Egte Afrikaanse Resepte

1. Kruie-gebruike
2. Aarbei-tert
3. "Amerikaanse Potting Soil"
4. Aarbeitert
5. Een-skottel Hoender-Noedelgereg
6. Appeltert
7. Aartappel Suurdeeg
8. Aartappel Suurdeegplantjie
9. Aartappeltert – Warm
10. Abrahampies
11. Appeltert 1
12. Appeltert 2
13. Appeltert 3
14. Armman se Poeding
15. Armmanspoeding
16. Aspersietert
17. Basiese Resep vir 'n Soufflé
18. Beet Blatjang
19. Beetatjar/Beetblatjang
20. Beskuitjie Fudge
21. Bierbroodjie
22. Biltongblokkies
23. Blatjang Aartappels
24. Boereworspastei
25. Braai-Broodjie
26. Brandrissieblatjang
27. Broccoli Kasserol
28. Broccolli Slaai
29. Brood-en-Botterpoeding
30. Bruinpoeding Sonder Eiers
31. Butternut Slaai
32. Cremora Yskastert
33. Diabete – Gids
34. Ertjie Slaai
35. Ertjieslaai
36. Franse Slaaisous
37. Gebakte Groenbonegereg
38. Gebakte Vrugteslaai
39. Geglasuurde Wortelkoek
40. Gemmer Yskastert
41. Gemmerbier
42. Gemmerbier 1
43. Gemmerbier 2
44. Gemmerkoekies
45. Gepeperde Hoederlewers
46. Gerda Gemmerkoekies
47. Gesondheidsbeskuit
48. Gesondheids-Koringslaai
49. Gestolde Wortelslaai
50. Grenadella Yskastert
51. Grenadella-Kaaskoek
52. Griekse Klappertert
53. Heerlike Broodjie
54. Hoender Pastaslaai
55. Hoenderbredie
56. Hoender en Pastagereg
57. Hoender met Pasta (Gestowe)
58. Hoendergereg
59. Hoenderlewerpatee
60. Hoenderlewers op 'n stokkie
61. Hoenderpastei
62. Hoenderstukkies / Maalvleisbolletjies
63. Hoendervlegsel
64. Hongaarse Aartappelgebak
65. Hops Suurdeeg
66. Ingelegde Noedelslaai
67. Ingemaakte Spaghetti
68. Japtrap Bone
69. Japtrap Ete
70. Joghurt Yskastert
71. Joghurt-Tert/Poeding
72. Kaasballetjies
73. Kaas-en-Chilli Poffertjies
74. Kaaskoek Tipe-Tert
75. Kaaskoekies
76. Kaaspoffertjies 1
77. Kaaspoffertjies 2
78. Kaassmeer
79. Karamel Yskastert
80. Karamelpoeding
81. Karamel-Yskaskoek
82. Karringmelkbeskuit
83. Kerrie Boontjies
84. Kerriesouttert
85. Kerrietert
86. Kersiegenot
87. Kitssouthappie vir TV
88. Koejawel-Yskastert
89. Koffielikeur
90. Koffieroomlikeur
91. Koffie-Yskastert
92. Korslose Souttert
93. Koue - Gaarvleis Tert
94. Koue Sagopoeding
95. Koue Water Gemmerbier
96. Lae-Vet Wortelkoek
97. Lekker Fudge in Mikrogolf
98. Lemoenpatats
99. Liquifruit Tert
100. Maalvleisgereg
101. Maaskaas Tert 1
102. Maaskaas Tert 2
103. Malvapoeding 1
104. Malvapoeding 2
105. Maroelas
106. Maroela jellie
107. Maroela koeldrank
108. Maroela konfyt
109. Marshmallow Tert
110. Marshmallow Tert 2
111. Melkkos
112. Melkkos 2
113. Melktert met Kondensmelkbolaag
114. Mieliebroodjie
115. Mieliepap in mikrogolf
116. Mikrogolf Fudge
117. Mikrogolf Sjokolade Koek
118. Mikrogolf Vrugtekoek
119. Mos vir mosbeskuit
120. Mostert en Tamatiesous

Egte Afrikaanse Resepte

121. Mostertsous
122. Noedelslaai
123. Noedelslaai (Lekker)
124. Oats Koekies
125. Ongekookte Vla
126. Orrelpoeding
127. Ow-Ow Brand Sous
128. Pampoenpoffertjies in Stroop
129. Pannekoek
130. Pasta-Maalvleis (Mince Mate)
131. Pastaslaai (Huisgenoot)
132. Patats
133. Pekanneut Tert
134. Peppermint Crisp Tert
135. Peri-Peri Pastaslaai
136. Perske Piekels / Blatjang
137. Pienk Tert
138. Piesangbrood
139. Piesangslaai 1
140. Piesangslaai 2
141. Polonie-vetkoekies
142. Pynappel Kaaskoek
143. Pynappel Maaskaas Tert
144. Pynappel Tert
145. Pynappelhoender
146. Pynappel-Yskastert 1
147. Pynappel-Yskastert 2
148. Roly Poly
149. Romerige Hoenderlewerpasta
150. Roomlikeur
151. Roomtert
152. Rum-en- Rosyne Tert
153. Rysslaai
154. Sagopoeding
155. Seekos en Pastagereg
156. Semelroombeskuit
157. Sjokolade Krakelinge
158. Sjokolade Mouse
159. Sjokoladepoeding (koud)
160. Sjokolade Vrieskastert
161. Sjokoladekoek
162. Sjokoladekoek met sous
163. Slaaisous 1
164. Slaaisous 2
165. Slakke & Room Gereg
166. Smoorkool
167. Sneeupoeding
168. Snoektert
169. Soet-Suur Hoendervlerkies
170. Soetsuur Varkroerbraai
171. Sop-resep
172. Sous vir Kassler
173. Souskluitjies
174. Souskluitjies 2
175. Souttert 1
176. Souttert 2
177. Soutterte
178. Souttertjies
179. Spaghetti met Tamatiesous
180. Speel-Deeg
181. Spek-en-Kaas Spaghetti
182. Spinasiekoekies
183. Stampkoringslaai
184. Suurdeeg
185. Suurlemoen Yskastert
186. Tamatie-resepte
187. Tamatieblatjang
188. Tamatiesous
189. Tamatiesap
190. Tamatiesop
191. Tiramisu
192. Toskaanse Hoender
193. Trefferfudge
194. Trifle
195. Tuisgemaakte Likeur
196. Tunagereg
197. Uie-Koekies
198. Veelsydige Koelkasvrugtetert
199. Vetkoek in Skottelbraai
200. Vetkoekies
201. Vet-Vrye All-Bran Beskuit
202. Vetvrye Kaassous
203. Vinnige Karringmelkbeskuit
204. Vinnige Melktertresep
205. Vis Paella
206. Visbrood
207. Vissop
208. Volkoringbeskuit vir Diabete
209. Voorgereg van Pannekoeke
210. Wasgoedbondeltjies
211. Witsous
212. Wortelkoek in Mikrogolf
213. Wortelkoek
214. Wortelslaai
215. Yoghurt Tert
216. Yskastert
217. Zelda's Beschuit

Egte Afrikaanse Resepte

Gebruike van Kruie en Speserye (Emily)

Pimento (Allspice) - Bredies
Basiliekruid (Basil) - Tamatie, eier, kaas, skaap, visgeregte en slaaie
Lourierblare (Bay leaves) - Sop, bredies, maalvleis, bobotie, piekels, vis en pastas
Kappertjiesaad (Capers) - Vis- en ander seekosse
Rissiepeper (Cayene pepper) - Kaas- en eiergeregte
Chilli - Sterk gegeurde vleis-, vis en groentegeregte
Grasuie (Chives) - Slaaie, sop, souse en doopsouse
Kaneel (Cinnamon) - Souse en vrugtegeregte, soetpatats, -pampoen, nageregte, soetgebak
Naeltjies (Cloves) - Hoender-, vark-, vis- en wildsvleisgeregte
Koljander (Coriander) - Vleis, droëwors en biltong
Vinkel (Fennel) - Groente en slaaie
Knoffel (Garlic) - Vleis, vis, groente en slaaie
Gemmer (Ginger) - Soetgebak, kerrie en soet-suur vleisgeregte
Peperwortel (Horseradish) - Gebraaide bees en skaap
Foelie (Mace) - Bredies, frikkadelle, roomsouse en hoendervulsels
Moederkruid (Marjoram) - Sop, bredies and vleisvulsels
Ment (Mint) - Groente en vis (met botter)
Mostert (Mustard) - Vleis, vis, groente, souse en sop
Neutmuskaat (Nutmeg) - Vleis, groente en soetgebak
Oreganum (Oregano) - Sop, bredies, slaaie, Italiaanse geregte o.a. pizzas en pastas (wat tamatie bevat)
Paprika - Vleisgeregte, groente en slaaie
Pietersielie (Parsley) - Sop, vleis, vis, groente, soutgebak, pastas en slaaie
Roosmaryn (Rosemary) - Vleisgeregte, hoender, sop en souse
Safraan (Saffron) - Rys, vulsels en vleis
Salie (Sage) - Vulsels vir vleis en hoender
Dragon (Tarragon) - Lamvleis, souse en piekels
Tiemie (Thyme) - Vleis (skaap en hoender), groente en sop
Borrie (Turmeric) - Kerrie, geelrys
Bronslaai (Watercress) - Slaaie

Aarbei-tert (Pieter)

Beskuitjiekors: 1/2 pakkie Tennis beskuitjies + botter.
Vulsel: Verhit een koppie suiker en een koppie water.
Maak twee opgehoopte eetlepels maizena aan met water en voeg by mengsel.
Kook tot gaar en haal van stoof.
Voeg twee groot eetlepels aarbeijellie by en roer tot gesmelt.
Pak 250 gr. ryp aarbeie (afgewas) lekker styf in kors en gooi warm aarbeivla daar oor. Wanneer koud, plaas in yskas.
Versier net voor bediening met 125 ml. geklopte, versoete room.

"Amerikaanse Potting Soil" Tert (Lorette Grové)

4 x bokse Swart Oreo koekies
2 x bakkies maaskaas
4 x koppies melk
2 x pakkies instant pudding (Vanilla)
Rasper met grof kant al die Oreo koekies
Meng Instant pudding met melk en voeg maaskaas by
Vat 'n diep glas bak en pak 'n laag gerasperde koekies dan helfde van die pudding mengsel.
Maak sulke lae en heel laaste gooi van die Oreo koekies op.
"Die hele geheim van dit is die rasper van die koekies en dit moet die swart oreo koekies wees."

Appeltert (Hèlené)

(Dit is my ma se resep, so daar word nog in koppies (250 ml), eetlepels (15 ml) en teelepels (5 ml) gemeet.)
Die beslag is genoeg vir 'n normale ronde tertbak. Indien 'n kleinerige vierkantige bak (± 20cm x 15cm) gebruik word, moet resep dubbeld aangemaak word.
1 Koppie Bruismeel
2 eiers
knippie sout
1 blik tertappels (normale grootte)
1 koppie suiker
2 Eetlepels gesmelte botter
¼ koppie melk
Meng suiker, eiers, botter, sout en melk saam.
Sif meel en meng bietjie-bietjie saam in suikermengsel.
Gooi mengsel in bak en skep appels oor mengsel.
Bak in oond 180°C vir ¾ uur. (Na 'n halfuur kan die oondtemperatuur na 150°C verlaag word om te voorkom dat die tert te donker word.)
Maak sous

Sous

1 klein blik Ideal Milk
1 Teelepel Vanielje Essens
1 koppie suiker
Gooi alles saam in pot en bring tot kookpunt
Gooi warm sous oor tert sodra tert uit die oond kom.

Aarbeitert (Pieter)

Beskuitjiekors:
1/2 pakkie Tennis beskuitjies + botter.
Vulsel:
Verhit een koppie suiker en een koppie water.
Maak twee opgehoopte eetlepels maizena aan met water en voeg by mengsel. Kook tot gaar en haal van stoof.
Voeg twee groot eetlepels aarbeijellie by en roer tot gesmelt.
Pak 250 gr. ryp aarbeie (afgewas) lekker styf in kors en gooi warm aarbeivla daar oor. Wanneer koud, plaas in yskas.
Versier net voor bediening met 125 ml. geklopte, versoete room.

Een-skottel Hoender-Noedelgereg (Rita Nienaber)

1 Hoender (stukke gesny)
2 blokkies Hoenderekstrak
1 - 1½ kop Noedels
100 ml Mayonnaise
1 groot pak droë Aartappelskyfies (Enige geur) (Fyngemaak)
400 ml Witsous
50 ml gekapte Pietersielie
2 Eiers geklits
Was hoender, plaas in kastrol. voeg ekstrak en bietjie kookwater by en kook tot vleis van bene loskom.
Ontbeen hoender en maak vleis fyn.
Kook noedels tot sag in soutwater en dreineer.
Meng hoender, noedels, mayonnaise en helfte van skyfies en skep in vuurvaste skottel.
Meng witsous met pietersielie en eiers en gooi bo-oor. Strooi res van skyfies oor sous.
Bak 20 - 25 minute by 190ºC of tot sous begin verkleur.

Egte Afrikaanse Resepte

Aartappel Suurdeeg (Louise Truter, Swellendam)

(2 variasies)
Hier volg my ma (sy was 'n 1910-baba) se aartappelsuurdeeg:
1 middelmatige aartappel (geskil en grof gerasper)
[2 pakkies suurdeeg vir ingeval die aartappel nie genoeg laat rys nie!]
4 koppies kookwater
12,5 ml sout (Dis nou vir 5 kg meel; sy het gewoonlik helfte broodmeel en helfte "Nutty wheat" gebruik)
Aand:
Gooi kookwater, sout en aart. in kastrol met digpassende deksel.
Sit 3 koppies meel bo-op sonder om te roer. Maak gaatjie in middel
Sit doek oor en deksel op Maak dig toe in kartondoos uitgevoer met koerante, kastrol toegedraai in kombers.
Laat staan oornag op 'n lou plek of sit later 'n warmwatersak by! (Mamma
het 'n Aga- stoof gehad wat mos heel nag lekker warm gebly het)
Volgende Oggend oorsuur:
Klits 1 koppie afgekoelde gekookte water in
Laat staan ±i uur in lou oond of warm toegemaak.
As dit nog nie rys nie, roer 1 sakkie suurdeeg in
Die suurdeeg is reg as skuim bo-op vorm.
Knie:
Meng die suurdeeg en meel, 3 E margarien, nog sout indien nodig
1,5 - 2 liter warm water om mee aan te maak en knie deeglik
Laat rys, knie af, dan in panne en laat rys weer, en bak by 180ºC vir 40 - 45 min.
Hoop dit werk! Seënwense!

Aartappel Suurdeegplantjie (Santi van der Merwe)

Probeer gerus so maak:
Rasper 1 aartappel baie fyn.
Voeg die volgende by:
2 teelepels suiker
1 teelepel sout
1 sakkie kitsgis - sommer hierdie 10g blou, groen of pers pakkies wat so 70 sent kos in supermarkte. Die pers rys baie goed, want dit het Vitamiene C in. Gooi dit dan in 'n glas houer / outydse can fruit bottel.
Maak vol met lou water (seker omtrent so 500 ml) - te warm water sal die gis doodbrand en dan werk dit nie. Sit sommer 'n piering bo-op om toe te maak, want die aartappels gaan na boontoe styg en moontlik oorkook.
Dit moet die heeltyd by kamer temperatuur wees Dit is die teken dat dit gewerk het. - Jou plantjie is suksesvol.
As jy nou wil afskep om te bak, kan jy dit omroer en twee derdes gebruik om mee te bak. Die een derde wat oorbly, bly in die bottel en jy gooi dan net die suiker, sout, aartappel en water weer by.

Aartappeltert - Warm (Glou)

4 groot gaar aartappels
1 koppie fyn spinasie
1/2 koppie gakapte sampioene
2 eiers
1/2 koppie melk
1/2 koppie room
vars pietersielie, gekap
Sout en peper na smaak
2 eetlepels parmesaankaas (opsioneel)
1 koppie gerasperde cheddarkaas
Voorverhit oond tot 180caC en smeer oondvaste tertbak
Maak aartappels fyn en ment met die spinasie en sampoiene.
Klits eiers met melk en voeg by aartappelmengsel
Voeg die res van die bestanddele, behalwe die cheddarkaas, by en meng goed.
Skep in tertbak, strooi cheddarkaas oor en bak vir 20 min of tot ligbruin
Skep lepels vol op borde en bedien.
Kan ook as bykos by meer formele etes bedien word. Vir 'n ligte aandete kan die spinasie deur tuna en skywe tamatie vervang word.

Abrahampies (Charmaine van Straaten)

650g (5 x 250ml, ongesif afgemeet) koekmeelblom
15ml kremetart
12,5ml sout
400g (500ml) suiker
250g botter of margarien, by kamertemperatuur
250ml karringmelk
10ml koeksoda
1 eier
Voorverhit oond tot 200C (400F). Smeer 'n rolkoekpan van 45x30x2 cm, of bespuit met kleefweende middel.
Sif die koekmeelblom, kremetart en sout saam. Voeg die suiker by en mengm Vryf die botter of margarien met die vingertoppe in die meelmengsel in totdat dit fyn gekrummel is.
Meng 25ml van die karringmelk met die koeksoda. Voeg dit by die meelmengsel.
Klits die res van die karringmelk en die eier saam. Hou 25ml van die mengsel om oor die beskuit te verf en voeg die res by die meelmengsel. Meng goed tot 'n deeg.
Verdeel die deeg in 8 ewe groot stukke. Fatsoeneer elke stuk op 'n meelbestrooide deegplank in 'n wors van 28cm en druk dit effens plat. Sny elke wors in 4 ewe lang stukke. Plaas die stukke effens uitmekaar in die pan.
Verf die oorblywende 25 ml karringmelk-en-eiermengsel oor die beskuite. Bake hulle sowat 30 minute of tot gaar op die middelste oondrak.
Laat die beskuite effens afkoel, breek hulle oop en droog op die draadrakke in 'n koel oond uit.

TOT HIER

Appeltert 1 (Karin)

Koekmengsel:
1 k koekmeelblom
Knippie sout
2 eiers
1 t bakpoeier
¼ k melk
¾ k suiker
1 klein blikkie tertapples (425 g)
Klits eiers goed. Voeg suiker by en klop.
Sif meelblom, bakpoeier en sout. Voeg by eiermengsel om die beurt met melk. Klop goed.
Gooi in gesmeerde tertbord.
Rangskik tertappels eweredig in die koekmengsel.
Bak vir 'n halfuur teen 180°C.
Stroop:

¾ k suiker
1 k room
1 t karamelessens
.

Kook bogenoemde saam vir 5 minute.
Gooi kokend oor gaar koekmengsel

Appeltert 2 (Lorette Grové)

Kors:
500ml ongesifte koekmeelblom
250ml suiker
10ml bakpoeier
2ml sout
250g margarine
Vulsel:
1 x blik onversoete tertappels, fyngekap (385 g)
125ml suiker
75g koekmengsel-droëvrugte (½ koppie) (125 ml)
2ml kaneel
1ml fyn naeltjies
knyppie sout
1 teelepel hoogvol vlapoeier aangemaak met 'n bietjie water

Sif die koekmeelblom, suiker, bakpoeier en sout saam. Vryf die botter of margarine met die vingertoppe hierin totdat dit 'n deeg vorm. Bedek die deeg en laat dit 'n rukkie rus.
Voorverhit die oond tot 180°C (350°F).
Druk die helfte van die deeg teen die wand en op die boom van 'n oondvaste tertbord.
Meng die tertappels, suiker, droëvrugtemengsel, kaneel, naeltjies en sout goed saam.
Skep dit in 'n kastrolletjie en verhit stadigm Roere vlapoeier by mengsel totdat dit begin verdik. Laat afkoel.
Skep op die kors in die tertbord. Rasper die res van die deeg grof bo-oor.
Bak die tert 20 minute of totdat die deeg begin verbruin. Sit dit louwarm of koud voor. Die tert vries ook goed.

Appeltert 3 (Petra)

My ma het altyd hierdie tert vir my Sussie gemaak en daarom noem ek dit Sharon se Appeltert. Dis die lekkerste en maklikste appeltert wat ek nog ooit geëet het.
1 koppie Suiker
3 Eetlepels Botter/Margarien
1 teelepel Bakpoeier
'n knippie Sout
3 Eiers
1 koppie Koekmeel
1 koppie Room of Ideal Melk
1 koppie Suiker
1 blikkie Tertappels

Klits die Suiker en Botter baie goed saam tot lekker dik. (Hoe dikker, hoe lekkerder).
Voeg die eiers een vir een by.
Vou die Meel, Bakpoeier en Sout met 'n houtlepel in. (As jy dit klits, gaan die rys uit).
Gooi die mengsel in 'n gesmeerde plat bak.
Pak die tertappels bo-op die mengsel en bak by 180° tot gaar.
Kook intussen die Room en Suiker saam.
Wanneer die tert gaar is, gooi dit bo oor en sit terug in die oond vir so 3 minute.
Dis al en baie lekker. Jy kan dit ook gebruik vir 'n poeding met vla en roomys daarby.

Armman se Poeding (Hannetjie)

1 Koppie meel
1 Eetlepel botter
3/4 Koppie suiker
1 Desertlepel appelkooskonfyt
1 Eier
1 Teelepel asyn
1 Gelyk teelepel koeksoda
Sout
1 Koppie melk
Meng meel en suiker en vryf botter in. Klits eier en konfyt saam. Voeg by eerste mengsel.

