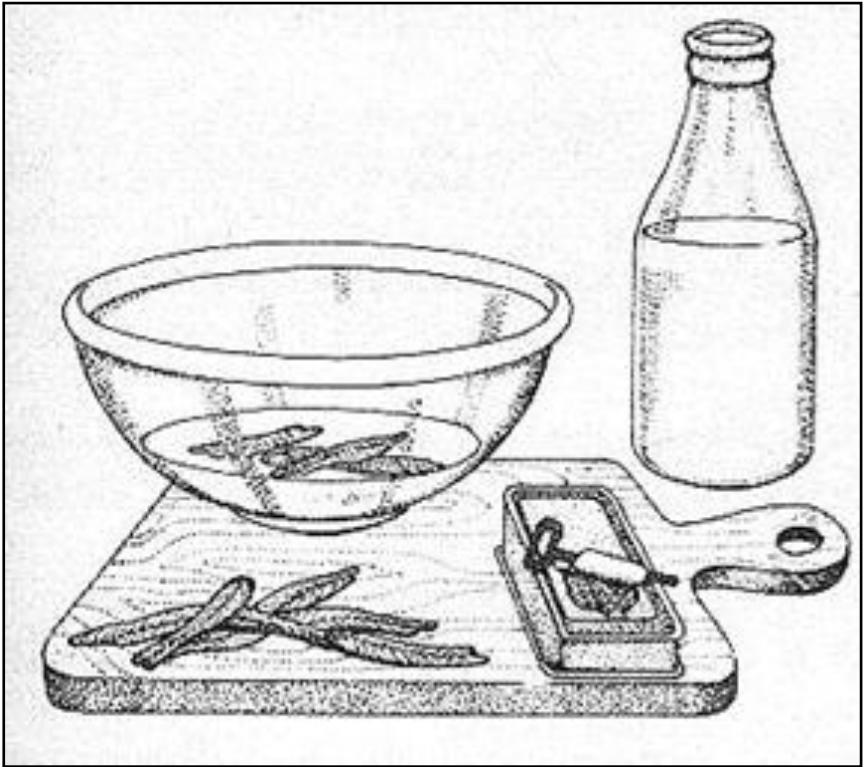


JOU EIE RESEPTTE BOEK



C. Du Plessis

1 Korintiërs 15:10

(1953 Weergawe, AOV)

**Maar deur die genade van
God is ek wat ek is,**

Belangrike Informasie.

Oondtemperature.

Oondtemperature word in drie eenhede aangegee.
Celsius (°C), Fahrenheit (°F) en Gas (gas stowe).

°C	°F	Gas
Baie Laag		
100	200	
110	225	1/4
120	250	1/2
Laag		
140	275	1
150	300	2
160	325	3
Matig		
180	350	4
190	375	5
200	400	6
Hoog		
220	425	7
230	450	8
240	475	9
Baie Hoog		
260	500	9
280	550	

Nota:

- 1.) Lees die instruksies van die stoof om uit te vind watter posisie in die oond die beste is vir 'n spesifieke gereg.
- 2.) Moet nooit 'n konvensionele oond oorlaai nie, die resultaat is 'n oneweredige gebak.
- 3.) Gas oonde met 'n brander aan die onderkant sal ook dieselfde temperatuur hê naby aan die onderkant net soos elektriese stowe.

Metrieke Kaart (kook).

Die kaart kom uit 'n tydskrif, weet nie hoe korrek dit is nie!
Maar dit is 'n goeie aanwysing en dit behoort nie ernstig te wees as daar wel foute is nie, soos in meeste gevalle is die omskakelings by benadering.

Gewigte.

Koppies

1/2 ons.....	15 g.
1 ons.....	30 g.
2 onse.....	60 g.
3 onse.....	90 g.
4 onse.....	125 g.
5 onse.....	150 g.
6 onse.....	180 g.
7 onse.....	210 g.
8 onse.....	250 g.
1 pond.....	500 g.
2 pond.....	1kg.

Volume.

1/8 koppie.....	30 ml.
1/4 koppie.....	60 ml.
1/3 koppie.....	80 ml.
1/2 koppie.....	125 ml.
2/3 koppie.....	160 ml.
3/4 koppie.....	190 ml.
1 koppie.....	250 ml.
1 1/2 koppie.....	375 ml.
2 koppies.....	500 ml.
4 koppies.....	1 liter

Koekblikgroottes.

5 duim.....	12.5 cm.
6 duim.....	15 cm.
7 duim.....	15.5 cm.
8 duim.....	20 cm.
9 duim.....	22.5 cm.
10 duim.....	25 cm.
11 duim.....	27.5 cm.
12 duim.....	30 cm.

Teelepels

1/8 teelepel.....	1 ml.
1/4 teelepel.....	1.5 ml.
1/2 teelepel.....	3 ml.
1 teelepel.....	5 ml.

Eetlepels

1 eetlepel.....	12.5 ml.
2 eetlepels.....	25 ml.
3 eetlepels.....	37.5 ml.
4 eetlepels.....	50 ml.

Maklike omskakelings

250 ml - 1 koppie
125 ml - 1/2 koppie
15 ml - 1 eetlepel
2 ml - 1/2 teelepel

180 ml - 3/4 koppie
60 ml - 1/4 koppie
5 ml - 1 teelepel
1 ml - 1/4 teelepel

**JOU EIE
RESEPTTE
BOEK**

Saamgestel deur C. Du Plessis
Homart - Phantom

Inhoud.

Allerlei

Biltong Pekel.....	9
Blitsige Braai Idees.....	9
Boeliebies Skywe.....	10
Koeksusters.....	10
Heerlike Pannekoek.....	11
Pasta a la Boere.....	11
Raap en Skraap.....	12
Doodvreet-Lepelskons.....	13
Souttert.....	13
Spaghetti met Frankfurters.....	13
Tamatiesous.....	14
Tuisgemaakte “Cape Velvet”.....	14
Kwaai Sous.....	15

Brood

Asbrood.....	15
Braaivleisbroodjie.....	15
Mieliebrood.....	16
Peuselbroodjies.....	16
Heerlike Wirbrood.....	17

Eier

Eier Southappie en Volkoringnoedels	17
French Toast.....	18

Groente

Aartappelkoekies.....	18
Groenboontjebredie.....	32

Kerriekos

Blitsige Kerriekos.....	19
Blitsige Maalvleis-en-bone Kerrie.....	30
Kaapse Kerrie.....	20

