 groen olywe, pitte verwyder

Strooi sout oor eiervrug om te dreineer. Druk eiervrug droog met handdoekpapier. Gooi genoeg olie in 'n braaipan sodat dit 'n derde teen die kante op is. Verhit olie en plaas soveel skyfies eiervrug as wat gemaklik in die braaipan pas, in die warm olie. Braai tot diep goudbruin aan albei kante. Plaas gaar skyfies eiervrug op handdoekpapier op 'n bord om te dreineer. Druk bo-op met handdoekpapier. Herhaal tot al die skyfies gaar is. Laat afkoel. Kap eier baie fyn. Voeg die res van die bestanddele by sodat 'n growwe mengsel met stukkies eier gevorm word. Plaas een lagie gebraaide eiervrug in 'n opdienbak, strooi pesto oor. Herhaal lagies totdat albei bestanddele opgebruik is.

EIERVERUG MET SOETRISIE EN TAMATIE

30ml olyfolie
5 knoffelhuissies, fyngekap
8 tamaties, geskil en gekap
60ml vars koljander
2 eiervrugte, in ringe gesny

2 uie, fyngekap
3ml sout
2ml grofgemaalde swartpeper
1 groen soetrissie, ontpit en in ringe gesny
750ml olie

Verhit die oond tot 180C. Braai die uie, knoffel en sout in die olyfolie tot dit deurskynend is. Voeg die tamaties en peper by en bring tot kookpunt. Laat prut stadig vir 1 uur. Voeg die koljander 15 minute voor die einde by. Bestryk 'n bakplaat met olyfolie en plaas die soetrissie daarop en bestryk met olyfolie en sout. Rooster tot sag. Diebraai die eiervrug in die olie. Dreineer op 'n bord met papierhanddoek. Skep 'n laag tamatiesous onder in 'n bak. Sit 'n laag eiervrug bo-op, 'n knippie fyn knoffel en dan die soetrissieringe. Herhaal tot die bestanddele op is. Lewer 4 porsies.

ERTJIES:

ERTJIEVERRASSING

250ml bevrore groenertjies
75ml wit jogurt
5ml aangemaakte mosterd

250ml bevrore geelmielies
5 - 10ml suiker

Ontdooi en meng die ertjies en mielies. Meng die jogurt, suiker en mosterd. Meng die jogurtsous met die ertjies en mielies. Verkoel die slaai en bedien. Lewer 5 porsies.

ERTJIESLAAI

1kg gevriesde ertjies
250g ham
mayonaise

1 ui, fyn gekap
125g kaas

Kook die ertjies tot net gaar. Laat afkoel. Sny intussen die ham en kaas in klein blokkies. (die ham kan deur gebraaide spekvleis vervang word) Meng alles saam, gebruik net genoeg mayonaise om die bestanddele aan te klam. Plaas in yskas om lekker koud te word.

ERTJIES MET SUURLEMOENSAP

540g vars uitgedopte ertjies
60g botter

15ml suurlemoensap
water

Stoom die ertjies in 'n klein hoeveelheid water vir ongeveer 15 minute lank. Roer die botter en suurlemoensap by. Sit dadelik voor.

ERTJIE EN KAASSLAAI

500g bevrore jong ertjies
½ koppie Cheddarkas in blokkies
¼ koppie mayonnaise
sout en peper na smaak

¼ koppie gekapte groen salotui
¼ koppie suurroom
30ml gekapte pietersielie

Kook ertjies in vinnig kokende soutwater tot net sag. Dreineer en laat afkoel. Meng res van die bestanddele liggies saam en geur na smaak met sout en peper.

ERTJIES MET SPEK EN UITJIES

4 spekvleisrepië, 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.

GEMENGDE GROENTE

GEROOSTERDE GROENTE MET ROOSMARYN EN KNOFFEL

2 groot aartappels, geskil, in skywe gesny
6 murgpampoentjies, in die lengte gehalveer

2 rooi soetrissies, ontpit in dik reepe gesny
4 groot bruin sampioene

SLAAISOUS:

80 ml olyfolie
30 ml varsgekapte roosmaryn
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

30 ml balsamiese asyn
3 gekneusde knoffelhuisies

Voorverhit die oond tot 220C. Plaas die aartappelskywe, soetrissies, murgpampoentjies en sampioenskywe in 'n liggies gesmeerde, vlak, oondvaste bak. Bestryk die groente met die slaaisous. Bak ongeveer 20 minute lank of totdat die groente ligbruin en net sag is. Roer die groente af en toe en bestryk gereeld met die slaaisous terwyl dit bak. Slaaisous meng al die bestanddele vir die slaaisous goed saam.

WENK: Die slaaisous kan vooraf berei en in die yskas gebêre word. Groente soos uie, eivrug, jong tamaties, wortels en groenbone is ook geskik vir dié gereg. Indien vars roosmaryn nie beskikbaar is nie, vervang dit deur 10 ml gedroogde roosmaryn. Lewer 4 porsies.

KLEURVOLLE GROENTE

15 ml botter
1 knoffelhuisie, gekneus
30 ml olyfolie
6 murgpampoentjies in reepe gesny
12 kersietamaties
sout en vars gemaalde swartpeper

1 ui, in ringe gesny
250g sampioene, gehalveer
2 eivrugte, gehalveer en in skywe gesny
3 wortels in reepe gesny
30 ml vars fyngekapte origanum

Voorverhit die oond tot 180C. Soteer die ui en knoffel in die botter. Roerbraai die sampioene by tot gaar. Plaas die res van die groente in 'n oondpan. Verhit dit met die olyfolie en sprinkel die origanum oor. Bak die groente vir ongeveer 25 minute of tot gaar. Roer die sampioenmengsel by en bedien dadelik. Lewer 6 porsies.

ROERBRAAIGROENTE MET APPELSAP EN KNOFFELBOTTER

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

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.

KERRIE GROENTE BREDIE

250g gaar, bruin bone	250g stowe lamsvleis
25ml olie	2 ui, gekap
1 knoffelhuisie, gekneus	5ml komynsaad
5ml koljander, fyngemaal	5ml gemengde kruie
2ml matige kerriepoeier	1 groen soetrissie, gekap
250g murgpampoentjies, in skywe gesny	8 klein aartappeltjies, halfgaar gekook in skil
250ml geelwortel, in skywe gesny	1 klein blomkool, in blommetjies gebreek
1 blokkie biefaftreksel, opgelos in	sout en peper na smaak
350ml kookwater	suiker na smaak
50ml tamatiepuree	100g 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. Die mengsel kan vir potjiekos gebruik word.

GROENTEGEREG MET BROS KAASBOLAAG

4 wortels, geskil en in skyfies gesny	8medium peppadews, in die helfte gesny
500g broccoli of blomkool, in blommetjies gebreek	100g knopiesampioene, in skyfies gesny
6murgpampoentjies, in skywe van 1cm dik gesny	
<u>SOUS:</u>	
30ml botter	50ml koekmeelblom
300ml melk	250ml gerasperde cheddarkaas
knippie mosterdpoeier	sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
droë broodkruimels om bo-oor te strooi	

Kook die wortels vir 3 minute in soutwater. Voeg die broccoli of blomkool en murgpampoentjies by en laat vir nog sowat 5 minute kook of tot net sag. Gooi die water af en plaas groente in 'n vlak, oondvaste bak. Strooi die sampioenskyfies en peppadews eweredig bo-oor.

SOUS:

Maak 'n witsous met die botter, melk en melk. Voeg die helfte van die kaas by die witsous en geur na smaak met mosterdpoeier, sout en peper. Skep die witsous bo-op die groente. Sprinkel orige gerasperde kaas en broodkruimels bo-oor. Bak vir ongeveer 20 minute in 'n voorverhitte oond by 180C tot goudbruin. Lewer 6 porsies.

WENK: Enige groente kan vir die gereg gebruik word.

HET JY GEWEET?

'N KLEIN STUKKIE KAAS NA ETE NEUTRALISEER SURE EN
KAN TANDBEDERF HELP VOORKOM.

GEROOSTERDE GEURIGE GROENTE

500 ml pampoen
2 groen pepers
150ml mayonnaise
5ml borrie
10ml pietersielie

1 rooi peper
250ml ronde pampoentjies
5ml rooipeper
10ml gladde appelkooskonfyt

Voorverhit die oond tot 180C. Meng al die groente in olie en bak vir 45 minute. Meng die res van die bestanddele en gooi oor die groente. Roer liggies deur en bak vir 'n verdere 10-15 minute. Lewer 4-6 porsies.

GROENTE HUTSPOT

2 uie
450g aartappels
1 blik groentesop
1 blik nierboontjies
kwart koolkop

450g wortels
3 murgpampoentjies
1 blik tamaties
250g broccoli

Braai die uie, wortels, aartappels en murgpampoentjies vir 'n paar minute. Voeg die sop en tamaties by en laat prut 20 minute. Roer boontjies, broccoli en kool by en laat prut vir 10 minute. Bedien met rys.

VEGETARIESE GEBAK

2 uie, gekap
3 middelslag wortels, in skywe
200g groenboontjies, gehalveer
1 blik bone in tamatiesous
45ml pietersielie

2 knoffelhuisies
200g broccoli, gebreek
250g sampioene
1 blik heel tamaties
sout en swartpeper

BOLAAG

4 snye bruinbrood, korsies verwyder, fyn
250 ml gerasperde kaas
2.5ml paprika

80ml sagte botter
30 ml pietersielie
sout

Voorverhit oond tot 180C. Soteer uie, wortels, broccoli, groenbone en sampioene vir 10 minute. Voeg knoffel by en roerbraai nog 'n minuut. Roer boontjies, tamaties en pietersielie by en geur na smaak.

BEREI BOLAAG

Meng alles en maak in voedselverwerker fyn. Skep groentemengsel in oondpan en sprinkel bolaag oor. Bak 30 minute. Lewer 4-6 porsies.

GROENBOONTJIES

GROENBOONTJIES MET OLYFOLIE

2 houers dun groenboontjies
roosmaryn
sout en swartpeper na smaak

30ml olyfolie
olyfgeurmiddel

Verwyder die stingeltjies van die boontjies. Los die punte aan. Spoel af en meng liggies met 15ml olyfolie. Stoom of mikrogolf tot sag, maar steeds heldergroen. Geur met roosmaryn, geurmiddel en sout en peper, en meng liggies met die oorblywende olyfolie. Lewer 6 porsies.

HET JY GEWEET?

NAVORSING HET GETOON DAT MANS WAT BAIE KAFFIENE DRINK,
HET STERKER SPERMA AS MANS WAT NIE KOFFIE DRINK NIE.

AMANDEL GROENBONE

500g jong groenbone, stingelente afgesny
botter
1 suurlemoen se sap

2 knoffelhuisies, fyngedruk
100g amandelbrokkies
sout en swartpeper na smaak

Kook die groenbone in 'n bietjie soutwater tot net sag en gaar, maar nog effens bros. Skep in 'n opskepbak en hou warm. Soteer die knoffel in die botter tot sag, voeg die amandelbrokkies by en roerbraai tot ligbruin. Giet die suurlemoensap by en geur na smaak met sout en swartpeper. Sprinkel oor die groenbone.

GROENBOONTJIES MET GEROOSTERDE SADE

400g groenboontjies
30ml olyfolie
2 knoffelhuisies, gekneus
10ml vars marjolein, gekap
75ml sesamsaad, gerooster.

30ml botter
3 preie, in ringetjies gesny
10ml vars tiemie, gekap
75ml sonneblomsaad, gerooster

Stoom groenboontjies tot gaar. Verhit botter en olyfolie saam en soteer preie daarin tot sag. Voeg knoffel by en soteer vir nog 1 minuut. Voeg kruie by en verwyder van hitte. Roer sonneblom- en sesamsaad by en giet oor groenboontjies. Sit voor.

GROENBOON EN NIK NAK GEREG

1,2kg groenbone
250g spekvleis
1 liter witsous (nie te dik nie)
sout en swart peper

2 groot uie
1 groot pak NikNacks
kaas

Kook bone in soutwater tot sag, maar nie pap nie. Dreineer goed. Sny spekvleis in stukkies en braai saam met die uie. Meng die spekvleis mengsel met die bone. Druk die NikNacks 'n bietjie fyn en meng met die bone. Gooi nou die witsous oor en meng. Gooi sout en peper oor na smaak en meng weer. Strooi die kaas oor. Bak 'n paar minute in 'n matige oond totdat die kaas gesmelt het.

GEROOMDE GROENBONE EN SAMPJOENE

1 ui
1 knoffelhuisie
125ml groenteaftreksel
250g sampjoene
125ml neute

1 rooipeper
500g groenboontjies
sout en swartpeper
125ml suurroom

Soteer die ui, peper en knoffel. Voeg die boontjies by en roerbraai 5 minute. Voeg die aftreksel en geurmiddels by, bedek en prut 15 minute tot die boontjies sag is. Voeg die sampjoene by en prut nog 5 minute. Skep in 'n bedienbak, gooi die room en neute oor en bedien.