Meng melk met koeksoda en asyn en voeg by mengsel. Bak vir 1/2 uur by 180º C.
Sous:
1 Koppie room
3/4 Koppie suiker
1/4 Koppie botter
1/2 Koppie kookwater
Kook alles saam. Gooi warm oor poeding wanneer uit die oond kom. Bedien warm of afgekoel met vla

Armmanspoeding (Brietta Van Vuuren)

3 kop Meelblom
3 teel Koeksoda
3 eetl Margarine
1 kop Melk
3 eetl Gouestroop
Sout
Smelt botter en stroop saam, laat afkoel. Los koeksoda in melk op en roer in. Sif meel en sout in en meng deeglik.

Stroop:
Kook 3 kop suiker, 6 kop kookwater, 1 eetl gouestroop en 1 eetl botter in 'n groot kastrol. Skep lepelsvol deeg in warm stroop en laat opkook. Plaas deksel op en laat 1 uur lank stadig kook. Indien verkies, kan 1 eetl gemmer bygevoeg word vir smaak.
Dit is presies soos ek onthou my ma sin geproe het.

Aspersietert (Amanda Viljoen)

Kors:
1 koppie meelblom
1/4 teel sout
1 1/2 eetl melk of eier
1/2 koppie olie
1 teel suiker
1 teel bakpoeier
Sif droë bestanddele saam. Klits eier of melk met olie en meng met droë bestanddele. Druk vas in tertpan en bak vir 10 minute. teen 200 Grade C.
Vulsel:
1 blik aspersies

2 eetl gerasperde kaas
4 eetl krummels
1 1/2 kopie vloeistof van aspersies en melk
2 eetl botter
1 eetl meel
Maak witsous van meel, botter, sout en vloeistof. Pak aspersies in kors. Strooi kaas en broodkrummels oor en skep witsous bo - oor.
Nog kaas en krummels bo - oor. Bak teen 190 Grade C vir 10 - 15min

Egte Afrikaanse Resepte

Basiese Resep vir 'n Soufflé (Attie)

200ml dik witsous
3 eiers, geskei
100g (200ml) geurige bestanddele
2ml sout
peper / paprika (slegs vir geurige soufflés)
Plaas oondrak 2/5 van onder af in die oond en stel oond op 180°C.
Maak witsous.
Klts eiergele tot liggeel en dik. Meng eiergele met die res van die bestanddele, behalwe die eierwit. Klits die witte tot stywe stadium en vou die eiermengsel daarby in.

Skep mengsel in oondskottel waarvan net die boom gesmeer is. Die oondskottel moenie meer as ¾ vol wees nie.
Sit die oondskottel in die oond in 'n pan met warm water en bak +/- 45 minute lank.
Dien dadelik op.
Variasies:
Geurige soufflé: Meng gaar, gemaalde ham en gesorteerde sampioene / gebruik fyngemaakte vis, gemaalde gaar hoender, kalkoenvlies of gar, fyn groente.
Kaassoufflé: Meng 200ml Cheddarkaas by die witsous totdat dit gesmelt het. Voeg ook 1ml mostert by.

Beet Blatjang

Meng en bring tot kookpunt:
2 koppies bruin asyn
3 koppies suiker
Meng die volgende saam: Voeg bymekaar
6 koppies gaar beet in blokkies gesny
2 uie gekap
Meng die volgende en voeg by die kokende mengsel:

3 teelepels kerrie
1 teelepel sout
Kook vir sowat 10 minute.
Voeg die volgende by:
45 ml Mazeina gemeng met bietjie water
Voeg by die kokende mengsel en kook deur.
Bottel in gesteriliseerde bottels terwyl nog warm is.
Geniet hierdie blatjang !!!!

Beetatjar/Beetblatjang

2 groot bossies beet
8 - 10 uie
6 eeteel Sterk kerriepoeier
1.5 kgm Suiker
1.5 liter bruin asyn
sout en peper na smaak
3 eeteel Olie
4 eeteel Maizena

Kook beet tot sag en rasper
Braai uie in olie tot ligbruin. Voeg by beet.
Voeg kerriepoeier, suiker, asyn, sout en peper by. Bring tot kookpunt
Meng maizena in water en voeg by. Prut tot verdik.
Bottel warm en bêre.

Beskuitjie Fudge

1 x 200g Marie Beskuitjies/Tennis Beskuitjies in stukkies gebreek
1 x 250g Margarien
1 eier
Sif saam: 75ml kakao
500g versiersuiker
1 handvol Amandels
1 dop Kahlua

Smelt margarien. Voeg kakao en versiersuiker by. Roer. Klits eiers baie vinnig by.
Haal van stoof af. Roer Kahlua by. Voeg koekies en amandels by. Laat stol 'n rukkie in yskas.
Rol in rolletjies in waspapier. Laat stol. Sny in skyfies en bedien saam met koffie. Hou in yskas.

Bierbroodjie (Jackie)

(Hierdie broodjie is heerlik saam met mengelslaai en Braaivleis)
500 Gram Bruismeel
5 ml Sout
1 Blikkie (340 ml) Bier

Sif die droë bestanddele saam. Voeg die bier by.
Knie effens totdat die deeg glad is. Maak 'n vorm van brood en plaas dit in 'n gesmeerde broodpannetjie. Laat dit rys vir 20 minute.
Bak vir ±45 minute by 180°C.

Biltongblokkies (Amanda Viljoen)

1 koppie geurige dik wit sous
57 g (2 onse) gerasperde kaas
113 g gerasperde biltong
2 eiers
Klop warm witsous by eiergele. Vou kaas en biltong in mengsel.

Vou styfgeklopte eierwitte in mengsel. Proe en voeg nodige by.
Skep in gesmeerde vierkantige bak.
Bak 15 minute of tot goudbruin in matige oond.
Sny in blokkies en sit dadelik voor.

Blatjang Aartappels

6-8 middelslag aartappels
sout
250ml vrugte blatjang
250ml kook water
125ml mayonaise
1 pakkie dik wituiesoppoeier

Kook aartappels in skil net tot sagm Verhit die oond tot 180 grade C
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 inhoudsmaak van +- 2,5 liter
Meng die res van die bestanddele en skep dit oor die aartappels en bak vir 'n halfuur lank. Bedien warm.

Egte Afrikaanse Resepte

Boereworspastei (Bertha)
(Bedien ses)
500 g boerewors (oorskiet van braai werk goed)
3 eiers, geklits
1 klein blikkie soetmielies
botter, melk, sout en peper
6 medium aartappels, geskil (of een sakkie aangemaakte Smash)
1 k gerasperde Cheddarkaas
Braai boerewors, ontvel en sny in dik skywe.
Kook aartappels tot gaar. Geur met 'n klont botter en 'n bietjie melk.
Voeg soetmielies, ¼ van die kaas en geklopte eiers by. Klop mengsel tot romerig.
Pak boereworsskyfies in 'n oondvaste bak en skep aartappelmengsel oor.
Druk mengsel plat met vurk. Strooi gerasperde kaas oor.
Bak tot kaas gesmelt is en plek-plek bruin begin word.

Braai-Broodjie (Erna)
1 pak vetkoek deeg (die wat jy by die supermarkte of bakerye koop)
1 gekapte ui
1 teelepel gekapte knoffel
'n keuse van biltong of 'bacon' (Opsioneel)
1 koppie kaas in blokkies gesny
Plaas deeg (nog in plastieksak) vir ± 1 minuut in mikrogolfoond (Mikrogolf- oond moet op DEFROST gestel wees).
Haal deeg uit plastieksak en maak dit sommer met die hand redelik plat.
Sprinkel uie, knoffel, kaas en biltong/ 'bacon' oor die deeg.
Rol deeg toe en plaas in gesmeerde broodpan.
Bak ± 1 uur by 180ºC in oond.
Haal uit en geniet.
Broodjie is heerlik terwyl nog warm, en heerlik saam met braaivleis.

Brandrissieblatjang
3 uie
10 ml kerriepoeier
2 knoffelhuisies
5 ml mosterdpoeier
500 ml opgesnyde brandrissies/peppadews
5 ml fyn gemmer
250 ml bruin asyn
5 ml gemengde kruie
750 ml appelkooskonfyt
5 ml sout
Skil uie en knoffel en maal saam met die rissies. Voeg asyn by en kook dit ‘n paar minute lank.
Roer res van die bestanddele by, verhit stadig tot kookpunt.
Laat kook +- halfuur tot dik; roer gereeld
Bottel warm en verseël dadelik.

Broccoli Kasserol (Carin)
10 onse (in die ou taal) gaar broccoli
3 eierwitte
1 blikkie sampioenroomsop
1 koppie vetvry mayonnaise
halwe koppie gerasperde lae vet cheddar kaas
2 eetlepels gemaalde uie
swart peper
6 lae vet fyngemaakte soutkoekies (Salticrax / Bacon Kips)
Meng die broccoli, eierwitte, sop en mayonnaise.
Roer die kaas, uie en peper daarin. G
ooi die mengsel in 'n gesmeerde pan en sprinkel die fyngemaakte koekies bo-oor. Bak by 180 grade tot die sous borrel - omtrent 30 minute. Bedien 6 persone. Geniet dit!

Broccolli Slaai (Leoni)
Broccolli
Spek
Feta kaas
Mayonnaise
Ui
Suiker
Die aand voor ek die slaai maak, was ek die broccolli en sit dit dan in 'n ziplock sakkie, die volgende dag is die broccolli kraakvars en stewig.
Rasper ui en gooi suiker in die gerasperde ui (so 1 eetlepel suiker per ui). Laat vir minstens 'n halfuur staan.
Roer mayonnaise by die ui en suiker mengsel.
Braai spek tot gaar en hou eenkant om af te koel.
Breek broccolli in eetbare blommetjies, probeer die stingeltjies hou - dis die voedsaamste van die hele lot!
Sny fetakaas (of enige kaas indien jy nie van feta hou nie) in blokkies.
Meng alles saam en geniet.
My man eet nie broccolli nie, "never mind" rou, maar hy le nogal weg aan die slaaitjie.

Brood-en-Botterpoeding (Adri)
10 snye wit brood, korsies afgesny en in groot blokke gesny
½ (125 ml) koppie suiker
3 eetl. botter
4 k (1 liter) melk
4 eiers
Pak blokke brood in ‘n gesmeerde vuurvaste bak en strooi die suiker bo-oor.
Smelt die botter in die melk.
Klop die eiers goed en voeg die melt-en-bottermengsel daarby. Roer goed deur.
Gooi melkmengsel oor die brood en laat week vir sowat vyf minute.
Bak vir 40min op 180° (tot gestol)
Intussen, maak die bolaag:
1 k (250 ml) botter
2 k suiker
2 eiers
2 tl. vanilla-geursel
Gebruik ‘n elek menger (of voedselverwerker) en meng die botter en suiker tot goed gemeng. Voeg die eiers een vir een by. Klop tot romerig. Voeg vanilla–geursel by.
Smeer oor die gebakte poeding sodra dit uit die oond kom. Werk vinnig want die smeer smelt. Plaas terug in oond en bak vir ‘n verdere 20 min teen 180°.
Bedien met vla indien verkies.

Egte Afrikaanse Resepte

Bruinpoeding Sonder Eiers (Erna Boyder)

3 kop Meelblom
3 teel Koeksoda
3 eetl Margarine
1 kop Melk
3 eetl Gouestroop
Sout
Smelt botter en stroop saam, laat afkoel. Los koeksoda in melk op en roer in.
Sif meel en sout in en meng deeglik.

Stroop:
Kook 3 kop suiker, 6 kop kookwater, 1 eetl gouestroop en 1 eetl botter in 'n groot kastrol. Skep lepelsvol deeg in warm stroop en laat opkook.
Plaas deksel op en laat 1 uur lank stadig kook.
Indien verkies, kan 1 eetl gemmer bygevoeg word vir smaak.

Butternut Slaai (Amanda Minnie)

1 rou butter nut gerasper
Blikkie perskes of ingelegde mango fyn opgesny
meng met mekaar en laat oornag in die yskas (toegemaak)
Net voor opdiening voeg jy een pakkie aangemaakte pynappel of perske jellie by en meng goed (die jellie moet nie gestol wees nie so waterig is reg, jy hoef ook nie alles te gebruik nie net soveel as wat jy wil). en dis hoe maklik dit is.

Cremora Yskastert (Lorette Grové)

500g sakkie Cremora
1 koppie yskaswater
2 blikkies kondesmelk
250ml suurlemoensap
1 pakkie tennisbeskuitjies
Gooi Cremora in mengbak. Voeg yskaswater by (dit moet yskaswater wees) en klits tot glad. Voeg kondesmelk bly en hou aan klits.
Voeg nou die suurlemoensap by, nie alles op een slag nie, anders word dit nie styf nie. Klits die heel tyd en gooi so kort-kort 'n spuit suurlemoensap by. Dit moet so ongeveer 15 min neem om die hele botteltjie in te spuit. Teen die tyd is die mengsel baie dik.
Pak tennisbeskuitjies in bak uit en skep mengsel bo-oop, en krummel beskuitjies bo-oor. Dit kan dadelik geëet word of in die yskas gebêre word vir later.

Diabete - Gids (19-12-2002) Opgestel deur Annemarie Snyman Therapeutiese Dietkundige

Algemene dieetgids vir 'n diabeties dieet.

Die doel van die dieet is om die bloed glukose so egalig en stabiel as moonlik te hou
Om dit te bereik is dit nodig om 'n roetine eet patroon te volg
Eet 3 reëlmatige maaltye per dag en slaan nooit 'n maaltyd oor. Vermy die gebruik van suiker so veel as moontlik.
Kunsmatige versoeters mag gebruik word, soos bv. Suganon
Kies lae vet kosse en gebruik weinig vet om te kook.
Probeer om 'n proteïne bron met elke maal te gebruik, soos vleis, vis hoender, kaas, eier, grondboontjiebotter
'n Hoë karbohidrate (styselkos) dieet word aanbeveel,spesiaal kos met hoë veselgehalte

Voorbeelde van kos wat baie suiker bevat!

Suiker, Sjokolade, Koffie verromer, gekondenseerde melk, versoette koeldrink. Stroop, honing, roomys, jelly, koek, lekkers, marmelade, beskuit, pepermunt, Lucozade, Ingeblikte vrugte, fruit yoghurt (soetgemaak). Blatjang!

Die gebruik van alkohol deur 'n diabeet.

Wanneer die diabetes goed onder beheer is mag alkohol in kleiner mate gebruik word
Alkoholiese dranke moet by maaltye gebruik word en dan nie meer as twee gewone drankies per dag. Dit is baie hoog in kalorië en moet vermy word by oorgewig.
Vermy soet wyn, sjerrie en likeur.
Een normale drankie kan omgeruil word met 2 vette of 1 stysel, behalwe in 'n geval van insulin behoeftige diabete wat dit nie met kos moet verruil nie
Maaltydplan vir 7600kJ dieet (1800 kcal)

Ontbyt:

1 koppie gekookte pap. Of: ¾ koppie ontbyt graankos
Melk (lae vet of afgeroom) melk
1 sny bruin of volkoringbrood 2 snytjies bruin of volkoringbrood
grondboonthiebotter margarine + kaas/vis/eier

Ligte happie:

1 vars vrug 1 vars vrug

Ligte maal:

3 snytjies bruin/volkoringbrood 1 koppie sop+2 snytjies brood
margarine margarine
vis/kaas/eier vis/kaas /eier
slaai slaai

Ligte happie:

1 vars vrug 1 vars vrug

Hoofmaaltyd:

2 aartappels + 3 eetlepels pampoen / 2 koppies gekookte pasta
1 hoenderbors / 3 eetlepel maalvleis

Egte Afrikaanse Resepte

brokkolie+slaai / 6 eetlepels groente

1 vars vrug 1 vars vrug

Bedtyd:
1 snytjie brood
margarine
kaas

Algemene opmerkings

Hypoglycaemia/lae bloed glukose
Dit gebeur gewoonlik as jy nie geëet het nie of te weinig.

Simptome:

Kopseer
Duiseligheid
Beverigheid
Mislikheid
Moegheid
Transpireer vryelik
Honger

Wat moet jy doen?

Eet onmiddelik iets soet byvoorbeeld: 3 lekkers soos Super - C
½ glas sap/soetgemaakte koeldrank
3 teelepels suiker/heuning

Wag ± 15 minute, en as jy nie beter voel nie herhaal die bovermelde.
Kry nou iets om te eet, soos 'n kaastoebroodjie

Wanneer jy siek voel/geen eetlus het nie:

Moenie sonder kos bly nie.
Kry so'n biejie tuisgemaakte sop
Drink melk of yoghurt.

Suganon is die goedkoopste versoeter is toegestaan en word verkoop by Clicks

Drie in een Resep (Maroelas) (Chris)

Graag stuur ek vir jou 'n resep wat om alles met maroelas te doen. Die beste van alles is jy gebruik dieselfde maroelas!!
3 kg maroelas (2.5 kg ryp en 500 gm groenerig)

Kneus maroelas en maak 'n snit so halfpad oor elkeen. Sit in plastiese skottel.

Maroela koeldrank

Smelt die volgende saam:
10 k suiker
10 k kookwater
3 t engelse sout
3 t wynsteensuur
4 t sitroensuur

Gooi hierdie mengsel kokend oor maroelas. Laat oornag staan.
Syg die volgende oggend deur. Hou sap in yskas en verdun na smaak met yswater om te drink.
Let wel! Jy kan dieselfde maroelas weer gebruik en die resep weer oor maak. Dit kom net so lekker. Of jy kan die volgende daarmee doen:

Maroela jellie

Bedek maroelas met water en kook stadig tot sagm Laat afkoel. Gooi deur 'n sif. Met hierdie vloeistof kan jy nou maroela jellie kook.

Gebruik 2 k van die vloeistof en 1 k suiker. Bring tot kookpunt oor matige hitte.
Voeg 1 eetlepel suurlemoensap by en kook tot jellie stadium.
Skep bietjies op piering uit om te toets tot jellie.

Maroela konfyt

Gebruik dieselfde maroelas. Druk die pitte uit en gooi wegm
Gebruik die pulp en skille (gemors) om heerlike konfyt te kook.
Gebruik 1 k suiker vir elke 2 k gemors.

Verhit oor matige hitte en kook tot konfyt.
Baie lekker en mens het net die pitte weggegooi.
Dan kan mens natuurlik nog die maroelas laat gis ook en word jy hoenderkop...

Ertjie Slaai (Erna)

1 x Blik ertjies
1 x Blik botterbone (Die wit groot bone)
1 x Medium ui
1 x Medium Green pepper
¾ koppie mayonaise
½ koppie gedroogte saltanas \ 2 x Piesangs \ Geblikte perskes - vyn opgesny
¼ koppie kondensmelk
1 Tee lepel mosterd poeier opgelos in 2 x Tee lepels asyn
Sout en suurlemoen pepper na smaak

Kap nou die ui en green pepper vyn op en meng eenvoudig al die bestandele saam.
Let wel jy kan die saltanas \ Piesang \ Geblikte perskes nie saam gebruik nie, maar jy kan dit om die beurt probeer en elke keer is jou slaai 'n wenner.
As jy die piesangs gebruik, voor jy dit in die res van die bestandele meng gooi net eers 'n bietjie suurlemoen sap oor sodat die piesangs nie verbruin nie. Kan meer piesangs bysit om die slaai te rek.
Bedien 6 tot 8 mense gemaklik.

Egte Afrikaanse Resepte

Ertjieslaai (Lana)

1kg gevriesde ertjies
1 ui, fyn gekap
250g ham
125g kaas
Mayonaise
Kook die ertjies tot net gaar (ek sit dit sommer in die sak in die mikrogolf oond, ek is net nie seker hoe lank nie) Laat afkoel
Sny intussen die ham en kaas in klein blokkies. (die ham kan deur gebraaide bacon vervang word)
Meng alles saam, gebruik net genoeg mayonaise om die bestanddele aan te klam.
Plaas in yskas om lekker koud te word. (maar dis net so lekker by kamertemperatuur ook)

Franse Slaaisous (Hannetjie)

Ek gooi die volgende bestanddele saam in 'n leë oliebottel:
2 Koppies olie
1 Koppie asyn (Skud die bottel totdat die mengsel wit word)

Voeg dan verder by:
2 Teelepels Aromat
2 Teelepels Sout
3 Lepels Suiker
1 Teelepel Tiemie
2 Teelepels Droë Pietersielie
1 Teelepel Swart Peper
1 Knoffelhuisie fyn gesny
Skud die mengsel goed en plaas in die yskas. Hoe langer dit staan hoe lekkerder word die sous en is heerlik oor mengelslaai

Gebakte Groenbonegereg

500g groenboontjie stukkies (nie die french cut nie)
250g fyn spek (bacon)
1 groot ui, grof gekap
1 pakkie sampioene, gekap
½ groot pak Niknaks
1 pakkie aanmaak kaassous
1 houer (250ml) room
Ongeveer 125ml gerasperde kaas
Meng alles saam behalwe die kaassous en room.
Gooi kaassous (gemaak van room en kaassous poeier) bo-oor.
Gooi kaas oor en bedekmet foelie.
Bak vir 1 - 1½ uur by 180 grade Celsius.