Pap

Stywe Pap.....	21
Krummel Pap.....	21
Mielie Pap in Mikrogolf.....	22

<u>Slaai</u>	
Maklike Slaai.....	22
Maklike Uieslaai.....	23
<u>Vetkoek</u>	
Polonie-vetkoekies.....	23
Vetkoek en Kerriemaalvleis.....	24
Vetkoek.....	24
<u>Vleis</u>	
<u>Beesvleis</u>	
Beesstert (Oxtail).....	25
Beesvleis Boerewors.....	33
Bobotie in die Mikrogolf.....	26
<u>Hoender</u>	
Hoender-Chow-Mein.....	27
Hoender Mikrogolf.....	28
<u>Maalvleis</u>	
Blitsige Maalvleis-en-bone Kerrie.....	30
Bobotie.....	28
Frakkadelle.....	29
Frikkadelle met Heerlike Pepersous...	29
Vetkoek en Kerriemaalvleis.....	24
Worsrolletjies (met Maalvleis).....	31
<u>Skaap</u>	
Hutspot.....	31
Groenboontjebredie.....	32
<u>Vis</u>	
Seekos-Eierlintring.....	32
Sardyne met Geelrys.....	33
<u>Wors</u>	
Beesvleis Boerewors.....	33
Doodeet Worsgereg.....	34
Worsgebak.....	35
Worshappies.....	35

Allerlei.

Biltong Pekel

1 kg growwe sout 500 gram bruin suiker
12 x 750 ml bottels water 1/2 eetlepel salpeter
1 teelepel koeksoda

Metode:

- 1.) Kook al die bestandele saam.
- 2.) Dun biltong lê 24 uur in die pekel en dik biltong 36 uur.
- 3.) Hang biltong om te droog.

Blitsige braai-idees

- *Vinnige poeding: Sny piesangs (in die skil) in die lengte oop, maar moenie dwarsdeur sny nie. Stip die binnekant met botter en besprinkel met bruinsuiker. Braai tot gekarameliseer en die skil swart is.
Sit voor met botterkaramelsous en vanieljroomys.*
- *Vir 'n voorgereg, marineer 'n paar groot garnale in gelyke hoeveelhede olie en suurlermoensap. Voeg fyngedrukte knoffel, sojasous en heuning na smaak by en braai vinnig tot net gaar. Geur met sout en peper en sit voor op vars roket, komkommerlente of babaspinasie. Drup van die orige marinade oor as slaaisous.*
- *As slaai of bykos, braai aspersies op 'n warm roosterplaat tot sag en gaar. Bedruip met olyfolie. Geur met sout en peper en drup balsamiese asyn oor. Sit voor met 'n tamatie en soetrissiesalsa.*
- *Draai 'n heel brie of camembert in 'n dubbellaag geoliede foelie toe en braai oor lae hitte tot sag. Sit dit voor met stukke geroosterde Franse brood om in die kaas te doop. Om dit as nagereg te bedien, sit voor met beskuitjies en konserf, soos groenvye of kumkwarte.*
- *Lekker met enige seekos, is geroosterde sitrus. Halveer suurlermoene of lemmetjies en plaas met die gesnyde kant na onder op 'n geoliede roosterplaat. Braai tot goudbruin aan die onderkant. Sit voor met gebraaide vis of ander seekos soos calamari of garnale.
Die warm suurlermoene gee meer sap en dit het dan ook 'n lekker, geroosterde geur.*

- *Gee die gebraaide vis bietjie 'n nuwe geur. Meng 45 ml basiel- of tamatiepesto, 2 ml vars gemaalde swartpeper, 5 ml fyn gerasperde suurlemoenskil en 15 ml suurlemoensap en smeer dit oor die vis voor en terwyl dit gebraai word. Sit dit voor met aartappels en slaai.*

Boeliebief Skywe

Deeg:

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

Vulsel:

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

Metode:

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

Opdienings voorstel: Dien op met blatjang.

Koeksusters

Voortrekker-Resepre, Tradisionele Suid Afrikaanse Geregte, (Uitgereik deur die Shell Maatskappy Des 1949).

4 koppies meelblom	1/2 koppie botter of room
sout na smaak	2 tot 3 eiers
4 afgeskraapte teelepels bakpoeier	

Metode:

- 1.) Meng al die droë bestanddele en vrywe die botter goed deur, klits eiers op, voeg melk by en maak aan.
- 2.) Deeg moet net styf genoeg wees om uit te rol. Dit word omtrent 1.3 cm dik uitgerol en in stroke van 5 cm lank gesny.
- 3.) Vleg stroke om mooi fatsoentjies te kry, bak in die vet.

Stroop:

4 koppies suiker 2 1/2 koppies water

Metode:

Kook water en suiker saam tot dit 'n mooi dik stroop vorm.

Let wel:

1. Na die koeksisters in die vet gebak is, word hulle dadelik in die stroop gegooi. Moenie in die stroop laat lê nie, dit maak die koeksusters te pap.
2. Vet vir die bak van koeksusters moet rokend warm wees.

Heerlike Pannekoek

1 koppie meel	1 eier
1/4 koppie olie	1 teelepel bakpoeier
2 koppies water	1/2 eetlepel asyn
Sout na smaak	

Metode:

- 1.) Klits eiers en water saam.
- 2.) Sif meel, sout en bakpoeier saam, en voeg by.
- 3.) Voeg olie by.
- 4.) Meng en bak.

Nota:

Dit is nie nodig om nog olie in die pan te gebruik nie - die olie is alreeds in die beslag. Geniet dit!!!

Opdienings voorstel:

Bedien tradisioneel of met vulsel van u keuse.

Pasta a la Boere

Ons kamp byna elke naweek en beproef graag my resepte. Ek stuur die paar resepte wat ek al beproef het.

350 gram maalvleis	1 kleinerige ui, fyngekap
2 eetlepels olyfolie	250 ml droë witwyn

1 eetlepel botter 125 mg parmesaan/cheddar
250 ml room - hoe dikker hoe beter

Metode:

- 1.) Knie die vleis tot dit so los as moontlik is.
- 2.) Braai die ui in die olyfolie en botter totdat dit so 'n goue kleur begin kry.
- 3.) Voeg nou jou maalvleis by en roer tot die vleis effe begin verkleur.
- 4.) Gooi nou die wyn by. Is dit nie die wonderlikste reuk in die wêreld nie? Kook die wyn af, terwyl daar elke dan en wan geroer word. Dit behoort sowat 10 minute te neem.
- 5.) Nou is dit tyd vir die room: voeg by en gee die pot 4 tot 6 draaie van die pepermeul.
- 6.) Maak die kole meer en kook totdat die room dikkerig begin raak.
- 7.) Haal af en gooi oor die pasta, soos conchiglie (skulpie-pasta) of penne. Rond af met parmesan/cheddar. Heerlik.

'n Potjie Wenk

As jy potjiekos maak, gebruik "Spray en cook" dit help dat die kos nie aanbrand nie, maar help veral ook dat die pot nie na die tyd roes nie.

Raap en Skraap.