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 deurvorm. Geur die groenboontjies met die orige 2ml sout, bruinsuiker en peper.

WARM GROENBOONTJIES MET KNOFFEL EN SAMPIOENSOU

500g groenboontjies	kokende soutwater
1 knoffelhuisie botter	1 ui fyngekap
250g knopiesampioene, in kwarte gesny	

Kook boontjies vir ongeveer 6 minute in soutwater. Dreineer goed en hou warm. Soteer knoffel en uie in botter tot die ui sag word. Voeg sampioene by en soteer tot net sag. Meng boontjies liggies met die knoffelmengsel en sit voor.

KOMKOMMER:

KOMKOMMER MET KRUISEMENT EN BRANDRISSIE

1 groot engelse komkommer	2.5ml knoffel gekneus
1 klein bossie kruisement gekap	150ml laeetjogurt (gewone)
5ml fyn komyn	2 rooi brandrissies ontpit en fyngekap
kruiesout en swartpeper	

Sny die komkommer fyn. Meng die knoffel, komyn, jogurt en kruisement. Rangskik komkommer in 'n slaai bak en plaas die vars kruisement bo-op en geur met kruiesout en swartpeper. Drup kruisement sous oor slaai en sit die res van die slaaisous afsonderlik voor.

GEURIGE KOMKOMMER

1 komkommer	1ml sout
5ml rooipeper	varsgemaalde swartpeper
5ml geroosterde komynsaad	12.5ml suurlemoensap

Skil komkommer en sny in stukke. Rangskik die stukke in opdienbak en sprinkel oorblywende bestanddele daaroor. Verkil tot benodig.

*Plaas komynsaad in 'n pan, sonder olie of botter, en rooster dit op 'n warm stoofplaat tot dit begin verkleur. Wees versigtig om die saadjies nie te laat aanbrand nie. Lewer 6 porsies.

KOMKOMMER MET GEROOKTE VISVULSEL

1 groot Engelse komkommer	sout om oor te strooi
125g gerookte salm/forel/makriel	250g ferm ricotta of maaskaas
gekapte sprietuie knoffel-en-kruiegeursel	sout en peper
slaai blare ('n verskeidenheid blare)	

DOOPSOUS:

100ml jogurt	30ml room
15ml mayonnaise	2ml droë dille of gemengde droë kruie
sout	

Sny die komkommer in die lengte deur en gebruik 'n appelboor om die middelste gedeeltes netjies uit te hol en terselfdertyd die pitte te verwyder. Sprinkel sout oor die uitgeholde komkommerhelte, bedek en laat minstens een uur in die yskas staan. Spoel af en druk liggies droog. Plaas die vis, kaas en sprietui in 'n voedselverwerker en verwerk tot glad. Geur met knoffel-en-kruiegeursel, sout en peper. Skep die mengsel in 'n spuit met 'n 15 mm-spuitsuk. Spuit die mengsel in die holte van een helfte van die komkommer so hoog bo die rand van die komkommer as wat dit diep is. Plaas die ander halwe komkommer stewig bo-op, draai dit met kleefplastiek toe en verkoel minstens een uur. Sny die gevulde komkommer in netjiese skywe, omtrent 15 mm dik. Rangskik die slaai blare op 'n groot plat opdienbord. Meng die bestanddele vir die doopsous goed saam, skep in 'n bakkie en plaas die bakkie in die middel van die opdienbord bo-op die slaai blare. Rangskik die komkommerskyfies rondom. Garneer met 'n bossie vars kruie of kappertjieblommetjie. (Die komkommerskyfies word in die sous gedoop en dan geniet.)

KOMKOMMER KRUIDERY

1 komkommer geskil en dun gesny
30ml wit asyn
30ml suiker
5ml sout
1ml fyn witpeper

2 sprietuie, diagonal dun gesny
1 rooi brandrissie (kleintjie)
10 kruisementblare (geskeur)
125ml gekapte geroosterde
ongesoute grondbone

Dit is die beste om die snygedeelte van 'n vier- en vyfkantige rasper te gebruik om die komkommer in ewe dik skyfies te sny. Meng asyn, suiker, sout en peper tot goed gemeng en heeltemal opgelos. Voeg uie en brandrissie by en gooi oor gesnyde komkommer. Meng komkommer liggies met slaaisous. Plaas gekapte grondbone bo-op en sit dadelik voor. Dit kan verkoel word, maar nie meer as 1 uur voordat dit oorgesit word nie en sonder die grondbone. Strooi die grondbone altyd op die laaste nippiertjie oor.

Kool:

BEN SE ROOIKOOL

1 medium rooikool
1 x 65g pakkie bruinuesoppoeier

250g botter

Sny rooikool in breë skywe (moenie deursny nie) Sny stukke botter en plaas tussen skywe. Strooi bruinuesop oor. Vou rooikool toe in aluminiumfoelie en rooster oor medium kole 1½ uur. Sit voor saam met braaivleis.

ROOIKOOL MET SPEK EN ROOM

1 kop rooikool
1 tamatie
250ml room

1 ui gekap
1 pakkie spekvleis
sout en peper na smaak

Sny kool en kook vir 20 minute in asyn water. Gooi asyn water af en kook kool tot sag in water. Gooi water af. Braai in 'n ander pot ui tot bruin in olie. Voeg spekvleis by en braai tot bros. Voeg gekapte tamatie by. Voeg kool by en braai vir paar minute. Voeg room by en laat prut vir 5 tot 10 minute. Geur met sout en peper na smaak.

KOOL EN AARTAPPELGEREG

300g koue kapokaartappel
3ml sout
60ml botter

300g koue, gaar kool, gekerf
1ml vars gemaalde swartpeper
5ml asyn

Meng die kapokaartappel, kool, sout en peper goed. Verhit die botter oor matige hitte. Voeg die kool-en-aartappelmengsel by en roerbraai dit 5-6 minute lank totdat die groente deurwarm is. Sprinkel die asyn bo-oor en skep die groentemengsel uit in 'n warm opskepskottel. Bedien dit dadelik.

GEURIGE ROOIKOOL

15ml olyfolie
2 Granny Smith appels, geskil, in blokkies gesny
4 heel naeltjies
125ml druiveasyn
100ml sagte bruinsuiker

1 knoffelhuisie, gekneus
2 lourierblare
1 middelslag-rooikool, fyngekerf
250ml water
sout na smaak

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.

KOOL MET LEMOENGLASSEERSEL

1 lemoen, skil fyn gerasper
1 ui ,fyngkep
120ml groente of hoenderaftreksel
25ml sagte bruinsuiker

1 klein witkool
50g botter
sout en varsgemaalde swartpeper

Skil lemoen af, sny segmente in stukkies, gooi die kern en enige pitjies weg en vang al die sap wat drup in 'n bakkie op. Laat lemoenstukkies eenkant in 'n afsonderlike bakkie staan. Verwyder kern van kool. Kerf kool fyn. Soteer uie liggies in botter in 'n kastrol tot sag en goudkleurig. Voeg gekerfde kool by en soteer verder tot kool met botter bedek is. Roer gerasperde lemoenskil in. Voeg hoender of groenteaftreksel en lemoensap wat opgevang is by. Geur na smaak met sout en peper. Bedek en laat stadig kook totdat kool sag is. Meng lemoenstukkies by en strooi suiker oor. Proe en geur indien nodig. Laat kook stadig tot suiker gesmelt en effens gekaramelliseer het. Roer dikwels.

ROOIKOOL EN BEET

25ml olyfolie
½ middelslag rooikool, wit dele weggesny, in repies
4 middelslag rou bete, geskil en gerasper

2 uie, in skyfies gesny
125ml rooiwyn of 50ml witwyn asyn

Soteer ui in warm olie tot sag en deurskynend. Meng res van die bestanddele by en laat opkook. Verminder hitte, bedek met bakpapier en sit 'n deksel op. Prut vir 60 minute tot gaar. Geur met sout en swartpeper na smaak.

SPESERY KOOL:

1 kopkool, in repies gesny
3 wortels, grof gerasper
65g (klein blikkie) tamatiepasta
5ml breyani- mengsel
5ml blaar masala
3 lourierblare
25ml suurlemoensap

1 ui, in ringe gesny
50ml appelkooskonfyt
50ml suiker
5ml borrie
5ml matige kerriepoeier
2 kaneelstokkies
500ml water

Plaas al die bestanddele in 'n groot kastrol en meng deeglik. Bring tot kookpunt en kook dan nog sowat 5 minute lank totdat die kool, wortels en uie net sag is en die sous effens verdik. Roer af en toe. Laat afkoel op die plaat. Skep uit in skoon, gesteriliseerde fesse en verseël. Bêre in die koelkas.

KRAAKVARS KOOL EN APPELSLAAI

NB. Resep slegs vir 2-3 porsies

½ koolkop, geweas en gesnipper
1 klein groen of rooi soetrissie, fyn gekap

2 Granny-Smith appels, grof gerasper

SLAAISOUS:

100ml olie
75ml suurlemoensap
5ml sout na smaak

75ml koue water
45ml sagte bruinsuiker
8ml karwysaad

Meng die kool, appels en soetrissie met 'n slaailapel en virk in 'n slaaibak. Klits die olie, water, suurlemoensap, bruinsuiker en sout met 'n draadklitser in 'n glasbakkie. Giet die slaaisous oor die slaai en meng alles goed saam. Strooi die karwysaad bo-oor en meng dit.

HET JY GEWEET?

4 GLASE AFGEROOMDE MELK PER DAG, SAL JOU MAANDELIKSE PREMENSTRUELE BUIERIGHEID MET DIE HELFTE VERMINDER. DIT VERSKAF 1000MG KALSIUM AAN JOU.

KNOFFEL:

HET JY GEWEET?

Knoffel het oor eeue heen een van die gewildste kos- en medisinale bestanddele gebly, al laat die geur party mense swymel en ander skwebek trek. Knoffel se geur word bepaal deur die ouderdom en variëteit van die bolle, maar grootliks deur die gaarmaakmetode en hoe dit gesny word. Jonger bolle, asook gesnyde en heel knoffel wat stadig gerooster is, is soeter en meer subtiel, terwyl rou, gekapte, gekneusde of vinnig gebraaide knoffel 'n meer intense geur het. Party vars jong knoffelhuisies is matig genoeg om selfs rou te eet – moet net nie verwag ander mense gaan jou hartlik soengroet nie! Vars knoffel het plomp, harde huisies, terwyl ouer bolle sagter voel en uitgedroog lyk. Die groen lote in ouer bolle is boonop moeilik verteerbaar en moet liefsvlyder word voordat jy dit gebruik.

ALGEMENE WENKE

Verleen 'n subtiel knoffelgeur aan enige gebakte gereg deur die binnekant van 'n erdebak met 'n vars knoffelhuisie te vryf voordat jy die gereg inskep en bak. Dit werk veral goed saam met aartappels en room. Knoffel sal makliker afskil as jy die huisies eers 30 sekondes in kookwater dompel. Knoffel kan vir 'n paar weke bewaar word deur afgeskilte huisies met olie te bedek en in die yskas te hou. Keer stink vingers deur heel knoffelhuisies tussen twee lae waspapier te sit voordat jy dit met die sykant van 'n meslem stukkend druk. Verwyder die skille en skraap die knoffel met die mes af.

KITSRESEPTE MET KNOFFEL

KNOFFEL-OLYWE:

Meng 250g swart olywe, vier gekneusde knoffelhuisies, 'n bietjie rooiwynasyn, gekapte tiemie, 30ml olyfolie en 'n gekapte rooi brandrissie. Laat dit vir minstens twee dae in die yskas staan sodat die geure kan meng.

OONDGEROOSTERDE KNOFFEL

Dis die lekkerste ding om 'n huisie gekaramelliseerde knoffel uit die skil te druk en weg te lê aan die subtiel, murgsagte geur. 'n Mens kan ook die knoffel by die pansappe van geroosterde lamsvleis roer om 'n geurige sous te maak, of gooi dit by enige kasserolgereg.

knoffelbolle
lourierblaar

olyfolie
vars takkies tiemie

Voorverhit die oond tot 180C. Sny die knoffelbolle in die helfte en drup olyfolie bo-oor. Sit 'n paar tiemietakkies bo-oor of druk 'n lourierblaar in en bak die knoffel vir sowat 40 minute of tot sag.

WENKE:

Maak 'n heerlike sous deur 30ml knoffelpuree met 15ml olyfolie, 15ml masala en 100ml dik room te meng. Gooi dit in 'n kastrolletjie, kook oor lae hitte tot 'n dik sous en geur dit met sout en swartpeper. 'n Mens kan die knoffelpuree ook gewoonweg geur met sout en swartpeper en klop tot 'n dik botter wat op geroosterde baguettes of biefstuk gesmeer kan word. As die geur te sterk is, kan jy dit met 'n bietjie roomkaas meng vir 'n heerlike smeer.

