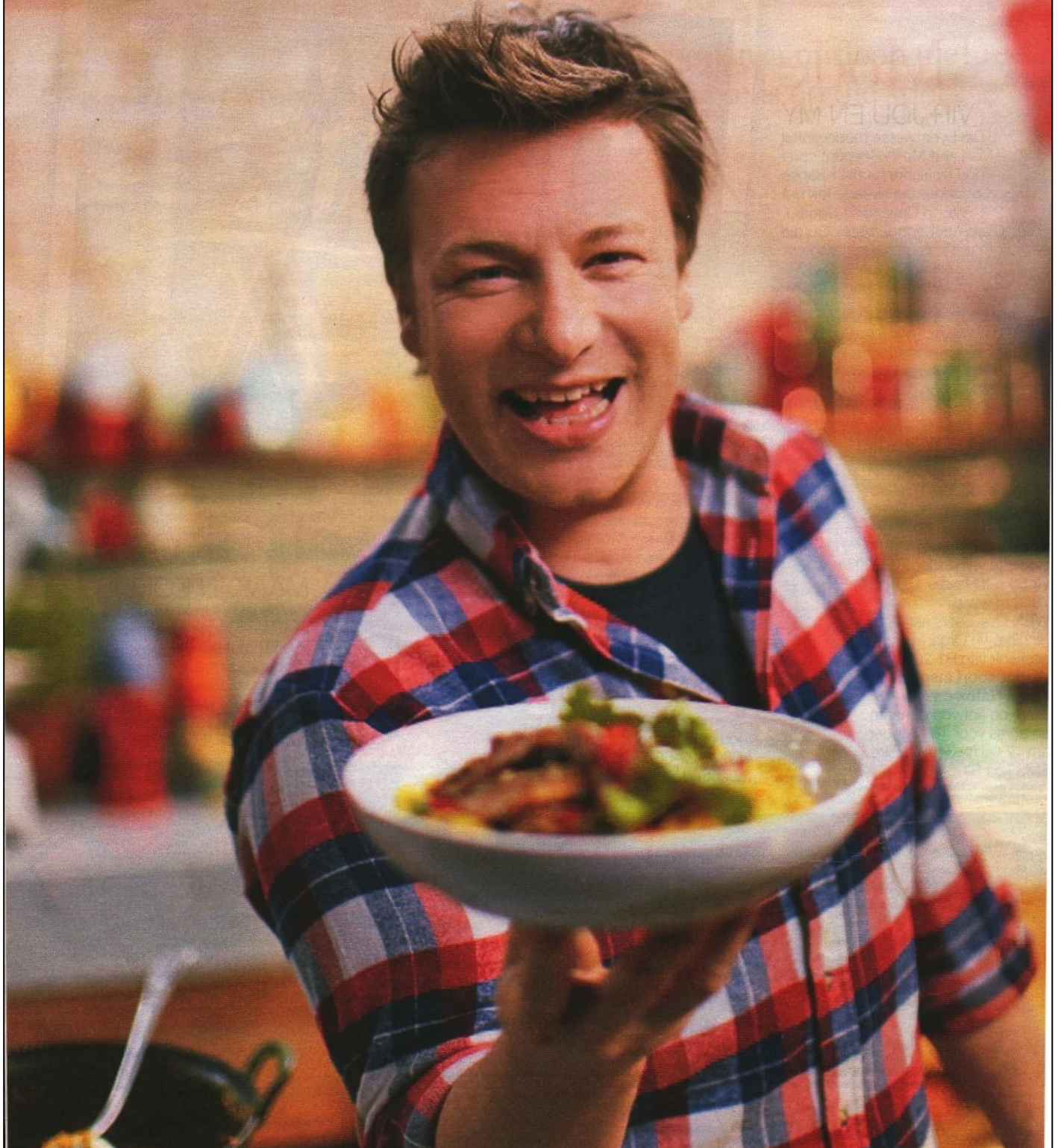


# KOS IN 'N KWARTIER

As jy jou kombuisbenodigdhede goed organiseer, sal jy in 'n japtrap uithalergesinskos kan voorsit



**ONS** deel graag hierdie kernidees en resepte uit Jamie Oliver se nuutste boek, Jamie's 15-Minute Meals, met julle. Hy belowe jou "smaaklike, heilsame, supervinnige kos" -- maar eers moet jy jou kornbuis agtermekaar kry en jou spens vol maak.

## **JOU KOSKAS**

Hiers die inkopielys vir'n deeglike koskas.