4 dik snye brood (wit) korsies afgesny
1 410 g blik geroomde suikermielies
1 375 g blik weense worsies gedreineer en fyngesny of koue ham - 2 koppies fyngesny
500 ml kookmelk 3 eiers geklits
5 ml mosterdpoeier sout en peper na smaak
15 ml gerasperde ui 25 ml fyngeskapde pietersielie
100 g (250ml) gerasperde kaas

Metode:

- 1.) Stel oond op 180°C (350°F).
- 2.) Week brood in kookmelk en roer fyn met vurk.
- 3.) Roer res van bestandele behalwe helfte van kaas bo-oor en bak vir 40 minute.

Nota:

Dun skyfies tamatie kan bo-op die kaas geplaas word en dan met aromat gegeur word voordat dit in die oond geplaas word.

Doodvreet-Lepelskons.

Hierdie skons is 'n ware treffer.

4 koppies bruismeel	1 teelepel sout
2 teelepels bakpoeier	2 groot eiers
1/2 koppie olie	2 teelepels wit suiker
1 koppie karringmelk - soos benodig om deeg klouerig slap te maak (om te skep in muffin-panne)	

Metode:

- 1.) Meng olie, eiers, melk tot glad.
- 2.) Meng droë bestanddele en suiker.
- 3.) Meng die mengsel by droë mengsel. Die deeg moet slap wees om te skep met lepel, maar nie loperig nie.
- 4.) Skep 'n groot eetlepel vol in die gesmeerde kolwyntjie-pannetjies. Bak by 200°C tot goudbruin.

Souttert

5 snye wit/bruin brood (sonder korsies) gooi in kastrol
3 koppies melk 3 eetlepels botter
kook bogenoemde

Haal van stoof af en gooi by:

1 blik weenseworsies of bullybeef	
1 1/2 koppie kaas	1 ui
rooipeper	1 pak bacon geknip
3 eiers	pietersielie

Metode:

Meng goed en bak teen 180° C.

Spaghetti met Frankfurters.

Maak: 4 tot 6 porsies

250 g Spaghetti	1 gekapte ui
1 gekapte knoffelhuisie	6 gekapte repies spek
braaiolie	10 tot 12 Frankfurters
500 ml suurkool	sout en peper na smaak

Metode:

- 1.) Kook spaghetti volgens aanwysings op pakkie, dreineer.
- 2.) Soteer ui, knoffel en spek in bietjie olie.
- 3.) Verhit frankfurters in kookwater.
- 4.) Voeg eers die suurkool by uiemengsel, dan spaghetti.
- 5.) Geur na smaak.
- 6.) Plaas die spaghetti en suurkool op 'n opskepbord met Frankfurters rondom geranskik. Dien onmiddellik op.

Tamatiesous.

5 kg ryp tamaties	2 uie
2 tot 4 huisies knoffel	568 ml asyn
1 eetlepel naeltjies	1 eetlepel piment
1 eetlepel peperkorrels	1 eetlepel stukkie kaneel
2 eetlepels sout	1 eetlepel mosterd
1 koppie suiker	

Metode:

- 1.) Verwyder skille van die tamaties. Skil die uie. Rasper of maal die tamaties, die uie en die knoffel.
- 2.) Kook oor stadige hitte tot dit sag is en vryf dit met 'n houtlepel deur 'n sif om al die pitte te verwyder.
- 3.) Voeg die asyn, die suiker, die sout en die mosterd by en knoop die speserye in 'n kaasdoekie toe. Voeg dit ook by.
- 4.) 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.
- 5.) Gooi dit in 'n skoon, droë, warm bottels en verseël hulle terwyl hulle nog warm is.

Tuisgemaakte "Cape Velvet"

375 – 500 ml brandewyn	1 blik kondensmelk
1 blik ingedampde melk	5 ml vanilla essens
15 ml kitskoffie korrels – opgelos in klein bietjie water	
500 ml cremora melk (maak aan volgens aanwysings op die houer)	

Metode:

Meng alles saam en verkoel.

Kwaai Sous.

Dit is baie lekker en dit is heerlik oor braaivleis of selfs oor aartappels opgekook in hul vel. Nie vir enige een op 'n dieet nie!

Bestanddele:

bietjie olie	2 uie (gekap)
1 pakkie Bruin Uie Sop	100 ml melk
500 ml room	

Metode:

- 1.) Braai die Uie stadig in die olie tot lekker bruin.
- 2.) Meng die sop met die melk tot al die sop opgelos is.
- 3.) Gooi die sopmengsel en room by die uie en prut vir meer as 'n half uur.
- 4.) Roer gereeld.

Nota: Dit is baie lekker as 'n sous oor braaivleis, of selfs ook oor “Jacketed Potatoes”. (Nie sommer oor altwee saam nie.)

Brood.

Asbrood.

750 ml bruisbrood meel	25 ml witbrood meel
10 ml bakpoeier	2.5 ml sout
500 ml karringmelk	

Metode:

- 1.) Meng droë bestanddele en maak aan met karringmelk.
- 2.) Druk deeg plat (ongeveer so 3 cm dik) op 'n groot stuk aluminium foelie.
- 3.) Vou dig toe in foelie maar laat ruimte om te rys.
- 4.) Plaas op half uitgebrande kole en gooi dit toe met die oorblywende kole. Bak ongeveer 45 minute.

Braaivleisbroodjie.

425 ml kookwater	30 ml olie
15 ml heuning	500 ml meliemeel
2 ml rooipeper	5 ml sout
4 ekstra groot eiers, geskei	500 ml fyn gerasperde wortels

Metode:

- 1.) Voorverhit oond tot 180°C en voer twee brood pannetjies se bodem met bakpapier uit. Smeer of spuit die pannetjies.
- 2.) Meng wortel, kookwater, olie en heuning.
- 3.) Sif meliemeel, peper en sout saam; voeg by die wortel mengsel.
- 4.) Klits eiergele en voeg by die mengsel.
- 5.) Klits eierwitte tot stywepuntstadium en vou dit liggies in by die mengsel.
- 6.) Skep mengsel in pannetjies en bak 45 tot 50 minute.

Mieliebrood.

1 koppie meelblom	3 eiers
1/2 koppie suiker	1 koppie meliemeel (fyn)
3 teelepels bakpoeier	sout
1 blik geroomde soort suikermielies	

Metode:

- 1.) Klits eiers en voeg die res van bestanddele by.
- 2.) Gooi in gesmeerde broodpan.
- 3.) Kook 'n bietjie water in 'n groot kastrol en plaas die broodpan daarin. Laat dit vinnig stoom in die toe kastrol vir so ongeveer 20 minute. As die water weggook, kan dit na 10 minute weer aangevul word.

Peuselbroodjies.