KNOFFELSOP:

2 knoffelbolle, geskil en gekap
3 selderystingels, fyn gekap
50ml rysnoedels (risoni-pasta)
15ml fyn gekapte vars basiliekruid
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

8x250ml hoenderaftreksel
3 geelwortels, in 2cm stukke gesny
15ml fyn gekapte vars pietersielie
1 lourierblaar

Plaas al die sobbestanddele in 'n kastrol en laat vir 40 minute lank prut. Smeer 'n gekneusde knoffelhuisie oor 'n paar snye Franse brood. Sprinkel gerasperde Parmesaankaas oor en oondrooster broodjies by 200C totdat kaas gesmelt is. Doop brood in die sop.

KNOFFEL-ROOMAARTAPPELS

Kook agt geskilde aartappels saam met skoongemaakte knoffelhuusies tot sag. Dreineer, geur met sout en swartpeper en druk dit fyn met 'n aartappeldrukker. Gooi sowat 250ml verhitte room by of totdat die roomaartappels die regte dikte is.

MIELIES:

LUI HUISVROU-SUIKERMIELIE GEREG

25ml margarien of olie
12.5ml melkpoeier
peper na smaak
37.5ml water
100ml gerasperde kaas

37.5ml bruismeel
5ml sout
1 eier
410g suikermielies

Smeer die boom en kante van 'n braaipan goed met olie of margarien. Sif die bruismeel, melkpoeier, sout en peper saam. Maak 'n holte in die middel van die mengsel. Meng die eier en water en gooi dit in die holte van die meelmengsel. Klop totdat die mengsel glad is. Vou die suikermielies in. Skep die deeg in die braaipan. Strooi die kaas oor. Maak dit toe met deksel of tinfoelie. Plaas op 'n oondplaat wat medium warm is. Wanneer die kaas gesmelt is en die gereg bruin is teen die kante(ongeveer na 20 minute) is dit gaar. Sny in skyfies en sit warm voor.

SUIKERMIELIE-PLAATKOEKIES

1 blik geroomde suikermielies
125ml gerasperde parmesaan
250ml koekmeelblom
knippie suiker

1 eier, geklits
125ml fyn gekrummelde fetakaas
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak
5ml bakpoer

Meng alles saam en laat staan vir 10 minute. Braai lepelsvol van die mengsel in 'n pan met 'n bietjie warm botter of olie tot goudbruin aan albei kante en deurgaar. Dreineer op kombuispapier en sit dadelik voor. Lewer 15 plaatkoekies.

MIELIEGEREG

1 blik mielies
6 teelepels suiker
500ml melk
gerasperde kaas

3 eiers
500ml broodkrukkels
25ml botter

Meng alle bestandele goed saam en bak in 'n matige oond van 180C tot gaar.

MIELIE EN KAAS GEREG.

250ml melk
25ml botter
250ml droë broodkrukkels
2 eiers geskei

250ml gerasperde kaas
sout en peper na smaak
250ml ingemaakte groenmielies

Meng alles saam behalwe die eiers. Klop eierwitte en gele apart. Voeg eers geel van eiers by, vou wit liggies in. Bak in gesmeerde bak in matige oond vir ongeveer 30 minute.

BOONTJIE-EN-MIELIE-BYGEREG

30 ml botter
2 knoffelhuusies
1 blik pitmielies

2 uie
250g sampioene
1 blik suikerboontjies

Soteer die uie, sampioene en knoffel vir 5 minute. Meng die res van die bestandele by, verhit regdeur en bedien.

SOET PAP

stywe mieliepap
1 blik suikermielies

1 blik kondensmelk
1 blik pitmielies

Maak 'n groot pot stywe pap (genoeg vir 8 mense) Wanneer dit gaar is, voeg al die bogenoemde bestanddele by en roer deeglik. Sit warm voor. Dit is lekker saam met braaivleis en dan is dit ook nie altyd eers nodig om sous te maak nie. Bedien 8 mense.

MURGPAMPOENTJIES:

HEUNING MURGPAMPOENTJIES

15ml olyfolie
500g murgpampoentjies
1 rooi soetrissie
10ml mosterd
50ml balsemiek-asyn

5ml karwysaad
1 groen soetrissie
250g sampioene
50ml heuning

Halveer murgpampoentjies in lengte. Sny soetrissies in repe. Halveer sampioene. Verhit olie en roerbraai groente tot sag en ligbruin.

BEREI DIE SOUS:

Meng mosterd, heuning en asyn in 'n toeskroeffles en skud goed. Giet die sous oor die groente en dien op.

MURGPAMPOENTJIEGEBAK

50ml margarien
2 knoffelhuisies, fyngemaak
125ml suurroom
15ml gekapte amandels (opsioneel)
5ml Aromat
125ml gerasperde Cheddarkaas

8 jong murgpampoentjies, in skyfies gesny
1 x 425g blik tamaties, gedreineer en fyngeskap
250ml broodkrummels
5ml paprika
sout en peper na smaak

Voorverhit die oond tot 200C. Verhit die margarien in 'n pan en braai die murgpampoentjies tot goudbruin. Braai 1 laag op 'n keer. Skep die murgpampoentjies uit en hou eenkant. Braai nou die knoffel stadig in dieselfde pan. Voeg die tamaties by en braai effens saam met die knoffel. Voeg die res van die bestanddele, behalwe die kaas by. Prut 5 minute en voeg die pampoentjies by. Skep in gesmeerde oondskottel en strooi die kaas bo-oor. Bak 25 minute tot goudbruin. Lewer 4 porsies.

KERRIE MURGPAMPOENTJIES

2kg murgpampoentjies
750ml suiker
10ml sout
37.5ml maizena (of mielieblom)

2 uie
750ml asyn
37.5ml kerriepoeier

Sny murgpampoentjies in ringe. Sny ui fyn. Kook uie en murgpampoentjies saam tot amper sag. Kook asyn, suiker en sout saam. Maak 'n pasta van maizena en kerriepoeier en van asynmengsel. Gooi pasta mengsel by asyn mengsel. Gooi oor murgpampoentjie en uie mengsel en kook tot murgpampoentjies sag is. Roer af en toe.

MURGPAMPOENLINTE

15 ml olyfolie
sout en vars gemaalde swartpeper

6-8 murgpampoene in dun repe gesny (linte)
neutmuskaat na smaak

Verhit die olie in 'n braaipan. Voeg die groente linte by en roerbraai liggies tot sag. Geur na smaak. Sprinkel 'n bietjie neutmuskaat oor voor bediening. Lewer 4 porsies.

GEVULDE MURGPAMPOENTJIES

6 groot murgpampoentjies
30ml mascarpone-kaas
19 blare vars organum, gekap
vars gemaalde swartpeper *

2 sirkels fetakaas
15 kappertjiesade (capers), grofgekap
20ml olyfolie (vir bo-oor)

Halveer murgpampoentjies in die lengte. Plaas in 'n oondbak. Skraap die sagte deel in die middel van die murgpampoentjies met 'n teelepel uit. Krummel fetakaas en voeg die mascarpone-kaas, kappertjiesaad en organum by. Meng goed. Geur met swartpeper. Moenie sout byvoeg nie. Die feta en kappertjiesaad is sout genoeg. Vul murgpampoentjies met die mengsel, sprinkel bietjie olyfolie oor en plaas in voorafverhitte oond teen 180C vir 20 minute. Sit nou jou rooster-element aan en rooster tot effens bruin.

GEMARINEERDE MURGPAMPOENTJIES

Verhit 30 ml olyfolie en soteer 1 gekapte ui en 4 fyn gedrukte knoffelhuisies stadig tot sag. Voeg 500g gesnipperde murgpampoentjies by en soteer vir 1 minuut tot gaar, maar steeds bros. Voeg 'n handvol tiemieblare by en laat afkoel. Wanneer koud, voeg 45ml balsamiese asyn en 100g gekrummelde feta- of bloukaas by.

WARM PAMPOENTJIES

500ml gebraaide broodblokkies
olie om in te braai

350g murgpampoentjies, in ringetjies gesny
250g knopie sampioene

SOUS:

125ml suiker
7ml koekmeelblom
60ml druiwe-asyn
1 ekstra groot eier

12.5ml mosterdpoeyer
knippie sout
60ml water
100ml natuurlike joghurt

Soteer die murgpampoentjies in 'n bietjie olie tot ligbruin. Skep uit. Sny die sampioene in kwarte en soteer tot bruin. Voeg 'n bietjie ekstra olie by indien nodig.

BEREID TUSSEN DIE SOUS:

Meng die suiker, mosterdpoeyer, koekmeelblom en sout in 'n diep bak. Voeg die asyn en water by en meng goed. Kook 'n paar minute lank of tot die mengsel kook. Roer eenmaal tydens die kooktyd. Klits die eier. Voeg 'n bietjie van die kokende sous by die eier en klits hierdie mengsel by die res van die kokende sous. Kook nog 'n paar minute tot dik. Roer elke nou en dan. Laat afkoel en roer die jogurt by. Meng die murgpampoentjies, sampioene en broodblokkies. Giet die sous oor net voor opdiening. Dien dadelik op. Lewer 6 porsies.

JONG MURGPAMPOENTJIES IN SITRUSSOUS

350g jong murgpampoentjies
5ml gemmerwortel, gerasper
15ml sojasous
45ml groente aftreksel
5ml mielieblom
gekapte pietersielie vir garnering

4 sprietuie, fyngesny
30ml appelasyn
5ml sagte bruinsuiker
gerasperde skil van ½ lemoen
gerasperde skil van ½ suurlemoen

Sny die puntjies van die jong murgpampoentjies af en sny in lengte deur. Stoom die murgpampoentjies in 'n vergiettes oor kokende water tot net sag. Plaas intussen die res van die bestanddele, buiten die mielieblom in 'n kastrol en verhit tot kookpunt. Stel hitte laer en laat prut vir 5 minute. Meng die mielieblom met 'n bietjie koue water tot 'n gladde pasta en voeg die sous by. Roer aanhoudend tot die sous verdik het. Voeg die murgpampoentjies by die sous en roer liggies om egalig te bedek. Maak goed warm en garner met vars pietersielie.

HET JY GEWEET?

AS GROENTE SOOS EIERVRUG EN MURGPAMPOENTJIES IN DIE OOND GEBAK WORD, KAN DIT NET SOVEEL SUUR SOOS GASKOELDRANK BEVAT.

MURGPAMPOENTJIES IN BOTTER GEBAK

7-8 murgpampoentjies
5ml pietersielie
sout en peper

10ml water
30-45g botter
5ml gemengde kruie(opsioneel)

Indien die murgpampoentjie groot en hard is, blansjeer hulle eers. Sit dit in die pan met botter en water. Voeg geurmiddels by en druk 'n stuk bottergesmeerde papier bo-op. Bedek met deksel.(Om al die sappe te behou.) Laat 15-20 minute stadig bo-op stoof kook, of totdat dit sag is. Garneer met kruie.

PAMPOEN:

SOET - SUUR PAMPOEN

1kg pampoenskil, in eweredige stukke gesny
1 skil van suurlemoen (in 'n lang reep afgeskil)
8 naeltjies

500 ml appelsyn
2 kaneelstokkies
3ml fyn gemmer.

Plaas die bestanddele (behalwe die pampoenskil) in 'n kastrol en roer oor lae hitte tot al die suiker opgelos is. Bring tot kookpunt en kook 5 minute vinnig. Plaas die pampoenskil daarin en kook nog 10 minute tot sag. Verwyder die suurlemoenskil en helfte van die naeltjies. Skep die pampoenskil in warm, gesteriliseerde flesse, en vul die flesse met kokende vloeistof. Verseël en laat afkoel. Bedien koud as 'n bygereg.

OONDGEBAKTE PAMPOEN

1 boerpampoenskil
2 knofelhuisies, fyngekap

37.5ml botter
knippie sout

VULSEL:

250ml bruinrys
12.5ml slaaisous
½ teelepel borrie ("turmeric")
sout
125ml gekapte okkerneute
37.5ml gekapte kappertjiesaad ("capers")

1 uie, fyngekap
12.5ml soja sous
2 kaneelstokkies
water
37.5ml heuning

Verhit die oond tot 150C. Skrop die pampoenskil deeglik skoon met warm water en droog dit af. Sny 'n sirkel rondom die stam en verwyder die pitte. Meng die botter en knoffel en sout saam en smeer die pampoenskil met die mengsel. Bedek met tinfoelie en bak vir 2½ ure. Spoel die rys en plaas in 'n kastrol. Voeg die uie, olie, soja sous, borrie en kaneel by. Voeg sout na smaak by, bedek en kook tot gaar. Verwyder van die hitte en haal die kaneelstokkies uit. Voeg die neute, heuning en kappertjiesaad by en meng deeglik. Haal die pampoenskil uit die oond en vul met die rysmengsel. Bedek en bak vir nog 'n uur totdat die pampoenskil gaar is. Sny in skywe en bedien.