Die bestanddele is goeie geurbeleggings en hulle duik oral in die boek op. Hulle is ook amper almal onbederfbaar. As jy wil, gaan na [www.jamicoliver.com](http://www.jamicoliver.com). Daar kan jy die lys in 'n maklike formaat kry wat jy kan uitdruk of aanlyn bekyk sodat jy kan afmerk wat jy moet koop wanneer jy weer gaan inkopies doen. Wat vars bestanddele betref: As dit binne jou vermoë is, beveel ek ten sterkste aan dat jy volhoubare keuses vir eiers, vleis, vis, mayonnaise, aftrekselblokkies, eiernoedels en pasta steun. Dit sal jou beter laat voel oor jou impak op die wêreld.

**VIR BAK:** bruismeei, droë appelkose, hawermout, kakao, klapper, koekmeel, mielieblom, rooswater, vanieljegeursel of -pasta.

**DROË SPESERYE EN KRUIE:** borrie, cajun-speserye, Chinese vyfspesery poeier, dille, droë brandrissies, Engelse mosterd poeier, garam masala, fyn en heel kaneel, fyn gemmer, fyn koljander, fyn naeltjies, fyn wonderpeper, paprika, karwysaad, kerrieblare, komynsaad, cayenne peper, mosterdsade, neutmuskaat, origanum, saffraan, tiemie, vinkelsade.

**DROË PASTA EN NOEDEL:** eiernoedels, farfalle, fettuccine, fusilli, gewone en volgraan-spaghetti, linguine, macaroni, penne, skulpe.

**KONFYT EN SMERE:** aarbei-, bessie- en appelkooskonfyt, grondboontjie botter en heuning.

**INGEMAAK:** vars gemaalde swartpeperwortel, passata (tamatiepastasous), ingemaakte suurlemoene, rooi soetrissies, sondroë-tamaties, ansjovis filette.

**MOSTERD:** Dijon, Engels, heelkorrel.

**NEUTE EN SADE:** amandels, Brasiliaanse neute, haselneute, dennepitte, grondbone, kasjoeneute, okkerneute, pampoensade, pistachio-neute, sesam-sade en sonneblom sade.

**OLIES:** kanola-olie, druiwepit olie, olyfolie, sesamolie.

**GEURPASTAS:** harissapasta, kerriepastas (korma, rogan josh, tikka), olyftapenade, sondroë-tamatiepasta, tamatie puree.

**PIEKELS EN INGEMAAKTE GROENTE:** agurkies, blomkool, brandrissies, piekel gemmer, jalapeno's, rooikool.

**GRANE EN PEULGROENTE:** basmatirys, bulgur, koeskoes, mieliemeel, quinoa (opsioneel), 10-minute-volgraanrys, wilderys.

**SOUSE:** brandrissie, gehalte mayonnaise, hoisinsous, HP-sous, laesout-sojasous, ment, soet brandrissie sous, swartboontjie sous, tabasco, tamatie sous, tenjaki, worcester sous.

**BLIKKIES:** gekapte tamaties, gemengde bone, keker-ertjies, laevet-klappermelk, pynappelstukke, rooi nierbone, lensies.

**ASYNE:** balsemieke, rooiwyn, ryswyn, witwyn, sjerrie.

**ALGEMEEN:** hoender- en groente-aftreksel poeier.

## **HOE OM VINNIG TE KOOK**

As jy geurige maaltye in 15 minute wil berei, moet jy die stukkies toerusting, gereedskap en slim-goed hê. Indien nie, sal jy eenvoudig nie die maaltye in die tyd klaarkry nie. Dis nie 'n ingewikkelde lys nie en jy kan dit om die waarheid te sê deesdae al goed koper in die hande kry as jy wil (bestee gerus 'n bietjie meer as jy die geld het).

'n Voedsel verwerker, versapper, staafmenger en ketel is 'n moet - geen kompromie nie; hulle is noodsaaklik. Voorspoed.

### **JOU TOERUSTING**

'n Goeie voedsel verwerker, versapper, staafmenger, mikro-golfoond, ketel, riffelpan, oondvaste braaipanne (30 cm, 24 cm, 20 cm), panne met deksels (24 cm, 20 cm, 16 cm), bamboes-stomer, groot en stewige oondrooster panne met hoë kante, groot kleefvrye bakpanne, drie goeie messe (sjef-, skil- en 'n broodmes), plastiek-snyplank, hout-snyplanke, mengbakke vergiettes, sif, stamper en vysel, knoffelpers, tange vis spatel, houtlepels, gleuflepel, spatel, aartappelskiller, spoedskiller, boksrasper, fyn rasper, maatbeker, maatlepels, skaal, blik-oopmaker, deegroller, bottel oopmaker, groot dienborde en -bakke.