Vinnig en maklik

Lang rolletjies, 'French Bread' of gewone brood.

Sny rolletjies of brood in snye en plaas die volgende daarop:

Bolaag #1

Rasper die volgende baie fyn - hoeveelhede na u smaak - wortel, ui, agurkies. Meng met mayonnaise en voeg bietjie kerriepoeier, sout en peper na smaak by.

Smeer bo-op broodskyfies en sprinkel bietjie kaas bo-oor.

Plaas onder die rooster element totdat die kaas borrel en goud-bruin is.

Bolaag #2

Smeer die toebroodjie en smeersandwich spread bo-op en sprinkel 'n bietjie kaas bo-oor. Rooster tot goudbruin.

Bolaag #3

Plaas biltongskyfies bo-op die brood en sprinkle met kaas. Rooster tot goudbruin.

Bolaag #4

Die immergewilde tamatie-en-kaas roosterbroodjie, maar sprinkle 'n bietjie 'Portugese Chicken Spice' of 'Cajun Spice' bo-oor die tamatie voordat jy die kaas oorstrooi. Regtig baie lekker.

Heerlike Witbrood.

Maak: 1 groot of 2 klein brode of 12 rolletjies.

25 g vars gis	625 ml loutwarm water
40 g (50 ml) suiker	1 eier
125 ml kookolie	12,5 ml sout
1 kg witbroodmeel	

Metode:

- 1.) Voorverhit oond tot 200°C.
- 2.) Krummel gis in water en voeg suiker, eier en olie by.
- 3.) Voeg sout by helfte van meel en voeg by vloeistof. Werk die res geleidelik in om sagte deeg te verkry.
- 4.) Knie vir 10 minute tot glad en elasties. Bedek met plastiek of 'n handdoek en sit op warm plek om tot dubbel die volume te rys.
- 5.) Knie af, verdeel in twee en vorm die een helfte tot 'n klein broodjie.
- 6.) Maak snytjies bo-op. Gebruik die oorblyfsels om rolletjies te maak.
- 7.) Sit brood in gesmeerde pan en rolletjies op gesmeerde bakplaat. Laat toe om tot dubbel die volume te rys.
- 8.) Bedek rolletjies met enige van die volgende: olyfolie en growwe sout, heuning en papawersaad, melk en vars gekapte kruie en/of eierglasuursel en gekapte neute.
- 9.) Bak vir 45 minute tot gaar.

Eier.

Eier Southappie met Volkoringnoedels.

Maak: 4 tot 6 porsies

250 g Noedels - Eier, Spinassie of Volkoring
15 ml olie 6 hardgekookte eiers
160 ml witsous 60 ml gerasperde kaas
45 ml sagte margarien sout en witpeper
cayenne-peper
45 ml room of afgeskepte room van melk
4 ansjovissies of 5 ml ansjovissmeer (opsioneel)

Metode:

- 1.) Kook die noedels volgens die aanwysings op die pakkie. Giet af en meng met olie.
- 2.) Halveer hardgekookte eiers, verwyder die gele en plaas dit eenkant.
- 3.) Voeg kaas by witsous, roer totdat dit smelt.
- 4.) Voeg die fyngedrukte ansjovis of ansjovissmeer, indien gebruik, by eiergele, margarien en room, meng deeglik en voeg sout en peper by na smaak. Vul die eierwitte met hierdie mengsel.
- 5.) Rangskik die eiers op 'n bed van noedels, gooi die sous oor en plaas in 'n matige oond vir sowat tien minute. Besprinkel dit met cayenne-peper en bedien onmiddellik.

French Toast

Maak: 10 snye

20 eiers sout en peper
250 ml melk (verdun na goeddunke)
10 snye brood

Metode:

- 1.) Klits eier, melk en geur.
- 2.) Doop brood vinnig daarin en bak weerskante op skottel-skaar of in pan.

Opdienings voorstel:

Bedien met gerasperde kaas, konfyt/ stroop/ kaneelsuiker/ bovril.

Groente.

Aartappelkoekies.

3 groot aartappels 1 medium ui

5 ml sout (1 teelepel)
2 eiers

1 ml peper (1/4 teelepel)
Kookolie

Kookgerei:

2 mengbakke
Pan
Maatlepels
Mes

Rasper
Eierklitser
Houtlepel

Metode:

- 1.) Skil 3 groot aartappels en was dit skoon af.
- 2.) Skil die ui en was dit skoon af.
- 3.) Rasper die geskilde aartappels.
- 4.) Rasper die ui by die gerasperde aartappels.
- 5.) Voeg 5 ml (1 teelepel) sout by die gerasperde mengsel.
- 6.) Voeg 1 ml (1/4 teelepel) peper by gerasperde mengsel.
- 7.) Breek 2 eiers in 'n mengbak oop.
- 8.) Klits die eiers tot dik en skuimerig.
- 9.) Voeg die geklitste eiers by die gerasperde mengsel en roer dit baie goed.
- 10.) Gooi genoeg kookolie in die pan om die boom te bedek.
- 11.) Skakel die plaat aan op medium.
- 12.) Plaas lepelsvol van die aartappelmengsel in die warm kook-olie.
- 13.) Bak die aartappelkoekies aan weerskante tot goudbruin.
- 14.) Haal die aartappelkoekies uit die kookolie en plaas in 'n vuurvaste bak.

Opdienings voorstel:

Sit dit dadelik voor saam met wors en ertjies en 'n mengsel-slaai.

Kerriekos.

Blitsige Kerriekos.

6 snye brood
1 groot ui, gekap
5 ml (1 teelepel) borrie
4 eiers, geskei
250 ml (1 koppie) cheddar, gerasper

bietjie olie
250 g (1 pakkie) spek
45 ml (3 eetlepels) blatjang
125 ml (1/2 koppie) melk

1 rooi soetrissie, in blokkies gesny
300 g (1 blikkie) soutvleis, fyn gemaak
30 ml (2 eetlepels) vars pietersielie, gekap

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 en 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 minute of tot kaas bo-op goudbruin is.

Kaapse Kerrie.

2 uie, in ringe gesny	1 heel kaneelstok
15 ml matige kerriepoeier	15 ml borrie
2 ml neutmuskaat	1 ml rooipeper
20 ml suiker	4 knoffelhuisies, fyngedruk
1 lourierblaar	sout en varsgemaalde peper
olie om in te braai	15 ml fyn komynsaad (jeera)
5 ml fyn koljander	5 ml gemengde kruie
sap halwe suurlemoen	410 g heel tamaties, fyn gekap
1 groen soetrissie, in repe gesny	
15 ml vars gemmerwortel, gerasper	
6 kardomonsade, gekneus (opsioneel)	
1 kg stoweskaapvleis, in blokkies gesny	

Metode:

- 1.) Soteer die ui, knoffel, gemmerwortel en soetrissie saam met die heel speserye in 'n klein bietjie olie in 'n groot kastrol tot sag.
- 2.) Geur die vleisblokkies na smaak met sout en peper en braai bietjie vir bietjie tot bruin.
- 3.) Voeg die res van die geurmiddels buiten die suiker by en roer-braai nog vir sowat een minuut.
- 4.) Voeg die tamaties by.

