

# Lekker Boere Resepte.

## Koper pennie wortelslaai

1 kg geelwortels in skyfies gesny  
2 middelslag soet rissies gehalveer, ontpit en in reepe gesny  
2 uie geskil en in ringe gesny  
1 pk tamatiesop  
250 ml water  
200 ml wit asyn  
125 ml kookolie  
200 g (250ml) suiker  
10 ml worcestersous  
7 ml aangemaakte mostert  
sout en peper na smaak

Kook wortels tot halfgaar, gooi in vergieter, spoel af met koue water en dreineer.  
Rangskik wortels,soetrissie reepe en uieringe in lae in 'n groot bak met 'n deksel en eindig met wortels.  
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 2 dae in die koelkas voor gebruik.

## Kerrie wortels (kan ook gebruik word vir kool, groenboontjies of eivrug)

2 kg wortels, geskil en in ringe gesny  
12 ml sout  
500 g uie, in skywe gesny  
500 ml suiker  
20 ml kerriepoeier  
750 ml asyn  
25 ml mielieblom

Plaas die wortels in 'n kastrol, bedek met water en voeg die sout by. Laat prut oor matige hitte tot die wortels halfgaar is. Dreineer die wortels en plaas dit terug in die kastrol.  
Plaas intussen die uie in 'n bak en bedek met kookwater. Laat 15 minute staan en dreineer goed.  
Voeg die uie by die wortels in die kastrol.  
Meng die suiker, kerriepoeier, asyn en mielieblom en giet dit by die wortelmengsel.  
Bring tot kookpunt terwyl gedurig geroer word en laat prut dan 5 minute.  
Skep dit in gesteriliseerde flesse en seel die fesse goed.  
Maak sowat 2 liter.

## Tropiese Piesangbrood

250 ml rosyne  
425 g pynappelstukkies, sonder sap  
45 ml lemoensap  
125 g botter  
125 ml bruinsuiker  
1 eier, geklits  
500 ml fyngedrukte piesangs  
500 ml bruismeel  
2 ml sout  
5 ml gemengde speserye

Voorverhit die oond tot 180°C.  
Meng die rosyne, pynappel en lemoensap in afsonderlike bak.  
Klits die botter en suiker saam tot liggeel en donserig.  
Voeg dan die eier en fyn gemaakte piesang by.  
Sif die meel, sout en gemengde speserye.  
Voeg die piesangmengsel by en meng dan die geweekte rosyne en pynappel by.

Plaas in 'n gesmeerde broodpannetjie en bak vir 1 uur 15 minute of tot goudbruin en gaar.  
Laat afkoel.

### **Mieliebrood**

500 ml meelblom  
15 ml bakpoeier  
4 ml sout  
2 eiers geklits  
250 ml gerasperde Cheddarkaas  
75 ml melk  
420 g roomsoort suikermielies

Voorverhit die oond tot 180°C.

Sif droë bestanddele saam.

Meng eiers, kaas, melk en suikermielies tot slap beslag.

Skep in gesmeerde broodpan en bak vir 45 - 60 minute.

### **Pampoenbroodjie**

500 ml gaar pampoen fyn gedruk  
375 ml suiker  
125 ml kookolie  
2 eiers geklits  
500 ml koekmeelblom  
2 ml neutmuskaat  
2 ml kaneel  
2 ml sout  
5 ml koeksoda opgelos in 30 ml melk.

Klits die suiker en kookolie by die fyn pampoen.

Voeg die eiers by en klits weer goed.

Sif die droë bestanddele saam en roer dit by die pampoen en suikermengsel in.

Voeg die koeksoda en melk by.

Skep die deeg in 'n gesmeerde broodpan in en bak vir 30 minute by 180°C.

### **Maklike Roosterkoek**

500 g bruismeel  
340 ml bier  
5 ml sout  
olyfolie

Meng die bestanddele deeglik en knie.

Vorm die roosterkoekies en smeer dit met olyfolie.

Rooster dit 20 minute lank oor baie stadige kole. Draai dit gereeld om.

Variasie: Voeg 5 ml gekapte knoffel, 125 ml gerasperde kaas en n halwe gerasperde ui by.

### **Bierbrood**

500 g bruismeel  
30 ml suiker  
5 ml sout  
5 ml gemengde kruie  
1 blikkie of botteltjie bier (340 ml)

Verhit die oond tot 180°C.

Smeer 'n middelslag-broodpan met 'n volume van 1.5 liter (6 K) met botter.