Gebakte Vrugteslaai (Susan)

(lekker as soetkos)
1 x 2 lb blik pere
1 x 2 lb blik perskes
1 x 1 lb tertappels
4 piesangs
Dreineer en snipper die vrugte
Voeg by
1 t kerrie
1 t borrie
¼ k geelsuiker
1 e botter
sout
Bak vir 45 minute 180°C

Geglasuurde Wortelkoek (Jannie)

Glasuurbestanddele:

½ Koppie suiker
¼ Teelepel bakpoeier
Koppie karringmelk
Koppie botter
1 Eetlepel ligte goue stroop (Corn Syrup)
½ teelepel Vanielje-ekstrak

Koekbestanddele:

2 Koppies koekmeel
1 Eetlepel Vanielje-ekstrak
1 Koppie suiker
2 Koppies fyn gerasperde wortels
1 Teelepel bakpoeier
1 Koppie gekapte neute
¾ Teelepel sout
1 Koppie strooi klapper ("Coconut")
1 Eetlepel anys
½ Koppie goue rosyntjies
3 Eiers
1 Koppie gedreineerde fyn pynappels
½ Koppie olie
¾ Koppie karringmelk
Geklopte room (opsioneel)
Meng koekmeel, bakpoeier, anys en sout deur 'n sif in een bak.

Meng al die glasuurbestanddele, behalwe die Vanielje-ekstrak, in kastrol op stoof terwyl jy dit roer tot kookpunt. Voeg Vanielje-ekstrak by en meng goed. Laat mengsel afkoel terwyl die koek voorberei word.

Neem 'n ander bak en roer/meng die eiers, karringmelk, olie en vanielje-ekstrak saam. Voeg die wortels, pynappels, klapper, rosyntjies en neute by hierdie mengsel en meng goed.
Meng nou sowat die helfte van die koekmengsel goed daarby. Voeg dan orige helfte van koekmengsel by en meng ook goed deur.
Smeer 'n groterige oondbestande glasbak (Pirex) en gooi die deeg daarin. Sprei die deeg om die pan te vul. Bak in oond teen 350 grade C vir 40 minute.
Wanneer koek uit die oond kom, steek baie gaatjies oral in koek met 'n stokkie. Gooi nou die afgekoelde glasuurmengsel eweredig oor koek en laat sous intrek vir sowat een uur.
Sny in redelike blokkies om te bedien. Strooi anys en/of strooisuiker oor of bedien met room.

Gemmer Yskastert (Lorette Grové)

1½ pakkie gemmerkoekies (200 g elk)
¾ koppie gouestroop
3 eetlepels vlapoeier
1½ koppie kookwater

Kook stroop en water saam. Meng die vlapoeier by stroop. Breek gemmerkoekies in stukke.

Meng alles en gooi in 'n gesmeerde vorm en laat stol. Bedien met geklopte room.

Gemmerbier (Olischar, Gerta)

10 liter water 1,5 kg (7 ½ x 250 ml) witsuiker
1 koekie (25g) saamgeperste gis 50 ml rosyntjies met pitte
1 bottel (750 ml) lemoen- of suurlemoenkwas
750 ml sodawater
50 ml gemaalde gemmer
Gooi die water in die houer waarin die bier aangemaak moet word.
Roer die suiker daarin totdat dit opgelos is. Verkrummel die suurdeeg daarin.
Voeg die rosyntjies, lemoenkwas, sodawater en gemmer by en roer tot gemengm
Laat die mengsel 24 uur lank by kamertemperatuur staan. Roer dit af en toe om.
Suig die mengsel na 24 uur deur en gooi dit in houers. Spoel die rosyntjies af en gooi 'n paar in elke houer, indien verkies.
Laat die bier 12 uur lank by kamertemperatuur staan en plaas dit dan in die koelkas.
Lewer 13 liter gemmerbier.

Gemmerbier 1

Kneus 60g gemmer en kook in 10 liter water. Giet in 'n vaatjie en voeg 1 kg suiker, 30g kremetart en 2 dungesnyde suurlemoene by. Wanneer die mengsel afgekoel het tot lou, voeg 30g suurdeeg by en laat 12 uur staan. Syg deur, gooi in erdekanne of bottels en kurk toe. Na 36 uur sal dit gereed wees vir gebruik.

Gemmerbier 2 (Audrey Den Held Le Roy)

4 x 500 ml suiker 20 x 250 ml kookwater
5 ml droë gis 50 ml rosyntjies, gekneus
10 ml Jamaica gemmer 12,5 g kremetart ('n halwe pakkie)
Los die suiker in die kookwater op en laat afkoel tot dit lou is.
Week die surrdeeg in 'n bietjie water (lou) en voeg saam met res van bestanddele by.
Laat 6 ure staan. Syg deur en bottel - kurk toe.
Na 12 uur is die bier gereed vir gebruik. Verkoel voor opdiening.

Gemmerkoekies (Santi van der Merwe)

8 k (1kg) meelblom
250 g (1/2 pd) botter
1 k suiker
1 eier
500 g (1 pd) goue stroop
4 t fyn gemmer
3/4 e koeksoda
1/2 k melk
1/2 t sout
Klop die botter en saam tot dit goed gemeng is. Voeg die eier en die melk by en meng deeglik Voeg die goue stroop by.
Sif die meelblom, die koeksoda en gemmer saam. Voeg dit om die beurt met die melk by die bottermengsel.
Meng alles goed saam en knie tot dit 'n gladdy stywe deeg vorm.
Vorm balletjies so groot soos okkerneute en druk hulle met die duim effens plat op 'n gesmeerde bakplaat.
Bak 8 tot 10 minute in 'n matige oond 180 grade C (350 grade F).
Hierdie resep is voldoende vir omtrent 10 dosyn koekies

Gepeperde Hoederlewers (Amalia)

Braai 1 gesnyde ui in 30 ml olyfolie tot sag
Voeg 2 fyngekapte knoffelhuisies en 225 g hoenderlewertjies by en soteer tot
lewers gaar is
Voeg 2 ml droë salie, 5 ml sout, 5 ml peper en 'n knippie pimento (allspice) by
Druk grofweg fyn met 'n vurk
Spek op snytjies geroosterde brood en rond af met ekstra gebraaide uie en
grasuie

Gerda Gemmerkoekies (Inge van Niekerk)

500 g margarien
1 kg geelsuiker
5 eiers
500 g goue stroop - maak lou in kookwater
1,5 kg koekmeel
15-20 g koeksoda
15-20 g kremetart
50 ml fyn gemmer
5 ml sout
Room margarien en suiker. Voeg eiers een vir een by. Voeg stroop by.
Meng droë bestandele saam. Voeg droë bestandele by margarien mengsel.
Los oornag in yskas.
Maak balletjies - druk met vurk plat.
Bak by 180-200°C maak barsies waar gedruk is met vurk.
Gemmermannetjie groete

Gesondheidsbeskuit (Lydia Wilson)

Smelt saam en laat afkoel:
500 gm margarine
2 koppies suiker (of 1 koppie suiker en 1 koppie heuning)
Meng saam:
3 koppies meel
1 koppie wheatbix
1 koppie semels
2 koppies oats
3 koppies nutty wheat
2 teelepels koeksoda
50 ml bakpoeier (10 teelepels)
1 teelepel sout
500 ml karringmelk
1 koppie klapper
Gekapte neute (opsioneel)
Meng karringmelk by gesmelte botter/suiker.
Meng al die droë bestanddele. (Dit is nie 'n stywe deeg nie maar dit is wel klewerig).
Druk met hande in 2 groot oondpanne.
Bak in oond van 180°C vir 10 minute.
Stel oond af na 160°C en bak vir verdere 30 minute.
Sny in repe (liniaal-breedte) en dan in vingerlengte.
Droog uit in oond by 100°C vir 4-5 ure (eie keuse).

Egte Afrikaanse Resepte

Gesondheids-Koringslaai (Angie)

3 k koring gekook
1½ k vars of ingemakte geel perskes gekap
1½ k vars pynappel gekap
1 k fyn gekapte selery
½ k fyn gekapte groenrissie
¼ k fyn gekapte ui
3 E gekapte pietersielie
½ k rosyne
½ k sonneblomsaad
Meng ("toss") alles saam

Sous

½ k sonneblomolie
2 E suurlemoensap
1 t kerriepoeier + ½ t borrie
1 t Sojasous of 'worcester' sous
1 E heuning
Meng bestanddele en gooi oor slaai.

Gestolde Wortelslaai (Annelise)

1 medium blik 'crushed' pynappelstukke
4 koppies gerasperde wortels
1 pakkie pynappeljellie
3 teelepels gelatine (aangemaak met 2 eetlepels lou water)
halwe teelepel sout
kwart koppie suiker
2 teelepels suurlemoensap
1 blik Nestle Room

Gooi sap van pynappelstukke af, 1 koppie. Voeg 2 koppies water by 1 koppie pynappelsap en laat kook.
Haal af van stoof en laat afkoel. Voeg jellie, suurlemoensap, sout, gelatine en suiker by.
Laat afkoel tot dikte van wit van 'n eier. Rasper 4 koppies wortels by.
Voeg fyn pynappelstukkies by afgekoelde jelliemengsel.
Voeg geklopte room by. Gooi in vorm en laat stol.

Grenadella Yskastert (Amanda Viljoen en Lorette Grové)

1 blik Ideal melk
½ koppie strooisuiker
1 blik grenadellamoes
1 pakkie lemoenjellie
1 pakkie tennisbeskuitjies
1 koppie kookwater

Maak jellie aan met kookwater en laat afkoel. Klop verkoelde melk tot styf.
Vou suiker geleidelik by. Klop goed. Vou moes en jellie by.
Klop tot romerig. Pak laag beskuitjies en gooi laag vulsel.
Herhaal tot klaar.
Rasper beskuitjies en strooi bo-oor. Plaas in yskas.

Grenadella-Kaaskoek (Ansie v.d. Westhuizen)

In die resep is daar nie 'n gesukkel met deeg of krummels nie. Meng net die bestanddele in 'n voeselverwerker, gooi dit in 'n tertbak en bak in die oond.
Genoeg vir: 8-10
Bereidingstyd: 15min, plus verkoeltyd
Oondtemperatuur: 160 grade C
200 g ricotta
500 g vetvrye gladde maaskaas
3 groot eiers
200 g strooisuiker
15ml suurlemoensap
100ml grenadellamoes
Spuit 'n ronde 20cm tertbak met kleefvrye kossproei.
Sit die kaas, eiers, strooisuiker en suurlemoensap in 'n voetselverwerker en pols tot die mengsel glad is. Oppas dat jy dit nie te veel meng nie.
Gooi die mengsel in die bereide tertbak en bak dit in 'n voorverhitte oond vir sowat 35 - 40 minute, of tot dit gestol het. Haal uit die oond en laat heeltemal afkoel.
Smeer die grenadellamoes bo-oor die kaaskoek sodra dit afgekoel het. Verkoel in die yskas tot etenstyd.

Griekse Klappertert (Corné)

Room die drie bestanddele baie goed:
125 g margarien
250 ml suiker
3 eiers
Voeg saam en meng by eerste drie bestanddele:
500 ml klapper
250 ml meelblom
3 tl bakpoeier
'n knippie sout
250 ml lou melk

Gooi mengsel in twee gesmeerde tertpanne en bak vir 35 minute by 180º.
Berei intussen die stroop:
250 ml suiker
250 ml water
1 tl vanielje
Kook saam vir 5 minute.
Wanneer die tert uit die oond kom, gooi die sousie oor en siedaar! Dit is nog verleideliker as jy 'n homp room bo-op skep.

Heerlike Broodjie (Elsabe)

1 pak vetkoek deeg (die wat jy by die supermarkte of bakerye koop)
1 gekapte ui
1 teelepel gekapte knoffel
'n keuse van biltong of 'bacon' (Opsioneel)
1 koppie kaas in blokkies gesny
Plaas deeg (nog in plastieksak) vir ± 1 minuut in mikrogolfoond (Mikrogolf- oond moet op DEFROST gestel wees).

Haal deeg uit plastieksak en maak dit sommer met die hand redelik plat.
Sprinkel uie, knoffel, kaas en biltong/ 'bacon' oor die deeg.
Rol deeg toe en plaas in gesmeerde broodpan.
Bak ± 1 uur by 180ºC in oond.
Haal uit en geniet.
Broodjie is heerlik terwyl nog warm, en heerlik saam met braaivleis.

Egte Afrikaanse Resepte

Hoender Pastaslaai (Sarie)

(Hierdie is my eie resepte en almal geniet dit altyd vreeslik.)
1 Heel hoender
Sprite
pasta van jou keuse
hoenderspeserye
blatjang
sout/peper na smaak
knoffel (ops)
mosterd
uie
Wit sampioene

Kook hoender in sprite tot sag, ontbeen en sny in stukkies, moenie sous weggooi nie.
Sny sampioene in skyfies. Soteer uie en sampioene in bietjie olie.
Plaas hoenderstukkies terug in kastrol, voeg al die ander bestanddele behalwe pasta by, voeg nog Sprite by indien nodig.
Bring tot kookpunt en prut tot sappig.
Kook pasta soos normaalweg, dreineer, voeg hoender mengsel by en meng goed.
Bedien met 'n mengelslaai.

Hoenderbredie

1 kg Hoender
Sout & Peper
1 Pakkie Sampioensop
250 ml macaroni
125 g botter of margarien
2 uie in blokkies gesny
4 tamaties in blokkies gesny
125 ml ongesifte koekmeelblom
200 ml Water
250 ml Kaas

Geur hoender met sout & peper en kook tot sag. Ontbeen en sny vleis in stukke.
Vul hoendersous met water aan tot 625 ml. Voeg soppoeier by, roer gereeld & kook tot dik.
Kook macaronistukkies in soutwater to sag & dreineer.
Smelt botter in 'n groot kastrol. Voeg uie by & braai tot sag.
Voeg tamaties by & kook 'n rukkie.
Meng meel met water en roer by tamatiesous. Voeg sop by & roer tot gemeng. Voeg hoender, kaas & macaroni by, meng en laat 'n paar minute prut.
Sit warm voor met rys en 'n slaai. (6 - 8 persone.)

Geurige Hoender en Pastagereg

Met sondroë tamaties en pesto in die kas is dit altyd maklik om 'n heerlike gereg op die tafel te sit.
400g tagliatelle-pasta
25 ml olyfolie
20 ml botter
4 hoenderborsies, in repies gesny
250 g sampioene, gehalveer
1-2 knoffelhuisies, fyngekap
sout en vars gemaalde swart peper
1 pakkie (240 g) sondroe tamaties
1 pakkie (125g) basielkruidpesto
40 ml botter
40 ml koekmeel
350 ml melk
150 ml gerasperde beleë chedderkaas

Voorverhit die oond tot 220°C en smeer 'n oondbak liggies
Kook die pasta in soutwater tot gaar
Verhit intussen die olie en botter en braai die hoender, sampioene en knoffel tot dit begin bruin word.
Geur met sout en peper na smaak. Roer die sondroë tamaties en pesto by die hoender en laat deurwarm word.
Berei in tussen 'n witsous met die botter, meel en melk en geur met sout en peper na smaak.
Skep die helfte van die gaar pasta in die gesmeerde bak. Skep al die hoender op die pasta en bedek daarna met die res van die pasta,Smeer die witsous oor die pasta en sprinkel die kaar oor. Bak net tot die kaas begin smelt.

Gestoofde Hoender met Pasta (Annetjie)

Hoenderporsies na gelang van hoeveelheid mense
15 ml paprika
60 ml botter
250 ml hoenderaftreksel
5 ml sout
1 ml peper
250 ml room
100 ml fyngekapte pietersielie
1 soetrissie repies gesny
200 gr pasta gekook en gedreineer.

Braai paprika effens in botter. Voeg hoender by en braai aan weerskante tot bruin.
Voeg aftreksel, sout en peper by. Sit deksel op en stowe tot vleis sag is.
Voeg room, pietersielie en rissie by en stowe vir nog 10 min.
Voeg pasta by, meng liggies deur en geur met sout indien nodig.
Verhit tot goed warm en bedien met slaai.

Hoendergereg (Madeleine)

1 kg Hoender
1 Pak groot kaaskrulle
2 koppies Melk
6 Eetlepels koekmeel
3 Teelepels Margarien/botter
1 Pak Macaroni
Knippie sout en vars gemaalde swartpeper vir smaak
Verhit oond op 180°C. Oondvaste bak.
Maak die hoender gaar. Laat afkoel en ontbeen. Hou een kant.

Maak witsous van die melk, botter en koekmeel. Voeg sout en swartpeper by na smaak.
Kook die Macaroni tot gaar.
Skep in lae van macaronni en dan hoender en krummel die kaaskrulle bo-oor die hoender. Laaste die witsous en gaan aan met lae. Heel laaste die witsous waar daar weer kaaskrulle op gekrummel word.
Bak in oond tot kaaskrulle half gesmelt het. Bedien op met lekker Griekse slaai!!!

Hoenderlewerpatee (Amalia)

Roer braai 500 g hoenderlewers in 30 ml botter tot net gaar
Voeg 1 buisie (125 g) gekoopte lewersmeer by
Roerbraai en druk fyner met 'n vurk
Voeg 45 ml sjerrie by
Laat afkoel en verwerk in voedselverwerker tot glad
Skep uit en meng 30 ml suurroom en 250 g geroomde maaskaas by
Verkoel

Egte Afrikaanse Resepte

Hoenderlewers op 'n stokkie (Amalia)

Klits:
125 ml olyfolie
10 ml gekapte roosmaryn
2 fyngekapte knoffelhuisies
30 ml wit wynasyn
5 ml fyn gerasperde suurlemoenskil saam

Sny 2 rooi soetrissies in stukke en ryg afwisselend met hoenderlewers aan sosatiestokkies
Plaas in bak, giet marinade oor en laat staan vir 1 uur
Oondbraai dan vir 6 minute by 200ºC tot gaar

Hoenderpastei

1 hoender ontbeen
hoenderspeserye
paprika
sout en peper
2 blikkies gemengde groente
1 blikkie hoendersop
1 blikkie sampioensop
1 pakkie sampioene gekerf
1 rolletjie blaardeeg

Kook die hoender tot gaar. Voeg die speserye na smaak by laat lekker deurkook
Voeg die gemengde groente en blikkies sop en sampioene by en laat kook. Indien dit te souserig is verdik met 'n bietjie mielieblom - laat lekker deurkook
Gooi in pan, rol blaardeeg uit, voeg bo-op. Verf met 'n bietjie eier en melk.
Bak by 180°C tot bruin.

Hoenderstukkies / Maalvleisbolletjies

440 g Pynappelstukke
125 ml bruinsuiker
125 ml asyn
10 ml worcerstersous
5 ml sout
125 ml tamatiesous
22.5 maizena

Kook pynappelsous, suiker, asyn, worcerstersous, tamatiesous, sout saam. Voeg maizena by en dan die pynappelstukke.
Gooi alles oor vleis en bedek met tinfoelie en bak in oond. By 180°C.

Hoendervlegsel (Emily)

Deeg:
240 g (500 ml) koekmeelblom
15 ml (1 groot eetl) bakpoeier
5 ml sout
250 g botter
250 g bakkie gladde maaskaas
Vulsel:
60 g (60 ml) botter
5 ml olie
5 gaar hoenderborsies (vel verwyder, ontbeen en in blokkies gesny)
1 ui, gekap
1 groen soetrissie, gekap
250 g sampioene, in skyfies gesny
sout en swartpeper
30 ml (2 groot e) gekapte pietersielie
Wit-kaassous:
2 eetl botter
2 opgehoopte eetl koekmeelblom
2 koppies melk
50 g (125 ml) gerasperde cheddarkaas
1/4 teel sout

Berei deeg: Sif droë bestanddele saam. Room botter tot lig en voeg maaskaas by. Klits net tot gemeng. Voeg by droë bestanddele en sny in. Meng tot sagte, hanteerbare deeg en bêre in yskas terwyl vulsel gemaak word.
Berei vulsel: Verhit botter en olie en braai hoender vinnig tot goudbruin. Plaas eenkant.
Soteer uie en soetrissie tot sag, voeg sampioene by en braai tot sag. Voeg by hoender en geur met sout en peper.
Maak witkaassous: Verhit 50 g botter in aparte kastrol, roer meel by en klits melk by. Voeg kaas by. Roer hoendermengsel by en plaas eenkant tot afgekoel. Vulsel moet koud wees voor dit gebruik kan word.
Rol deeg in reghoekige vorm en plaas op gesmeerde bakplaat. Skep hoendervulsel op middelste deel sodat 100 mm rondom oop is. Sny oop dele in repe van 15 mm breed en sny tot teenaan vulsel. Verf geklitste eierwit bo-oor. Vleg deegrepe oor vulsel sodat dit bedek is. Verf geklitste eiergeel bo-oor. Plaas ongeveer 30 min in yskas.
Bak 30-35 min by 180°C of tot goudbruin. Sny in skywe en bedien warm saam met slaai.

Hongaarse Aartappelgebak (Amalia)

60 ml (4 e) botter
2 groot uie dik gesny
1 knoffelhuisie fyngedruk
125 ml (1/4 k) ham gekap
30 ml (2e) vars pietersielie
sout en vars gemaalde swart pepper na smaak
neutmuskaat na smaak
7 ml (1 ¼ t) paprika
500 g gaar aartappels in skywe gesny
250 ml (1 k) suurroom
1 ekstra groot eier
150 ml gerasperde kaas

Voorverhit oond tot 180°C. Smeer oondpan
Verhit botter en soteer uie daarin tot sag. Voeg knoffel by en soteer verder
Voeg nou ham, pietersielie, sout, peper, neutmuskaat en parika by
Voeg aartappels by Braai liggies en skep alles in die voorbereide oondbak
Klits suurroom en eier liggies saam en giet oor
Sprinkel die kaas oor en bak vir 30 minute tot goudbruin
(Genoeg vir 6 mense)

Egte Afrikaanse Resepte

Hops Suurdeeg (ma) (Linda van As)

Kan hops by 'n gesondheids winkel koop of by 'n apteek. Dit is gewoonlik by die gesondheids produkte.
Kook ongeveer 1 koppie rosyntjies (met pitte) en drie koppies water totdat die rosyntjies sag is. Laat afkoel tot louwarm en druk rosyntjies fyn.
Kook ongeveer 3 gelykvol eetlepels hops en 3 koppies water. Bring net tot kookpunt. Laat afkoel tot louwarm, sif deur en gooi vloeistof by rosyntjies.
Laat staan vir ongeveer 48 uur totdat dit goed "kook".

