

Groentewenke.

Aartappels

Aartappels wat korrek geberg word, kan 'n lang tyd gehou word.

Berg aartappels op 'n koel, donker plek. Dit is nie wenslik om aartappels uit die papiersakkie te verwyder nie. Blootstelling aan lig veroorsaak vergroening.

Eiervrug

- Om te voorkom dat eiervrug te veel vloeistof absorbeer en bitter word, gaan as volg te werk: Sny eiervrug in die lengte in skywe, strooi sout oor en dreineer in 'n vergiettes vir 30 minute. Spoel af en maak goed droog met kombuispapier.

Geelwortels

- Om ou geelwortels na jonges te laat smaak, voeg 'n bietjie suiker by die water waarin hulle gaargemaak word. En om ou geelwortels sag te maak, voeg 'n bietjie botter by die water waarin hulle gekook word.
- Bewaar geelwortels in klam sand.

Groen boontjies

- As die boontjies moeilik afhaar, blansjeer hulle eers 'n paar minute in kokende water.
- Om jong boontjies sag te hou, was hulle in warm water en nooit in koue water nie.
- Om groen boontjies heldergroen te hou, kook hulle vinnig in 'n klomp water; plaas 'n handvol boontjies op 'n keer in die water sodat die water nie afkoel en ophou borrel nie. Moet ook nie die deksel opsit nie en dreineer die boontjies sodra hulle gaar is.

Komkommers

- Komkommers is vol water. Bestrooi gesnyde komkommer met sout en laat dit sowat 20 minute eenkant om water te trek. Spoel dan vinnig af en droog met 'n skoon doek.
- As 'n komkommer bitter smaak, week dit in melk wat effens versoet is. Droog dit dan met 'n skoon doek en bedek met Franse slaaisous.

Kopkool

- Om ongediertes uit die koolkop te kry, week dit in water waarby 'n bietjie asyn of sout gevoeg is.
- Om kopkool meer verteerbaar te maak, kook dit 3 minute vinnig in soutwater, dreineer en kook dan verder tot sag in vars kookwater.
- Kook kopkool en Brusselse spruitjies vir afwisseling in vleisaftreksel.
- Om die sterk koolsmaak te versag, plaas 'n klontjie suiker in 'n uitgeholde raap, voeg dit saam met 'n sny brood by die kool en kook tot gaar.
- Voeg 'n geskilde, gekapte appel of twee by kopkool wat jy gewoonweg kook of roerbraai.

Radyse

- Om radyse 'n dag of twee vars te hou, plaas hulle onderstebo in 'n kastrol met 'n bietjie water in sodat die lowwe nat bly.

Rape

- Om die smaak van ou rape te verbeter, kook hulle 10 minute lank in soutwater, dreineer en kook verder in vars soutwater.

Sampioene

- Hou vars sampioene wit deur hulle in asynwater te was en 'n bietjie suurlemoensap by te voeg wanneer hulle gaargemaak word.
- Om sampioene sappig en sag te braai, kook hulle eers 'n minuut of twee in melk voordat jy hulle braai, of voeg twee of drie eetlepels water by die vet of olie in die pan wanneer jy hulle braai.
- Sampioene moet baie kort gaargemaak word anders gaan van die smaak verlore en krimp hulle. Voeg hulle dus teen die end van die gaarmaaktyd by 'n bredie of sous.

Seldery

- Om seldery 'n paar dae vars te hou, plaas stingels met die lowwe na bo in 'n kastrol met koue soutwater.

Soetrissies

- 'n Maklike manier om soetrissies te skil, is om hulle oor 'n vlam te hou of 'n minuut of twee onder 'n warm rooster; draai hulle gereeld om. Draai hulle dadelik in 'n klam doek toe. Na 'n paar minute sal die skil vanself afkom.
- Geregte met soetrissies in is eers na 24 uur op hul smaaklikste.

Spinasie

- Was spinasie en kook dit sonder om enige water by te voeg; die water wat aan die blare vaskleef. is voldoende.

Tamaties

- Om 'n tamatie te skil, gooi kookwater oor en laat dit 30 sekondes daarin lê of steek 'n vurk daarin en draai dit oor 'n vlam totdat die skil begin bars.
- Om tamaties te bewaar, plaas hulle regop op 'n skinkbord wat met koerantpapier uitgevoer is. Hou in 'n koel plek, maar nie in die koelkas nie.
- Om tamaties ryp te maak, plaas hulle in 'n papierkardoes of in 'n bak op 'n sonnige vensterbank.
- Maak Italiaanse gebakte tamaties so: Skep die pulp van 6 - 8 ryp tamaties uit en versap dit. Voeg 2 ruim handevol broodkrummels, 50 ml gerasperde kaas, 3 eiers, gekapte pietersielie en knoffel, 'n bietjie sonneblom- of olyfolie en gekapte en ontpitte olywe by. Meng goed, skep in tamatiedoppe en bak 20 minute in 'n matige oond.
- Om oorskiet tamatiepuree te bewaar, gooi dit in 'n koppie en bedek met 'n lagie sonneblom olie.

Uie

- 'n Paar maniere om uietrane te voorkom: Sny die boom van 'n plastieksak oop, steek jou hande aan weerskante in en skil die ui binne-in die sak. Week uie 5 minute in koue water of 'n minuut in- kookwater voordat jy hulle skil. Skil uie onder lopende koue water of in 'n bak koue water.
- Om groot uie heel te hou wanneer hulle in 'n bredie gekook word, sny 'n kruis onder elke ui nadat dit geskil is.
- Om heel uie meer verteerbaar te maak en die skerp uiesmaak te versag, blansjeer hulle 2 - 5 minute in kokende water voor gebruik.
- Om gekapte uie meer verteerbaar te maak, gooi kookwater oor en laat hulle 30 sekondes daarin lê.
- Bewaar uie in 'n koel, droë plek op koerantpapier.
- Om uie te kap, sny die ui in die helfte. Plaas die plat kant op die snyplank en maak vertikale en horisontale insnydings sonder om dit heeltemal deur te sny. Sny nou die ui in skyfies.

phantocomp