- 5.) Verlaag die hitte en prut en prut tot die vleis sag en gaar en die sous lekker dik is. (Gooi nog bietjie water of hoender-aftreksel by indien die kerrie droogkook.)
- 6.) Geur met suiker en suurlemoensap asook nog sout en peper indien nodig.

Pap.

Stywepap, Krummelpap En Mieliepap.

Daar is vele menings oor hoe on stywe- of krummelpap te maak. 'n Mens kan meliemeel in plaas van die braaipap gebruik wat hier onder genoem word. Ek dink die resepte kom oorspronklik van die pakkies af waarin dit verkoop is.

Stywe Pap

Maak: 4-6 porsies

1 liter water (4 koppies) 5 ml sout (1 teelepel)
500 ml TRADISIONELE BRAAIPAP (2 koppies) (320g)

Metode:

- 1.) Gebruik 'n groot swaarboomkastrol en verhit water en sout tot kookpunt.
- 2.) Voeg TRADISIONELE BRAAIPAP by. Roer deeglik met 'n hout lepel en plaas deksel op.
- 3.) Verminder hitte en prut vir 40 minute. Roer 'n paar keer.
- 4.) Voeg 125 ml (1/2 koppie) koue water by pap. Prut pap oor 'n lae hitte vir 'n verdere 30 minute.

Krummel Pap.

Maak: 4-6 porsies

500 ml water (2 koppies) 5 ml sout (1 teelepel)
750 ml TRADISIONELE BRAAIPAP (3 koppies) (480g)

Metode:

- 1.) Gebruik 'n medium swaarboomkastrol en verhit water en sout tot kookpunt.
- 2.) Voeg TRADISIONELE BRAAIPAP by, plaas deksel op en prut vir 15 - 20 minute. Roer met 'n vurk tot pap krummels gevorm het. Prut vir 20 - 30 minute.
- 3.) Roer 'n paar keer.

4.) Wanneer ons egter vir ons krummelpap maak, dan kook ons dit vir baie langer as wat hulle hier bo voorstel. Ons glo die krummel-pap moet stadig en baie lank prut.

5.) Roer die krummelpap vir die eerste keer nadat die meel 'n velle-tjie gevorm het - dis belangrik om nie te vroeg te roer nie. Hoe lank jy die pap ná die roer laat prut, dit hang ook af van hoe groot jou krummels is. Ek vind dat 20 min. op 'n medium-lae gasvlam genoeg is, maar smaak verskil en elke ekspert het sy manier.

Mielie Pap in Mikrogolf

3 koppies meliemeel	1200 ml kookwater
2 teelepels bakpoeier	2 teelepels sout
4 eetlepels margarien of botter	

Metode:

- 1.) Plaas die meliemeel in mikrogolfbak ('n 2,5 liter bak) en mikrogolf onbedek op hoog vir 5 minute.
- 2.) Voeg bakpoeier en sout by en meng deeglik.
- 3.) Roer margarien by kookwater tot gesmelt.
- 4.) Voeg kookwater met gesmelte margarien by meliemeel en roer deeglik totdat daar geen droë meel meer oorbly nie.
- 5.) Mikrogolf met deksel op, op hoog vir 8 minute.
- 6.) Haal uit en roer deeglik.
- 7.) Plaas terug in mikrogolf met deksel op en mikrogolf vir 'n verdere 8 minute op hoog.

Slaai.

Maklike Slaai.

Pas maar die bestanddele aan soos nodig.

Maak: Genoeg vir twee mense

'n paar vars slaai-blare	een groot tamatie
'n handvol olywe (pitloos)	een vars suurlemoen
swart peper (korrels)	gemaalde sout
een groot groen murgpampoentjie (baby marrow)	
'n klein blikkie aspersione	stukke of 'n halwe groot blikkie
'n paar stukkie fetakaas	in blokkies gesny
'n paar knopie-sampioene	sampioene (button mushrooms)

Metode:

- 1.) Was alles goed in koue water (behalwe natuurlik die swart peper en die suurlemoen) met bietjie sout daarby.
- 2.) Sny alles op in eetbare stukkies en meng dit goed.
- 3.) Sny die suurlemoen in die helfte en bedrup die slaai goed.
- 4.) Strooi 'n knippie sout op die slaai – nie te veel nie.
- 5.) Laastens strooi die vars gemaalde swart peper daarop.
- 6.) Moenie dit nou gaan beduiwel met allerhande olies of ander dinge nie. Dis gesond net so.

Opdienings voorstel:

Geniet die slaaitjie soos ek gesê het saam met 'n paar stukkies gekerfde biltong (eenkant gehou nie saam met die slaai gemeng nie) en geniet veral, op daardie warm dae, die lekker koue Duitse bruisdrankie daarby!!

Maklike Uieslaai

Maak: 4-6 porsies

500 tot 750 gram skoongemaakte uitjies

100 ml kondensmelk

5 ml mosterdpoelier

100 ml tamatiesous

100 ml wit asyn

Metode:

- 1.) Kook die uitjies in soutwater tot sag en dreineer. Laat koud word.
- 2.) Meng kondensmelk en mosterdpoelier. Klop tamatiesous en asyn by en meng goed.
- 3.) Plaas uitjies in 'n slaai bak en gooi die sous bo-oor.

Vetkoek.

Polonie-vetkoekies

2 koppies meelblom

1 teelepel sout

1/2 teelepel peper

1 eier

1 koppie melk

1 koppie gerasperde knoffelpolonie

Metode:

- 1.) Sif die droë bestanddele saam en voeg dan die geklitste eier en melk by.

- 2.) Voeg die polonie by en meng deeglik.
- 3.) Skep lepelsvol in warm vlak olie en braai dit bruin aan albei kante.

Vetkoek en Kerriemaalvleis

Deeg:

500g - 750g margarien	4 kg brooddeeg, of jou eie:
20 koppies meel	20 eetlepels suiker
10 eiers	5 teelepels koeksoda
sout	suur- of varsmelk om te meng

Metode:

- 1.) Meng droë bestandele, behalwe koeksoda.
- 2.) Frommel botter daarin.
- 3.) Meng koeksoda met bietjie melk tot pasta.
- 4.) Klits eiers en voeg koeksoda mengsel daarby.
- 5.) Knie goed deur, rol uit en sny in vierkante of sirkels en bak in diep olie.