Wanneer wil gebruik sif deur 'n groot sif en gebruik die vloeistof (gooi die rosyntjies weg). Gebruik ongeveer 2 koppies suurdeeg vir brood.
[Ek dink jy kan die plantjie oor en oor gebruik deur dit "in te suur" met dieselfde metode soos bo beskryf in die suurdeegplantjie resep. Jy gebruik 'n plantjie van die vloeistof (sonder die rosyntjies) en gooi sout, suiker en meel by en laat staan dit om te rys. Wanneer die meel opstyg is dit regm Die hops suurdeeg is baie lekker en gee die brood/beskuit 'n lekker smaak.]

Ingelegde Noedelslaai

500 g Pasta (enige een van u keuse) ek verkies klein skulpnoedels
375 ml kookolie
250 ml wit asyn
1 kg tamaties geskil en gesnipper
1/2 kg uie fyngekap
200 ml suiker
20 ml sout
100 ml mayonnaise
2 groen rissies gesnipper

2 koppies gaar gemengde groente (bv. wortel, ertjies, mielies, boontjies)
Kook uie, tamaties, groen rissie, asyn, suiker en 325 ml olie vir 15 minute of tot sag.
Kook noedels tot net sag in groot kastrol met net genoeg water en 20 ml sout met res van olie.
Dreineer goed en voeg pasta, groente en mayonnaise by uiemengsel. Kook goed deur.
Lê in terwyl nog warm is en verseël

Ingemaakte Spaghetti (Erna)

3½ kg tamaties
500 g uie
4 e appelkooskonfyt
1½ k suiker
1 k asyn
1 t fyn naeltjies
1 t peper
1 t neut

1 e sout
250 g egte botter
1 boks spaghetti
Kook tamaties tot gaar. Haal skille af. Versap.
Kook ui in water tot sag. Versap saam met tamatie
Kook spagetti sag - nie pap nie. Water af.
Voeg alles bymekaar. Laat kook 10 min.
Bottel warm.

Japtrap Bone

kookolie
2 uie, fyn gekap
1 groen soet rissie, fyn gekap
10ml kerrie poeier

2ml gemengde kruie
1 blikkie boontjies in tamatie sous
Braai die ui en soetrissie in 'n klein bietjie kookolie.
Voeg die kerriepoeier en kruie by, en braai nog sowat een minuut. Roer die boontjies by en verhit. Bedien warm.

Japtrap Ete

3 groot geskilde aartappels
1 ui fyn gekap
1 groenrissie fyngekap
olie

500 ml maalvleis
1 tamatie
2 ml neut
sout & peper

Kaassous:

15 ml margarien
250 ml melk
15 ml meel
250 ml kaas
30 ml sagte broodkrummels
Sny aartappel in 1 cm skywe Ontvel tamatie & rasper

Kook aartappelskywe to sag,Plaas in 'n bak
Braai olie, uie & rissie & voeg maalvleis by
Voeg tamatie, geurmiddels, sout & peper by
Prut , Skep oor aartappels
Gooi van die kaas in witsous en die res saam met die broodkrummels bo-oor vleis

Joghurt Yskastert (Lorette Grové)

1 liter aarbeijoghurt
1 pakkie aarbeijellie
1 koppie warm water
1 blikkie kondensmelk
1 pakkie tennisbeskuitjies

Los jellie in water op, laat bietjie afkoel.
Gooi joghurt by en ook kondensmelk en meng goed.
Gooi in lae met tennisbeskuitjies tussenin en sit in yskas om te stol. (Beste om 'n dag voor die tyd te maak).

Joghurt-Tert/Poeding (Lorette Grové)

500ml Joghurt
1 Pakkie jellie
1 blikkie kondensmelk
1 houer vars room [250 ml]
Vars of ingemaakte vrugte.
Grenadillamoes saam met Grenadilla Joghurt [opsioneel]

Gebruik enige geur joghurt van jou keuse en gebruik dieselfde geur jellie.
Suurlemoenjellie is veilig om saam met alle joghurts te gebruik aangesien daar nie alle geure jellies beskikbaar is nie.
Meng jellie met 1 koppie kookwater en laat afkoel.
Klits alle bestanddele goed saam tot romerig.

Egte Afrikaanse Resepte

Vir poeding:
Gooi in bak en laat stol in yskas
Vir tert:
Pak beskuitjies of konfytrol ("jamroll") in tertbak en gooi mengsel bo-oor en laat stol in yskas

Kaasballetjies (Amanda Viljoen)

Wit van 2 eiers
6 eeteel gerasperde Cheddar kaas
1/2 teel sout
knippie rooipeper
Klits eierwitte styf en vou die ander bestanddele in.
Vorm die balletjies so groot soos okkerneute en braai in diep - olie.
Dreineer op bruinpapier, rol in fyn gerasperde kaas en dien warm op aan peusel-stokkies.
Lewer 1 dosyn of meer.

Kaas-en-Chilli Poffertjies (Annamarie)

Maak ± 12)
250 ml Snowflake Bruismeel (140 g)
5 ml bakpoeier
1 ml sout
2 ml mosterdpoeier
7 ml gekapte chillies of 2 ml rooi peper
250 ml gerasperde Cheddarkaas (100 g)
1 ekstra-groot eier
125 ml melk
15 ml botter, gesmelt
Verhit oond tot 200°C.
Sif droë bestanddele saam. Sit chillies en kaas by.
Klop eier, melk en gesmelte botter.
Plaas by droë bestanddele en meng liggies.
Skep lepels vol in ‘n poffertjiepan en bak 10-12 minute.
Bedien warm.

Kaaskoek Tipe-Tert (Lorette Grové)

Kors:
1 Pakkie Tennisbeskuitjies
2 groot lepels margarien / botter
(Smelt botter in mikogolf of op plaat. Sit beskuitjies in plastieksak, slaan en trap daarop totdat dit baie fyn is. Meng in tertbord met beskuitjies en druk vas as kors.)
Vulsel:
1 blikkie (410g) gunstelingvrugte (appeliefie/ aarbei/ koejawel)
1 koppie volgeprop met malvalekkers (marshmallows)
1 houertjie (koppie) vars room
Smelt die Malvalekkers (marshmallows) op die plaat - haal dan af, voeg 'n bietjie van die vrugtestroop in die blik by, gooi die res weg of drink dit (baie lekker)
Sny die vrugte (as dit groot is - los appeliefies net so) in klein stukkies, en voeg by.
Klop room styf en vou dit daarby in, skep in die kors en sit in die yskas vir net 15 minute - en dien op.
Ideaal vir onverwagte gaste!!! Dit kan sommer 'n nagereg ook word in nood… dien op met roomys

Kaaskoekies (Amanda Viljoen)

250 gm cheddarkaas
250 gm meelblom
1/2 teel peper
250 gm botter
1/2 tl sout
knippie rooi peper
Sif die meelblom, sout, peper en rooipeper in 'n mengbak.
Sny die botter in klein stukkies en vryf dit in die gesifte meelmengsel.
Rasper die kaas nou by die mengsel en vryf goed in.
Die deeg is baie ryk en u sal vind dat dit in 'n plat pan gedruk kan word of in 'n kolwynpannetjie.
Bak teen 230°C tot ligbruin.

Kaaspoffertjies 1 (Amanda Viljoen)

1 koppie meelblom
1/2 teel sout
4 teel bakpoeier
1 eier
knippie rooipeper
3/4 koppie melk
1 groot koppie gerasperde kaas met sterk geur
1 teel mosterd
1 eeteel gesmelte botter
Klits eier en voeg melk by. Voeg kaas, mosterd en botter by.
Sif ander bestanddele en meng goed. Dit is 'n slap deeg
Sit 'n teelepelvol in gesmeerde kolwyntjie pannetjies.
Bak vir 10 minute teen 220°C. tot mooi goudbruin.
Smelt intussen 5 tafellepels botter en 4 teel Bovril en gooi oor poffertjies sodra dit uit die oond kom. Bedien warm.

Kaaspoffertjies 2 (Amanda Viljoen)

1 koppie meelblom
1/4 teel peper
sout
1 koppie melk
1 koppie gerasperde sterk kaas
3 gelyk teel bakpoeier
1/2 teel mosterd
Meng alles en voeg dan melk by. Bak vir 10 minute teen 230° C in goedgesmeerde kolwyntjiepannetjies.

Kaassmeer

1 kg prosseseer kaas
1 lt lang lewe melk
Plaas die melk in 'n pot op die stoof oor matige hitte, en sny die kaas in stukkies in die melk.
Roer aanhoudend totdat die kaas gesmelt het om klontjies te voorkom.
Sodra die kaas heeltemal ingesmelt het, kan jy jou eie inisiatief gebruik vir enige ekstras wat jy wil bysit; bv fyn biltong, peper, ens.
Dit maak 'n redelike groot hoeveelheid kaassmeer en is BAIE goedkoper as die wat jy in die winkels aankoop en dis baie lekker!

Egte Afrikaanse Resepte

Karamel Yskastert (Lorette Grové)

1 Blik gekookte kondensmelk
1 Pakkie tennisbeskuitjies
750 ml Melk
75 ml Vlapoeier
3 Piesangs
1 Houertjie vars room
3 Teelepels suiker
Neute vir garnering (opsioneel)
Maak vla aan van 750ml melk en 75ml vlapoeier. Geen suiker nie, anders is dit te soet.
Meng die Karamelkondensmelk en die vla saam.
Breek tennisbeskuitjies in stukkies, maar nie te fyn nie, kan redelik grof wees.
Meng tennisbekuitjies by die vlamengsel.
Skep in 'n bak en verseël. Laat oornag in yskas.
Sny die piesangs in skywe bo-oor die koue mengsel.
Klits die room en suiker saam tot styf en smeer bo-oor die piesang.
Garneer met neute en plaas terug in die yskas tot benodig.
Bedien net so koud as nagereg of tert.

Karamelpoeding (Elma Vorster)

Beslag
2 koppies meelblom
2 teelepels bakpoeier
2 ml sout
Sif saam.
1 koppie suiker
4 eetl appelkooskonfyt
2 eiers
2 koppies melk
Klits suiker, konfyt en eiers baie goed saam en voeg meelmengsel by.
Voeg 2 koppies melk geleidelik hierby.
3 eetlepels asyn
2 teelepels koeksoda
Meng en vou in mengsel in.
Bak in 'n groot skottel vir ongeveer 45 min by 200°C.
Sodra dit gaar is, haal uit oond en gooi sous oor.

Sous
2 koppies suiker
2 koppies melk
1 eetelepel vanilla
1 koppie water
125 ml botter
Kook alles saam en gooi oor warm poeding.

Karamel-Yskaskoek (Lorette Grové)

Kors:
Halwe pakkie Nutty Crust-beskuitjies, gekrummel
25ml botter gesmelt
Meng die beskuitjiekrummels en botter en druk dit vas in 'n gesmeerde losboompan, 240mm in deursnee.

Vulsel:
125 ml Vars room
2 Sakkies Orley Whip
1 Blikkie (380g) karamel
1 Bakkie (250g) geroomde maaskaas
15 ml (Een koevertjie) gelatien, opgelos in 125ml water
125 ml Strooisuiker
10 ml Karamelgeursel
Klop elkeen van die twee rome afsonderlik styf en hou eenkant.
Klop die karamel en maaskaas saam.
Roer die opgeloste gelatien, strooisuiker en geursel by die karamelmaaskaasmengsel.
Vou die twee styfgeklopte rome in en giet die mengsel in die kors. Laat stol oornag in die yskas.
Versier met kappertjies of gerasperde sjokolade.

Karringmelkbeskuit (4 kg uitgedroog) (Johan) - halwe resep in (hakies)

3 kg Bruismeel (1 ½ kg)
750 ml suiker (375 ml)
10 ml Sout (5 ml)
30 ml Bakpoeier (15 ml)
9 Eiers (Ekstra groot) (5)
1 Liter karringmelk (2 500ml)
750 g Margarien (375 g)
Meng droë bestanddele. Voeg effens gesmelte margarien by.
Meng deeglik tot fyn krummels.
Klits eiers goed. Klits melk daarby en voeg by mengsel.
Meng goed - knie heelwat vir beter tekstuur.
Maak bolletjies so groot soos hoendereiers en vul 6 gesmeerde beskuitpanne (afhangende van grootte van panne).
Bak teen 180º C vir een uur. Laat heeltemal afkoel.
Breek in stukke en droog 4 ure in oond teen 100º C.
Bring ook 'n stukkie hiervan vir my om te proe en geniet die res!!!

Kerrie Boontjies (Erna)

1 kg groenbone gekerf
2 uie, in ringe gesny
375 ml hoenderaftreksel
2 knoffelhuisies, fyngedruk
250 ml asyn
¼ koppie suiker
5 ml sout
5-10 ml kerriepoeier
knippie rooipeper
15 ml mielieblom gemeng met bietjie water
Plaas die groenboontjies, uie, hoenderaftreksel en knoffel in 'n middelmatige swaarboomkastrol en laat ongeveer 10 minute sonder die deksel vinnig kook tot net gaar.
Meng die asyn, suiker, sout, kerrie en rooipeper.
Voeg by die boontjies en laat net opkook.
Verdik met bietjies-bietjies mielieblom tot die mengsel mooi bind. Laat afkoel en bottel.

Kerriesouttert (Amanda Viljoen)

Kors:
250 g margarien
1 teel bakpoeier
2 koppie meelblom
1/2 koppie kookwater
Gooi kookwater oor margarien.
Laat afkoel en roer meel en bakpoeier in.
Meng deeglik en bêre in koelkas tot nodig

Vulsel:
500 gm maalvleis
1 groot ui, gerasper
2 aartappels, gerasper
sout en peper
Kook al die bestanddele vir 10 minute.
Meng 1 eetl kerrie, 1 eeteel klapper en 1 eeteel bladjang
Voeg by kokende vleismengsel.
Vul ongebakte kors en bak 20 minute in warm oond.

Egte Afrikaanse Resepte

Kerrietert (Amanda Viljoen)
2 koppie meelblom
1/2 koppie margarien
2 eeteel kookolie
2 teel bakpoeier
1 teel sout
1 eier
Sif meel, bakpoeier en sout. Vryf botter in meel todat dit soos mieliemeel lyk.
Gooi kookolie in holte. Klits eier baie goed en voeg by.
Maak aan met water tot slap deeg - Rol uit.
Vulsel:
1 kg gemaalde vleis, ui, aartappel, kook tot sag.
Voeg kruie by en gegeskilde tamatie.
Laaste 2 teel kerriepoeier. Laat afkoel.
Skep in kors en bedek met kors.
Bak in matige oond tot bruin. Bedien saam met slaaie.

Kersiegenot (Koot Dippenaar)
3 eierwitte
2½ k versiersuiker
1 1/3 k margarine
2 pakkies mariebeskuitjies
1 ¼ k glanskersies
2 ½ k klapper
5 ml vanilla
Klits eierwitte tot styf. Sif versiersuiker en klits by eierwitte.
Smelt botter. Breek beskuitjies fyn. Sny glanskersies in kwarte.
Meng botter, beskuitjies, glanskersies, klapper en vanilla goed met eierwitmengsel.
Druk in pan, verkil en sny. (5 dosyn)

Kitssouthappie vir TV (Amanda Viljoen)
1 blikkie soutvleis
15 ml Royal bakpoeier
2 eiers
melk en water gemeng, genoeg om slap deeg te vorm
500 ml meelblom sout olie gekapte pietersielie
Maak vleis fyn met vurk en voeg meel, bakpoeier, geklopte eiers, sout en pietersielie by vleis.
Meng met water en melk tot slap deeg. Verhit olie in diep kastrol.
Gooi lepelsvol van vleismengsel in olie; dit draai self om.
Braai tot bruin en laat afkoel.
Gekapte uie kan ook bygevoeg word indien verkies.

Koejawel-Yskastert (Lorette Grové)
1 groot blik koejawels
1 blikkie kondensmelk
1 pakkie suurlemoenjellie
1 swiss roll
250 ml room
Gooi sap van koejawels af (± 1½ koppie).
Voeg 1 koppie kookwater by sap, maak warm en voeg jellie by tot opgelos.
Sny koejawels redelik fyn.
Meng koejawels met kondensmelk. Meng met stroop.
Sny swiss roll in skywe en pak in tertbak en gooi koejawelmengsel bo-oor.
Sit in yskas. Laat stol oornag. Klits room tot styf en sit bo-oor.

Koffie-Yskastert (Lorette Grové)
1 pak. Tennisbeskuitjies
2 sakkies Orley Whip
sjokolade versiersuiker
1 koppie sterk, swart koffie - koud
Week beskuitjies vinnig in koue koffie.
Dan dun lagie versiersuiker en dan lagie room. Rasper Peppermint Crisp oor elke lagie room.
Boonste laag room. Versier met vermicilli of peppermint crisp.

Korslose Souttert (Amanda Viljoen)
250 gm koue vleis (enige soort)
250 gm gerasperde cheddar kaas
2 koppie melk
2 teel mosterd
2 teel pietersielie
sout en peper
4 eiers
2 teel fyn ui
2 eeteel meelblom
Meng alles in gesmeerde bak. Bak in 'n matige oond tot gestol.

Koue - Gaarvleis Tert (Amanda Viljoen)
2 koppie gaar gemaalde vleis
1 koppie koue gaar aartappel in blokkies gesny
1 blik klein heel sampioene
1 meduim ui
1 eeteel tamatiesous
1/4 tl.sout
1 eier
1 eeteel botter
gerasperde kaas
1 eeteel worcestersous
1/2 koppie melk
Dreineer sampioene maar bewaar water.
Smelt botter in kastrol,voeg sampioene en fyngesnyde ui by en braai tot ligbruin oor lae hitte.
Voeg vleis en aartappels by, braai vir nog 2 minute.
Voeg al die bestanddele by behalwe eier, melk en kaas.
Voeg sampioenwater by en laat net opkook. Skep vulsel in voorbereide kors, verkieslik aartappelkors. Klits melk en eier saam, giet bo-oor.
Sprinkel gerasperde kaas oor en sit hier en daar 'n stukkie botter. Bak vir omtrent 20 minute in warm oond teen 220°C.

Koue Sagopoeding (Amanda Viljoen)
4 koppie melk.
1 koppie melk.
4 eiers.
1 koppie kookwater.
1 koppie sago.
1 koppie suiker.
1 p. jellie

Egte Afrikaanse Resepte

Kook 4 koppie melk en sago saam. Meng orige melk, suiker en eiergele en voeg by sagomengsel.
Los jellie in kookwater op en voeg by mengsel.
Klop wit van eier styf en vou in. Plaas in yskas.

Koue Water Gemmerbier (Amanda Viljoen)

12 bottels water.
6 koppies suiker.
1/2 blokkie suurdeegm
1/2 pakkie wynsteensuur.
2 eetl gemmer.
1/2 pakkie kremetart.
handvol rosyne.
Kook 4 bottels van die water met gemmer en suiker.
Voeg nou die ander bestanddele saam, sowel as die suurdeeg en rosyne.
Tap in bottels na 24 uur.

Lae-Vet Wortelkoek (Elize)

Spray 'n cook
1 k meel (All purpose flour)
1 k volkoring meel
1¾ k suiker
2 t kaneel
2 t bakpoeier
1 t neutmuskaat
2 t sout
1 k appelsap
2 k karringmelk
6 eierwitte
3 k gerasperde wortels
3 k gekapte neute (Walnuts)
Verhit oond tot 180°C. Sprei 'n 23 x 23 cm pan met Spray 'n cook.
Meng twee meelsoorte, suiker, kaneel, bakpoeier, neutmuskaat en sout.
Klits met elektriese klitser in 'n groot mengbak appelsap, karringmelk en eierwitte.
Voeg meelmengsel by en meng goed. Roer wortels en neute by.
Gooi in pan en bak + 40 min.

Versiersuiker:

225 g lae-vet roomkaas
225 g vet-vrye roomkaas
1 t botter
2 k versiersuiker
1 t vanieljegeursel
Meng alles saam en versier koek. Sny koek in 16 snye.

Vervanginstegnieke:

Vervang olie met karringmelk en appelsap
Gebruik eierwitte i.p.v. heel eiers
Verminder suiker en neute, voeg meer volkoringmeel by
Versiersel: Vervang gewone versiersel met vet-vrye roomkaas

Lekker Fudge in Mikrogolf (Gerryts)

1 Blik Kondensmelk
1 Blik Kookwater
3 Eetlepelsvol Goue Stroop
6 Koppies Suiker
1 Koppie Koekmeel
1 Eetlepelvol Asyn
250 Gram Wit Margerien (Wooden Spoon)
1/2 ('n Halwe) Teelepelvol Cream of Tartar
1 Teelepelvol Vanilla Essence
Meng alles behalwe Cream of Tartar en Vanilla.
Kook alles op Hoog in Mikrogolf Oond - Kook vir 8 minute.
Roer goed.
Kook vir 6 minute.
Roer 1/2 Teelepelvol Cream of Tartar in bietjie water opgelos by. Kook vir nog 20 minute.
Roer goed en voeg Vanilla by en klop flink tot dik.
Gooi in gesmeerde 30 by 45 cm pan uit. Koel af en sny in blokkies.

