

Mikrogolf



Resepte

1.

Klapperys

1 Blik kondensmelk (400g)
5ml Kleursel
200g Klapper (Moirs)

37,5ml Margarien (3 eetlepels)
500g Versiersuiker

- Smelt kondensmelk en margarien saam vir 2-minute op Hoog.
 - Voeg versiersuiker en klapper by en roer tot gemeng.
 - Mikrogolf 5-minute op hoog.
 - Roer dadelik kleursel by, gooi uit in houer om te stol (mengsel stol gou!).
 - Laat afkoel en sny in blokkies.
-

Fudge

1 Blik kondensmelk (400g)
500g Versiersuiker

125g Margarien
5ml Geursel (Karamel of Vanielje)

- Smelt kondensmelk en margarien saam, 2-minute op hoog.
 - Sif versiersuiker by en roer in, mikrogolf 7-minute op hoog. (Hou dop vir oorkook, moenie roer nie, maak net mikrogolf oop en toe).
 - Roer Geursel by, asook ander opsionele byvoegings, bv. 125ml gekapte neutte of gesnyde glanskersies ens.
 - Gooi uit in 'n gesmeerde houer om te stol, soos bv. verbruiningsbak se deksel.
 - Laat effens afkoel en sny in blokkies.
 - Variasie: rasper "Peppermint Crisp" Sjokolade grof bo-oor fudge.
-

Skuimpies (Meringues)

- Klits 1 eierwit baie effens, net tot eierwit gebreek is, voeg kleursel en geursel by en dan versiersuiker tot 'n stywe bal gevorm word (nie te droog nie).
 - Vorm klein albastergroote balletjies en plaas 10 op buitenste rand van draaitafel en mikrogolf 2-minute op medium hoog.
 - Herhaal Metode tot mengsel opgebruik is.
-

Kitskoek

1 Pakkie Moirs koekmengsel
1 Pakkie jelliepoeier
200ml Water

3 Eiers
125ml Kookolie

- Klits alles goed saam, met elektriese menger en gooi in bereide pan of vorm.
 - Mikrogolf bo-op 'n piering vir 6-7 minute op hoog.
-

Pop corn (nie plastiek)

Bak sakkie met 3 eetlepels mielies in (niks olie). Maak liggies toe, nie met draaitjie nie.

1. 4-minute op hoog.
-

2.

Vrugtekoek

500g Safari vrugtekoekmengsel
200g Glanskersies
250ml Bruinsuiker

250g Dadels, gesny
125g Margarien
250ml Water, koue tee (rooibos) of koffie (swart).

- Kook hierdie mengsel saam vir 5-minute op hoog.
- Voeg 5ml koeksoda by en roer goed, mengsel sal skuim.
- Voeg 100g neute by, verkieslik pekanneute.

500ml Koekmeelblom
3ml Bakpoeier
2ml Piment of wonderpeper (Allspice, of Mix spice).

2ml sout
2ml gemmer

Sif boonste saam en voeg by vrugtemengsel.

2 Eiers, geklits
12,5ml Robertson's Sjokolade kleursel (opsionele).

25ml brandewyn

- Klits saam en meng in koekmengsel in.
- Voer bak met papierhanddoek
- Bak 15-minute op hoog.

Skons

240g Bruismeel (500ml)
1 Eier
1X 175ml Joghurt

25g Margarien
5ml Sout
50g Gerasperde Cheddarkaas.

- Sif droë bestanddele saam: vryf margarien in met vingerpunte.
- Voeg eier by, dan Joghurt en meng tot 'n stywe deeg.
- Druk uit liggies, sny uit vorms.
- Voorverhit verbruiningsbak 3-minute, smeer margarien liggies oor bodem van bak: ses skons in op 'n slag, 1-minuut op hoog aan elke kant.
- Bedien met botter, konfyt of stroop.

Klapper Koekies

1 Pakkie Moirs kits koekmengsel
125ml Water

1 Eier
1 200g Pakkie klapper

- Meng alles goed saam tot 'n stywe beslag.
 - Bedek draaitafel van mikrogolfoond met plastiese Glad wrap omhulsel; skep teelepels vol van beslag om buitenste rand van draaitafel.
-

3.