Maalvleis:

3 kg maalvleis	3 gekapte uie
kruie	sout
peper	kerrie na smaak
3 blikke 410 gram tamatie- en uiesmoor	
3 blikke 410 gram gemengde groente	

Metode:

- 1.) Braai die ui, skep uit.
- 2.) Braai maalvleis tot gaar, voeg die res van die bestandele en die gaar ui by.

Opdienings voorstel:

Bedien saam met die vetkoek. Hou ook die stroop/konfynt en kaas byderhand vir die laaste vetkoek om die ete mee af te sluit.

Vetkoek

Voortrekker-Resepte, Tradisionele Suid Afrikaanse Geregte, (Uitgereik deur die Shell Maatskappy Des 1949).

4 koppies meelblom	1 gelyke teelepel koeksoda
1/3 koppie botter	sout na smaak
4 gelyke eetlepels Suiker	'n raspertjie neut

2 eiers

dikmelk om mee aan te maak

Metode:

- 1.) Meng al die droë bestanddele en vrywe botter goed deur.
- 2.) Klits eiers, los koeksoda op, voeg dikmelk by - maak aan.
- 3.) Knie deur, rol uit, sny en bak in diep vet.

Vleis.

Bees.

Beesstert (Oxtail).

As jy die osstert reg gaargemaak het sal jy net so lekker smul soos ek aan die heerlike gereg. Sorg net dat jy nie iets hoef te moet doen na die ete nie, want jy sal nie kan nie!. Die stert word in 'n drukkoker gaargemaak om tyd te bespaar.

Maak

- | | |
|--|-----------------------------|
| 1,25 kg beesstert | 2 uie |
| Omtrent 250 ml water | 15 ml margarine |
| 10 ml kerriepoeier | 3 ml sout en peper na smaak |
| 60 ml asyn | 30 ml blatjang |
| 30 ml tamatiesous | 30 ml heuning |
| 4 - 6 artappels (geskil en gehalveer) | |
| 1/2 koppie gerasperde wortel (opsioneel) | |

Metode:

- 1.) Om die sous te maak: Meng die sout, peper, kerriepoeier, asyn, blatjang, tamatiesous, en heuning in 'n bak en hou eenkant tot benodig word.
- 2.) Gaarmaak: Braai beesstert en uie in margarine tot bruin.
- 3.) Voeg water by en druk kook vir omtrent een uur.
- 4.) Voeg artappels en wortels by vleis.
- 5.) Voeg die sous by die vleis.
- 6.) Druk kook nog 15 minute.
- 7.) Haal deksel af en prut vir nog 20 minute – die sous behoort nou al so lekker dik en bruinerig te wees by die vleis.

Notas:

Bogenoemde kan ook gebak word in 'n swart ysterpot in die oond of selfs op die vuur. Altwee die volgende gaarmaak

metodes verg baie tyd. Dit is ideaal as jy ander dinge wil doen want jou vleis is in die oond besig om gaar te word. Jy kan dan so teen 11 uur in die oggend begin en teen skemer is die beesstert heerlik sag en sappig – reg om te eet!

As jy die voorreg het om in die bos op op vakansie te wees, stel net iemand aan om die kole dop te hou en teen 'n konstante lae hitte te laat voortgaan. Moet net nie dat die vleis aanbrand nie.

In die oond - Nadat jy die vleis en uie effens bruin gebraai het, voeg bietjie water by in die ysterpot en bak die vleis op 'n lae hitte vir so omtrent 5 ure. Dit moet warm genoeg wees dat die vleis gaar en sag word maar nie so warm dat die vleis in die pot aanbrand nie. Die vleis moet baie stadig gaar word sodat dit lekker sag is. Plaas dan die aartappel, wortels en sous by, maak die deksel toe en bak op dieselfde stadige hitte vir nog omtrent een uur. Bak dan met lae hitte verder vir omtrent 15 minute met die deksel af.

Op die vuur - Braai die beesstert effens bruin in klein bietjie olie in die driepoot ysterpotjie, maak die deksel toe en laat die pot op die medium kole staan (hoog genoeg van die kole af sodat dit nie kan aanbrand nie. Sit van tyd tot tyd 'n paar kole bo-op die deksel sodat daar hitte van bo af ook kan wees. Na omtrent 5 tot ses ure, sit die aartappels, wortels en sous by. Laat staan op die kole (met die deksel op) vir omtrent nog 1 uur – jy kan weer 'n paar kole op die deksel plaas. Kook dan vir so 15 minute sonder die deksel.

Die belangrike ding van die gereg is dat die vleis sag moet wees en amper van die bene afval, sonder dat dit aangebrand het.

Opdienings voorstel:

Bedien die beesstert saam met rys en slaai van jou keuse. Moet nou net nie die goeie bottel rooiwijn vergeet nie.

Bobotie in die Mikroqolf.

1 ui (geskil en gekap)	30 ml botter
7 ml sout	2 ml borrie
sap van 1 suurlemoen	1 kg gemaalde beesbinneboud
175 ml blatjang	150 ml sagte broodkrummels

100 ml droë wit wyn
100 ml melk

50 ml fyn appelkooskonfyt
2 eiers

Metode:

- 1.) Mikrogolf ui en botter 4 minute oop by 100% in 'n ronde tertbak. (25 cm deursnee, 6 cm diep) Roer na die eerste 2 minute.
- 2.) Roer kerrie, sout, borrie, en sap by.
- 3.) Voeg vleis by en roer liggies met vurk. Bedek dit en mikrogolf die mengsel vir 5 min. by 100% krag. Roer goed om los te maak.
- 4.) Roer broodkrummels, blatjang en wyn by. Bedek dit en mikro 10 minute by 70% krag. Laat 'n rukkie afkoel.
- 5.) Smeer fyn appelkooskonfyt bo-oor.
- 6.) Klits melk en eiers en giet bo-oor. Mikro sowat 25 minute oop by 50% krag tot eiermengsel gestol is.

Wenk: Jy kan dit so vinnig dan in die gewone oond naby die rooster (gril) sit om bo-op mooi bruin te bak.

Hoender.

Hoender-Chow-Mein.

Maak: 4 tot 6 porsies

250 g ekstrasfyn lintnoedels (ook bekend as Copelli di Angeli, of Angel's Hair (omdat dit so fyn is)).

2 hoenderekstrablokkies (verkrummel)

45 ml olie

250 ml seldery (in repies)

2 uie (in ringe gesny)

1 blikkie boontjiespruite

30 ml mielieblom

5 ml sojasous

500 ml hoender (gekook en in repies gesny)

125 ml hoenderaftreksel

peper, of tabascosous na smaak

Metode:

- 1.) Kook die noedels in kookwater met verkrummelde ekstrablokkies. Dreineer.
- 2.) Verhit intussen die olie in 'n groot braaipan en soteer die uie en seldery vir nagenoeg 5 minute.
- 3.) Voeg die boontjiespruite en hoender by en verhit.