Liquifruit Tert (Lorette Grové)

1 Groot Liquifruit of enige ander vrugtesap
1 Pakkie Orley Whip
2 Pakkies Jellie Selfde geur as koeldrank
1 Pakkie tennisbeskuitjies
Verhit Liquifruit en jellie saam.
Klits Orley Whip tot styf. Meng met Jellie megsel.
Plaas beskuitjies onder in 'n bak en giet mengsel oor. Sit in yskas tot gestol.

Maalvleisgereg

500 g maalvleis
250 ml koue water
5ml sout
2 ml peper
100 ml blatjang
250 ml rou rys afgespoel
uie
410 g minestronesop
285 g geroomde sampoeine
500 ml kookwater
Meng maalvleis, koue water, sout, peper. Kook vinnig sonder deksel, tot vloeistof weg is.
Skep maalvleis in 'n bak. Smeer blatjang oor, Strooi rys oor, Strooi sop oor, dan sampioene en laaste kookwater.
Sit deksel op of foelie. Bak 1 ½ uur by 180° C

Maaskaas Tert 1 (Lorette Grové)

1 houer gladde maaskaas
1 blikkie kondense melk
1 pakkie kits poeding (vir die eintlike resep sê hulle vanilla kitspoeding, maar jy kan ander geure ook gebruik en dan gee dit 'n heel ander en lekker smaak aan die tert)
1 pakkie Marie beskuitjies
Botter
Kaneel
Klits die maaskaas en kondensmelk saam tot goed gemeng.
Gooi nou die kitspoeding poeier bo-oor en klits vir 1 minuut lank.
Maak die mariebeskuitjies fyn en meng met gesmelte botter en gooi 'n bietjie kaneel by.
Vat 'n tert bord, druk die koekie mengsel plat op die bodem.
Gooi nou die maaskaas mengsel daarin.
Vir versiering kan jy of gerasperde sjokolade bo-op sit of gebruik sommer 'n flake wat fyn gemaak is.
Sit dit in die yskas om te stol.

Egte Afrikaanse Resepte

Maaskaas Tert 2 (Lorette Grové)

2 x 250 g Geroomde Maaskaas
1 Blik Kondensmelk
1 eetlepel Suurlemoensap
1 Blik vrugte (youngberrie of aarbeie)
1 Rolkoek
Vlapoeier of Maizena
Klits Kondensmelk, Maaskaas, Suurlemoensap saam tot dik.
Pak 'n laag rolkoek in bak.
Gooi mengsel oor en maak gelyk.
Smeer vrugte daaroor.
Gooi vrugtesap in kastrol en kook.
Verdik met vlapoeier of maizena.
Gooi oor tert en verkoel in yskas

Malvapoeding 1 (Amanda Viljoen)

1 koppie meelblom
1 teel. koeksoda
1 eeteel botter
1 eier
1/2 koppie melk
1 eeteel asyn
1/2 koppie suiker
sout
Room botter, suiker en eier. Meng asyn en koeksoda en voeg by bottermengsel.
Voeg meel en sout by en maak aan met melk. Bak in matige oond tot gaar.
Gooi sous oor warm gaar poeding.
Sous:
1 koppie Carnation melk
1 koppie kookwater
1 kop suiker
Kook saam en gooi oor poeding

Malvapoeding 2

2 eiers (by kamertemperatuur)
210 gm strooisuiker (250 ml)
15 ml appelkooskonfyt
150 gm koekmeelblom (315 ml)
knippie sout
5 ml koeksoda
30 ml botter
5 ml asyn
125 ml melk
Sous:
250 ml room
100 gm suiker (125 ml)
100 gm botter
125 ml Suid-Afrikaanse Brandewyn

Berei poeding:

Klits eiers en strooisuiker deeglik saam tot lig en donsig.
Klits appelkooskonfyt by. Sif droë bestanddele 3 maal saam.
Smelt botter en voeg by asyn en melk.
Vou droë bestanddele beurtelings met melkmengsel by eiermengsel in. Giet beslag in middelslag-gesmeerde oondvaste skottel.
Bak in voorverhitte oond teen 180 Grade C vir sowat 45 minute.

Berei sous:
Smelt sousbestanddele saam en giet bo-oor poeding sodra dit uit die oond kom.
Steek gaatjies in poeding met vurk om sous te help intrek.
Dien warm op saam met room.
Hoop dat ek van hulp kon wees. Bak dit, en geniet dit.

Marshmallow Tert (Lorette Grové)

1 blik kondensmelk
1 blik crushed pynappels
1 pakkie tennis- of mariebeskuitjies
botter
Gesnipperde marshmallows
Meng kondensmelk, pynappels en marshmallows goed saam
Krummel kors van mariebeskuitjies of tennisbeskuitjies met ¼ botter
Giet mengsel bo-oor kors en plaas in yskas om te stol.

Marshmallow Tert 2 (Lorette Grové)

Beskuitjiekors (Tennisbeskuitjies en gesmelte botter)
Vulsel:
1 blikkie kondensmelk
½ koppie suurlemoensap
1 koppie room, styfgeklop
16 marshmallows, in stukkies gesny
1 blik crushed pynappel, goed gedreineer
6 kersies opsioneel
neute, opsioneel
Meng kondensmelk en suurlemoensap. Klits room tot styf en voeg by.
Meng marshmallows en pynappel in. Gooi in kors.
Versier met fyn beskuitjies of kersies of neute.

Melkkos (Hesma)

125 g spaghetti, in korter stukkies gebreek (ek gebruik sommer macaroni)
150 ml koekmeel
5 ml sout
50 ml witsuiker
1l melk
3 ekstra groot eiers, geskei
50 ml margarien
3 ml vanieljegeursel
1 ml amandelgeursel (ek sit dit nie in nie)
Kook die spaghetti in genoeg vinnig kokende soutwater tot gaar en dreineer
Meng die droe bestanddele en meng met 250ml koue melk. Klits die eiergele en voeg by.
Verhit die res van die melk en die botter. Voeg 'n klein bietjie hiervan by die meelmengsel en roer dan alles by die res van die melk.
Verhit oor lae hitte tot die mengsel kook en verdik. Roer gedurig om te verseker dat die eiers nie skif op die bodem nie. Voeg die spaghetti by
Klits die eierwitte tot dit sagte punte vorm en vou saam met die vanielje- en amandelgeursel by die gaar melkkos in.
Strooi kaneelsuiker oor en dien op in sopborde met ekstra suiker indien verkies
Genoeg vir 4 mense (Ek maak dit sommer in die mikrogolf - baie minder kans vir flops)

Egte Afrikaanse Resepte

Melkkos 2 (Zania)

500ml melk
2 eetl (maw 50 ml) koekmeel
2 eetl margarine
bietjie sout
Klits alles goed in 'n bak en sit dan in die mikro - hou aan kook (op 100%) totdat dit styf is MAAR jy moet dit kort-kort roer - elke 1 minuut – anders maak dit klonte.
Sodra dit dan styf is - jy sal sien dit het dan ook darem al so 'n keer of wat geborrel - dan gooi ek net lekker baie kannelsuiker in
Roer deur en skep in bakkies - ek gooi dan sommer weer kaneelsuiker bo-oor. Lekker eet.

Melktert met Kondensmelkbolaag (Helene)

30 ml (2 eetl) Margarien
125 ml (½ kop) Suiker
2 Eiers, geskei
125 ml (½ kop) Koekmeelblom
5 ml (1 tl) Bakpoeier
Knippie sout
500 ml (2 kop) Melk
Bolaag
1 blik (397g) Kondensmelk
125 ml (½ kop) Suurlemoensap
2-3 Tennisbeskuitjies (gekrummel) (opsioneel)
Klits margarien en suiker saam. Voeg eiergele by suikermengsel en meng goed.
Voeg droë bestanddele bymekaar.
Voeg meelmengsel by eiermengsel, daarna die melk. Meng goed.
Klits eierwitte styf en vou in mengsel.
Smeer 28cm tertbak en gooi mengsel in.
Bak by 180°C vir ± 30 minute of totdat dit gaar is en ligbruin bo-op.
Meng kondensmelk en suurlemoensap saam.
Wag totdat tert 'n bietjie terug gesak het nadat dit uit die oond gehaal was. Smeer kondensmelk mengsel bo-op warm tert
Krummel Tennisbeskuitjies bo-oor.

Mieliebroodjie (Jackie)

(Dit is heerlik saam met gebraaide snoek of braaivleis.)
500 Gram Bruismeel
500 ml Karringmelk
1 Blikkie Heelpitmielies
Knippie Sout
Meng alles saam, plaas in 'n gesmeerde broodpannetjie, en bak vir 30 - 45 minute by 'n voorverhitte oond van 180 °C.

Mieliepap In Mikrogolf (Flip)

3 koppies mieliemeel
1200 ml kookwater
2 teelepels bakpoeier
2 teelepels sout
4 eetlepels margarien of botter
Plaas mieliemeel in mikrogolfbak (omtrent 2,5 liter bak) en mikrogolf onbedek op hoog vir 5 minute.
Voeg bakpoeier en sout by en meng deeglik.
Roer margarien by kookwater tot gesmelt.
Voeg kookwater met gesmelte margarien by mieliemeel en roer deeglik totdat daar geen droë meel meer oorbly nie.
Mikrogolf met deksel op, op hoog vir 8 minute.
Haal uit en roer deeglik.
Plaas terug in mikrogolf met deksel op en mikrogolf vir 'n verdere 8 minute op hoog.

Mikrogolf Fudge (Karin)

Hier is 'n resep wat regtig werk en baie, baie lekker is:
1 blik Kondensmelk
2 k Strooisuiker
125 g Margarine/ Botter
1 t Vanilla Essence
Voeg Kondensmelk, Strooisuiker en Margarine/ Botter saam in 'n groot glasbak (ongeveer 15 cm hoog - mengsel borrel hoog gedurende kook proses!).
Kook op "High" vir 2 minute.
Haal uit; roer goed en plaas terug vir 8 minute op "High".
Haal uit; voeg 1 t Vanilla Essence by. Roer goed.
Gooi in 'n gesmeerde pan. Laat staan vir 2 minute.
Sny in blokkies en geniet!
(Opsioneel: kan ook neute/ rosyntjies/ Rice Krispies/ gebreekte beskuitjies bygooi of smelt sjokolade en smeer bo-oor; heerlik!)

Mikrogolf Sjokolade Koek

1 k Bruismeel
1 t Bakpoeier
knippie sout
4 e kakao (jy kan ook 2 e koffie [opgelos in baie min water] en 1 t vanilje byvoeg)
Klits die volgende:
1 k suiker
2 eiers
½ k olie
½ k warm water
Voeg alles bymekaar en klits
Bak 5 minute by 100% krag.
Laat staan 10 minute in pan voor jy dit uit gooi.
Voer pan met waspapier uit om te voorkom dat dit vassit.
Versiersuiker:
Maak jou gewone sjokolade botter versiersuiker - net baie slap en loperigm Voeg kersies en neute by die versiersel.

Egte Afrikaanse Resepte

Mikrogolf Vrugtekoek (Dries)

125 g botter
500 g vrugtekoekmengsel
250 ml (1k) sagte bruin suiker
375 ml (1& 1/2k) water
5 ml (1 t) koeksoda
500 ml (2 k) koekmeel
10 ml (2 t) bakpoeier
10 ml kitskoffiepoeier
5 ml gemengde speserye
5 ml fyn gemmer
knippie sout
100 g glanskersies, in kwarte gesny
100 g amandels, gekap.
2 eiers, geklits
15 ml brandewyn
Spuit 'n mikrogolf-ring-vorm van 2 liter met kleefwerende middel en voer uit met handdoek papier.

Plaas die botter, vrugtekoekmengsel, bruinsuiker, water en koeksoda in 'n glasbak en mikrogolf vir 10 minute teen 100% krag, moenie roer nie. Laat heeltemal afkoel (Baie belangrik anders bak die koek nie reg nie).
Sif die droë bestanddele saam en meng met die afgekoelde mengsel. Voeg die res van die bestanddele by en meng goed.
Skep in die voorbereide ringvorm, plaas op 'n omgekeerde piering of andersins 'n eierdosie (in oond) en mikrogolf 20 minute lank teen 50% krag, daarna vir 7-10 minute lank teen 30% krag (ontdooi)
As die koek wegtrek van die kante, is dit reg. Keer uit op 'n draadrakkie en giet nog 'n bietjie brandewyn oor wanneer afgekoel.
Draai toe in tinfoelie en bêre in 'n lugdigte houer. Lewer 'n groot koek.

Mos vir mosbeskuit

Max skryf: Siende dat daar in die jongste geselsbrief gepraat word oor outydse goed wat sekerlik aan die uitsterf is, hier is 'n resep om 'n suurdeeg te maak, eintlik is dit 'n insuur vloeistof, Dit was mos genoem, mense het dit gebruik om mosbeskuit en ook mosbolletjies te maak. Dit was ook gebruik om moskonfyt te maak. Ek het ongelukkig nie 'n resep vir beskuit of bolletjies nie, maar die konfyt is maklik. Kook net die vloeistof tot dit so dik soos stroop is.
Mos
Neem baie soet druiwe en trek die korrels van die stingels af.
Spoel die korrels af, moenie afdroog met 'n lap nie, gooi die korrels in 'n konfytfles en kneus die korrels.
Gooi 'n lappie oor en laat vir twee dae tot die spulletjie begin gis.
Syg dan die vloeistof deur 'n filter af en gebruik as suurdeeg.
As dit gebruik word vir beskuit en vir ander gebak, moet die hoeveelheid oorblywende suiker in die mos in berekening gebring word.
Hierdie resep kom uit 'n plakboek van my ouers en is seker al 60 jaar oud.

Mostert en Tamatiesous (Worsbroodjies)

2 k bruinsuiker
4 t mostert
8 e maizena (vat minder)
2 k asyn
4 e gesmelte margarien
4 k tamatiesous
Kook alles saam & verdik met maizena.

Mostertsous

2 eiers
driekwart koppie suiker
1 koppie wit asyn
1 teelepel mostert
1 teelepel maizena meng met bietjie asyn

Meng alles en kook oor lae hitte en roer aanhoudend.
Ook vir aartapelslaai en broodslaai kan ook room byvoeg by broodslaai.

Noedelslaai (Elna)

3 koppies gekookte Noedels
1 Soetrissie in repies gesny
1 ui – gekap
Sous
250 ml Tamatiesous
125 ml Asyn
125 ml Olie
200 ml Suiker
25 ml Cartwrights Kerriepoeier
Knippie Sout
Meng sous deeglik en gooi oor afgekoelde noedels.
Meng alles weereens deeglik
Verkoel oornag in yskas.

Lekker Noedelslaai (Riaan)

1 pak noedels
1 koppie tamatiesous
1 koppie olie
1 eetlepel chillie sous (tabasco)
2 uie gekap
1 'greenpepper' gekap
2 tamaties (gekap)
Kook noedels soos gewoonweg.
Meng al die ander bestanddele saam en meng met noedels.
Laat in yskas vir ± 1 uur
Heerlik saam met 'n braai ens.

Oats Koekies

2 k meel
4 k oats
2 k klapper
2 k suiker
250 g margarien
3 t stroop
2 t koeksoda

Smelt botter & stroop (moenie kook nie net smelt)
Voeg koeksoda by. Meng die droeë bestanddele saam
Gooi stroop by droë bestanddele
Gooi in 'n oondpan en druk vas.
Bak vir ± 10 - 15 min teen 180° C. Haal uit en sny dadelik

Egte Afrikaanse Resepte

Ongekookte Vla (Celeste)

150 ml Vlapoeier
bietjie koue water
1 L kookwater
1 blik kondensmelk
10 ml vanielje essens

Gebruik water om die vlapoeier mee te meng tot 'n loperige pasta.
Gooi kookwater ook net nadat dit gekook het by en roer tot mengsel egalig is.
Gooi blik kondensmelk by en roer.
Voeg nou die essens by en meng goed.

Onwerklike Tert (Corrie Marais)

(ongeveer 12 skywe)
4 eiers 50 ml margarien
250 ml suiker 125 ml koekmeelblom
2 ml sout 3 ml bakpoeier
500 ml melk 250 ml klapper
5 ml vanielje

Plaas bestanddele in 'n mengbak en klits goed totdat al die bestanddele goed gemeng is.
Giet in 'n gesmeerde oondvaste 24 cm tertbord en bak sowat 45 - 55 min. by 180°C of totdat die bo-kors goudbruin is en die vlavulsel gestol is.

Orrelpoeding (Chris)

Deeg:
2 Koppies meel
125 gm Margarien
4 Eetlepels appelkooskonfyt
1 Desertlepel koeksoda
Knippie Sout
Smelt margarien en voeg koeksoda en konfyt by.
Meng met meel en sout. Gooi nou stroop in 'n groot bak, bv. oondpan.

Skep groot lepelsvol deeg in die stroop. Bedek met foelie.
Bak 25 min. By 180°.

Stroop:
6 Koppies water
2 Koppies suiker
2 Teelepels margarine
2 Teelepels vanielje
Meng die stroop se bestanddele in 'n kastrol en kook vir 5 minute.
Hou dit daarna warm.

Ow-Ow Brand Sous (Elsa)

15 chillies
1 groot ryp mango
1 koppie aangemaakte mosterd
1 koppie bruin suiker
2 koppies bruin asyn
1 groot lepel elk van: Kerriepoeier, komynpoeier, chilliepoeier, gemmerpoeier, fyn neutmuskaat, seldery saad, allspice en kaneelpoeier
sout en peper na smaak
1 kg tamaties
2 uie
Blits al die vrugte, groente in 'n voedselverwerker tot mooi fyn of anders sny alles in stukkies

Meng by al die ander bestanddele en prut vir ongeveer 2-3 uur. Roer so nou en dan.
Ek moes noodgedwonge maar effe-effe proe en dis die dat ek toe in die kombuis rondspring en sê, OW OW. Hierdie sousie is beter as daardie lipplompers wat die lippe veronderstel is om groter te laat lyk deur dit te laat 'tingle', glo my, die sous 'tingle'!
Ek het nie veel bekommer oor al die bestanddele nie, het sommer 'n paar ryp perskes ook bygesit, en 'n bietjie meer bruin suiker en asyn, dit hang seker af of jy 'n dunner of amper 'chutney'-tipe konsistensie soek. Die reseppie is baie aanpasbaar.
Wees versigtig dat jy nie aan jou oë vee as jy die chillies hanteer nie.

Pampoenpoffertjies in Stroop (Annelise)

(Hierdie resep is baie lekker saam met enige tipe gekookte kos, en braaivleis)
500 ml fyngemaakte pampoen
250 ml bruismeel
10 ml bakpoeier
2 ml sout
kookolie
15 ml botter
325 ml suiker
200 ml melk
40 ml mielieblom
175 ml koue water
kaneel

Meng pampoen, bruismeel, bakpoeier, sout en eier deeglik.
Skep teelepels in warm kookolie. Braai goudbruin en gaar.
Dreineer op bruinpapier en skep op opdienskottel. Verhit botter, suiker en melk tot kookpunt.
Los mielieblom in water op en roer in 'n straaltjie by melkmengsel. Verhit tot kookpunt en skep oor koekies. Dien warm op.

Pannekoek

Vol Resep (Halwe Resep in hakies)
6 Koppies Koekmeel (3 Koppies Koekmeel)
5 Groot Eiers (Of 6 kleintjies) (3 Groot Eiers)
1½ Koppies Kookolie (¾ Koppie Kookolie)
3 Eetlepels Asyn (1½ Eetlepels Asyn)
1½ Teelepels Sout (¾ Teelepel Sout)
5 Teelepels Bakpoeier (2½ Teelepels Bakpoeier)
8 Koppies Water (4 Koppies Water)

Klits eiers en water baie goed.
Gooi kookolie, asyn en sout by en klits weer baie goed.
Gooi meel (gesif) by en klits weer baie goed.
Gooi bakpoeier laaste by en klits vir +- 1 minuut.
Hoe langer die mengsel staan voor gebruik, hoe beter. Die mengsel kan in die yskas gebêre word vir +- 1 week

Egte Afrikaanse Resepte

Pasta en Maalvleis - soos Mince Mate (Annelize)

(Lekker saam met 'n volgraanbroodjie en vars blareslaai.)
500 g maalvleis
1 blikkie tamatie en uiesmoor
1 pakkie soppoeier (bruin uie werk lekker)
half pak rou pasta (macaroni, skulpies, wieletjies, of wat die kinders die meeste van sal hou).
2 tot 3 koppies kookwater
Braai die maalvleis tot gaar, gooi die soppoeier bo-oor en roer.
Gooi die blikkie tamatie en uiesmoor bo-oor en roer.
Gooi die pasta bo-op en dan die kookwater, eers net 2 koppies. Sit die deksel op en wag so 15 min. Die mengsel moet prut en nie te vinnig kook nie anders brand die vleis aan die onderkant.
Haal deksel af en roer die pasta tussen die vleis in. Nou behoort mens te sien of nog kookwater nodig is om die pasta sag gekook te kry. Indien nodig gooi dan nog kookwater by en moenie die deksel terugsit nie. Na so 5 min behoort alles gaar te wees.
As mens van baie sout in kos hou sal dit nodig wees om nog sout by te gooi, maar ek het gevind dat die soppoeier dit genoeg geur vir ons smaak. 'n Bietjie chutney bo-oor het ook nog niemand skade gedoen nie.