Gaarmaktye vir vleis

<u>Kalfsvleis</u> Ongeveer 10-minute per 500g op medium	<u>Beesvleis</u> Ongeveer 8-minute per 500g op medium vir “Rare”.
<u>Skaapvleis</u> Ongeveer 15-minute per 500g op medium	<u>Beesvleis</u> Ongeveer 10-minute per 500g op medium vir “medium”.
<u>Lamsvleis</u> Ongeveer 12-minute per 500g op medium	<u>Beesvleis</u> Ongeveer 12-minute per 500g op medium vir “well done”.
<u>Varkvleis</u> Ongeveer 15-minute per 500g op medium	<u>Hoender</u> Ongeveer 7-9-minute per 500g op hoog (jong hoenders)
	<u>Hoender</u> Ongeveer 12-minute per 500g op medium (groot hoenders)

Let wel: Bogenoemde tye is net basiese riglyne m.b.t. vleis gaarmaktye in die mikrogolfoond, geen sout of water bygevoeg.

Boerewors (500g)

- Voorverhit verbruiningsbak 8-minute op hoog, sonder deksel.
- Droog ontdooide wors/vleis goed af met papierhanddoek, voeg speserye indien verkies, by.

Byvoorbeeld: 2 Dele Bruno met 1 deel fyn gemmer.

Let wel: Die byvoegings van bogenoemde gemmer sal geensins die vleismaak beïnvloed nie, maar eerder na vore bring.

Geen Sout

- Mikrogolf vir 3-minute, sonder deksel, draai om en maak verder gaar vir 4-minute op hoog met die deksel op. Moenie vel prik nie.
- Gaarmaktye sal verskil van tipe wors gebruik, nl: vetgehalte, voggehalte, dikte ens.

Spek (Bacon)

- Gaarmaktye sal afhang van persoonlike smaak, asook die snit van spek, dus vetgehalte en verspreiding.
- Die algemene neiging vir gaarmaak van ‘n pak spek van 125g is 5-minute op hoog.

Let wel: Dreinerings van vet en toemaak met kombuispapier om vetspatsels in mikrogolfoond te vermy.

Suurdeegbroodjie

1 Eetlepel suiker

3 Koppies Nutty Wheat

2 Teelepels sout

Room

Voeg by en roer goed

Voeg by en roer goed

1 Koekie vars suurdeeg

2 Koppies koekmeel

2½ Koppies warm water

- Smeer broodpannetjie en strooi met semels, skep deeg in, strooi semels bo-oor.
 - “Glad wrap” lossies, toemaak.
 - Laat rys 30-minute op mikrogolf “warm” verstelling.
 - Verwyder plastiese omhulsel.
 - Mikrogolf 10-minute op hoog.
-

4.

Growwemeel Joghurtbroodtjie

250ml Nutty Wheat
250ml Koek of broodmeel
10ml Koeksoda
5ml Sout
12,5ml Melk
12,5ml Heuning, Bruinsuiker of melasse
12,5ml Kookolie
500ml Joghurt

Meng

Verhit saam 1-minuut op hoog, voeg by.

- Meng melk by meelmengsel met Joghurt (Voedselverwerker kan gebruik word).
- Skep in voorbereide pannetjie.
- Mikrogolf 11-14 minute, medium-hoog.

Let wel: Geroosterde sesaam-of sonneblomsaad kan bo-oor gesrinkel word voor broodtjie gebak word.

Kaas en uie brood

125ml Gerasperde Cheddar kaas
500g Self-raising koekmeel
500ml Karringmelk

5ml Gemengde kruie
1 Pakkie (Knorr) wit uie soppoeier
Rooipeper, swartpeper, pietersielie.

- Meng al die boonste bestanddele saam, strooi Gerasperde kaas bo-oor.
- Mikrogolf 8-10 minute op medium-hoog.

Mieliemeelpap

Gewone “slap” ontbyt mieliemeelpap:

2 Koppies water
1 Eetlepel margarien
1 Teelepel sout

Mikrogolf 4-minute op hoog, tot kookpunt.

- Roer 1 koppie mieliemeel in, gebruik draadklitser i.p.v. vurk.
- 8 Minute op hoog (Deksel op vir stoom).

Krummelpap:

Soos resep bo, maar meel en water verhouding is as volg:

- 2 Koppies water + 2 koppies mieliemeel
- 10 Minute op hoog, dan 10-minute medium-low (Deksel op vir stoom).
- Roer met draadklitser of vurk.