PAMPOEN GEBAK IN PORT

250ml donkerbruin suiker
125ml Port
pampoenskil in skywe of blokkies gesny

250g botter
sout en peper
kaneel

Smelt die botter. Meng die suiker, botter, Port, sout en peper saam. Plaas die skywe of blokkies in 'n oondskottel. Gooi die mengsel oor die pampoenskil en strooi kaneel oor. Bak vir 1 uur teen 180C.

HET JY GEWEET?

77% VAN DIE MENSLIKE BREIN BESTAAN UIT WATER

ALTA SE PAMPOENGEBAK

6 dik snye witbrood
bruinsuiker
1kg pampoensblokkies

fyn kaneel
margarien
250ml room

Voorverhit die oond tot 180C. Smeer 'n oondvaste bak met margarien of bespuit met kleefwerende kossproei. Smeer die brood met margarien en sny in blokkies. Pak die blokkies, gesmeerde kant na bo, in die voorbereide oondbak. Bestrooi mildelik met kaneel en besprinkel goed met suiker. Maak intussen die pampoen gaar met 'n bietjie suiker en kaneel. Maak fyn, meng met die room en spreid eweredig oor die broodblokkies. Bak sowat 20 minute lank tot gaar. Bedien 8-10 persone.

PAMPOEN EN-TAMATIESMOOR

1kg dun afgeskilte pampoen
60ml water
3 middelslag uie
100g vars witbroodkruummels
2 eiers
1ml growwe swart peper

100g suiker
50g margarien
3 middelslag tamaties
250ml melk
5ml sout
grof gerasperde cheddarkaas

Skil die pampoen en sny dit in stukke. Voeg die suiker, water en die helfte van die botter by en stowe dit oor lae hitte tot sag en droog. (Probeer om die pampoenstukke heel te hou.) Skil die uie en kap dit grof. Laat die tamaties 'n rukkie in kookwater lê en trek die velle af, sodra dit begin bars. Sny die tamaties in stukkies. Smoor die uie en tamatiestukkies saam in die oorblywende botter tot gaar en lekker dik. Verhit die oond tot 180C en smeer 'n vlak oondvaste bak met 'n inhoudsmaat van 1,5 liter (6 koppies). Strooi twee derdes van die witbroodkruummels in die bak. Skep die helfte van die pampoen daarop en bedek met tamatiesmoor. Klits die melk, eiers, sout en swartpeper saam en meng dit met die helfte van die oorblywende broodkruummels. Giet die mengsel oor die tamatie laag. Skep die res van die pampoen bo-op. Meng die res van die broodkruummels liggies met 'n bietjie cheddarkaas en strooi dit oor die pampoen. Bak die gereg sowat 40 minute lank onbedek tot gestol. Sit warm voor.

TAMATIE KERRIEPAMPOEN

30ml olie
20ml kerriepoeier
2 groot, ryp tamaties, ontvel, in blokkies gesny
sout en peper na smaak

1 groot ui, in ringe gesny
1kg pampoensblokkies
15ml suiker

Verhit olie in 'n kastrol en soteer die ui tot glansig. Voeg kerriepoeier by en roerbraai sowat 'n inuut lank. Voeg die pampoensblokkies by en meng goed deur. Voeg die tamatieblokkies by, verlaag die hitte en prut tot die pampoen sag en gaar is, voeg 'n bietjie water by indien nodig. Voeg die suiker by en geur na smaak met sout en peper. Bedien 4-6 persone.

PAMPOENBLATJANG

1kg pampoen geskil, ontpit, in blokkies gesny
250g sultanas
125 ml suiker
20ml sout
5ml fyn naeltjies

2 groot uie gekap
1,25 liter asyn
60g mosterdpoeier
15ml borrie
1ml gemengde speserye.

Plaas pampoen, uie, sultanas en asyn in 'n kastrol en kook tot sag. Plaas pampoen en uie, tesame met res van die bestanddele in 'n voedselverwerker of versapper en maak fyn. Indien te styf, voeg bietjie van die asyn waarin die pampoen gekook is, by. Skep in gesteriliseerde bottel en verseël.

PAMPOEN BROODJIE:

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

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

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

LIP-AFLEK KAASPAMPOEN

4 groot skywe pampoens, ongeskil
60ml botter
1 vanielje peul in lengte verdeel en dan gehalveer

90ml bruinsuiker
100g grondbone
125g bloukaas, gekrummel

Verhit 'n swart platboompot. Braai die pampoens in die suiker, botter en vanielje stadig tot dit deurskynend en sag is. Gebruik 'n eierspaan om die pampoens om te keer, dit moet heel bly. Voeg grondbone en bloukaas by. Sodra die kaas gesmelt is, verwyder die pampoens van die vuur of stoof en bedien warm. Lewer 4 porsies.

PATATS:

GEBAKTE PATAT-EN-PRUIMEDANTGEREG

210ml ontpitte pruimedante, in kwarte gesny
20ml bruinsuiker
125ml lemoensap
10 gemmerbeskuitjies, gekrummel

500g patats, geskil en in skywe gesny
15ml botter
50ml sjerrie
rooibostee.

Week pruimedante 2 uur lank in rooibostee. Kook patats tot net sag. Verhit bruinsuiker, botter, lemoensap en sjerrie oor lae hitte saam, totdat botter en suiker gesmelt het. Smeer 'n oondvastebak met 'n volume van sowat 2 liter en pak afwisselende lae patatskywe, gemmerbeskuitjies en pruimedante. Eindig met 'n laag beskuitjies. Giet lemoensapmengsel bo-oor. Bak 30minute lank in 'n voorverhitte oond van 180C. Lewer 4 porsies.

GEBAKTE PATATS MET BRUINSUIKER EN SWARTPEPER BOTTER

6 groot patats
15ml vars gerasperde suurlemoenskil
15ml heel swartpeperkorrels, stukkend gestamp

20ml vars suurlemoensap
185ml botter
knippie sout

Voorverhit die oond tot 180C. Prik elke patat 'n paar keer met 'n vurk en rangskik op 'n bakplaat. Bak sowat 1 uur onder in die oond tot sag. Klits intussen die suurlemoensap en skil, botter, swartpeper en sout saam tot lig. Plaas die gaar patats op 'n opdienbord, maak snye in elkeen en skep lepelsvol van die botter oor. Sit voor as bygereg. Sprinkel 125ml bruinsuiker oor indien 'n soeter smaak verkies word.

LEMOEN PATATS

2 lemoene se sap
500ml gaar patats
2.5ml sout
37.5ml botter of margarien
60ml gesnipperde spekvleis (opsioneel)

10ml gerasperde lemoenskil
60ml suiker
125ml sultanas (opsioneel)
1 eier geklits

Stel die oond op 180C. Meng die lemoensap, lemoenskil, patats, suiker, sout, sultanas, smeer en eier saam. Skep in 'n gesmeerde oondskottel met 'n inhoudsmaat van 1 liter. Strooi die gesnipperde spek bo-oor. Bak 30 minute lank in die voorafverhitte oond. Bedien dadelik.

OONDGEBRAAIDE PATATS MET EIERVUG EN SOETRISIE

5 jong eiervuggies	200g patats, geskil
60ml olyfolie	1 rooi soetrissie, ontpit en in kwarte gesny
1 groen soetrissie, ontpit en in kwarte gesny	20ml balsamiese asyn
1 knoffelhuisie, gekneus	10ml heuning
30ml gekapte songedroogte tamaties	60ml vars basielkruidblare, geskeur
30ml geroosterde, gekapte, geblansjeerde amandels	6 ontpitte swart olywe, gekap

Voorverhit die oond tot 180C. Sny die eiervrug in sy lengte in die helfte. Sny die patats in 1cm skywe. Verhit 'n klein bietjie van die olyfolie (sowat 15ml) in 'n riefpan en braai die eiervrug, patatskywe en soetrissies, 'n paar op 'n slag tot bruin. Skep die groente in 'n oondvaste bak, sprinkel die orige olyfolie oor, bedek en bak 45 minute. Meng die asyn, knoffel en heuning en giet oor die groente. Sprinkel die songedroogde tamaties, basielkruid, amandels en olywe oor. Sit warm of koud voor. Lewer 6 porsies.

PATATKOEKIES

450g gaar, geskilde, fyngedrukte patats.± 2 koppies	70g koekmeelblom
5ml bakpoeier	2ml sout
1 eier	kaneelsuiker
Olie vir vlak braai	

Meng die patats, koekmeelblom, bakpoeier en sout. Klop die eier by die mengsel in. Braai dessertlepels vol van die mengsel in 'n groot braaipan in vlak, matig warm sonneblomolie aan weerskante tot goudbruin. Dreineer die gaar koekies op papierhanddoek. Strooi kaneelsuiker oor die koekies en sit die warm saam met suurlemoen wiggies voor.

PATATS WAAROOR SKOONMA WONDER

2-3 groot patats , in skywe gesny	sout na smaak
2-3 eetlepels suiker	½ koppie geblikte fyn pynappel
2-3 eetlepels margarien	1 eetlepel margarien
½ koppie gekapte dadels	

Sny patats in skywe. Kook sag in 'n klein bietjie water. Wanneer gaar, gooi oortollige water af. Voeg suiker en margarien by en braai saam. Voeg brandewyn, dadels en pynappel by gebraaide patats. Verhit weer net voor opdiening.

GOUE STROOP PATATS

Sny en skil patats (omtrent genoeg vir 4 mense). Rangskik in oondbak. Gooi gouestroop bo-oor. Redelik mildelik. Meng 250ml room met 'n mespunt koeksoda en gooi dit laastens oor patats. Bak die mengsel omtrent vir 1½ uur. Hoe langer hoe langer dit bak (hoe meer karameliseer die room en stroop)

PATATSKUM

4 middelmatige patats	25ml botter
125ml melk	6 malvalekkers
5ml sout	5ml suiker
1ml peper	

Was en skrop die patats goed. Kook dit vir 45 minute lank met die skil aan in kookwater. Trek die skil af en druk die patats goed fyn met 'n vurk. Voeg die botter, melk, suiker, sout en peper by. Gooi uit in gesmeerde, vuurvaste bakskottel en sit 'n paar klontjies botter bo-op. Sny die malvalekkers in die helfte en rangskik bo-op die patats. Bak omtrent 15 minute lank in 'n matig koel oond by 160C of totdat die malvalekkers gedeeltelik gesmelt is.

OONDGEROOSTERDE SOETPATAT

1kg soetpatat, gehalveer
10ml neutmuskaat, vars gerasper
60ml bruinsuiker

100g botter, in blokkies gesny
10ml fyn kaneel
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak

Voorverhit die oond. Sit die soetpatat in 'n oondroosterpan, stip dit met botter en sprinkel die neutmuskaat, kaneel en suiker oor. Geur die soetpatat met sout en vars gemaalde swartpeper na smaak. Oondrooster dit onbedek vir sowat 30 minute of totdat dit sag en gekaramelliseer is. Draai die groente een keer om tydens die gaarmaakproses

SAMPIOENE:

SAMPIOEN-EN-WYN SLAAI

450g sampioene
25g botter
2 klein uie
25ml pietersielie

30ml olyfolie
1 groot rooi of groen peper
150ml droë wit wyn

Soteer die sampioene in olie en botter vir 5 minute, haal uit en hou eenkant. Soteer die pepers en uie. Gooi die wyn by die sampioene en prut vir 5 minute totdat die vloeistof verminder is. Laat afkoel, gooi die pepers, uie en pietersielie by en verkoel.

SAMPIOENE MET KRUIESOUS

40g botter
750g sampioene in stukke gesny
12.5ml gekapte basiliekruid
1 eetlepel droë witwyn
sout

1 knoffelhuisie
12.5ml gekapte pietersilie
12.5ml meelblom
150ml room
peper

Smelt die botter in 'n pan. Gooi die knoffel in en braai bruin. Voeg nou die sampioene by en kook oor lae hitte vir 20 minute. Gooi die helfte van die kruie by en roer die meel by terwyl dit kook vir sowat 3 minute. Voeg die wyn gelydelik by tot die sous mooi glad is. Laat kook vir nog 3 minute. Voeg nou die room, sout en peper by. Sprinkel die res van die kruie bo-oor. Bedien.