Pastaslaai uit Huisgenoot Wenresepte (Kristi)

Macaroni (hulle sê 500ml - maar dit is baie! so gebruik diskresie!)
Blik lietsjies
Blik pynappelstukke / een pynappel
So 4 piesangs
Blik ertjies
Meng alles en gooi bietjie suurlemoensap oor piesangs vir verkleuring
Sous:
125 ml mayo en 125 ml bier
meng en gooi oor slaai
PS: Ek het kondensmelk ok bygegooi en die ertjies gelos maar dit sal mooi kleur gee.

Heerlike Patats (Lorna)

Sny en skil patats (omtrent genoeg vir 4 mense). Rangskik in oondbak.
Gooi gouestroop bo-oor - redelik mildelik.
Meng 1 bakkie room (250 ml) met 'n mespunt koeksoda en gooi dit laastens oor patats.
Bak die mengsel omtrent vir 1.5 uur - hoe langer dit bak (hoe meer karameliseer die room en stroop)

Pekanneut Tert (Amanda Viljoen)

3 eierwitte
1 koppie grof gekapte pekanneute
1 koppie strooisuiker
16 grof gekapte Salti Cracks beskuitjies
kaneel
Klop eierwitte styf en voeg strooisuiker stadig by. Klop soos vir meringues.
Voeg kaneel by. Vou pekanneute en beskuitjies by.
Giet in gesmeerde tertbak en bak teen 180 Grade C.vir 30 minute. Laat afkoel.
Smeer 'n laag geklopte room oor tert net voor bedieningm
Rond af met 'n bietjie kaneel.

Peppermint Crisp Tert (Lorette Grové)

1 x Boks Orly Whip - 2x sakkies
1 x caramel kondensmelk
1 x tennis beskuitjies
2 x pepperment crisp sjokolade
Rasper 1 sjokolade.
Klits nou die orly-whip en kondensmelk saam. Voeg gerasperde sjokolade by en roer.
Pak bak met tennis beskuitjies en gooi mengsel oor.
Rasper ander sjokolade bo-oor en verkoel tot styf.

Peri-Peri Pastaslaai

1pk 500g Pasta [Gnocchi]
1k Tamatiesous
1k Suiker
1k Olie
1k Druiwe Asyn
2 van 250ml bottels Knorr Peri-peri Sous
4 Groot uie [fyn gekap]
6 Groen/Rooi Rissies [gekap]
Kook pasta vinnig in diep water met sout en 1E Olie, dreineer en spoel af
Smelt bestandele saam oor medium hitte
Roer Uie en Rissies saam en roer goed deur
Voeg Pasta by en roer liggies deur
Laat staan oornag
Bedien warm of koud
[Hou lank in die yskas]

Perske Piekels / Blatjang (Emily)

kg Geel perskes
4 gekerfde groot uie
1 groot gekerfde groenrissie
1 koppie sultanas of pitlose rosyne
25 ml kerrie
15 ml sout
5 ml fyn gemmer
5 ml fyn koljander
7 ml “crushed” knoffel
15 ml borrie
3 koppies suiker
50 ml mielieblom
12.5 ml mosterd
1 bottel asyn (750 ml)
Sny die perskes in snippers en kook in mikrogolf tot matig sag.
Kap uie en rissie - moet dit nie te fyn kap nie dit moet grof wees.
Meng die speserye met 'n bietjie water.
Gooi suiker by asyn en verhit. Roer tot die suiker begin oplos.
Voeg nou die speserymengsel by. En kook vir 15 minute.
Voeg die rosyne by.
Voeg perskes, gekapte uie en rissie by. Kook tot sag in die bogenoemde mengsel.
Voeg die mielieblom, wat met die sap van die gekookte perskes aangemaak is, by. Kook tot piekels/blatjang verdik.
Gooi in gesteriliseerde bottels of flesse terwyl dit nog warm is en maak dit dadelik toe.

Egte Afrikaanse Resepte

Pienk Tert (Lorette Grové)

250 ml Room
500 ml Aarbei Yougurt
1 Pakkie aarbei Jellie
1 Blik Kondensmelk
1 Houer Maaskaas
1 Pakkie aarbei instant poeding
1 pakkie tennisbeskuitjies
Botter 1 eetlepel Vlapoeier
1 koppie warm water

Klits room styf en voeg kondensmelk, yougurt en maaskaas by.
Voeg droë instant poeding by en meng goed deur.
Verkrummel tennis beskuitjies met botter en plaas in bak as kors. Voeg mengsel in bak.
Begin eers met die volgende stappe as die tert gestol het.
Maak jellie aan met 1 k warm water.
Voeg vlapoeier by.
Kook in mikrogolf tot gaar.
Gooi oor gestolde tert.

Piesangbrood (1 Pannetjie) (Jackie)

60 g Botter
125 g Strooisuiker
1 Groot Eier
15 ml Stroop
3 Fyngedrukte piesangs
½ teelepel sout
250 g Bruismeel
3 eetlepels melk

Smeer die pannetjie.
Klop botter tot sag, voeg strooisuiker by.
Meng piesangs met stroop en eier, gooi dit by bottermengsel.
Meng meel en sout en voeg by die piesangmengsel.
Meng alles goed, en gooi in pannetjie.
Bak ± 90 minute in voorverhitte oond van 180°C .

Piesangslaai 1 (Laurinda)

6 - 8 redelike groot piesangs
1 blikkie kondensmelk
1 blikkie pitmielies
1 blikkie gekerfde pynappel
mayonnaise

Sny die piesangs in die mengsel van die kondensmelk, pitmielies, pynappel en mayonnaise en laat staan so 'n rukkie in die yskas (+/- 'n uur voor opdiening).
Jy moet maar liefs nie probeer wanneer op dieet nie!!! Jy sal nie kan ophou nie!

Piesangslaai 2 (Sarie)

Piesangs
room
suurlemoensap
kondensmelk
pietersielie

Sny piesangs in skyfies, voeg genoeg suurlemoensap by.
Voeg kondensmelk en room by, net genoeg om piesangs te bedek.
Strooi gesnipperde pietersielie bo-oor.

Polonie-vetkoekies (Amanda Viljoen)

2 koppie meelblom
1 teel sout
1/2 teel peper
1 eier
1 koppie melk
1 koppie gerasperde knoffelpolonie

Sif die droë bestanddele saam en voeg die geklitste eier en melk by.
Voeg die polonie by en meng deeglik.
Skep lepelsvol in warm vlak olie en braai bruin aan albei kante.

Pynappel Kaaskoek (Amanda Viljoen)

1 blik fyn pynappel
1 pakkie pynappel of suurlemoen jellie
1 koppie smeerkaas
1/2 kop suiker
2 teel. vanilla
1 blik Ideal melk
1 teel. suurlemoensap
1 pakkie tennisbeskuitjies

Bring pynappel tot kookpunt. Gooi jellie by en sit eenkant om af te koel.
Room kaas, suiker en vanilla. Klits melk met suurlemoensap tot styf.
Voeg pynappel-mengsel en kaasmengsel by die melk en klits baie goed. Pak tennisbeskuitjies in 'n tertbak en gooi mengsel in. Gooi krummels bo-oor en laat vir een uur in koelkas

Pynappel Maaskaas Tert (Lorette Grové)

1 Konfytrol in skywe gesny
1 houertjie maaskaas 250g
1 blikkie kondensmelk - 397g
80 ml suurlemoensap
1 blikkie pynappelstukke - 410g
12.5 ml vlapoeier
Voer tertbord met die rolkoekskywe uit - meng roomkaas, kondensmelk en suurlemoensap en skep dit bo-op die rolkoeklaagm

Dreineer die pynappelstukke en behou die stroop.
Maak die vlapoeier en bietjie van die stroop aan tot gladde mengsel.
Verhit die res van die stroop en roer die vlamengsel by totdat dit verdik en helder word. Mikrogolf 3 minute.
Rangskik die pynappelstukke op die roomkaaslaag - en gooi die stroop oor - verkoel in yskas.

Pynappel Tert (Christa)

2 pakkies tennis beskuitjies
2 pakkies suurlemoen jellie
1 blikkie ideal melk
3 koppies kookwater
1 blik pynappelmoes

Verkoel die ideal melk tot goed koud, maar moet nie laat ys nie.
Maak jellie aan met kookwater en laat afkoel, maar moenie dit laat stol nie.

Egte Afrikaanse Resepte

Klop ideal melk tot styf, voeg by jellie en pynappelmoes en klop goed.

Pak beskuitjies en ideal melk mengsel in lae en eindig met 'n laag beskuitjies gefrummel bo-op.

Pynappelhoender (Stefanie)

(4 porsies)
1 ui, gehalveer en in skyfies gesny
25 ml (2 e) sonneblom- of olyfolie
1 kg hoenderporsies
50 ml (4e) blatjang
250 ml (1k) rou rys
750 ml (3 k) sterk tee
1 pakkie sampioensoppoeier
1 x 440 g-blik pynappelstukke
1 elk rooi en groen soetrissie, pitte verwyder en in driehoeke gesny
Braai ui en hoenderporsies in warm olie tot verbruin. Gooi blatjang en rys by en meng deur.
Meng tee met soppoeier en gooi oor hoender.
Dreineer pynappelstukke en gooi sap by. Prut vir 30 min. Roer af en toe.
Gooi pynappelstukke en soetrissie by.
Laat prut vir 10 min. tot net sag en geur na smaak met sout en swartpeper. 'n Vullende maaltyd in een gereg.

Pynappel-Yskastert 1 (Lorette Grové)

2 pakkies tennis beskuitjies
2 pakkies suurlemoen jellie
1 blikkie ideal melk
3 koppies kookwater
1 blik pynappelmoes
Verkoel die ideal melk tot goed koud, maar moet nie laat ys nie.
Maak jellie aan met kookwater en laat afkoel, maar moenie dit laat stol nie.
Klop ideal melk tot styf, voeg by jellie en pynappelmoes en klop goed.
Pak beskuitjies en ideal melk mengsel in lae en eindig met 'n laag beskuitjies gefrummel bo-op.

Pynappel-Yskastert 2 (Lorette Grové)

1 blikkie kondensmelk
1 pakkie suurlemoen jellie
1 blikkie fyn pynappel
1 room
1 pakkie tennisbeskuitjies
Pak tennisbeskuitjies in tert bak (nie kleiner as "bord" grootte nie)
Maak jellie soos gewoonlik aan en gooi blikkie kondensmelk by en roer
Dreineer pynappel tot droog en gooi by mengsel
Gooi bogenoeme mengsel oor tennisbeskuitjies klits room tot styf en smeer oor mengsel
Sit oornag in yskas
PS: Jy kan sjokelade oor die room rasper vir afronding

Roly Poly (Laura)

'n Gunsteling nagereg vir die soettand
Stroop:
1 koppie suiker
2 koppies water
1 teelepel bottter
½ teelepel vanielje essens
Kook tot stroop.
Koek:
1 koppie koekmeel
1 teelepel bakpoeier
knippie sout
1 eetlepel botter
2 teelepels suiker
1 eier
Vryf botter in droë bestanddele. Maak aan met geklitste eier - deeg moet rolbaar wees - voeg bietjie melk by indien te styf
Rol deeg uit in reghoek en smeer appelkooskonfyt oor. Rol op soos rolkoek
Gooi stroop oor en bak by 180grade vir 40 min of tot bruin en gaar
Bedien met vla.

Romerige Hoenderlewerpasta (Amalia)

Soteer 2 gesnyde uie en 1 knoffelhuisie in botter tot sag
Voeg 300 g hoenderlewers by en soteer tot effe bruin
Voeg 250 ml hoenderaftreksel by en laat prut 20 minute lank
Voeg 1 buisie uitgedrukte spekvleissmeer by
Verhit tot deurwarm
Meng liggies met gaar penne-pasta

Roomtert (Lorette Grové)

Kors:
1 pakkie Marie Beskuitjies (Gooi in plastiek sak en rol dit fyn)
Meng krummels met 125 gram gesmelte margarien en druk dit eweredig vas in 'n 2 liter Pyrex bak.
Vulsel:
125 ml Vars room
1 Orley Whip met 2 sakkies kunsroom in
2 x blikkies kondensmelk
125ml suurlemoensap
Klits 1 en 2 saam totdat punte begin vorm.
Vou die kondensmelk se inhoud daarin, moenie klits nie.
Gooi nou die suurlemoensap by en roer liggies totdat alles mooi gemeng is.
Plaas in yskas vir ongeveer 12 ure.

Rum-en-Rosyne Tert (Lorette Grové)

1 pakkie tennis beskuitjies
1 Blik kondensmelk
2 sakkies orley whip
7ml rum geursel
½ koppie pitlose rosyne
Bedek rosyne met warm water en laat staan vom uit te swel.
Klits Orley Whip styf en voeg kouer kondensmelk, geursels en rosyne by. Pak laag op laag en plaas in die yskas. Bedien koud.

Egte Afrikaanse Resepte

Rysslaai (Liza)

250 ml Rou rys
15 ml Matige kerriepoeier
2,5 ml Sout
750 ml Dun hoendersop
1 Tamatie
1 Groen soetrissie
250 ml Ingemaakte geelperskeskywe
30 - 45 ml Perskestroop
30 ml Fyn gekapte ui
30 ml Mayonnaise
5 ml Suiker
Slaaiblare
Kook rys, kerriepoeier en sout in die sop tot gaar.
Skil tamatie, haal pitte uit en kap res van tamatie op.
Doop soetrissie 1 minuut lank in kookwater ontpit en kap in stukkies.
Sny perskeskywe in stukkies.
Meng nou al die bestanddele by die res en skep op slaaiblare.

Sagopoeding (Amanda Viljoen)

1 koppie sago
4 eeteel suiker
2 eeteel margarien
5 koppie melk
3 eiers
Kook sago in melk tot gaar. Gooi suiker en margarien by, dan geklitste eiers. Bak tot bruin.

Seekos en Pastagereg (Sarie)

Gemengde seekos, hoeveelheid afhangend van hoeveel persone.
Visspeserye - genoeg!
Thai speserye
knoffel
sout en peper
tobascosous (ops, of iets anders, tobasco sous ongelooflik duur)
pietersielie
"Spring onions"
uie
tamatie
sjerrie
room
pasta (ops)
Braai uie, tamatie, pietersielie, sampioene en seekosmengsel saam, roeg gedurig.
Voeg al die geurmiddels en sjerrie by en prut so vir 'n halfuur.
Voeg room by en prut vir 5 minute.
Meng met gaar pasta of bedien net so as 'n voorgereg.

Semelroombeskuit (Susan)

1 kg Bruismeel
8 x 250 ml Semels
500 ml Witsuiker
5 ml sout
500 gr Margarien of Bottter
1 liter Room (of ½ room en ½ ingedampte melk)
Verhit oond tot 180°C. Smeer twee rolkoekpanne van 40 x 27 x 2
Meng die bruismeel, semels, witsuiker en sout saam en frummel die smeer daarin. Voeg die room by en meng goed
Druk deeg eweredig met spaan in panne
Sny die deeg in vierkante van ongeveer 4 x 6cm
Bak beskuit ongeveer 45 minute tot gaar en effens bruin
Keer versigtig uit op draadrak en laat afkoel Wanneer koud, sny stukke los deur vurk in snymerke te steek
Droog beskuit uit in koel oond
(Voer panne uit met waspapier of bakpapier want die beskuit is baie bros en geneig om vas te sit.
As die deeg bietjie droog is, kan bietjie ekstra melk bygevoeg word)

Sjokolade Krakelinge

2 e Kakao
2 k suiker
1 t essens
½ k melk
125 g botter
2 k oats
1 k klapper
Sit neute, kers, ens by (opsioneel)
Gooi 1st 5 bestanddele bymekaar. Sit in mikrogolf smelt & roer kort-kort
As dit kook - kook vir 5 minute
Gooi res by en meng. Skep op waspapier telepels vol.

Sjokolade Mouse (ook lekker by sjokolade koek as versiersuiker)

50 ml vla
50 ml Kakao
175 ml suiker - meng bogenoemde saam met bietjie melk van die 500 ml
500ml melk - kook die melk
15 ml gelatien
30ml kouewater - meng dit en hou eenkant
510 g Idealmelk
Meng vla, kakao, suiker en voeg van 500 ml melk by
Kook res van die melk Gooi by vla mengsel, en gooi terug in kastrol en kook dit net op. Roer aanhoudend.
Meng gelatien en kouewater en laat staan om dik te word.
Gooi dan die gelatien by melkmengsel. Roer to dit opgelos is.
Laat afkoel. Klop Idealmelk styf en vou in die mengsel.

Koue Sjokoladepoeding

Plaas op stoof: 4 koppies melk en 1 Eetlepel margarien
Meng:
4 Eetlepels vlapoeier (hoogvol)
3 Eetlepels kakao
1 teelepel koffiepoeier
1 Koppie suiker
½ teelepel sout met klein bietjie melk
Roer hierdie mengsel by kokende melk. Laat weer kook.
Verwyder van stoof.
Klits 2 eiers goed en klits vinnig in by mengsel.
Gooi in bak en laat koud word in yskas. Bedien met vla.

Egte Afrikaanse Resepte

Sjokolade Vrieskastert (Amalia)

45 ml (3 e) botter
45 ml (3 e) strooisuiker
250 m (1 k) fyngekapte gemmerkoekies
15 ml (1 e) kakao
45 ml (3 e) water
310 ml (1 ¼ k) dik room styf geklop
15 ml (1 e) brandewyn
1 groot eier
Smeer 'n 1 kg broodpan liggies met botter of bespuit. Voer uit met bakpoeier en smeer weer
Smelt botter en suiker in kastrol. Verwyder van plaat en voeg beskuitjieskrummels by. Roer deur en laat afkoel
Druk die helfte van die mengsel op die bodem van die broodpan vas en verkoel.
Los die kakao in die water op en vou by die room in. Roer brandewyn by
Klits die eierwit tot dit stywe punte vorm en vou in
Giet die mengsel oor die beskuitjies in die pan. Maak gelyk en strooi die orige krummelmengsel bo-oor
Bedek en bevries ongeveer 2 - 3ure verkieslik oornag tot hard
Keer uit en bedien met sjokoladesous (Genoeg vir 6 mense)

Sjokoladekoek (Erna) en (Susan)

6 eiers, geskei
1½ koppies koekmeel
1½ koppies strooisuiker
¾ koppie kookolie
¾ koppie kookwater
3 eetlepels kakao
1 teelepel sout
3 teelepels bakpoeier
1 teelepel vanieljegeursel
Klits geel van eiers, voeg suiker by en klits goed. Los kakao op in kookwater, voeg olie by en voeg dit dan by die eiermengsel en meng goed.
Voeg meelblom, sout, bakpoeier en vanielje by en meng alles goed. Klits eierwitte styf en vou in. Bak by 180 grade vir 35 minute in groot oondpan.
Kook die volgende bestanddele saam en gooi warm oor die koek:
2 koppies suiker
2 koppies koue water
1 teelepel vanieljegeursel
2 groot eetlepels koffie
Laat die koek nou heeltemal afkoel. Smeer 1 blik karamelkondensmelk bo-oor. Klits 2 sakkies Orley Whipp styf en smeer oor koek. Strooi 'flake' oor.

Sjokoladekoek met sous (Jacob)

Meng:
1 k koekmeel
1 k suiker
½ t sout
2 t bakpoeier
Meng:
¼ k kakao
½ k kookwater
½ k kookolie
4 eiers (geel alleen)
4 t vanielje-essens
Meng bestanddele no. (A) en (B)
Klits eierwitte styf, vou by die mengsel in.
Bak vir 30 min by 180º in 'n glasbak.
Sous:
Smelt: ½ k suiker
¾ Blik Ideal melk
Gooi oor warm koek.
Laastens:
Meng ¼ blik Ideal melk met sjokolade en smelt. Gooi dan oor koek.

Slaaisous 1 (Amanda Viljoen)

1 teel. mosterdpoeier
1/2 teel. sout
1/4 teel. peper
1/2 koppie kondensmelk
1 eiergeel
1/4 koppie slaaiolie
1/4 koppie asyn
Meng droë bestanddele, en voeg by kondensmelk.
Klits eiergeel en voeg by. Voeg eers olie en laastens asyn by en meng goed.
Laat staan 'n rukkie en voeg by slaai.

Slaaisous 2 (Amanda Viljoen)

1 eetl meelblom
1/4 teel. sout, peper
2 eetl suiker
3/4 teel. droë mosterd
2 eiers, effens geklits
3/4 koppie melk
1/4 kop botter
1/2 koppie asyn
Sif droë bestanddele. Voeg res stadig by. Roer oor kokende water tot mengsel begin dik word. Laat afkoel. Gooi oor slaai.

Slakke & Room Gereg

2 blikkies slakke (in pekelwater) (by enige supermark te koop)
1 groot ui gekerf
½ houertjie Ultraroom (100 ml)
1 pakkie Pasta Sauce (kaas, sampioene & knoffel geur) aangemaak met water soos op pakkie aangedui
Klein bietjie sout
Aromat na smaak
1 pakkie vars sampioene
Vars fyngekapte knoffel na smaak
Braai uie, gekerfde sampioene en knoffelvlokkies in botter.
Spoel slakke BAIE GOED af in vars water
Meng slakke met uie en sampioene in braaipan
Gooi pakkie Pasta Sauce en room by
Gooi aromat en sout na smaak by
Braai alles saam vir ±15 minute
Bedien saam met repies bruin brood
(Genoeg vir ±4 persone)

Smoorkool

1 middelslag ui
30ml sonneblom olie
2 tamaties
400g gesnipperde kopkool
2 ml sout
growwe swart peper
Skil die ui en sny in ringe. Soteer uieringe in sonneblom olie.