Meng die bruismeel, suiker, sout en kruie saam.

Voeg die bier by en meng totdat n sagte deeg gevorm het.

Plaas dit in die pan en maak dit gelyk en bak die brood vir 50 minute lank tot gaar.

Eet dit loutwarm.

### **Vetvrye All-Bran Beskuit**

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

Meng t asyn, t koeksoda en 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.

### **Karringmelk Beskuit**

#### 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 180°C.

Voeg al die bestanddele bymekaar en meng totdat dit 'n deeg vorm.

Druk in plat bakplaat, bak vir halfuur en sny in blokkies.

Draai beskuitjies om en bak vir nog 'n halfuur by 160°C.

Droog uit.

### **Vetkoek**

#### Bestandele

Kookolie vir vlak braai  
1 Koppie Kookwater  
2 Eiers  
Knypie Sout  
2 Teelepels Bakpoeier  
2 Eetlepels Suiker  
2 Koppies (500ml ) Koekmeelblom

#### Aanwysigings

Sif die koekmeelblom, suiker, bakpoeier en sout saam.

Klits die eiers in 'n aparte mengbak.

Klits die kookwater by die eiers: klits goed.

Voeg eiermengsel by die meelmengsel en klop met 'n houtlepel tot goed gemeng; beslag is slap.

Skep dessertlepelsvol beslag in matig warm kookolie in 'n braaipan.

Braai die vetkoek totdat die onderkant goudbruin en die bokant vol lugborrels is. Draai om sodat die bokant ook goudbruin kan braai.

Plaas die Vetkoek op kombuispapier sodat alle oortollige olie daarin kan dreineer.

Sit die Vetkoek warm voor.

## Koeksister resep

### **Koesisters 1**

4 k meel  
1tl sout  
6 tl bakpoeier (30 ml)  
50 ml botter (4 E)  
1 eier  
1 en halwe koppie melk of water

### **Koeksister 2**

12 koppies meel  
1 1/2 teelepel sout  
18 teelepels bakpoeier  
150 ml margarien/botter  
3 eiers  
3 koppies melk

olie  
stroop

Sif die droë bestanddele saam en vryf die botter in.  
Klits die eier, voeg melk of water by en maak aan tot sagte deeg.  
Knie goed tot dit glad is.  
Laat dit 2 uur of langer staan.

### **Stroop**

12 k suiker  
6 k water  
1 tl kremetart  
1 tl gemmer (ops)  
2 stukke pypkaneel (ops)  
kook alles saam vir 10 minute.  
Laat oornag in yskas staan.

## **En nog 'n lekker koeksister resep....** (± 15)

250 g koekmeel  
20 ml bakpoeier  
3 ml sout  
30 g botter  
125 ml water  
olie vir braai

### Stroop:

1 kg suiker  
500 ml water  
2 stukke gemmer, gekneus  
knippie kremetart  
knippie sout  
gerasperde skil en sap van 'n halwe suurlemoen.

Plaas al die bestanddele vir die stroop in 'n pan en bring stadig tot kookpunt sonder om te roer.  
Kook vir vyf minute. Verwyder van hitte en verkoel in yskas.

Sif al die droë bestanddele vir die koeksisters saam en vryf die botter in tot die mengsel soos broodkruemmels lyk. Meng met water om 'n sagte deeg te vorm. Knie vir 10 minute. Bedek met 'n klam lap en laat staan vir 15 minute.

Rol tot 'n dikte van 5 mm en sny in 5 mm wye stroke. Pers die punte van die stroke saam en vleg tot 'n lengte van 8 cm. Pers die punte saam. Diepbraai die koeksisters tot goudbruin, dreineer op papierhanddoek en doop dan in die koue stroop. Die stroop moet asseblief nie warm raak nie.

## **Boerewors**

Boerewors moet met goeie gehalte vleis gemaak word.

Verwyder senings van vleis. Sny in klein stukkie om te maal. Moenie te veel vet byvoeg nie want die wors kan galsterig word. Week die derms in water sodat die sout afgespoel word.

### **Bestanddele**

1.5 kg beesvleis  
1.5 kg varkvleis  
500 g spek  
25 ml sout  
5 ml peper  
50 ml koljander  
2 ml fyn neutmuskaat  
1 ml fyn naeltjies  
2 ml fyn piment  
125 ml asyn  
50 ml worcestersous  
100 g worsderms

### **Opsioneel**

1 knoffelhuisie, gekneus  
2 ml tiemie

### **Metode**

- 1.) Rooster die koljander tot ligbruin en maal goed.
- 2.) Maal die vleis en spek grof.
- 3.) Meng alles saam en stop.