### **TUIS IN JOU KOMBUIS**

In my lewe het ek al baie kombuise gesien en swak organisasie is bitter algemeen. Dit maak 'n mens net stadig wanneer jy kook.

Ruim eenvoudig net die fieterjasies en rondlê goed soos spaarvarkies en tydskrifte op wat lê en stof vergader en niks met kos te doen het nie.

Dit is eintlik gesonde verstand: Enigiets wat vir bereiding of roer gebruik word, moet naby wees aan waar jy kook; alles om jou moet die gereedskap wees wat jy die gereeldste gebruik, of dit nou bêreplek, messe, panne of selfs die yskas is. Dit sal jou in staat stel om instinktief en vinnig in die kombuis te wees. Lekker skoonmaak!

# BEESTEAK MET STEURGARNAAL-EN-NOEDELBAKKIES



**KRY GEREED:** kook water in ketel • wok, hoë hitte • groot pan, hoë hitte • voedselverwerker (baklem) • middelslag kastrol met deksel, hoë hitte

**genoeg vir 4 mense**

## ROERBRAAI-BAKKIES

30 ml (2 e) grondbone  
30 ml (2 e) sesamsaad  
1/2 - 1 vars brandrissie  
1 duimgrootte-stuk gemmerwortel  
2 stingeluie  
1 bossie vars koljander  
4 nessies eiernoedels  
2 knoffelhuisies  
100 g groot tier-steurgamale, afgedop

80 g boontjiespruite  
60 ml (1/4 k) hoisinsous  
30 ml (2 e) laesout-soja sous  
2 lemmetjies  
1 Romaine- of Iceberg-slaaikop  
4 radyse  
1 bakkie bronkors of mikro-groenteblore

## STEAK

2 x 200 g-lende-steaks, vet verwyder  
15 ml (1 e) Chinese vyf-speserypoeier  
30 ml (2 e) sesamololie  
250 g oestersampioene

- 1) Panrooster die grondbone en sesamsade in 'n droë wok tot goudbruin; skud gereeld. Keer in 'n bakkie uit, hou die wok op die stoofplaat.
- 2) Vryf die steaks met seesout, vars gemaalde swartpeper en vyf speserypoeier in. Verhit die helfte van die sesamololie in 'n pan en braai tot gaar na smaak. Voeg die sampioene by en roerbraai tot net gaar. Plaas die steaks op 'n snyplank om te rus.
- 3) Kap die rissie, gemmer en stingeluie saam met die helfte van die koljander in 'n voedselverwerker fyn.
- 4) Vul 'n pan half met kokende seesoutwater, voeg die noedels by, bedek.
- 5) Giet die orige sesamololie in die wok, voeg die gekapte groente by en druk die ongeskilde knoffel in 'n knoffelpers oor die groente fyn. Braai 1 minuut.
- 6) Voeg die garnale en boontjiespruite by; roerbraai nog 1 minuut. Voeg die hoisin- en sojasous, sap van 1 lemmetjie en die res van die koljanderblare by.
- 7) Skep die noedels met 'n tang in die wok en meng in; maak met 'n bietjie van die kookwater los indien nodig. Geur met seesout na smaak. Verdeel dit tussen 4 bakkies, voeg 'n paar slaaiblore en twee halwe radyse by elk. Sprinkel die bronkors blaartjies en sade oor.
- 8) Sny die steaks in 1 cm-skywe en sit met sampioene en lemmetjies voor.



# HOENDER-CACCIATORE-SPAGHETTI EN TAMATIESOUS

**KRY GEREED:** kook water in ketel • 'n groot pan, medium hitte • groot kastrol met die deksel, medium hitte

**genoeg vir 4 mense**

## HOENDER EN SOUS

4 hoenderdye, vel en bene verwyder  
olyfolie  
125 g oester- of knopiesampioene  
125 g bruinsampioene  
2 ansjovisfilette  
2 knoffelhuisies

4 repies gerookte pancetta of spekvleis  
2 ingemaakte rooi soetrissies  
1 klein hand vol swartolywe (met pit)  
1 vars rooi brandrissie  
60 ml (1/4 k) chianti-wyn of soetwyn  
700 g passata (pastasous)  
1 bossie vars basilie  
2 - 3 takkies roosmaryn