Hawermoutpap (Oats):

- Gewone meel + water verhoudings (soos op pakkie aangedui), maar kook tot gaar sonder deksel, plaas deksel terug vir staantyd, roer voor bedizening.
-

5. Eiers

Omelet:

4 Eiers
2 Eetlepels melk

2 Teelepels maizena / mielieblom
Sout (na smaak)

- Klop eierwitte baie styf, voeg mielieblom by eiergele met melk en vou mengsel in eierwitte in.
- Maak verbruiningsbak vir 3-minute warm, voeg bietjie botter by en voeg dan eiermengsel by. Mikrogolf op hoog vir Ongeveer 3 ½ minute.
- Neem bak uit mikrogolfoond en vou omelet in helfte.
- Laat staan 1-minuut.
- Gerasperde kaas, biltong, bacon of piesangs kan bygevoeg word.

Alternatiewe metode vir omelet:

- Smeer of spuit glasbord met nie-kleefspuitmiddel.
- Skei eiers, klop wit styf en vou dan geel in, voeg 1 eetlepel water by per eier, geen sout.
- Giet mengsel in bord en lig kant liggies op met slaplemmes om sodoende rou en vloeibare eiermengsel na kante van bord (en mikrogolwe) te lei en sodoende egalige gaarmaak te verseker.

Let wel: Onthou staantyd soos met die gaarmaak van roereiwers, vermy uitdrogings.

Hoender (Heel)

Gaarmaaktye vir ontdooide hoender by yskastemperatuur.

1kg	=	20-minute
2kg	=	+ 2-minute
3kg	=	+ 3-minute
4kg	=	+ 4-minute

- Hoenderporsies sal effens korter neem vir gaarmaak, d.w.s. +- 17-18 minute per kg. (Oppas vir oorgaar- staantyd Belangrik).
 - Robertson's hoenderspeserye vrylik oorgestrooi voor gaarmaak.
-

Pikante Hoender

1kg Hoenderporsies, by kamertemperatuur
1 Pakkie bruin uiesoppoeier
125ml Mayonnaise
125ml Tamatiesous
125ml Appelkooskonfyt of vrugteblatjang.

Meng deeglik
saam.

- Giet sousmengsel oor hoenderporsies in bakskottel.
 - Mikrogolf met deksel op vir 20-minute op hoog, verwyder deksel en mikrogolf 'n verdere 5-minute op hoog om effens uit te droog.
 - Bedien met rys en Groente.
-

6.

Maklike Groentesop

4 Vars uie, gekap

½ Pakkie “Four in one” sopmengsel

½ Pakkie Evergreen gedroogde groentemengsel.

250g Maer gemaalde Beesvleis

Sout, peper en smaakmiddels na smaak.

1 of 2 Sopbene

- Soteer (braai) gekapte uie in ‘n bietjie olie tot sag, Ongeveer 3-minute op hoog.
- Voeg oorblywende bestanddele by, asook 2-liter water.
- Mikrogolf 30-minute op hoog, dan 1uur op medium-low.
- Voeg by 3ml oreganum en 3ml paprika, indien verkies.
- Bedien warm.

Groentes

Aartappels in skil:

- Pak voorafgewasde Aartappels in kring op draaitafel, Ongeveer 2-minute per medium.

Let wel: Sny keep / kruis of prik met vurk; soos met eiers, appels lewer, ens. Baie hoë opbouing van stoom, dus is inhoud van die aartappel onder baie hoë druk en sal bars / ontplof as nie prik.

Kapokaartappels:

- 13 Minute op hoog, genoeg water bygevoeg, staantyd.

Gebraaide Aartappels:

- Kook eers +- 6-minute, dan gebraai 10-minute op hoog in verbruiningsbak.

Blomkool (500g)

- 10-Minute op hoog, ongeveer ½ koppie water bygevoeg, anders word stingeltjies hard.

Witsous:

2 Eetlepels margarien / botter

Smelt

2 Eetlepels meelblom

Voeg by en roer

1 Koppie melk

Meng en roer weer, terug in mikrogolfoond vir 2-minute.

Smaakmiddels (Sout, peper, paprika en knoffel)

Wortels en Boontjies (500g elk)

- 14-15 Minute op medium + 2 eetlepels water bygevoeg per 500g.

Groente blansjeer vir vrieskas

- Voorafbereide groentesoorte soos pampoen, spinasie, blomkool, wortels, ens. Word in plastiese vriessakkies geplaas, oop op draaitafel. Mikrogolf 4-5 minute op hoog per 500g, maak toe, laat afkoel en plaas in vrieskas.