- 4.) Voeg die mielieblom, sojasous en hoenderaftreksel by mekaar en geur met tabascous of peper.
- 5.) Verwyder van hitte en roer deeglik.
- 6.) Roer noedels in en dien op.

Hoender Mikrogolf

Maak: 2 kilogram hoender

sout	peper
hoender spesery	paprika
rou hoender	

Pak bogenoemde in 'n bak.

100 ml tamatiesous	worcestersous
mayonnaise	kookolie
blatjang	1 teelepel kerrie
1 teelepel mosterd	

Metode:

- 1.) Meng alles.
- 2.) Bedek hoender met gladwrap. Maak 'n gaatjie daarin.
- 3.) Mikrogolf vir 15 minute. Draai om.
- 4.) Mikrogolf vir nog 15 minute.

Maalvleis.

Bobotie

2 snye brood geweek in 1/2 koppie melk	
500 gram maalvleis	1 ui gekap
1/4 pakkie fyn spek	Handvol rosyne
1 teelepel kerrie	1 eetlepel appelkooskonfyt
1 piesang	1 appel in blokkies gesny
1 koekie vleisaftreksel	2 eiers
1 koppie melk	1/2 pakkie droë sampioensop

Metode:

- 1.) Braai uie, vleis en spek in pan met 'n bietjie olie tot bruin.
- 2.) Druk brood in die vleismengsel en gooi die res van die bestandele by. Roer tot rooi van vleis weg is.
- 3.) Skep in gesmeerde bak.

- 4.) Meng eiers met melk en gooi bo-oor.
- 5.) Bak ± 30 minute tot bruin.

Frikkadelle

1 kg maalvleis	2 aartappels
2 wortels	2 uie
1 pakkie oxtail sop	2 snye brood
200 ml melk	

Metode:

- 1.) Week brood, rasper wortels en aartappels fyn.
- 2.) Rasper uie grof.
- 3.) Ekstra sout en peper byvoeg.
- 4.) Meng alles. Bak by 180°C in oond, in 'n oop pan met bietjie olie. Draai om. Bak ongeveer 1/2 uur.

Frikkadelle Met Heerlike Peper Sous

Die frikkadelle

1 x kg Topside maalvleis	2 snye witbrood
Halwe koppie melk	

Metode:

- 1.) Druk die maalvleis en die witbrood fyn en meng dit saam met die melk.
- 2.) Rasper twee aartapples en voeg dit by die mengsel.
- 3.) Voeg twee eiers by.
- 4.) Opsioneel - 'n halwe of een medium ui opgesny in klein stukkie kan by die mengsel gevoeg word – dit proe uit die aard van die saak ook anders as sonder die ui.

Voeg van die volgende na smaak by:

Sout	Peper
Tiemie	Gemengde kruie
Koljander	Naeltjie

Metode:

- 1.) Meng alles deeglik en vorm dan in ronde bolletjies met 'n grootte van jou keuse.
- 2.) Neem 'n aparte bakkie en meng 'n pakkie wit of bruin uie-sop (elkeen het 'n ander smaak) met 'n bietjie wit meel. Rol die vleis bolletjies liggies in die mengsel.
- 3.) Plaas die frikkadelle in 'n pan op die kole of op die oond-

plaat en bak met olie en botter gemeng op 'n stadige tot medium hitte.

4.) Sorg dat die frikkadelle egalig aan die buitekante gebak word en draai dit gereeld. Jy sal self sien wanneer dit gaar is – nie langer as tussen 8 en 12 minute behoort voldoende te wees.

5.) Jy kan dit dan onmiddelik opskep en bedien saam met jou by-geregte of bêre in die yskas (laat dit eers afkoel) vir later. Sorg net dat die sous reg is as die frikkadelle gaar is.

Opdienings voorstel:

Bedien saam met rys of kapok-aartappels (mash potatoes) en 'n slaai of groente. 'n Lekker ligte rooiwyntjie soos Merlot sal hierdie Frikkadelle mooi komplimenteer.

Die pepersous

Maak biefstock in 250 ml of helfte water.

Gooi gemengde peperkorrels daarin - rooi en groen en swart heel korrels – Madagaskarpeper.

Gooi in 'n kastrol en plaas op die oondplaat of oor die kole.

Kook die peperkorrels en die biefstock tot kookpunt (roer elke nou en dan tot dit kook).

Haal die kastrol af en laat net klein bietjie afkoel.

Voeg room by - 250ml asook twee eetlepels botter.

Metode:

1.) Meng en kook in 'n pot of 'n pan todat dit prut en die sous lekker dik is terwyl jy dit voortdurend elke nou en dan roer - pasop vir aanbrand.

2.) Haal die kastrol af en laat die sous so klein bietjie afkoel.

3.) Gooi dan een of twee doppies brandewyn by, roer een laaste keer en bedien saam met die frikkadelle.

Blitsige Maalvleis-en-bone Kerrie

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

1 ui, gekap

250 - 500 g bees maalvleis

kerrie na smaak

sout en peper na smaak

olie

1 blik gebakte bone in tamatiesous

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.

Opdienings voorstel:

Bedien met rys en mengelslaai en blatjang (chutney).

Worsrolletjies

Maak: ongeveer 5 dosyn worsrolletjies

Deeg:

500 gram margarien	5 koppies koekmeel
sout	1 koppie koue water

Metode:

- 1.) Smelt margarien en verwyder van die stoof.
- 2.) Meng koekmeel en sout baie goed.
- 3.) Voeg water by en meng weer.
- 4.) Los in die yskas vir 2 ure.

Vulsel:

1kg maalvleis	speserye en sout
3 groot artappels in blokkies	gesny

Metode:

- 1.) Kook maalvleis en artappels tot aartappels sag is.
- 2.) Laat afkoel.
- 3.) Sny deeg na verlangde grootte en plaas mengsel daarin.
- 4.) Bak by in oond van 200° tot goudbruin.
- 5.) Die worsrolletjies kan gevries word en net warm gemaak word wanneer benodig.

Skaap.

Hutspot.

Voortrekker-Resepte, Tradisionele Suid Afrikaanse Geregte, (Uitgereik deur die Shell Maatskappy Des 1949).

2 kg skaapblad	1 klein koolkop
1 wit ui	4 aartappels
sout en peper na smaak	4 geelwortels

1 koppie groenertjies (gemeet na dit uitgedop is)

Metode:

- 1.) Kap die vleis in netjiese stukkie, sny die uie, aartappels en die wortels in ringe.
- 2.) Sny die kool stukkend. Maak 'n bietjie vet warm in 'n kastrol en smoor die uie en vleis daarin.
- 3.) Sit nou die groente in lae oor die vleis, voeg sout en peper na smaak by, voeg ook 'n bietjie kookwater of ekstrak by en stowe vir 2 tot 3 uur.