SAMPIOEN EN PAMPOENTJIE GEREG

15-30 ml botter
250g sampioene, in skyfies gesny
750ml murgpampoentjies, in skyfies gesny
250ml vars room

1 groot ui, opgekap
1 medium botterskorsie, geskil, in blokkies gesny
1 pakkie (84g) wit uiesoppoeier

Stel die oond op 180C. Verhit die botter en soteer die ui en sampioene daarin tot deurskynend. Smeer 'n vuurvaste bak en pak die botterskorsie, sampioenmengsel en murgpampoentjie in lae. Sprinkel die helfte van die soppoeier oor. Herhaal en giet die room heel laaste oor. Bedek die bak en plaas in voor verhitte oond. Bak sowat 1 uur of tot gaar

SUURLEMOEN SAMPIOENE

sampioene
suurlemoensap
1ml roosmaryn

botter
sout en swartpeper

Braai die sampioene in die sous, en vir 'n variasie steek in 'n sosatie stokkie met uitjies, soetrissie, appelkose of enige bestanddeel van jou keuse en rooster in die oond of die vuur.

GEKRUMMELDE SAMPIOENE

500g sampioene
5ml droë tiemie
4 knoffelhuisies(fyn gedruk)
vars broodkrummels

500ml karringmelk
15ml fyn gekapte pietersielie
vars gemaalde swartpeper
olie vir diepvetbraai

Vee sampioene af met 'n klam lap. Meng die karringmelk, tiemie, pietersielie en knoffel goed saam in 'n groot mengbak. Marineer sampioene 2-3 ure lank. Skep die sampioene uit met 'n gaatjies lepel, geur met swartpeper en rol in die broodkrummels. Rangskik op 'n bakplaat en plaas vir 30 minute in yskas. Braai in diep olie tot bruin van buite of rooster onder die oond se element tot goudbruin. Dien dadelik op. Lewer 6 porsies.

SAPPIG PANGEBRAAIDE SAMPIOENE

15ml olyfolie
1 ui, gekap
250g bruin sampioene, gesny
250g portabellini sampioene, gesny
gerasperde skil van 1 suurlemoen
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
suurroom of mascarponekaas

15ml botter
2 knoffelhuisies, gestamp
250g dwegsampioene, gesny
125ml witwyn
60ml heelkorrel mosterd sous
30ml gekapte uiegras

Verhit die olyfolie en botter in 'n groot braaipan en voeg die ui en knoffel by. Braai totdat dit deurskynend is. Voeg al die sampioene by en braai totdat dit sag is. Voeg witwyn en suurlemoenskil by en roerbraai totdat die meeste vloeistof verdamp het. Roer die mosterd sous in en geur met sout en peper. Voeg die gekapte uiegras by net voor bediening. Skep met lepel op gebakte aartappels en rond af met 'n skeppie suurroom of mascarponekaas.

WARM SAMPIOENSLAAI

500g vars sampioene
5ml sout
knypie gemaalde neutmuskaat
50ml margarien
15ml fyn gekapte pietersielie

50ml koekmeelblom
knypie rooipeper
250ml room
15ml fyn gekapte ui
5ml aangemaakte mosterd

Voorverhit oond tot 180C. Sny sampioene in stukkies en plaas in 'n oondskottel. Meng die res van die bestanddele, behalwe die room, en smeer oor die sampioene. (Smelt die bestanddele saam in 'n mikrogolf, dit is dan makliker om te smeer). Giet room bo-oor. Bak sampioene 20-30 minute en roer dit 3-4 keer om terwyl dit bak. Sit warm voor. As die sous te dun lyk, meng 5ml maizena met water en voeg by vir so 'n paar minute.

SAMPIOENE MET KNOFFEL

15 groot swart sampioene
5ml kookolie
100ml gekapte pietersielie
5ml sout

5g margarien
2 knoffelhuisies, gekap
15ml suurlemoensap
2ml varsgemaalde swartpeper

Breek die stammetjies versigtig af en vee die sampioendoppies skoon met papierhanddoek. Plaas met die hol kant na bo in 'n vuurvaste oondskottel. Verhit margarien en kookolie en voeg die res van die bestanddele by. Giet die mengsel oor die sampioene. Bak 12-15 minute in die oond by 180C. Sit voor as 'n voorgereg saam met tuisgebakte volgraanbrood of bedien as 'n bykos.

ROMERIGE SAMPIOENE

500g sampioene
25ml koekmeel
150ml vars room

15ml suurlemoensap
125ml soetwyn / sjerrie
sout en peper

Soteer die sampioene in botter, suurlemoensap en soetwyn. Meng die meel en room tot 'n gladde patsta en roer by. Verhit, roer aanhoudend tot dik en gaar. Geur met sout en swartpeper. Dien op.

SKORSIES:

GEVULDE SKORSIES

4 groot skorsies

sout

VULSEL:

30ml botter

200ml melk

sout en vars gemaalde swart peper na smaak

3 eiergele

droë broodkrummels

30ml koekmeelblom

knippie neut,

250ml gerasperde cheddarkaas

4 eierwitte

Sny die stingels van die skorsies af en halveer. Skep die pitte met 'n lepel uit en kook die skorsies in soutwater tot net gaar, ongeveer 20 minute. Gooi die water af en skep die meeste van die vleis uit die skorsies. Plaas die uitgeholde skorsies op 'n bakplaat. Maak 'n witsous met die botter, meel en melk. Geur na smaak met neut, sout en peper. Voeg die fyn gemaalde skorsie en twee derdes van die gerasperde kaas by die witsous. Klits die eiergele geleidelik by. Klits die eierwitte totdat dit stywe punte vorm. Vou met metaallepel in skorsiemengsel in. Skep in uitgeholde skorsiehelte. Sprinkel orige kaas en broodkrummels oor. Bak 30 minute lank in 'n voorverhitte oond by 180C of tot goudbruin. Lewer 4-6 porsies.

GEBAKTE SKORSIE VERRASSING

4 skorsies

3 eiers

50ml koekmeelblom

500ml melk

250ml suiker

kaneelsuiker

Halveer die skorsies, skil af en skep die pitte uit. Kook 'n paar minute in soutwater tot net sag. Dreineer en rangskik die skorsiehelte in 'n gesmeerde middelslag bakskottel. Klits koekmeelblom, melk, eiers en suiker saam en gooi bo-oor. Bak 45 minute of tot gestol by 180C. Strooi kaneelsuiker oor en sit dadelik voor.

GEROOSTERDE FETASKORSIES

4 skorsies, gehalveer en ontpit

2 fyn toontjies knoffel

5ml vars, fyn swartpeper

olyfolie

40ml botter

200g gekrummelde fetakaas

gerasperde parmesaan

Plaas elke halwe skorsie op 'n vel dik foelie. Kombineer die botter, knoffel, feta en peper. Stop die holtes van die skorse daarmee. Sprinkel parmesaan oor en bedruip met die olie. Verseël en braai 20 tot 25 minute lank direk op die kole.

SKORSIE SOUFFLE

'n Besondere anderse smaak.

4 middelgroot skorsies, gehalveer en ontpit

2,5ml suiker

'n knippie witpeper

2,5ml sout

1 knoffelhuisie (fyn gekap)

2 eiers (geskei)

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 kolwyntjiespannetjies gebak word om dit mooi regop te hou.

HET JY GEWEET?

EEN UIT ELKE VEERTIEN MANS STAAN 'N KANS OM PROSTAATKANKER TE KRY.

SKORSIEMOES

5 skorsies
100g suiker
10ml bakpoeier
250ml melk
15ml kaneelsuiker

15ml botter of margarien
50g koekmeelblom
2ml sout
3 eiers

Verhit die oond tot 180C en smeer 'n oondvaste bak met 'n volume van 1.25 liter. Halveer die skorsies en skep die pitte uit. Kook die halwes tot sag en dreineer dit. Skep die vleis uit, maak dit fyn en roer die botter of margarien by. Sif die suiker, koekmeelblom, bakpoeier en sout saam. Klits die melk en eiers saam en maak die meelmengsel daarmee aan. Voeg die skorsiemoes by en meng dit goed. Skep die mengsel in die bak en strooi die helfte van die kaneelsuiker oor. Bak die moes 'n uur lank onbedek. Strooi die res van die kaneelsuiker oor en sit die gereg warm voor. Dit kan 'n rukkie staan.

MALVA SKORSIES

3-4 skorsies, gehalveer
3ml sout
10ml suiker

500ml water
6-8 malvalekkers
5ml fyn kaneel

Kook die skorsies 20 minute in sout water tot sag. Haal die skorsies uit die water en ontpit. Plaas 'n malvalekker in elke skorsie en strooi 'n mengsel van suiker en kaneel oor elke lekker. Plaas die skorsies in 'n oondvaste bak en rooster 5-10 minute in die oond of totdat die lekkers gesmelt en effens bruin is.

ROMERIGE SKORSIES

2-3 groot skorsies, gehalveer en ontpit
5ml droë pietersielie
30ml vars room

1 ml knoffelpoeier of na smaak
sout en peper na smaak

Kook die skorsies tot sag in water en skep die pulp uit die dop. Dreineer baie goed. Druk die pulp fyn. Voeg die res van die bestanddele by en meng goed.

SOETRISIE:

SOETRISIE MET KNOFFEL EN VARS TAMATIE

2 rooi soetrissies
2 geel soetrissies
20ml olyfolie
kruiesout en gemaalde swartpeper

2 groen soetrissies
10ml knoffel, gekneus
200g tamaties

Halveer en ontpit die soetrissies en sny dit in dun repies. Verhit die olie in 'n braaipan en braai die soetrissies liggies vir 3 minute, roer gereeld. Voeg die knoffel by en laat vir nog 3 minute braai. Kap die tamaties en voeg dit by die soetrissiemengsel, geur en laat prut vir ongeveer 15 minute totdat die soetrissies sag is en die tamatiesous verdik het. Indien die sous nie dik genoeg is wanneer die soetrissies gaar is nie, verwyder die soetrissies met 'n gaatjieslepel en kook die res van die sous vinnig totdat dit verminder en verdik, en plaas dan die soetrissies terug in die mengsel.

GEROOSTERDE SOETRISIESLAAI

6 soetrissies (meng rooi, groen en geel)
2 middelslaguie, fyngeskap
60ml olyfolie

45ml wit wynasyn
sout en peper, vars gemaal na smaak
aluminiumfoelie – agt vierkante van 30x30cm

Bak soetrissies vir ongeveer 20 minute of tot sag en tot blasies vorm op 'n bakplaat in oond wat vooraf tot 220C verhit is. Sny middeldeur. Gooi stingeltjies, pitjies en skillettjies weg. Sny vlees van die soetrissies in repies en rangskik mooi op 'n opdienbord. Sprinkel uie, olyfolie en asyn, sout, peper en pietersielie oor.

STADIG GEROOSTERDE ROOIRISSIE PATEE

2 rooi rissies
25ml olyfolie
paar blare dragonkruid (opsioneel)

2 klein knoffelhuisies
bietjie asyn (rooiwyn of balsam)
12.5ml fettakaas (opsioneel)

Voorverhit die oond tot 200C. Sny die krone van die rissies af en sny al die sade en wit vesel uit. Smeer met olyfolie. Rooster die rissies vir 10-20 minute totdat die skil plooi vorm. Plaas die warm rissies in 'n plastieksak en laat sweet vir 15 minute. Nou kan jy die skille afvryf met jou hande of met 'n papierdoek. Plaas rissies, knoffel, olyfolie en fettakaas in 'n menger en maak tot puree. Kruie na smaak met asyn, dragon, sout en peper.

GEVULDE SOETRISSES

4 rooi of geel soetrissies
30 ml olyfolie
200g knopiesampioene, gekap
1blikkie gekapte tamaties
1 klein rooi brandrissie, gekap
60ml dennepitte
swart olywe vir garnering

1 groot uit, fyngekap
1 knoffelhuisie, gekneus
100g jong murgpampoentjies, gekap
45ml vars basilkruid, gekap
350ml langkorrelrys, gaar
warm groenteaftreksel
pietersielie vir garnering

Verhit die oond vooraf tot 180C. Sny die soetrissies in die lengte middeldeur. Verwyder pitte en gooi dit weg. Verhit die olie in 'n kastrol en braai die ui en knoffel totdat die ui sag en deurskynend is. Voeg die sampioene, murgpampoentjies, tamaties, basilkruid en brandrissie (indien gebruik) by en laat kook verder totdat die vloeistof met ongeveer die helfte verminder het. Roer die rys en dennepitte by en laat kook totdat die mengsel soos risotto lyk. Skep die rismengsel in die gehalveerde soetrissies. Plaas op 'n roosterpan en gooi die groente aftreksel by sodat die bodem van die pan bedek is. Bedek met foelie en bak vir 30 minute. Verwyder foelie, plaas gesnyde swart olywe bo-op soetrissies en strooi pietersielie oor.

SPINASIE:

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 aartappelmengsel op die spinasie en sprinkel die orge kaas oor. Bak sowat 20-30 minute lank tot die gereg lekker warm en die kaas gesmelt is.