Skil die tamaties en sny in blokkies. Voeg dit by die uieringe en smoor 'n paar minute saam.

Voeg die kopkool by en roerbraai die mengsel oor stadige hitte net totdat die kool sag is.
Geur met sout en swart peper. Bedien warm.

Sneeupoeding (Erna Boyder)

(Hier is 'n resep wat in Kook en Geniet, 15de volledig hersiene uitgawe, tweede druk 1993 op bl 117 verskyn:)
22,5 ml (1½ e) gelatien
60 ml (¼ k) koue water
250 ml (1 k) kookwater
250 ml (1 k) suiker
60 ml (¼ k) suurlemoensap
gerasperde geel skil van ½ suurlemoen
2 eiers, geskei
vla poeier

Week die gelatien vir 5 minute of langer in koue water en los dit op in die kookwater.
Voeg suiker, suurlemoensap en -skil by.
Syg mengsel deur 'n sif en laat op 'n koel plek afkoel.
As die mengsel feitlik gestol is, klits dit met 'n vurk of klitser tot lig en sponserig.
Klits eierwitte styf en vou in.
Giet in 'n nat vorm om verder te stol.
Maak vla van die eiergele en sit voor saam met die poedingm
(As u nog weet hoe om vla op die ou manier te maak!!)
Lekker eet!

Snoektert

Kors:
1½ k meel
1 ½ t bakpoeier
sout
3 e gesmelte botter
Meng & voeg koue water by indien nodig (sagte deeg).
Smeer in 'n bak
2 k melk
60 ml meel
sout
1 e botter

Maak 'n witsous daarvan
Haal van die stoof af
1 Blik snoek
1 k gerasperde kaas
1 eier (kan gekookte eier insit - in stukkies gesny)
½t papirka
1 t pietersielie
Meng en gou op kors & bak by 180° C. Versier met kaas & uie chips bo-oor

Soet-Suur Hoendervlerkies (BBQ) (Ros)

12 hoendervlerkies
½ koppie kookolie
1 gerasperde ui
1 teel vars knoffel
1 teel vars gemmer
1 koppie tamatiepuree
1 koppie tamatiesous
½ koppie asyn
¼ koppie Worcestershire sous
½ koppie bruinsuiker
1 teel chilli pasta

1 teel suurlemoenpeper
2 teel vars suurlemoensap
1 koppie water
sout na smaak
Verhit die olie in 'n pot
Soteer ui, knoffel en gemmer vir 4-5 minute
Roer oorblywende bestanddele by (behalwe hoendervlerkies) en prut vir 20 minute. Verwyder van hitte en laat heeltemal afkoel.
Gooi oor hoendervlerkies en marineer in yskas oornag.
Bedrup kort-kort terwyl vlerkies gebraai word.

Soetsuur Varkroerbraai

500g varkfilet, in dun repies gesny
1 knoffelhuisie gekneus
50 ml (4 e) tamatiesous
25 ml (2 e) sjerrie
12.5 ml (1 e) heuning
12.5 ml (1 e) witwynasyn
25 ml (2 e) sojasous
25 ml (2 e) sonneblom olie
1 wortel, geskil en in repe gesny
225 g preie, ontpit en in repe gesny
1 rooi soetrissie, ontpit en in repe gesny
200 g sampioene, afgevee en in kwarte gesny

100 g babamielies, gehalveer
410 g blik pynappelstukke
2,5 ml (1 e) mielieblom, opgelos in 12,5 ml water
Marineer varkfilet vir 30 minute in die mengsel van knoffel, tamatiesous, sjerrie, heuning, asyn en sojasous.
Verhit olie, haal vleis uit marinade en roerbraai vir 5 minute.
Voeg wortels, preie, soetrissie, sampioene en babamielies by en roerbraai vir 5 minute.
Meng res van die marinade, pynappelstukke met sap en mielieblom saam.
Giet in pan en kook vir 5 minute tot sous effens verdik. Sit dadelik voor op rys.

Sop-resep (Hermien)

Lekker groot sopbene (beesskenkels) met vleis aan (1kg)
4 groot wortels.
halwe pakkie sop ertjies (droë ertjies)
4 groot aartappels.
2 groot uie
3 groot tamaties.
1 pakkie soppoeier enige soort
bietjie meel
sout
Week ertjies oornag in water, kook volgende dag tot sag.
Kook sopvleis tot sag.

Rasper groente of verpulp dit. Gooi alles in vleismengsel saam met genoeg water.
Laat kook totdat die groente gaar is, en meng dan soppoeier en meel en sout saam en verdik die sop met die mengsel. Laat goed deurkook totdat dit verlangde dikte is.
Om dit nog lekkerder te maak, gooi bietjie spaghetti ook by.
Ek hou van my sop lekker dik, en die een is gewoonlik 'n treffer. Gewoonlik kook ek baie en vries dan in bakke die wat oorbly, vir die dae wat dit koud is, en tyd min.

Sous vir Kassler

15 ml heuning
15 ml sjerrie
2 ml aangemaakte mosterd

Meng goed en smeer die kassler terwyl dit gebraai word.

Egte Afrikaanse Resepte

Souskluitjies (Chrissie)

Kluitjies:
250 ml koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
50 ml margarien / botter
1 eier
100 ml melk
Sous:
500 ml kookwater
25 ml margarien / botter
kaneelsuiker
Sif droë bestanddele saam. Vryf 50 ml margarien in tot mengsel soos broodkrummels lyk.

Klits eier en melk saam, roer by meelmengsel in en meng tot 'n sagte deeg.
Voeg nog melk by indien nodig.
Verhit water en 25 ml margarien tot kookpunt.
Skep lepelsvol deeg in kokende water. Sit deksel op en laat kook 15 minute. Moenie deksel oplig terwyl kluitjies kook nie.
Skep kluitjies met 'n gleuflepel uit in 'n diep opskepskottel.
Strooi kaneelsuiker oor.
Kook water waarin kluitjies gaar gemaak is weer. Voeg kaneelsuiker by en giet oor kluitjies. Jy kan nog water byvoeg indien nodig.

Souskluitjies 2 (Nagereg) (Thea)

260 ml Meelblom
25 ml botter
25 ml bakpoeier
3 Eiers
250 ml melk
sout
Sous:
1 Liter water
480 g suiker (600 ml)
1 ml sout
20 ml asyn
Sous om oor souskluitjies te gooi:
25 ml botter
20 ml kaneel
15 ml naeltjies
120 ml asyn
60 ml vlapoeier aangemaak met bietjie water

Sif droë bestanddele saam. Vryf botter in.
Klits eiers en melk goed. Voeg by droë bestanddele. Meng goed.
Skep lepelsvol in kastrol, 4 cm gevul met kookwater en 20 ml asyn. Plaas deksel dadelik terug en prut oor lae hitte vir 7 - 10 minute.
Skep kluitjies in opdienbak en strooi kaneelsuiker bo-oor.
Berei sous om oor te gooi:
Kook al die bestanddele saam behalwe die vlapoeier.
Bring tot kookpunt. Verdik met vlapoeier. Gooi sous oor kluitjies.
Dien warm op saam met dun vla.

Souttert 1 (Helene)

1 Groot Ui (fyngekap)
½ koppie fyn vars sampioene
½ groenrissie (fyngekap) (green pepper)
1 pak (250 g) fyn spek (Bits 'O Bacon)
1 EL fyn knoffel
250 ml (1 kop) melk
125 ml (½ kop) Koekmeelblom
2 eiers, geskei
250 ml (1 kop) gerasperde Cheddarkaas
1-2 tamaties
Sout en peper na smaak
Cayenne peper

Braai spek tot gaar
Voeg by ui, knoffel, groenrissie & sampioene. Smoor tot uie glaserig is.
Meng melk, meel, eiergele, sout en peper.
Vou spekmengsel by en meng goed
Klits eierwitte styf en vou in by mengsel
Smeer groterige bak en gooi mengsel in.
Sny tamaties dun skyfies bo-op
Strooi kaas bo-op
Sprinkel Cayennepeper bo-op.
Bak vir ± 30 minute by 180°C of tot gestol.

Souttert 2

5 snye wit/bruin brood (sonder korsies) gooi in kastrol
3 k melk
3 e botter
kook bogenoemde
Haal van stoof af en gooi by:
1 Blik weenseworsies of bullybeef
1 ½ k kaas
1 Ui
Rooipeper
1 Pak bacon geknip
3 Eiers
Pietersielie
Meng goed & bak teen 180° C.

Soutterte (Amanda Viljoen)

Tunatert

1 blik Tuna
30 ml meelblom
2 eiers
375 ml melk
250 ml gerasperde kaas

Klits eiers en melk goed. Meng tuna, meel en kaas met eiermengsel.
Bak vir 30 minute in oond teen 350 Grade F (180 Grade C)
Kan met pietersielie versier word.

Souttert (Amanda Viljoen)

Smelt saam:
30 ml botter
Voeg 30 ml meelblom stadig by
Voeg 500 ml melk stadig by en roer tot dik en glad
Voeg bogenoemde by 2 geklitste eiers en meng goed

Voeg by:
125 gm Fyngesnyde gebraaide ontbytspek
125 gm Fyngesnyde ham
125 gm gerasperde kaas

2 hardgekookte gerasperde eiers
Sout en peper en aangemaakte mosterd na smaak
Bak in gesmeerde vuurvaste bak in oond teen 180 Grade C tot gaar

Souttert (Amanda Viljoen)

Week 4 dik snye wit brood in 2 koppie melk en druk fyn.
1 blik weense worsies
1 koppie gerasperde kaas
3 eiers, geklop
knippie peper
Sout
Pietersielie
Meng alles saam en bak teen 180 Grade C.

Souttert (Amanda Viljoen)

1 blik beef
1 blik worsies
1 blik sweetcorn
1 dl. bakpoeier
1 koppie meelblom
5 eiers
1 koppie kaas
2 koppie melk
1 eeteel pietersielie
1 ui
1/2 koppie kookolie
sout
Meng alles goed, en bak in oond teen 180 Grade C tot gaar.

Souttertjies [klein] (Amanda Viljoen)

Kors:
5/8 koppie (10 eetl) meelblom
knippie sout
1/2 teel suiker
1/8 teel kremetart
4 eetl margarien
1/2 eiergeel
Sif die meelblom, sout en kremetart saam. Voeg suiker by.
Vryf die margarien liggies in.
Maak die deeg aan met die eiergeel en wanneer dit te droog is, voeg 1 eeteel koue water by. Rol +- 1/8" dik uit. Sny in sirkels en plaas in kolwyntjiepanne. Sit in yskas tot vulsel gereed is.
Vulsel:
Maak 'n witsous van:
1 eetl margarien
1/2 koppie melk
1 eetl meelblom
Klits 1 eier en voeg dit by die witsous
Voeg ook die volgende by die witsous:
1/4 teel mosterd
2 eetl gesmelte margarien
1 eeteel gekapte pietersielie
1/2 koppie gerasperde kaas
1/2 koppie gaar gemaalde vleis (of fyn geblikte worsievleis)
1 eetl gerasperde ui
Skep nou in die deeg in kolwyntjiepanne. Bak vir 20 minute teen 190 Grade C. Lewer +- 15 tertjies.

Spaghetti met Tamatiesous (Judy Myburgh)

2 uie
2 eeteel Botter of margarien
4 of 5 ryp tamaties
Sout en peper na smaak
1 teelepel suiker
2 koppies gekookte spaghetti
kwart tot half koppie gerasperde kaas

Sny die uie in dun skywe en braai dit in die warm botter of margarien in 'n kastrol tot dit effens bruin is.
Voeg die tamaties, in skywe gesny, by en kook totdat dit sag is.
Voeg sout, peper en suiker by en vryf die sous met 'n houtlepel deur 'n draadsif.
Sit die spaghetti in 'n plat skottel, sit die kaas in die middle bo-op en gooi die tamatiesous oor die kaas en spaghetti.

Speel-Deeg (Esmé)

Meng saam:
2 koppies koekmeel
¾ koppie sout
30ml kremetart
Meng saam:
2 koppies water
30ml olie
5ml kleursel
5ml geursel
Voeg nou alles bymekaar en meng goed.
Plaas in mikrogolf (op hoog) vir ± 4 tot 5 minute. Roer na elke minuut.
Die deeg word ligter in kleur soos dit gaar word.
Dit hou vir maande (buite die yskas) as dit dig toegemaak

Spek-en-Kaas Spaghetti (Nanette skryf)

Hier is my resep, en dit is regtig die moeite werd en baie lekker al is dit bietjie aan die duur kant. Die bestanddele pas jy maar aan afhangende van hoeveel mense jy wil kos gee, maar dit kom nogal redelik ver en word daar altyd 'n tweede keer ook geskep.
1 Pak Spaghetti
2 Pakke gekapte spekvleis
500 g Gerasperde Cheddarkaas (Hoe meer kaas hoe lekkerder)
2 Pakke Gekerfde Sampioene
Braai die spekvleis en sampioene saam tot heerlik bruin en bros.
Kook die spaghetti tot gaar en dreineer.
Roer die warm spaghetti tussen die spekvleismengsel in.
Roer al die kaas tussenin en laat dit smelt.

Spinasiekoekies (Martie noem dit "Popeye vir Ete")

Klits 3/4 koppie water en 1 groot eier saam.
Voeg 1 en 1/2 koppie meel, 1 teelepel sout, peper en 1 teelepel bakpoeier by en meng.
Was spinasie af en sny in repe. Meng met deegmengsel.
Skep met 'n lepel in pan met voorafverhitte olie.
Bak aan elke kant tot bruin (net 'n paar minute aan 'n kant - dis vinnig gaar).
Dit lewer so 15+ koekies, afhangende hoe groot skeppe jy skep.

Stampkoringslaai (Annatjie)

250 ml stampkoring
1 x 410 g blik perskeskywe
1 soetrissie
2 ml mosterdpoeier
125 ml mayonaisse
sout
peper
1 kookappel
1 uitjie

Kook stampkoring sowat 45 min of tot sag - gooi in vergiettes en spoel met koue water af. Laat goed dreineer
Meng mayonnaisse en mosterd. Kap ui - sny appel in dobbelsteentjies en ontpit - sny soetrissies in repe
Dreineer perskes en sny kleiner. Plaas alle bestanddele in slaaibak. Geur met sout en peper en meng met twee vurke.

Suurdeeg (Linda van As)

Om nuwe plantjie te maak (MA)

Gebruik 'n vrugtefles en plaas so min of meer ½ koppie rosyne (met pitte) daarin. Maak fles so ¾ met sterk lou water vol en sit half eetlepel sout, 2 eetlepels suiker en 1 eetlepel koek meel by. Meng goed en laat staan op 'n warm plek om te gis.
Gooi na 2 dae die meeste water af (so ongeveer ¾). Sit weer dieselfde hoeveelhede sout, suiker en meel by en weer sterk warm water (moet nie kook warm wees nie anders sal dit die platjie doodbrand).
Laat staan so 2 dae of tot dit gis. Die meel sal opkom.
Haal rosyne uit en bêre tot jy dit wil gebruik dan gooi jy die meeste water af en suur dit weer in met ½ eetlepel sout, 2 eetlepels suiker en 3 eetlepels meel.

Suurlemoen Yskastert (Lorette Grové)

1 blikkie kondensmelk
1 koppie suurlemoensap
1 pakkie tennisbeskuitjies.
1,5 liter vla (lekker dik aangemaak met genoeg suiker om dit soet te maak)

Meng die kondensmelk met die suurlemoensap. Pak 'n ry tennisbeskuitjies onder in 'n vierkantige glas/platiek bak.
Giet helfte van die vla oor en laat 'n rukkie afkoel, giet nou weer die helfde van die kondensmelk mengsel oor, en smeer eweredig oor vla.
Pak weer 'n ry tennisbeskuitjies en giet die res van die vla daaroor, laat weer bietjie afkoel.
Gooi nou die res van die kondensmelk mengsel oor die vla - eweredig gesmeer en krummel 'n paar fyngemaakte beskuitjies bo-oor.
Plaas in yskas en laat stol. (Hmm heerlik).

Tamatie-resepte (Judy Myburgh)

Tamatieblatjang

2 pond tamaties
half pond bruin suiker
1 k asyn
half pond sultanas
1 e mosterd
1 e fyn gemmer
1 e sout
2 uie, in dun skyfies gesny
kwart t rooipeper

Skil die tamaties af (dompel hulle 'n paar minute lank in kookwater en daarna in koue water om die skilletjies los te maak) en sny hulle fyn.
Meng al die bestandele en kook dit stadig in 'n emaljekastrol tot dit die regte dikte het. Roer dit af en toe om te voorkom dat dit brand.
Bottel terwyl dit warm is en verseël dit sodat geen metal met die blatjang in aanraking kom nie.

Tamatiesous (Judy Myburgh)

10 pd ryp tamaties
2 uie
2 tot 4 huisies knoffel
1 pint asyn
1 e naeltjies
1 e piment
1 e peperkorrels
1 e stukkies pypkaneel
2 e sout
1 e mosterd
1 k suiker

Verwyder die skille van die tamaties. Skil die uie. Rasper of maal die tamaties, die uie en die knoffel
Kook oor stadige hitte tot dit sag is en vryf dit met 'n houtlepel deur 'n sif om al die pitte te verwyder
Voeg die asyn, die suiker, die sout en die mosterd by en knoop die speserye in 'n kaasdoekie toe. Voeg dit ook by
Kook die mengsel en roer af en toe tot die volume omtrent een derde verminder het en die sous die dikte van witsous het. Verwyder die speserye
Gooi dit in 'n skoon, droë, warm bottles en verseël hulle terwyl hulle nog warm is.

Tamatiesap (Judy Myburgh)

Was gesonde, ryp tamaties en sny die stingelkante en alle groen deeltjies wegm Sny die tamaties in stukke.
Druk die tamaties effens stukkend in 'n kastrol om 'n gedeelte van die sap uit te druk en verhit dit stadig met die deksel op tot dit kook. Daar word nie water bygevoeg nie.
Kook dit 5 minute lank stadig of tot die tamaties sag maar nie pap is nie. Dit kan ook gestoom word tot dit sag is, indien verkies.
Vryf die sap met 'n houtlepel deur 'n draadsif. Voeg half teelepel sout en 1 teelepel suiker by elke pint tamatiesap.
Gooi die sap in skoon bottles.
Tamaties kan ook so heel bevries word. Ek bêre gewoonlik tamaties in die vrieskas en indien ek nodig kry vir souse of soppe, plaas ek die gevriesde tamaties in koue water en die skilletjies kom baie maklik af.

Tamatiesop (Susan)

2 koppies room
1 teelepel suurlemoensap
¼ teelepel peper
½ koppie uiegras roomkaas
1 blik tamatiesop
bietjie gerasperde uie

2 teelepels 'horse raddish' (Opsioneel)
1 t sout
Klits alles saam - verkoel voor bedien.

Genoeg vir 4-6 persone.
(Gerasperde komkommer kan ook bygevoeg word).

Lemoenpatats (Carin)

1 kg patats
500 ml lemoensap (2 koppies)
100 g bruinsuiker
50 ml mielieblom (2 eetlepels)
2 ml sout
gerasperde lemoenskil

Kook patats tot sagm Sny in skywe en pak in bak. Meng bietjie lemoensap en mielieblom.
Voeg res van die sap en suiker by.
Verhit tot dik. Bak 30 minute by 160ºC.

Tiramisu (Lorette Grové)

125 ml sterk swart koffie
62.5 ml brandewyn
2 groot eiers geskei
125g Bakers Boudior beskuitjies
25 ml strooi suiker
10 ml addisionele brandewyn
10 ml kakao
150g la campania mascarpone kaas
Meng koffie en 62.5 ml brandewyn.
Doop beide kante van die beskuitjies in die mengsel en rangskik op die bodem van 'n vlak bak. Bedek die bodem van die bak met die beskuitjies. Gooi die oorblywende stroop oor die beskuitjies.

Room geel van eiers (geskei) en strooisuiker saam tot dit dik en geel is.
Voeg 10 ml brandewyn en la Campania kaas by die eiermengsel en meng tot glad.
Klits die eier witte tot styf, en vou in die eiermengsel in.
Gooi die mengsel oor die beskuitjies. Los in die yskas vir 4 ure tot dit geset is.
Besprinkel met kakao voor dit bedien word. Bedien 4 - 6 porsies.
Jy kan die beskuitjies in twee lae pak, en dit met 'n bietjie room en selfs kaneel bo-op bedien.

Toskaanse Hoender

8 hoenderdytjies
olyfolie
seesout en swartpeper
½ koppie droë witwyn
2 eetl. Suurlemoensap
3-4 dun repies suurlemoenskil (met groenteskiller)
5 knoffelhuisies (geskil en ruweg gekap)
2 takkies roosmaryn (in kleiner stukkies geknip)
hand vol vars vinkelblare
2 groot ryp tamaties (geskil en in kwarte gesny)
12 groen olywe

Verwyder vel en vet van hoender. Verhit olie in kastrol met deksel. Verbruin hoender in matige hitte (hulle moet langs mekaar lê Geur met sout en peper.
Verhit wyn, suurlemoensap en skil, knoffel, roosmaryn en vinkel in 'n kastrolletjie. Giet sous oor hoender, voeg tamatie by en sit deksel op. Kook ongeveer 40 min. tot gaar. Draai dye gereeld om. Voeg olywe laaste 10 min by.
Skep uit. Verdik pansouse met gooi sous oor hoender met opdiening.