Groenboontjebredie.

Maak: 6 porsies

750 g skaapnek	15 ml koekmeelblom
15 ml olie	2 uie, gekap
200 ml vleisaftreksel	7 ml sout
varsgemaalde swartpeper, na smaak	
750 g tot 1 kg groenbone, gekerf	
4 aartappels, geskil en in stukke gesny	
15 ml suurlemoensap	

Metode:

- 1.) Verhit olie in swaarboomkastrol, rol vleis in meelblom en braai tot bruin.
- 2.) Voeg uie by en soteer.
- 3.) Voeg warm vleisaftreksel en res van bestanddele by, bedek en prut 1 1/2 tot 2 uur lank of totdat vleis sag is.

Indien verkies kan aartappels met 'n vurk fyngedruk word.

Vis.

Seekos-Eierlintring.

Maak: 4 tot 6 porsies

250 g Eierlintnoedels	60 ml botter of margarien
60 ml meelblom	500 ml melk
sout en peper na smaak	2 geklitste eiers
5 ml mosterdpoeyer	1 blikkie sampioenroomsop
750 ml gekookte wit vis	
125 ml gerasperde Cheddar kaas	

Metode:

- 1.) Kook die eierlint noedels volgens aanwysings op pakkie. Dreineer.
- 2.) Smelt botter in kastrol en meng meelblom daarby in.
- 3.) Voeg melk geleidelik by en roer voortdurend tot sous verdik en egalig is. Verwyder van hitte en voeg noedels, geurmiddels, eiers, kaas en mosterdpoeier by.
- 4.) Skep in 'n gesmeerde ringvorm, en bak dit teen 160°C vir nagenoeg 30 minute, totdat dit styf is.
- 5.) Laat sop intussen kook, maar moenie ekstra melk of water byvoeg nie.
- 6.) Roer vis in en verhit. Skep in middel van pastaringvorm.

Sardyne met Geelrys.

500 ml rou rys	10 ml borrie
sout	1 ui, in ringe gesny
5 ml fyngedrukte knoffel	250ml bevrore ertjies
10 ml fyngerasperde vars gemmer	
1 groen soetrissie, in blokkies gesny	olie
1 tamatie, ontvel en in blokkies gesny	
1 groot aartappel, geskil en in blokkies gesny	
425g (1blik) sardyne in brandrissiesous	

Metode:

- 1.) Kook rys saam met die borrie en sout in genoeg water tot sag. Dreineer en hou eenkant warm.
- 2.) Soteer ui, knoffel, gemmer en soetrissie in olie tot sag.
- 3.) Voeg die tamatie en die aartappelblokkies by en prut tot die aartappel sag en gaar is.
- 4.) Voeg die ertjies en die sardyne asook die rissiesous by en prut tot goed warm.

Opdienings voorstel:

Skep die rys in 'n opdienbord en skep die vismengsel oor. Dien op met 'n sambal van gekapte tamatie, komkommer, gesnyde groen brandrissie en 'n bietjie suurlemoensap.

Wors.

Beesvleis Boerwors

Voortrekker-Resepte, Tradisionele Suid Afrikaanse Geregte, (Uitgereik deur die Shell Maatskappy Des 1949).

4 kg beesvleis	3 Eetlepels fyn koljander
1 1/4 – 1 1/2 kg beesvet	sout en peper na smaak
1 teelepel fyn naeltjies	
1 eetlepel gemaalde pimente (all spice)	

Metode:

- 1.) Maal die vleis en kap die vet in dobbelsteentjies, meng nou al die bestanddele goed tesame.
- 2.) Heg die worsstopper agteraan die vleismeuel, trek nou die derm daaroor en stop. Moenie te styf stop nie.

Let wel:

1. As die derms te droog is, laat hulle 'n ruk in die water lê.
2. Die ou mense het nooit die vet vir wors gemaal nie, maar altyd in dobbelsteentjies gekap.

Doodeet Worsgereg.

1 ui	1 soetrissie
25 ml sonneblomolie	10 ml kerriepoeier
2 ml borrie	500 ml kookwater
12,5 ml blatjang	5 ml sout
knypie peper	500 g rou boerewors
410 g appelkooshelftes	375ml rou rys
grasie vir garnering (opsioneel)	

Metode:

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

Worsgebak.

30 ml sonneblomolie	1 ui, gekap
10 ml matige kerriepoeier	2 ml borrie
500 ml kookwater	15 ml blatjang
5 ml sout	2 ml peper
300 g rou rys (375 ml)	1 x 410 g blik appelkooshelftes

gekapte grasuie vir garnering
1 groen soetrissie, ontpit en gekap
500 g rou boerewors, in 4 cm-stukkies gesny

Metode:

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

Opdienings voorstel:

Strooi gekapte grasuie oor en sit warm voor.

Wors-happies.

Maak: 10 worsies

10 houtpenne (12cm elk)	1/2 koppie gekruide krummels
1/2 koppie tamatiesous	10 worsies

Metode:

- 1.) Druk penne in worsies sodat ongeveer 5 cm aan een kant uitsteek. Indien verkies, berei voor sonder die penne.
- 2.) Doop die worsies in tamatiesous en bedek deeglik met gekruide krummels.
- 3.) Plaas in 'n vlak braaipan wat gesmeer of met foelie uitgevoer is. Laat genoeg ruimte tussen die worsies.
- 4.) Verhit in 'n matige oond (205°C) vir ongeveer 12 minute tot die worsies goed warm is.
- 5.) Bedien met tamatiesous of mosterd indien verlang.

Psalm 23:1- 3 - Die HERE is my herder, ek kom niks kort nie. HY laat my in groen weivelde rus.

Spreuke 21:3 - Die HERE verkies dat 'n mens doen wat regverdig en reg is eerder as dat jy offers bring.

Spreuke 22:2 - Voor die HERE is ryk en arm gelyk, HY het hulle almal gemaak.

Spreuke 29:6 - 'n Mens se sonde is sy grootste gevaar. Iemand wat reg doen, kan vrolik sing.

Hebreërs 13:5,6

(1953 Weergawe, AOV)

⁵ Julle gedrag moet vry van geldgierigheid wees. Wees tevrede met wat julle het, want Hy het gesê: Ek sal jou nooit begewe en jou nooit verlaat nie.

⁶ Daarom kan ons met alle vrymoedigheid sê: Die Here is vir my 'n Helper, en ek sal nie vrees nie; wat sal 'n mens aan my doen?

**Saamgestel
deur
Homart - Phantocomp**