SPINASIE EN TAMATIE RYS

25ml olyf olie
5ml knoffel, fyn gekap
25ml tamatie puree
125ml fyngekapte spinasie

1 ui fyn gekap
750ml hoender aftreksel
250ml tamaties, gekap
250ml rys

Verhit die olie in pan. Voeg die ui by en braai tot sag. Voeg knoffel saam en braai vir nog 2 minute. Voeg al die ander bestanddele by. Verminder hitte sit deksel op. Prut vir 25 tot 30 minute totdat rys sag is en meeste vloeistof weg is. Bedien warm

GEBAKTE ROOMSPINASIE

1,3kg vars spinasie, die dik, wit ribgedeeltes verwyder	3 eiers
500ml room	100g parmesaankaas, gerasper
2,5ml gerasperde neutmuskaat	sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Voorverhit die oond tot 180C. Was die spinasie en stoom dit net met die druppels wat daaraan kleef tot sag en verlep. Dreineer, druk die oortollige vloeistof met die hande uit en kap dit rofweg fyner. Klits die eiers en room en gooi die parmesaankaas, neutmuskaat en geurmiddels by. Wees versigtig met die sout omdat die kaas ook sout bevat. Gooi die roommengsel by die spinasie en roer dit deur. Giet die mengsel in 'n medium gesmeerde oondbak van sowat 5 cm diep en bak die spinasie in die boonste helfte van 'n voorverhitte oond vir 30 minute of totdat die bokant bros en goudbruin is. Die middel moet romerig wees. Lewer 6 porsies. Sit dit voor as bygereg.

SPINASIE KAASKOEK

KORS:

70ml botter gesmelt	250ml Bacon Kips koekies, fyngemaak
---------------------	-------------------------------------

VULSEL:

2 bosse spinasie, skoongemaak, gekap, gaar gestoom	3 repies spekvleis, grof gekap
1 middelslag ui, fyn gekap	250g geroomde maaskaas
350ml suurroom	4 ekstra-groot eiers, geklits
125g fetakaas	parmesaankaas

Voorverhit die oond tot 150C en smeer 'n 20cm-losboomkoekpan met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Meng die botter en koekiekrummels goed en druk op die bodem en effens teen die kante van die voorbereide koekpan vas. Hou eenkant. Dreineer die gestoomde spinasie goed en druk dan in jou vuus droog om van alle vloeistof ontslae te raak. Braai die spek tot halfgaar, voeg die uie by en braai tot die uie sag en geurig is. Klits die maaskaas, suurroom en eiers goed saam. Roer die spek en uiemangsel asook die spinasie by. Roer die fetakaas in en giet in die voorbereide kors. Bak 1¼ uur lank tot ferm en goudbruin. Sprinkel 'n bietjie parmesaankaas oor en laat staan vir omtrent 30 minute om stewig te raak. Bedien loutwarm of teen kamertemperatuur.

SPINASIE ONDER DIE KOMBERS

750 ml vars spinasie, gekap	1 knoffelhuisie, gekneus
37,5 ml botter	37,5 ml koekmeelblom
sout en varsgemaalde peper na smaak	2 ml neutmuskaat, gerasper
250 ml melk	125ml cheddarkaas, gerasper
4 eiers, geskei.	

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 40-50 minute in voorverhitte oond tot goudbruin. Sit warm voor.

SPINASIESLAAI MET SPEKVLEIS

4 repe spekvleis, gebraai en gekap	1 ui, gekap
kaas, in blokkies	1 bossie spinasie, gewas en gedroog
4 stukke fetakaas	12,5 ml suurlemoensap
50 ml water	125 ml mayonnaise
50 ml olie	

Meng die spek, ui, kaas, feta en spinasie. Versap die suurlemoensap water, mayonnaise en olie saam en gooi oor slaai.

SPINASIEGEREG MET MAASKAAS

500g spinasie
125g spek
knoffel
sout en swartpeper
250g gladde maaskaas

2 uie
125g sampioene
15ml pietersielie
125g fetakaas

Was en dreineer die spinasie en soteer dan die uie, spek, sampioene en knoffel. Voeg die spinasie geleidelik by en braai tot sag. Roer die pietersielie, sout en peper by. Skep uit die pan, voeg die feta en maaskaas by en roer goed deur.

LIPLEKKER SPINASIE

1 groot bossie vars spinasie
50ml botter
1 groot ui gekap
'n knypie fyn muskaatneut
500 ml suurroom
3 tamaties in skywe gesny
30ml gekapte pietersielie

250g spekvleis (opgekap)
12.5ml vrugteblatjang
sout en peper na smaak
250g gekookte noedels van jou keuse
3 eiers goed geklits
250ml gerasperde kaas

Druk spinasie droog en plaas in mengbak. Braai ui liggies in botter tot sag en voeg spekvleis by. Braai liggies tot net gaar. Voeg spinasie en vrugteblatjang by en braai nog 5 minute. Geur met sout, peper en neut. Skep by gekookte noedels en meng goed. Klits suurroom en eiers saam en voeg by noedelmengsel. Meng die meeste van die kaas in en hou klein bietjie oor om bo-op te strooi. Skep in gesmeerde oondvaste bak en versier met tamatieskywe. Meng oorblywende kaas en pietersielie en sprinkel oor. Bak teen 180 C vir 25 minute.

SPINASIE MET OLYFOLIE EN SUURLEMOENSAP

1kg vars spinasie, gewas
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
parmesaankaas of amandelvlokkies (opsioneel)

45ml olyfolie
sap van 'n halwe suurlemoen

Sny die dik, wit ribgedeeltes uit die spinasie, maar moenie dit weggooi nie. Sny die ribstukke in skyfies en kap die spinasieblare rofweg. Verhit die olyfolie in 'n groot kastrol. Soteer die wit ribgedeeltes in olyfolie oor matige hitte tot sag. Gooi die spinasieblare by en roerbraai dit totdat die blare netnet begin sag word. Verwyder die kastrol van die hitte, geur die mengsel met sout en swart-peper en roer deur. Druk die suurlemoen sap oor die spinasie uit en roer dit deur. Sit voor. Gee die gereg ekstra byt deur varsgerasperde parmesaankaas of geroosterde amandelvlokkies oor te strooi.

SPINASIE LEKKERTE

1 bos vars spinasie gewas en gekap
1 pak vars sampioene
5ml sout
250ml melk
2 eiers geklits

2 uie gekap
5ml swartpeper
250g gesnippede spekvleis
10ml mielieblom
250 ml kaas

Voorverhit oond tot 180C. Braai die spek tot bros, voeg die uie by en braai tot bruin. Voeg die sampioene en spinasie by en roerbraai vir 5 minute. Meng die mielieblom, sout, peper, melk en eiers goed en voeg by. Plaas in gesmeerde glasbak, sprinkel kaas bo-oor en bak vir 20 minute.

HET JY GEWEET?

AS JY 'N PIESANGSKIL VRYF OOR 'N MUSKIETBYT, SAL DIT
DIE VEL STREEL EN DIE SWELSEL SAL GLO SAK

TAMATIES:

HET JY GEWEET?

Wanneer jy tamaties koop, kies soorte wat aan die plant rypgeword het. Hulle is meer geskik vir kookdoeleindes vanweë hul sterker smaak. Tamaties word eerder in soutgeregte gebruik, al is dit eintlik 'n vrug - verwant aan die eivrug en soetrissie. In Mediterreense kookkuns vorm dit saam met knoffel en olyfolie die basis van byna alle geregte.

WATTER SOORTE IS DAAR?

LEMOENTAMATIES: Het 'n soet, delikate smaak met 'n matiger suurinhoud. Ideaal vir gebruik in slaaie, koue sop en sous.

GROEN TAMATIES: Word tradisioneel in blatjang en atjar gebruik. Daar is ook 'n tamatie wat groen is selfs wanneer dit ryp is. Groen druiwetamaties het 'n groengeel skil met sterk groen vlees wanneer dit oorgesny word. Ideaal vir slaaie.

GEEL TAMATIES: Se "peer-" en "kanarie"-soorte is van die meer bekendes. Ideaal vir inlê en slaaie.

KERSIETAMATIES: Is heerlik soet en geskik vir slaai en om heel te kook. 'n Mens kry geel, groen en rooi kersietamaties.

BEESHARTTAMATIES: Is groot, pampoenvormige tamaties wat tot 500g kan weeg. Dit het 'n ferm tekstuur en lae suurinhoud. Dis goed vir slaaie en toebroodjies.

PRUIMTAMATIES: Is seker die koning van kooktamaties as gevolg van die hoë suurinhoud en gekonsentreerde tamatiesmaak. Dit bevat minder pitte, meer vlees en kom in verskeie kleure voor.

TAMATIES MET RICOTTAVULSEL

4 middelslagtamaties
1 skyfie vars pynappel, 2cm dik
25g pekanneute of okkerneute gekap
30ml pietersielie gekap

200g ricottakaas
engelse komkommer, ongeveer 5cm
swartpeper

Sny die bokant van elke tamatie af. Sny ook net genoeg van die geronde onderkant af sodat die tamatie op 'n bord kan staan. Skep al die vlees en pitjies uit en bêre dit vir ander gebruik. Draai tamaties om en laat dreineer. Sny die pynappel in klein blokkies en laat dreineer. Skil, sny en kap komkommer in klein stukkies. Dreineer komkommer. Meng die ricottakaas, pynappel (goed gedreineer en droog gedruk), komkommerstukkies, neute en pietersielie. Hou 'n bietjie pietersielie vir garnering. Geur die kaasmengsel met peper en skep in uitgeholde tamaties. Strooi die orige pietersielie oor en plaas die boonste stukkie van die tamatie skuins bo-op. Bedien op gekerfde blaarslaai.

GEBREEKTE TAMATIE- EN PASTASLAAI

750g kersietamaties
5ml suiker
50g fyngekapt ansjovisfilette
250ml geskeurde basiliekruidblare

5ml sout en peper
2 knoffelhuisies
300g spaghetti of lintpasta
25ml extra virgin olyfolie

Breek die kersietamaties met jou hande oop (heerlik om van opgehoopte stres ontslae te raak!) en gooi in 'n groot slaai bak. Voeg die sout, peper, suiker, knoffel, ansjovisfilette en basiliekruid by. Verkoel in yskas terwyl jy die pasta kook. Kook pasta tot al dente (net mooi sag, maar nie pap nie). Dreineer en voeg die warm pasta by die slaai. Roer die olyfolie by en meng goed. Die hitte van die pasta sal die kleur en geur van die tamaties uitbring. Plaas weer in die yskas en sit koud voor

GEBAKTE TAMATIES GEVUL MET LEWERWORS

middelmatige tamaties
200g geroomde maaskaas
sout en peper na smaak

200g lewerworsmeer
20ml gekapte ui

Sny die bokant van elke tamatie af en krap die sagte gedeelte van elke tamatie uit. Meng die lewerworsmeer, tamatiemoes en roomkaas saam. Geur met sout en peper. Vul elke tamatie met lewerworsmengsel. Plaas op 'n gesmeerde bakplaat. Bak in 'n matige oond 180C vir 15-20 minute lank.

TAMATIE EN OLYFERT

1 hoeveelheid klaarbereide brosdeeg

VULSEL:

½ sakkie songedroogde tamaties in vinaigrette
12-14 olywe ontpit
30ml vars gekapte orego
2 pruimtamaties ein skywe gesny

2 uie in ringe gesny
30ml olyfolie
2 knoffelhuisies, fyngedruk

Voorverhit die oond tot 200C. Berei die broskorsdeeg en voer 'n 20cm losboompan daarmee uit. Laat 20 minute in die yskas rus. Bak vir 20 minute blind. Dreineer die songedroogde tamaties, maar behou die vinaigrette. Kap die tamaties effe fun. Verhit die olyfolie in 'n pan en soteer die noffel en uie daarin tot sag. Voeg die songedroogde tamaties en die helfte van die olywe by. Geur met die helfte van die orego en met sout en peper na smaak. Skep oor die kors. Rangskik die tamaties en die orige olywe bo-op. Sprinkel die orige orego oor en bedruip met die vinaigrette. Bak 20-25 minute. Laat afkoel tot loutwarm en sit voor met 'n brosgroen slaai.

GEROOSTERDE TAMATIESLAAI

12 groot, ryp tamaties
2-3 knoffelhuisies
sout en swartpeper
24 swart olywe

24 groot, vars basiliekruidblare
60ml olyfolie
30ml balsamiese asyn
feta kaas

Voorverhit oond tot 20°C. Sny 'n kruisie onder-aan elke tamatie en giet kookwater oor. Laat staan vir 1 minuut, dreineer en trek skilletjies af. Halveer tamaties, plaas gesnyde kant na bo op 'n bakplaat en geur met sout en swartpeper. Sprinkel knoffel en 30 ml olyfolie oor, skeur 12 basiliekruidblare in die helfte en plaas een op elke tamatiehelfte. Bak ongeveer 1 uur totdat die tamaties se randjies swart raak. Verwyder uit oond en laat heeltemal afkoel, en rangskik dan op 'n opdienbord. Meng balsamiese asyn olie, drup oor tamaties en garneer met basiliekruid, olywe en feta. Lewer 4-6 porsies.