### **Wenk**

As jy droëwors wil maak, gebruik dun worsderms en los die spek uit.

## **Kleurvolle pasta kasserol**

150 g wortels, gekap  
150 g seldery, gekap  
150 g uie, gekap  
2 knoffelhuisies, fyn gekerf  
30 ml olyfolie  
280 g kort spaghetti  
560 ml tamatiesap  
560 ml groenteaftreksel  
90 g groen olywe

Braai die groente en die knoffel in die olie oor medium hitte vir ongeveer 5 minute.

Geur met sout en peper en voeg die pasta by.

Meng die tamatiesap en die aftreksel en gooi die helfte in die pot. Bring tot kookpunt en laat dit prut vir 20 minute lank. Terwyl dit prut, voeg die oorblywende sap by, bietjie vir bietjie.

Voeg die olywe by en geur met sout en peper.

## **Noedel-en-appel-gebak**

150 g groot skulpnoedels  
250 g spekvleis, gesnipper  
3 middelslag Granny Smith-appels, geskil en in skyfies gesny  
die sap van 1 suurlemoen  
100 g cheddarkaas, grof gerasper  
sout

Kook die pasta tot sag en dreineer dit.

Braai die spekvleis totdat dit begin verbruin.

Sprinkel die suurlemoen sap oor die appels, voeg dit by die spek en roerbraai dit liggies tot die appel-

skyfies sag is.

Verhit die oond tot 180°C en smeer n vlak, oondvaste bak.

Skep 'n derde van die appelmengsel in die bak.

Skep 'n derde van die pasta op die appels en strooi 'n derde van die kaas bo-oor. Herhaal tot al die bestandele gebruik is. Bedek dit en bak dit vir 45 minute.

Bak dit 'n verdere 10 minute, onbedek.

### **Macaroni-en-Tuna-gebak**

250 g macaroni

1 blikkie tuna in olie

1 blikkie tamatie-en-uie-smoor

200 g cheddarkaas, grof gerasper

250 ml melk

5 ml sout

Verhit die oond tot 180°C.

Smeer 'n vlak oondvastebak met botter.

Kook die pasta tot sag en dreineer dit goed.

Vlok die tuna en voeg dit by die pasta.

Roer die tamatie-en-uie-smoor, 150 g van die kaas, melk en sout by.

Skep dit in die oondbak en strooi die oorblywende kaas bo-oor.

Bak dit vir 45 minute tot goudbruin.

### **Vinnige Skilferkors**

500 g margarien

1 eier

4 k meelblom

Kwart t kremetart

1 t sout

310 ml yswater

Sif meel en sout saam; rasper margarien oor meelblom en klits die eier met 60 ml yswater totdat dit goed skuim.

Voeg eiermengsel by meelmengsel.

Voeg res van water by en meng met 'n mes.

Keer uit op 'n meelbestrooide deegplank en rol uit; vou en rol nog twee keer.

Draai toe in botterpapier en plaas oornag in yskas.

Die deeg kan ook binne 'n uur gebruik word.

### **Macaroni melkkos**

1 k macaroni

1 lit melk

3 eiers

2 e mielieblom - mazena

kaneelstokkie

3 e botter

Kook macaroni apart, kook melk met sout.

Voeg gedreineerde macaroni by.

Klits eiers goed, gooi stadig by melk en roer aanhoudend.

Voeg kaneelstokkie by, verdik met mielieblom en voeg botter by.

Roer goed tot dik - bedien met kaneelsuiker.

### **Deegsnysels**

Melkkos

2 k Koekmeel

2 tl Bakpoeier

tl Sout

3 el Margarien/Botter

Frummel margarien/botter in droë bestandele. Maak aan met loutwarm water; rol deeg baie dun/papierdun uit en sny in reepe.

Bestrooi elke reep dun met meel en pak bo-op mekaar. Sny dan in baie fyn repies.

Kook 2 liter melk in n groot kastrol. Voeg ongeveer 2 eetlepels margarien/botter in en kaneelstukke na smaak.

Sodra melk begin kook, voeg deegsnysels bietjie vir bietjie by. Jy moet deurentyd roer.

Laat kook vir ongeveer 15 minute of tot inhoud begin dik word.

Elkeen gooi dan vir hom self kaneelsuiker oor.