

Japtrap Kos.

AANDKOS

1 blikkie "boelie beef"	1 blikkie spaghetti
1 blikkie suikermielies	2 koppies melk
3 eiers	1 dik sny wit brood
250 ml gerasperde Cheddarkaas	1 gerasperde ui

Metode

1. Kook die sny brood tot pap in die melk.
2. Voeg alle bestanddele bymekaar in groot vuurvaste skottel.
3. Meng deeglik en strooi kaas bo-oor.
4. Bak in 'n vooraf verhitte oond van 180°C tot gestol.

ALLES IN EEN LIGTE MAALTYD

2 groot tamaties (in skywe gesny) en Marmite of Bovril)	
150 ml gerasperde kaas met 1/2 blikkie gesnyde knopie sampioene	
300 ml gaar gegeurde maalvleis gemeng	4 eiers
8 snye brood, gesmeer met margarien	1 groenrissie (in dun ringe gesny)
600 ml melk	5 ml sout
1 ml peper	5 ml mosterdpoelier
knippie rooipeper	

Metode

1. Stel oond op 180°C.
2. Sny brood in blokkies en rangskik helfte daarvan op die bodem van 'n gesmeerde oondskottel.
3. Plaas die helfte van die tamatie en soetrissie op die brood.
4. Plaas die helfte van die maalvleismengsel bo-op die soetrissie en tamatie en strooi helfte van kaas bo-oor.
5. Herhaal die lae.
6. Klits die eiers, melk, sout, peper, mosterdpoelier en rooipeper saam.
7. Gooi die melkmengsel bo-oor en week 20 minute lank.
8. Bak vir 30 minute of tot gestol.

ARM MAN SE DROOMDIS

259 g spaghetti	410 g pitmielies
150 ml olie	1/2 soetrissie
4 repe ontbytspek, gesnipper	1 pakkie sampioensop poelier
200 ml water	1 blik sampioene
250 ml cheddarkaas, gerasper	sout en peper na smaak

Metode

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

BLITSIGE KERRIEKOS

6 Snye brood	Bietjie olie
1 Groot ui, gekap	250 g (1 pakkie) spek
1 Rooi soetrissie, in blokkies gesny	300 g (1 blikkie) soutvleis, fyn gemaak
5 ml (1 t) borrie	30 ml (2 e) vars pietersielie, gekap
45 ml (3 e) blatjang	4 eiers, geskei
125 ml (1/2 k) melk	250 ml (1 k) cheddar, gerasper

Metode

1. Stel oond op 180°C.
2. Verhit olie in pan en sorteer ui tot sag en deurskynend.
3. Voeg spek by en roerbraai tot gaar.
4. Voeg soetrissie by en roerbraai verder.
5. Verwyder pan van hitte en roer soutvleis, kerrie, borrie, pietersielie en blatjang by.
6. Plaas 'n laag gesnyde brood in gesmeerde oondbak, skep soutvleis bo-op. Maak bokant gelyk.
7. Klits melk en eiers en giet oor gereg.
8. Sprinkel gerasperde kaas bo-oor.
9. Bak 30 min of tot kaas bo-op goudbruin is.

Blitsige Maalvleis En Bone Kerrie

Hierdie resep is 'n staatmaker wanner die finansies soms min is en die gebakte bone redelik goedkoop is.

1 ui, gekap	250 - 500 g bees maalvleis
1 blik gebakte bone in tamatiesous	kerrie na smaak
sout en peper na smaak	olie

Metode

1. Soteer die ui in die olie tot sag.
2. Voeg die kerriepoeier by en braai vinnig.
3. Voeg die maalvleis by en braai tot bruin.
4. Voeg bone en smaakmiddels by en bring tot kookpunt.
5. Bedien saam met rys en mengelslaai en jou gunsteling blatjang.

[phantocomp](http://phantocomp.com)