TAMATIE EN FETAKAAS GEBAK

2 uie, in ringe gesny
olie om in te braai
5 medium tamaties, ontvel, in skywe gesny
knippie suiker
5 eiers

2 knoffelhuisies, fyngedruk
sout en varsgemaalde swartpeper
15ml droë basielkruid
150g fetakaas, gekrummel
50ml gladde maaskaas

Voorverhit die oond tot 180C. Smit 'n oondvaste bak met kleefwerende kossproei. Soteer die ui en knoffel in 'n bietjie olie tot sag. Skep uit en hou eenkant. Braai die tamatieskywe in olie tot amper sag, maar die skywe moet nog heel wees. Skep uit op handdoekpapier en hou eenkant. Pak die gebraaide uie en tamatieskywe in lae in die voorbereide bak. Geur elke laag met sout en varsgemaalde swartpeper na smaak. Geur daarna met suiker en basielkruid en strooi ook 'n laag fetakaas oor elke laag. Eindig met 'n laag tamatieskywe en sprinkel laastens die fetakaas oor. Klits die eiers en maaskaas goed saam. Giet oor die lae. Bak 20-25 minute lank of tot die eiermengsel gestol en gaar is. Dien dadelik op.

WARM TAMATIE-EN-SOETRISSESALADE

90ml olyfolie
2 groen soetrissies, in reepe gesny
12 vet knoffelhuisies, met skil en al
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak
2 wiele fetakaas, in blokkies gesny

2 rooi soetrissies, en in reepe gesny
twee handevol kersietamaties
30ml balsamiese asyn of suurlemoenasyn
handvol gekapte pietersielie of geskeurde basilblare

Voorverhit die oond tot 200C. Giet die olyfolie in 'n oondbak en voeg die soetrissiereepe by. Oondrooster vir ongeveer 5-7 minute. Voeg die knoffelhuisies en tamaties by en oondrooster vir 'n verdere 10-15 minute tot die soetrissies se punte begin donker raak en die tamaties oopbars. Sprinkel die asyn of suurlemoenasyn oor en geur na smaak met sout en peper. Voeg die kruie en kaas by, roer deur en sit warm voor met geroosterde Italiaanse brood.

TAMATIES GEVUL MET FETA EN PESTO

12 tamaties van verskillende groottes
250ml fetakaas, gekrummel
15ml olyfolie

120ml basiliekruidpesto
5ml sout en peper

Voorverhit die oond tot 200C. Sny 'n dekseltjie vir die tamatie aan die stingelkant. Verwyder die pulp met 'n teelepel. Sny 'n klein skyfie van die bodem af sodat die tamatie stewig staan. Wees versigtig dat jy nie 'n gat in die bodem maak nie. Geur die tamaties met sout en peper en gooi 5ml pesto onderin elke tamatie. Vul die res van die tamatie met die gekrummelde feta. Plaas die gevulde tamatie (sonder die dekseltjies) op 'n gesmeerde bakplaat en verf 'n bietjie olyfolie bo-oor. Bak in die oond vir ongeveer 8-10 minute, totdat die tamaties gaar en die feta goudbruin gebak is. Vir die laaste 2 minute plaas die tamatiedekseltjies ook op die bakplaat om gaar te bak. Sit warm voor met nog 'n teelepel pesto bo-oor.

UIE/UITJIES:

GEKARAMELLISEERDE UITJIES MET SWARTBESSIEGLANS

Uitstekend saam met gebraaide of koue vleis. Dit kan 3 tot 4 dae in die yskas gehou word.

1kg jong uitjies
30ml olyfolie
30ml suiker
1 lourierblaar
gegeurde seesout

kookwater
30ml tamatiepesto of -pasta
45ml balsamiese asyn
60ml swartbessiekonfy
30ml gekapte vars pietersielie

Verwyder die punte, bedek uie met kookwater en laat staan 1-2 minute. Dreineer, spoel met koue water af en verwyder skilletjies. Verhit olie in 'n groot braaipan en voeg die uie by. Voeg die res van die bestanddele by behalwe die pietersielie. Gooi 125ml water by. Verhit tot kookpunt, verlaag die hitte en bedek. Prut 25-30 minute stadig en skud die pan af en toe. Sit warm of koud voor met pietersielie oorgesprinkel. Lewer 4-6 porsies.

HEEL PANGEBRAAIDE UIE

8 medium uie
knippie sout
5ml bruinsuiker

500ml water
30ml margarien
3ml sout

Skil en kook die heel uie in water waarby 'n knippie sout gevoeg is, vir 10 minute, dreineer, maar hou 125ml van die water. Braai margarien bruin in die pan en voeg die uie by. Strooi suiker en sout oor en braai bruin. Rol die uie gedurig om sodat dit bruin word rondom. Voeg 125ml uiewater by en stowe vir 30 minute.

SOET-SUUR UITJIES

500g piekeluitjies

30ml olyfolie

250ml witwyn

30ml tomatiepasta

125ml korente

12.5ml pietersielie, fyn gekap

kookwater

30ml bruinsuiker

¼ koppie witwyn asyn

10ml vars tiemie(gekap)

sout en peper na smaak

Gooi kookwater oor uitjies en laat 5 minute staan. Dreineer en spoel in koue water af. Skil uitjies maar moet nie die stingel wegsny nie. Dit hou die uitjie heel wanneer dit kook. Verhit olie in 'n kastrol en soteer uitjies daarin totdat dit verbruin. Strooi suiker oor en roerbraai totdat dit begin karamelliseer. Voeg witwyn, asyn, tiemie, tomatiepasta en korente by. Geur met sout en peper na smaak. Verlaag die hitte sodra die uitjies begin kook en prut vir 15-20 minute. Die sousie kook effens dik en die uitjies moet sag, maar nog ferm wees. Skep uitjies in opdienbak, laat afkoel en strooi pietersielie oor net voor opdiening. Lewer 8 porsies. Die uitjies kan vir 4-5 dae in die yskas gebêre word.

JAMIE SE UIE

6 uie, geskil

6 roosmaryntakkies

10ml fyn gekapte knoffel

50ml gerasperde parmesaankaas

250g strepiespek

10ml botter

10ml fyn gekapte roosmaryn

Voorverhit die oond tot 180C. Blansjeer die heel uie 10 minute in stadig kokende water. Sny 'n holte 2.3cm diep in die bokant van die uie uit. Draai 'n repie spek om elke ui en steek dit met 'n roosmaryntakkie vas. Kap die oorblywende spek en die dele van die uie wat bo uitgeskep is fyn en braai in die botter saam met die knoffel en fyngekapte roosmaryn. Verwyder van hitte, voeg driekwart van die kaas in en roer tot die kaas gesmelt het. Skep die spekmengsel in die uie en sprinkle die res van die kaas oor. Bak 30-40 minute. Garneer met roosmaryn.

GEBAKTE UIE EN BOONTJIES

12 klein uitjies

250ml water

80ml botter

sout en peper na smaak

250ml gemaalde grondboontjies

250ml melk

500ml gekookte boontjies

30ml meelblom

250ml broodkrummels

Kook die uie in die melk en water tot sag. Verwyder uit die melk en rangskik die heel uie in 'n gesmeerde bakskottel en bedek met die bone. Maak 'n witsous deur 30ml van die botter te smelt en die meelblom, water en melk waarin die uie gekook het asook die sout en peper by te voeg. Gooi die witsous oor die bone. Meng die broodkrummels en die grondboontjies. Gooi 30ml gesmelte botter oor. Smeer oor die res van die bestanddele en bak tot goudbruin in 'n matige oond 180C. Bedien met snye gebakte tomatie en appel.

UIEROL

400g skilferkorsdeeg

4 uie, in skywe gesny

5ml varsgemaalde swartpeper

2 eiers, geklop

30ml margarien

5ml sout

5ml gemengde, gedroogde kruie

75ml gerasperde Cheddarkaas

Rol die deeg ongeveer 6mm dik uit. Plaas dit op 'n liggies gesmeerde bakplaat. Smelt die margarien. Voeg die uie, sout, peper en kruie by. Plaas die deksel op en laat dit 25 minute lank saggies prut. Verwyder die uie van die hitte. Roer die eiers en kaas by. Laat die mengsel afkoel. Skep die uie mengsel al langs die middel af op die deeg. Rol dit op en verseël die kante met water. Bak dit 20-30 minute lank by 180C. Bedien met mosterd.

GEBRAAIDE UIERINGE

3 groot eiers, geskei
7ml sout
500ml natuurlike jogurt
olie vir vlakbraai

180g koekmeelblom
3ml koeksoda
4 groot uie, in dik skywe gesny

Meng eiergele, meelblom en sout in bak. Roer koeksoda saam met jogurt en sodra dit skuim, met meelblom. Klits tot gladde beslag. Bedek en plaas in yskas tot nodig. Verhit olie in braaipan, gooi uieringe in beslag, verwyder met vurk en plaas in warm olie. Braai tot opgepof en goudbruin. Verwyder met gaatjieslepel en dreineer op kombuispapier. Dien so gou moontlik op.

HEUNING UITJIES

1kg klein uitjies
125ml heuning
5ml borrie
12.5ml suurlemoensap

500ml flou hoenderaftreksel
10ml droë mosterdpoeier
25ml olie
vars koljanderblare (dhania)

Hierdie gereg kan tot 2 dae voor gebruik, berei en in die koelkas gebêre word. Skep uitjies in kastrol en bedek met kookwater. Laat vir 10 minute lank staan en skil dan die uitjies. (Dit is die slim manier) Skep geskilde uitjies in 'n kastrol en voeg hoenderaftreksel by. Kook teen medium hitte tot amper gaar. Dreineer en behou die vloeistof. Skep vloeistof terug in kastrol en voeg heuning, mosterd, borrie, olie en suurlemoensap by. Kook totdat die sous begin verdik. Skep die uitjies terug terug in die sous en kook tot uitjies rondom deeglik met die sous geglaseer is. Laat koud word. Plaas in koelkas tot benodig. Skep in 'n mooi slaaiak en garneer met vars koljanderblare.

MAKLIKE UIESLAAI

500-750g skoongemaakte uitjies
5ml mosterdpoeier
100ml witasyn

100ml kondensmelk
100ml tamatiesous

Kook die uitjies in soutwater tot sag en dreineer. Laat koud word. Meng kondensmelk en mosterdpoeier. Klop tamatiesous en asyn by en meng goed. Plaas uitjies in 'n slaaiak en gooi die sous bo-oor. Lewer 4-6 porsies.

WEESKINDERS VAN DIE FAMILIE:

GESMOORDE WITWORTEL MET HEELKORREL MOSTERD

6 groot witwortels, geskil en oorlangs in skywe gesny
125ml hoenderaftreksel
Blare van 1 roosmaryntakkie

15ml olyfolie
20ml heelkorrelmosterd
sout en vars gemaalde swartpeper

Blansjeer die witwortels 3 minute in kookwater. Verhit die olyfolie in 'n pan en soteer die witwortels 3 minute lank. Voeg die aftreksel, mosterd en roosmarynblare by en geur na smaak. Smoor ongeveer 15 minute of tot sag. Sit voor met geroosterde vleis of hoender.

BRUSSELSE SPRUITJES MET 'N VERSKIL

450g aartappel, gekook, in blokkies gesny
vars gemaalde swartpeper
60ml gerasperde Cheddarkaas

450g Brusselse spruitjies, gekook
300ml lae-et-jogurt

Meng die aartappels en Brusselse spruitjies liggies saam. Geur dit met die swartpeper. Vou die jogurt versigtig by die groente in. Verkil dit tot net voor opdiening. Strooi die kaas bo-oor en bedien as bykos.

BRUSSELSE SPRITJIES MET SPEK

1 blokkie hoenderaftreksel gekrummel
20 brusselse spruitjies, gehalveer
8 repies rugspek, blokkies gesny
sout en vars gemaalde swartpeper
60ml gerasperde cheddarkaas

250ml water
15ml olie
8 piekeluitjies
5ml koekmeel

Bring die aftreksel en water tot kookpunt in 'n kastrol. Voeg die Brusselse spruitjies by en laat kook 3-5 minute oor matige hitte. Die spruitjies moet nog mooi groen en bros wees. Dreineer die spruitjies en behou die aftreksel. Verhit die olie in 'n pan en braai die spek en heel uitjies tot bruin. Voeg die spruitjies by, geur met sout en peper en meng liggies. Skep die mengsel in 'n opdienbak. Verdik 125ml van die aftreksel met die meel en giet dit oor die spruitjies. Sprinkel die kaas oor.