Trefferfudge (Mikrogolfoond) (Karin)

1 Blik Kondensmelk
2 k Strooisuiker
125 g Margarien/Botter
1 t Vanielje Essens
Voeg Kondensmelk, Strooisuiker en Margarien saam in 'n groot glasbak (± 15cm hoog).

Kook op Hoog vir 2 minute.
Haal uit; roer goed en plaas terug vir 8 minute op Hoog.
Haal uit; voeg 1 t Vanielje essens by. Roer goed.
Gooi in 'n gesmeerde pan. Laat staan vir 2 minute.
Sny in blokkies en geniet!

Trifle (Lorette Grové)

1 sponskoek
500ml ultramel vla
fyn neute
250ml room
sjerrie na smaak
1 blik ingelegde perskes
2 x rooi jellie
2 x groen jellie

Los jellie op in die yskas die vorige aand. Krap jellie met die vurk.
Begin met die koek. Gooi bietjie sjerrie oor die koek.
Pak dan 'n laag perskes, 'n laag jellie, 'n laag neute, 'n laag vla en dan weer koek, jellie, neute en vla. Eindig met room.
Versier met neute en gerasperde flake of pepermint crisp.

Tuisgemaakte Likeur (Karin)

Koffieroomlikeur (lewer 500 ml)

1 blikkie kondensmelk
170g blikkie ingedampte melk
7 ml vanielje geursel
10 ml sterk kitskoffiepoeier (aangemaak met bietjie kookwater)
12,5 ml gliserien
250 ml Whisky
Meng bestanddele, gooi in 'n bottel en verseël.
Laat staan minstens 7 dae lank.
Skud gereeld.

Roomlikeur (lewer 750 ml)

1 blik kondensmelk
250 ml vars room
125 ml Whisky
125 ml Brandewyn
2 eiergele
10 g donker sjokolade gesmelt
12,5 ml vanielje geursel
Meng die bestanddele saam in 'n menger of versapper.
Klits vir ongeveer 15 minute.
Hou koel en bedien.

Egte Afrikaanse Resepte

Koffielikeur (lewer 1,7 l)

500 ml water
500 g wit suiker
250 ml sterk swart koffie (moerkoffie)
375 ml vodka
375 ml rietspiritus (Cane)
200 ml desertwyn
25 ml vanielje geursel

Kook stroop van water en suiker, voeg dan koffie by en meng. Laat afkoel.
Voeg vodka, rietspiritus, desertwyn en vanielje by. Laat koud word.
Gooi in bottels en verseël. Laat staan 3 - 4 weke voor gebruik.

Tunagereg

1 Blik Tuna (kan meer gebruik)
1 Blik Sweetcorn
2 Eiers
1 Blik Idealmelk
Uie & greenpeper
1 k Kaas

Meng alles saam en bak in die oond teen 180° C.

Uie-Koekies (Amanda Viljoen)

1 pk. bruismeel (1 lb)
1 teel bakpoeier (opsioneel)
1/2 koppie botter
1/2 koppie kaas
1 teel sout
knippie rooi peper
2 fyngerasperde uie

Meng soos vir skons. Maak ronde bolletjies, druk plat met vurk op bakplaat. Bak teen 200 Grade C tot bruin.

Veelsydige Koelkasvrugtetert (Lorette Grové)

1 pakkie jellie (80g)
1 blikkie ingedampte melk (410g) oornag in koelkas gelaat
1 teelepel bakpoeier
1 eetlepel suiker
1 blikkie ingelegte vrugte, bv. Gemende vrugte, perskes, koejawels of iets soortgelyks
1 pakkie tennisbeskuitjies, suikerbroodvingers of self rolkoekskyfies vir kors

Laat ingedampte melk oornag in koelkas.
Klits melk en bakpoeier tot skuim.
Gooi stroop van vrugte af en kook.
Maak nou die jellie aan met die gekookte vrugtesous.
Roer jelliepoeier goed in vrugtesous terwyl dit nog kook, tot opgelos, en laat dan tot goed afgekoel.
Sny die vrugte in die melkmengsel in en klits effens tot gemeng.
Klits die suiker in die jelliemengsel in.
Klits nou die jelliemengsel in die vrugtemengsel in.
Pak beskuitjies of dun gesnyde rolkoekskyfies onder in 'n glasbak as kors.
Gooi die mengsel oor die beskuitjies en laat staan in koelkas om verder goed af te koel en te stol.
Versier met klapper, koekiekrummels of roomrosies, soos verkies.

Vetkoek in Skottelbraai (Emily)

2 koppies koekmeel
40ml suiker
10ml bakpoeier
knippie sout
2ml gemengde speserye
2ml kaneel
1ml gemaalde naaltjies
2 ekstra groot eiers (geklits)
250ml kookwater
30g rosyne of korente
olie vir diepbraai

Sif droë bestanddele saam.
Klits eiers en meng met kookwater. Meng droë bestanddele geleidelik in totdat gladde deeg verkry is.
Roer die rosyne by.
Verhit olie in die CADAC skottelbraai en braai 3 tot 4 lepelsvol beslag in warm olie tot poffering en goudbruin.
Draai om en braai anderkant ook liggies.
Verwyder van olie en dreineer op kombuispapier. Bedien warm. (Lewer omtrent 15 vetkoekies)

Vetkoekies (Elzeth)

375 ml ongesif afgemeet koekmeelblom
15 ml bakpoeier
10 ml suiker
5 ml sout
500 ml gaar koue rys
410 g (1 blik) geroomde suikermielies
125 ml melk
1 eier
kookolie vir vlak braai

Sif die koekmeelblom, bakpoeier, suiker en sout saam. Vou die rys en suikermielies in die gesifte bestanddele in.
Klits die melk en eier saam tot gemeng. Voeg dit by die meelmengsel en maak aan tot 'n sagte deeg.
Skep eetlepelsvol deeg in matig warm kookolie. Braai die vetkoek eers aan die een kant tot goudbruin: dit moenie te vinnig braai nie.
Braai dan aan die ander kant goudbruin.
Dreineer die gaar vetkoeke op kombuispapier en sit warm voor. Heerlik saam met stroop of heuning.

Vet-Vrye All-Bran Beskuit (Elize)

250 g All-bran + 100 g klapper
1 kg bruismeel
400 g suiker
2 t bakpoeier
1 t sout
1 k sonneblomsade/pekanneute
500 ml appelsap
½ t asyn
½ t koeksoda
½ k afgeroomde melk
3 eiers

Meng ½ t asyn, ½ t koeksoda en ½ K afgeroomde melk (eie karringmelk!). Laat staan 'n rukkie.
Klits 3 eiers saam met 500 ml appelsap. Voeg droë bestanddele by en meng alles saam.
Gooi in een groot of twee kleiner gesmeerde pan(ne).

Bak + 1 uur by 160?C. Sit foelie bo-oor. Sny met elektriese mes.

Vetvrye Kaassous (Lana)

Hierdie witsous bevat geen kaas of botter nie, en tog is dit so smaakryk dat jy (en jou gaste) dit waarskynlik nie sal agterkom nie. Gebruik dit saam met gekookte groente, geposjeerde vis en selfs om Lasagne te maak.
Verhit 2 koppies vetvrymelk in 'n swaarboom kastrol.
In 'n ander houyer, meng 6 eetlepels vetvrye melk en 4 opgehoopte teelepels mielieblom tot 'n baie gladde pasta.
Wanneer die melk begin kook, haal van die stoof af en roer die mielieblom pasta daarin.
Sit terug op die stoof en roer aanhoudend totdat dit kook.
Wanneer dik en glad, meng met fyngemaakte grasuie, 'n skeutjie sjerrie, 'n teelepel groente aftreksel (in poeiervorm) asook 'n eetlepel sagte bruinsuier, Engelse mosterd en sout, peper en rooipeper na smaak.
Hierdie is regtig 'n baie lekker resep en ek los soms van die laaste goed uit, en dit bly steeds lekker.

Vinnige Karringmelkbeskuit (Marina)

Meng:
7 koppies koekmeel
6 teelepels bakpoeier
1 teelepel koeksoda
1 teelepel sout
1/2 teelepel kremetart
Klits:
2 eiers
2 koppies karringmelk
1 koppie suiker
125 g gesmelte margarien
Verhit oond tot 180º C
Voeg al die bestanddele bymekaar. Druk in plat bakplaat
Bak vir halfuur en sny in blokkies. Draai beskuitjies om.
Bak vir nog 'n halfuur by 160º C. Droog uit.
(Sommer kort en saaklik)

Vinnige Melktertresep (Erna)

Dit maak 2 ronde gewone silwer voelie bakkies vol of anders die gewone glas vierkanttige tertbakke vol. Gebruik 'n kors van jou keuse.
1 Blik kondensmelk
50 ml Maizena
50 ml Vlapoeier
1 Eier
1 L Melk
Essense (Vanilla)
Kaneel
Gooi die blik kondensmelk in n pot en maak die lee blik vol melk in gooi saam met die kondensmelk.
Gooi altesaam 3 blikke melk saam met die 1 blik kondensmelk. Roer aanmekaar tot kook.
Vat die laaste melk en meng dit saam met die eier, vlapoeier en Maizena.
Sodra die melk/kondensmelk gekook het gooi die laaste melk mengsel met vla ens. by. Maak seker jy roer deeglik. Dit is geneig om vinnig vas te brand. Roer vir so 8 min en gooi die essense by.
Nou kan jy die mengsel in jou bak gooi en dadelik kaneel oorgooi.
Los vir so rukkie buite totdat dit afgekoel het dan kan jy dit in die yskas sit. (Maak asb. net seker dat die mengsel n bietjie dukker geword het voordat jy dit oorgooi.)
Die tert stol vinnig. Wat ek gewoonlik doen is ek kook die kondensmelk en melk in die begin in die mikrogolf dan hoef ek nie aanmekaar te roer nie en dit brand ook nie vas nie. Ek maak net seker dat dit nie oorkook nie.

Vis Paella (Erna)

Ek hoop nou net as jy praat van 'n vis paella resep, praat jy ook van seekos vis? Goed hier is 'n wonderlike resep en ek self is nie van die Kaap af nie en is al op menigte kere gekomplimenteer met my paella wat ek bedien het, ek wil net noem my resep is so maklik en vinnig dat jy verstom sal staan met hoe lekker die resep is en hoe "min moeite" jy deur gegaan het om jou ete 'n sukses te maak.
Goed laat ek begin:
Ek koop gewoonlik die marinade mix wat verkrygbaar is by amper enige groot ketting winkel, maar anders loop ek in 'n seekos winkel in en koop so 'n koppie na 'n kopie en 'n half van die volgende: shrimps, kalamari, crab sticks en so drie koppies mossels.
Dus jou resep is tot nou shrimps, kalamari en so drie koppies mossels, crab sticks nou koop jy 'n boks "Smoked Hadock" en bak in 'n oond pan en bak vir 'n ½-uur in 'n ½ litter melk met twee eetlepels botter. Dieselfde tyd wat jy die Hadock in die oond druk sit jy nou solank 'n lekker pot rys op.
Neem 'n wok of 'n staalboom pot en braai die shrimps, kalamari, crab sticks en die drie koppies mossels in 'n ½ koppie botter met 'n goeie hoeveelheid knoffel na smaak - jy kan self besluit hoeveel knoffel jy wil insit- ek en my man is mal oor knoffel so ons "donner" dit in, gooi nou so 'n ½ teelepel origanum in en so twee eetlepels suurlemoensap, braai tot gaar jy sal sien die grabsticks disintegreer effens dan is dit gaar, moennie baie roer nie anders raak die crab stick weg soos dit disintegreer.
By die tyd dat jy nou klaar is met die "braaisel" sal jou Hadock in die oond ook gaar wees, haal die vis nou uit en vlok dit, hou die melk. Gooi nou die geflokte vis by die braaisel en meng ligies.
Nou vat jy jou pot rys en maak twee blikkies gemengde groente oop en gooi by die rys en meng goed.
Ek meng gewoonlik nou die pot rys met die vis mengsel, maar dit is jou besluit of jy alles wil meng of apart voorsit.
Ek maak ook my paella met mushrooms en pynappel by so as jy van dit hou kan jy dit byvoeg saam met die seekos net voor jy dit van die plaat afhaal, dit rek jou paella baie en is lekker.

Ek maak gewoonlik twee souse saam met my paella en altwee word altyd opgeëet.
Vat nou die melk waarin jy jou Hadock gaar gemaak het in en maak 'n lekker sout witsous met die melk, sit in 'n bakkie apart dat die mense self die sous kan oorgooi.
Die ander sous wat ek saam met die paella bedien is tartar sous en hier is 'n wen resep (het in 'n Resturant gewerk en het hulle resep met my oë gesteel):
Rasper 'n groot ui en gooi die waterigeheid af na jy dit gerasper het. Vat nou 'n agurtjie of twee en rasper dit ook by die ui. Gooi nou 'n koppie mayonaise by en gooi 'n teelepeltjie suurlemoensap by en meng goed, kan ook 'n titseltjie knoffel by gooi na smaak (Ek en my man se voorkeur) gooi 'n fris knippie sout by en so 'n ¼ teelepel mixed herbs, meng goed en bedien koud (as daar oorbly is dit 'n lekker "Sandwith spread" saam met 'n vleisigheid op brood - veral hoender)

Egte Afrikaanse Resepte

Visbrood

(bedien as 'n ligte maaltyd saam met slaai of as 'n voorgereg)
10 middelmatige aartappels, geskil, en gaargekook
Sout en peper na smaak
3 eetlepels botter of margarine
1 ui, gekap
1 pak (450g) bevrore stokvis (of gebruik meer as jy 'n groter brood wil maak)
3 eetlepels gekapte pietersielie
1 eetleper gerasperde parmesaankaak
wit van 1 eier
1 eetlepel water
Voorverhit oond tot 190°C

Maak aartappels fyn en geur met sout en peper.
Smelt botter in 'n pan en roerbraai die ui en vis tot gaar.
Meng met die aartappels
Voeg kaas en pietersielie by
Gebruik waspapier en rol die mengsel in 'n broodvorm. Plaas op 'n bakplaat
Klits eierwit liggie en meng met die water en verf oor die visbrood en bak tot goudbruin.
Bedien met die volgende sous:
Prut 3 eetlepel asyn, 1 eetlepel suiker, 3 eetlepels tamatieblatjang, 2 gekapte knoffelhuisies en 1 eetlepel sojasous saam in 'n pan.

Vissop (Susan)

1 pak sampioensop
1 blik sampioensop
1 x 250 ml room
1 blik tuna
15 ml sjerrie

Maak sop aan soos aanwysings, maar gebruik helfte melk en water.
Meng res by en roer tot kookpunt
(Addisioneel: voeg blikkie gemengde seekos by).

Volkoringbeskuit vir Diabete (Erna)

250g margarien
375ml laevet karringmelk
125ml semels
800ml volkoringmeel
125ml All Bran vlokkies
125ml koekmeelblom
25ml bakpoeier
5ml sout
90ml fruktose

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

Voorgereg van Pannekoeke

Sit vulsel in pannekoeke soos:
Tuna gemeng met maiyonaise
Uie gekap
Stukkies komkommer of agurtjies
Kaas , ens
Rol op en sit bo-op mayonaise met pietersielie en tamatie wiggie en slaai.

Vulsel vir Pannekoeke

250 ml margarien
1 k suiker
1 e kookwater

Smelt stadig nie kook nie. Net voor dit kook gooi 1 t vinilla essence of kaneel by 1 eier klits goed en vou in bogenoemde
Sit pannekoeke in lou oond, smeer mengsel oor pannekoeke en rol op. Baie lekker!!!!!!!!!!

Wasgoedbondeltjies (Amanda Viljoen)

3 koppie meelblom
1 eier
sout
113 gm (1/4 lb.) margarien
1 teel bakpoeier
kouewater
Sif droë bestanddele en vryf margarien in meel. Klits eier goed, voeg by meel asook water tot dit kan uitrol. Rol dun uit, sny vierkante. Sit vleisvulsel in middel en vou toe.
Steek vas met kruienaeltjie. Braai bruin in olie.

Vleisvulsel:
250 gm (1/2 lb.) gemaalde vleis
1 1/2 huisie knoffel of knoffelsout (1/4 teel)
2 teel olie
gekapte pietersielie
1 teel kerrie
1/2 ui gerasper
Braai ui en knoffel en voeg ander bestanddele by.

Witsous (Petra)

Ek het my Witsous resep van my ma ge-erf en hy werk altyd!
1 k melk
1 e margarine
1 e meel
knippie sout
Maak eers melk warm in mikrogolf (ongeveer 1-2 min)
Haal melk uit, skep margarine in mikrogolfbak en smelt in mikrogolf
Roer meel en sout by margarine. Sit weer vir net so 5 sek. in. Roer nou melk by. Verhit in mikrogolf vir ongeveer 2 min tot dik, roer gereeld.

Egte Afrikaanse Resepte

Wortelkoek in Mikrogolf (Erna Boyder)

180 gr / 370 ml Koekmeelblom
10 ml Kaneel
8 ml Koeksoda
3 ml Neutmuskaat
3 ml Sout
750 ml Gerasperde Wortels
300 gr / 375 ml Suiker
250 ml Olie
100 gr / 250 ml Neute gekap
3 Eiers Geklop
Versiersel (Die versiersel is bietjie baie vir die koek * kan dit verminder)
250 gr Gladde maaskaas
120 gr Botter
50 gr / 125 ml Okkerneute gekap
5 ml Vanieljegeursel
400 gr / 800 ml Versiersuiker – gesif

Sif meelblom, kaneel, koeksoda, neut, sout saam. Hou eenkant.
Meng wortels met suiker, olie, neute en eiers. Meng goed.
Voeg droë bestanddele by. Roer goed. Skep mengsel in 'n diep mikrogolfringpan met 'n deursnee van 250 mm. (Gat in middel).
Plaas pan op 'n omgekeerde piering en mikrogolf 10 * 11 minute by 100% krag.
Laat effens afkoel. Keer op 'n dienbord uit.

Versiersel

Klop maaskaas tot glad. Voeg botter by. Klop goed.
Voeg neute en geursel by. Meng deeglik. Voeg versiersuiker geleidelik by.
Klop dit tot die verlangde tekstuur. Smeer oor koek.

Wortelkoek (Amanda Viljoen)

1 koppie suiker.
3/5 koppie gekapte neut.
1/3 teel. koeksoda.
1/2 teel. sout.
1 koppie olie.
3 eiers.
1 1/3 koppie meelblom.
1/2 teel. bakpoeier.
2 teel. kaneel.
2 koppie gerasperde wortels.

Klits suiker en olie saam. Voeg eiers een vir een by. Meng goed.
Sif droë bestanddele saam en voeg by eiermengsel. Voeg nou gerasperde wortels by en meng.
Voeg neute by. Bak vir 3/4 - 1 uur in 'n ronde gesmeerde pan.

Wortelslaai

1 kg wortels, in skyfies gesny
2 middelslag uie, in ringe gesny
1 klein soetrissie, ontpit en in repies gesny
1 pakkie tamatiesop
250 ml water
sout en peper na smaak
200 ml wit asyn
125 ml kookolie
250 ml suiker
10 ml Worcestershire-sous
7 ml mosterd

Kook wortels tot halfgaar, dreineer en laat koud word.
Rangskik wortels, soetrissierepe en uieringe in lae in 'n groot bak.
Meng res van bestanddele, verhit tot kookpunt, roer aanhoudend en kook 2 minute.
Gooi warm oor slaai en laat dit met behulp van 'n mes in die middel en langs die kante van die slaai inloop.
Laat afkoel, sit deksel op en marineer twee dae in die koelkas voor gebruik.

Yoghurt Tert

1 liter yoghurt
1 pakkie jellie - (yogurt & jellie moet selfde soort wees bv. Strawberry)
1 blik kondensmelk
1 pak tennisbeskuitjies

Maak jellie aan met 1 koppie warm water.
Gooi Yoghurt, kondensmelk & jellie bymekaar. Meng goed
Pak beskuitjies in bak & gooi bestanddele oor sit in yskas & laat stol.

Yskastert (Amanda Viljoen)

1 pak Tennis beskuitjies
2 sakkies Orley Whip
sjokolade versiersuiker
sterk, swart koffie - koud

Week beskuitjies vinnig in koue koffie. Dan dun lagie versiersuiker en dan lagie room.
Rasper Peppermint Crisp oor elke lagie room.
Boonste laag room. Versier met vermicilli of peppermint crisp.

Zelda's Beschuit (Cordia)

1 kg selfrysende bakmeel
500 gram koekmeel
100 gram maisena
50 gram custardpoeier
2.5 koppie suiker
2.5 koppie kokosnoot
5 teelepels bakpoeier
1 teelepel sout
1 teelepel vanielje
3 eiers
500 gram margarien
500 mliter karringmelk

Meng die gesmelte margarien en karringmelk goed
Voeg verdere bestanddele by en knie deeglik.
Pak mengsel in 'n bakblik en sny in skywe.
Bak 30 minute vir 180ºC.
Na 'n halfuur sny weer.
Laat afkoel en laat droogword.
Eet smakelik