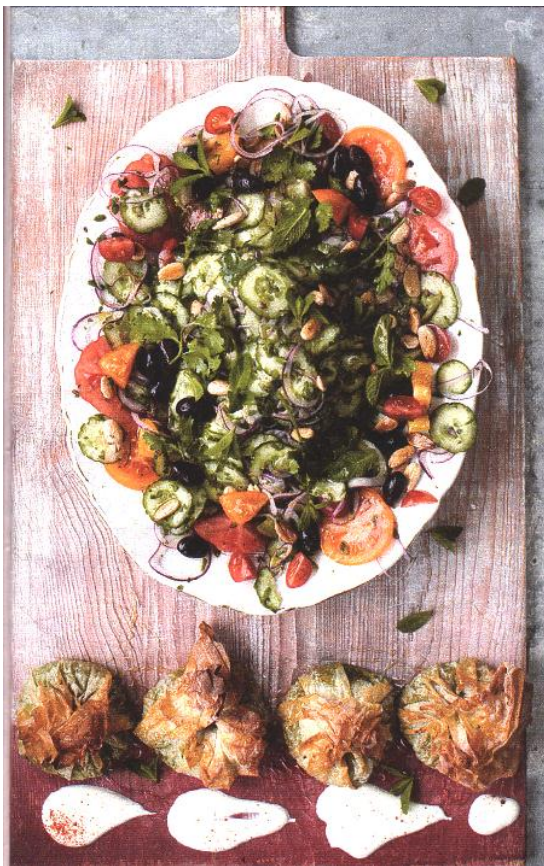
## PASTA

320 g volgraan-spaghetti  
30 g parmesaankaas

**k = koppie(s) e = eetlepel(s) t = teelepel(s)**

- 1) Sny die hoender in 1 cm-stukke, plaas in die groot pan saam met 30 ml (2 e) van die oïe en 'n knippie seesout en vars gemaalde swartpeper.
- 2) Kap die sampioene grof, sny die pancetta fyn en voeg albei by die hoender saam met die roosmarynblaartjies, ansjovis en geskeurde soetrissies.
- 3) Druk die olywe fyn; haal die pitte uit. Verhoog die hitte tot mediumhoog; roer af en toe.
- 4) Plaas die pasta in die groot kastrol, bedek met kokende seesoutwater en kook volgens die aanwysings.
- 5) Druk die knoffel met die knoffelpers oor die hoender fyn. Sny die brandrissie fyn; voeg die wyn en passata by. Geur na smaak. Skeur die meeste van die boonste basilieblare fyn en roer by.
- 6) Rasper die parmesaankaas fyn. Dreineer die pasta (behou 'n koppie van die kookwater om die spaghetti mee los te maak indien nodig). Skep die pasta in 'n groot dienbord en skep die hoender en sous oor.
- 7) Strooi die orige basilieblare oor en sprinkel die parmesaankaas oor.

## MODERNE GRIEKSE SLAAI EN FETAPAKKIES MET SPINASIE EN KEKER-ERTJIES



**KRY GEREED:** • voor-verhit die oond tot 200°C • voedsel verwerker, baklem, dik en dun snylem • oondvaste middelslag pan, medium hitte • middelslag pan, medium hitte

**genoeg vir 4 mense**

### PAKKIES

1 blik (400 g) keker-ertjies  
100 g fetakaas  
100 g baba-spinasie  
1 suurlemoen  
2 ml (1/2 t) gerookte paprika  
4 groot velle filodeeg  
olyfolie

### SLAAI

1 komkommer  
1 klein rooi-ui  
1/2 bossie vars koljander en ment  
20 g geblansjeerde amandels  
1 handvol swart olywe (met pitte)  
650 g tamaties  
1 Romaine- of Iceberg-slaai-kop  
30 ml (2 e) ekstrasuiwer olyfolie