PREIE EN TAMATIE KASSEROL

6 middelslag preie
15ml olie
410g geskilde tamaties, opgesny
250ml broodkruummels
80ml gedreineerde, soet pikante rissies, gekap

60g botter
1 knoffelhuisie, gekneus
5ml suiker
60ml gerasperde parmesaankaas
80ml swart olywe, ontpit en gekap

Voorverhit die oond tot 180C en smeer 'n oondvaste bak of individuele bakkies liggies. Kap 1 prei fyn, sny die res van die preie in die lengte middeldeur en dan weer in 4 stukke. Plaas dit in die voorbereide bak. Verhit 30ml van die botter en die olie in 'n pan en soteer die gekapte preie en knoffel vir 2 minute. Voeg die ongedreineerde tamaties en die suiker by en bring tot kookpunt. Verlaag die hitte, bedek en laat 15 minute prut. Giet die tamatiemengsel oor die preie in die bak, bedek met 'n deksel of foelie, en bak 20 minute. Smelt intussen die res van die botter in 'n kastrol, voeg die broodkruummels by en roerbraai tot ligbruin. Voeg die kaas by en skep oor die preimengsel. Sprinkel die soet pikante rissies en olywe oor en bak nog 5-10 minute.

KOLWYNTJIES MET TAMATIEVULSEL

(MIKROGOLF)

1 bakkie kolwynpampoentjies ("patty pans")
15 ml tamatiepesto of -pasta
swartpeper

410g-blikkie gemengde tamatie en uie
5 ml droë basiliekruid

Sny 'n "deksel" van die pampoentjies aan die steelkant af. Gebruik 'n klein lepeltjie of snyer vir spanspekbolletjies om die binnekant van elke pampoentjie uit te hol. Stoom liggies of mikrogolf sowat 4 minute met 30ml water in 'n bedekte bak by HOOG (100 %). Vul met die tamatie-en-uiemengsel, gegeur met tamatiepesto, basiliekruid en swartpeper. Plaas die deksel op. Mikrogolf nog sowat 5 minute tot net gaar maar nog effens bros. Lewer 6 porsies.

ORKA EN SAMPIOENE IN JOGURT

450g orka
10ml olyfolie
1 ui, gesny
10ml klapper
50ml gewone laevet jogurt
15ml vars koljander (gekap)

200g knoppiesampioene
3 brandrissies (gekap)
2.5ml borrie
2.5ml kruiesout
2 tamaties, gesny

Was die orka en sny die punte af. Sny in 1cm stukkies en laat eenkant staan. Verhit die olie in 'n braaipan, voeg die brandrissies en ui by en braai vir ongeveer 5 minute tot die ui goudbruin is. Stel die hitte laer en voeg die borrie, fyn klapper en sout by. Braai vir ongeveer nog 1 minuut. Voeg die orka en sampioene by, stel die hitte hoër en roerbraai vinnig vir 'n paar minute tot goudbruin. Voeg die jogurt, tamaties en laastens die vars koljander by. Kook vir nog 2 minute. Plaas in 'n opdienbak en sit dadelik voor.

HET JY GEWEET?

ONS GROOTSTE SLAGAAR DIE AORTA, HET DIESELFDE DEURSNEE AS 'N TUINSLANG

MOROGO-(UMFINO) MET BOTTERSKORSIE

500g morogo of umfino, afgewas of fyngekap
30ml botter of groente-olie
2.5ml kaneel
20ml suiker
500g botterskorsie, in blokkies gesny

60ml melk
250ml kookwater
125ml gekapte grondbone
1 ui gekap sout en vars gemaalde peper

Gooi kookwater oor morogo, grondbone en uie in 'n groot kastrol en laat kook sonder deksel totdat water verdamp het. Kook botterskorsie in 'n afsonderlike kastrol tot sag. Voeg botterskorsie by morogo. Gooi melk oor en kook met deksel op oor lae hitte tot sag. Sit voor saam met stysel

WORTELS:

DADEL-WORTELSLAAI

SLAAI:

3 groot geelwortels, fyngerasper
40g fettakaas, gekrummel
60ml gekapte vars koljanderblare

125ml gekapte dadels
125ml amandelvolkkies, gerooster

Meng die geelwortels, dadels, kaas, amandels en koljander liggies en roer die slaaisous in.

SLAAISOUS:

60ml olyfolie
10ml fyn komyn

60ml wit balsamiese asyn
20ml heuning

Klits al die slaaisousbestanddele goed saam.

OONDGEBAKTE WORTELS MET LEMOEN

6 groot wortels, geskraap, in lengte in kwarte gesny
45ml heuning of moskonfyt
62,5ml vars room
vars pietersielie, gekap

knoffel-en-kruiegeurmiddel
gerasperde buiteskil van een lemoen
62,5ml vars lemoensap

Sny die wortelrepe dwars in die helfte deur om hulle korter te maak. Geur en meng met heuning en lemoenskil. Skep in 'n gesmeerde, vuurvaste oondbak. Bak 25 minute by 180C. Klop room en lemoensap saam. Giet oor wortels en bak 10 15 minute. Sprinkel met pietersielie en sit voor. Lewer 6 porsies.

SUURLEMOEN PIETERSIELIEWORTELS

500g wortels, geskil, in stukke gesny

SOUS:

15ml vars gekapte pietersielie
15ml heuning
5ml vars gerasperde suurlemoenskil

15ml vars suurlemoensap
30ml margarien

Kook wortels in 'n klein bietjie soutwater tot net sag, maar nog bros. Dreineer en plaas wortels terug in leë kastrol. Voeg al die bestanddele vir die sous by en verhit tot warm. Meng deur en sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

HET JY GEWEET?

TAMATIESAP KAN 'N OMGEKRAPTE MAAG LAAT BETER VOEL

WORTEL KAPOKAARTAPPELS

400g aartappels
1 groot ui, gekap
100ml botter
sout en varsgemaalde swartpeper

500g wortels
1 lourierblaar
sowat 150ml melk

Skil aartappels, sny in ewe groot stukke en sit in kastrol met koue water. Skraap wortels skoon, sny in skyfies en voeg by aartappes. Voeg gekapte ui en lourierblaar by en geur later met sout. Verhit tot kookpunt en kook vir 20 minute tot sag. Dreineer, verwyder lourierblaar en druk fyn. Sit terug op lae hitte, klop botter by tot die mengsel glad is. Verhit melk en voeg by, net genoeg vir 'n gladde mengsel. Geur met sout en swartpeper.

GLANSWORTELS MET UIE EN ERTJIES

750g geskilde klein uitjies
30ml botter
7,5ml gekeurde seesout
125ml water
60ml gekapte pietersielie vir garnering

500g geskraapte jong geelwortels
30ml suiker
30 ml appelasyn of suurlimoensap
500 ml bevrore ertjies

Plaas al die bestanddele behalwe die ertjies en pietersielie in 'n groot swaarboombraaipan en bedek met nat botterpapier. Druk die papier goed vas. Sit 'n deksel op die pan oor die papier. Kook oor hoë hitte tot al die water weggekook het. Verwyder die papier en skud die pan aanhoudend tot die sous begin karamelliseer en 'n goudbruin lagie rondom die groente vorm. Voeg ertjies by en laat net 2 minute lank goed deurwarm word. Sprinkel ruim met gekapte pietersielie.

GEBAKTE WORTEL GEREG

500ml gaar wortels (fyngedruk)
100g kaas
500ml melk
25ml botter

250ml gaar aartappels (fyngedruk)
10ml mielieblom
2 eiers
2ml sout

Voorverhit oond tot 180C. Meng die wortels, aartappels en kaas. Maak mielieblom aan met bietjie van die melk, en klits orige melk met die eiers. Voeg mielieblom by eiermengsel en meng goed. Geur met die botter en sout. Voeg by wortelmengsel en meng deeglik. Bak vir 30 minute tot goudbruin en gaar.

BOTTERGESOTEERDE BABAWORTELS

Dié resep gee nuwe aansien aan doodgewone geelwortels.

500g babawortels met groen stele
vars tiemietakkies
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak

100g botter
100ml pampoensaad, gerooster

Blansjeer die wortels vir 'n paar minute in kokende soutwater en dreineer dit. Smelt die botter in 'n braaipan en gooi die wortels en tiemie by. Soteer die wortels stadig totdat die botter goudbruin verkleur en die wortels gaar is. Strooi pampoensaad oor en geur die wortels laastens met sout en vars gemaalde swartpeper. Lewer 4 porsies.

KLAPPER-WORTELGEREG

6 groot wortels, gerasper
250ml melk
125ml suiker

250ml vars broodkrummels
2 ekstra groot eiers
125ml klapper

Kook die wortels tot net gaar en dreineer goed. Meng met die res van die bestanddele en skep in 'n oondvaste, gesmeerde bakkie. Stip met botter en bak 25 minute by 180C tot ferm en goudbruin. Sit voor. Lewer 4 porsies.

WORTEL EN GROENRISSIESLAAI

50ml sultanas
250g wortels, geskraap, grof gerasper
1 groot groenrissie, ontpit en gekap
Varsgemaalde swartpeper

25ml olie
12.5ml suurlemoensap
5ml sout
2ml fyn gemmer

Meng bestanddele liggies saam en verkil saam verkil tot opdientyd.

VERKRY AL JOU MINERALE EN VITAMIE NES IN GROENTE

VITAMINE A

Artisjokke, broccoli, geelwortels, Chinese kool, krulkool, rooi soetrissies, spinasie, sprietuie, patats, waterkers.

VITAMINE B1

Amandels, aspersies, bruinrys, knoffel, kelp (seewier), lensies, aartappels, sojabone en –produkte, koringkiem.

VITAMINE B2

Beet, lensies, kanariesaad, sampioene, rog, sesamesaad, sojabone, en –produkte, sonneblomsaad, koring

VITAMINE B12

Kaas, eiers, vleis, melk, oesters, lewer, seegroente.

VITAMINE C

Aspersies, beet, wortel, vrugte, soetrissies, groen blaargroente (broccoli), krulkool, waterkers.

VITAMINE D

Gedroogde vis, vars groente, sonlig (dit is die beste bron van hierdie vitamine).

VITAMINE E

Boontjies, bruinrys en alle volgraan-ontbytkosse, geelwortels, seldery, preie, neut, pietersielie, patats.

VITAMINE F

Plantaardige olies (insluitend sesam- en olyfolie)

VITAMINE K

Bruinrys, kool, pietersielie, hierdie vitamine word ook deur ingewandsflora vervaardig.

KALSIUM

Broccoli, Chinese kool, tofu, pietersielie, sardientjies, spinasie, sesamsaad, kaas, seegroente, spinasie, melk, jogurt, sonneblom-/papawersaad.

MAGNESIUM

Beet, kool, lensies, seegroente, spinasie, sojabone en –produkte, waterkers.

FOSFOR

Artisjokke, boontjies, broccoli, knoffel, sampioene, neut, seegroente, volgraan-ontbytkos.

KALIUM

Artisjokke, bamboeslote, beet, broccoli, botterskorsie, kool, blomkool, seldery, droëvrugte, knoffel, neut, pietersielie, witwortel, aartappel, pampoen, seegroente, sojabone en –produkte, spinasie.

YSTER

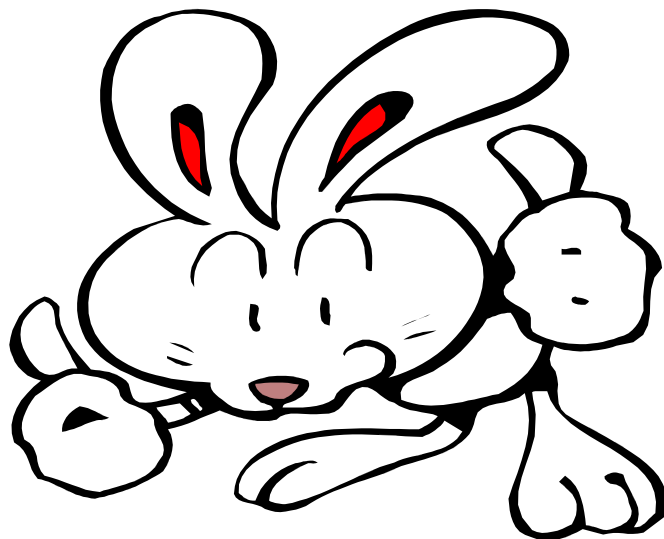
Boontjies, bruinrys, krulkool, spinasie, pietersielie, preie, seegroente, sesamsaad, sprietuie, die gebruik van gietysterpotte.

JODIUM

Groen blaargroente, seegroente.

NATRIUM

Beet, seldery, droëvrugte, groenmielies, seesout, komkommerpiekels, radyslowwe, seesout, seegroente.



BON A PETIT