### VIR OPDIENING

vetvrye natuurlike jogurt  
loperige heuning

- 1) Dreineer die keker-ertjies, giet in 'n voedselverwerker, voeg die feta, spinasie, skil en paprika by en verwerk tot glad.
- 2) Vou 'n vel filo in die helfte, skep 'n lepel vol keker-ertjie mengsel in die middel, druk jou vinger in die middel om plek te laat vir die vulsel om uit te sit, vou die kante op en druk liggies om die vulsel vas om 'n pakkie te vorm. Herhaal met die res om 4 pakkies te maak. Plaas in die oondvaste pan met 15 ml (1 e) olie en braai 'n paar minute op die plaat om die bodems lekker bros te maak. Bak verder in die oond tot mooi goudbruin en bros.
- 3) Plaas die dik snylem in die voedselverwerker. Skraap die kante van die komkommer met 'n vurk en sny in skywe in die voedselverwerker. Plaas die dun snylem in die voedselverwerker en sny die uifyn. Keer die groente in 'n bak uit, geur met seesout, druk die sap van die suurlemoen daaroor uit en meng.
- 4) Kap die koljander en ment fyn en sprinkel oor die groente. Plaas die amandels en olywe in die pan saam met 1 e olyfolie.
- 5) Sny die tamaties in skywe en rangskik op 'n dienbord. Sny die blaarslaai in skywe van 1 cm dik en voeg by die tamaties.
- 6) Sprinkel die uie-en-komkommersmengsel oor; drug die olie oor. Sprinkel die amandels en olywe oor. Sit die pakkies saam met die slaai, jogurt en heuning voor.

k = koppie(s) e = eetlepel(s) t = teelepel(s)

## GEMENGDE SEEKOSBORD MET KOESKOES

**KRY GEREED:** kook water  
• voorverhit die oond tot 240 °C • groot pan met deksel, lae hitte • voedselverwerker, dun snylem

**genoeg vir 4 mense**

### VIS

1 bossie plathlaar- pietersielie  
1 vars rooi brandrissie  
12 ryp kersietamaties (verskeie kleure)  
2 knoffelhuisies  
olyfolie  
1/2 suurlemoen  
400 g gemengde visfilet, geskraap en ontgraat  
4 groot tier-steurgarnale in hul doppe

500 g gapermossels en mossels, skoon gemaak

### KOESKOES

300 g koeskoes

### VINKEL

4 sondoë tamaties, in vinaigrette  
1 takkie vars roosmaryn  
1 groot hand vol gemengde olywe (pine in)  
2 bolle vinkel  
1 suurlemoen

### VIR VOORSIT

1 suurlemoen  
60 ml (4 t) vetvrye natuurlike jogurt  
1 suurlemoen



1) Kap die pietersielie en brandrissie grof op en plaas dit saam met die tamaties in 'n groot oondpan met hoë kante.

2) Druk die ongeskilde knoffel in 'n knoffelpers. Meng met 15 ml (1 e) van die olie, seesout, swartpeper en die sap van 'n halwe suurlemoen. Voeg by die tamaties.

3) Halveer die visfilette, voeg by die tamaties saam met die skulpvis (as jy vars mossels gebruik, gooi die weg wat nie toegaan as jy daarop tik nie). Meng. Bak 10 minute of tot die mossels oopgaan.

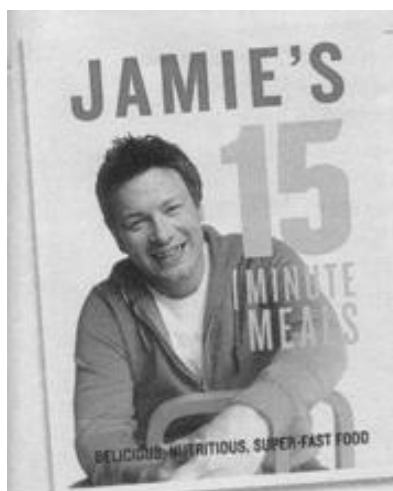
(gooi die weg wat nie wil oopgaan nie).

4) Plaas die koeskoes en dieselfde hoeveelheid kookwater, 'n knippie seesout en peper in 'n bak en bedek.

5) Plaas die sondoë tamaties, 'n bietjie van hulle olie, die roosmarynblaartjies asook die olywe in 'n groot pan.

6) Halveer die vinkelbolle, sny dit baie fyn in 'n voedselverwerker en voeg by die sondoë tamaties in die pan. Geur met 'n knippie seesout en die sap van 1 suurlemoen. Verhoog die hitte tot hoog, bedek met 'n deksel, roer gereeld.

7) Vlok die koeskoes. Geur die vinkel. Sit voor met die vis, suurlemoenskyfies en jogurt.



'n Uittreksel uit Jamie's 15 - Minute Meals deur Jamie Oliver.  
(R370, Penguin).  
© Jamie Oliver 2012.

Webtuistes:

[www.jamieoliver.com](http://www.jamieoliver.com).

[www.penguinbooks.co.za](http://www.penguinbooks.co.za).