Groenertjies (500g)

- 6-Minute op hoog, geen water of sout bygevoeg, maar wel ‘n klontjie margarien en ‘n bietjie witsuiker en vars gekapte kruisement.
-

7.

Versuikerde Patats

6 Middelmatige patats
25ml Botter / margarien

250ml Bruinsuiker

- Skil patats en sny in skyfies. Rangskik in 'n bak.
- Gooi die bruinsuiker by 75ml water, in 'n 500ml glas maatbeker.
- Kook ongeveer 3-4 minute (moenie bedek nie.)
- Gooi oor patats en mikrogolf (bedek) vir ongeveer 7-8 minute, giet suikermengsel nou en dan bo-oor patatskywe.

Aartappel en Uie gebak

4-6 Mediumgrootte aartappels (500g), geskil en in skywe gesny.

1 Groot ui, in skywe gesny

250ml Suurroom

4 Huisies knoffel, gekneus

25ml Vars pietersielie, gekap

Sout en vars gemaalde swartpeper (na smaak)

375ml Gerasperde kaas

- Pak lae van aartappels, uie, pietersielie, gerasperde kaas en geurmiddels in 'n gesmeerde glas bakskottel, eindig met 'n boonste laag kaas.
- Meng saam, Suurroom, knoffel en geurmiddels, giet oor die gepakte lae aartappels.
- Mikrogolf op medium vir ongeveer 25-minute of tot sag en gaar.
- Spek, biltong, groen russie en ander speserye kan bygevoeg word.

Vla

1 Koppie melk

2 Eetlepels vlapoeier (of 1 Eetlepel maizena en 1 eetlepel vlapoeier.

2 Eetlepels suiker

- Maak pasta in 'n bak. Plaas in mikrogolf vir 2-minute, klits dan met vurk.

Geelrys en Rosyne

1 Koppie rys (Surprise of Tastic)

2 Koppies warm water

1 Teelepel borrie

1 Eetlepel bruin suiker

1 Eetlepel botter / margarien

½ Koppie rosyne

- 20-Minute op hoog met deksel op, 10-minute op medium-low.

Vis in sous

- Maak gaatjie in sakkie, 6-minute op hoog.
-

9.

Hoenderpastei

1 Pak hoenderporsies van ongeveer 1kg (4-6 stukke).

5ml Sout, peper na smaak.

1 Blik Unox gekondenseerde sampioensop

½ Koppie (125ml) suurroom (opsioneel)

½ Eetlepel droë mosterd

- Kook hoender tot sag, +- 18-20 minute op hoog met deksel op, verwyder bene en sny in stukke, voeg res van bestanddele by en meng.
- Kook saam vir 5-minute op hoog met deksel op.

Kors: 1 Eier geklits
½ Koppie olie
½ Teelepel sout

1 Koppie Bruismeel
¼ Koppie melk

- Klits eiers, melk, olie saam, voeg by meel en sout, meng goed en skep deeg op hoender, gebruik twee lepels.
- Mikrogolf 10-minute op hoog met deksel op.

Makaroni gebak

200g Rou makaroni of noedels

300ml Melk

Swart peper, grof gemaal, volgens smaak.

15ml Kookolie

2 Eiers

1 Pakkie wituiesop

500ml Gerasperde kaas (1Koppie is genoeg)

- Kook makaroni in mikrogolfoond met genoeg water om te bedek (met deksel), ongeveer 10-15 minute op hoog, staantyd 10-minute, dreineer goed.
- Meng die 15ml Kookolie liggies in, net om klam te maak.
- Klits saam die eiers, melk, soppoeier en helfte van die kaas ingemeng. Meng met die gaar pasta.
- Skep in gesmeerde plat glasbak, strooi oorblywende helfte kaas bo-oor, stip met botter en mikrogolf 5-minute op hoog. (Sonder deksel). Laat staan 'n rukkie en bedien.

Rys met Groente

1 Koppie rys

5ml Sout

1 Koppie bevrore gemengde groente

3 Koppies water

- Meng alle bestanddele saam, plaas in bak met deksel en mikrogolf vir 20-minute op hoog.
- Staantyd 10-minute.

Variasie: Voeg 1 blokkie hoender-aftreksel by, gooi kaas bo-oor.

10. Boboti

1 Pak Sampionsoppoeier	125ml Water
1 Sny dik wit brood	375ml Melk
1 Groot ui, fyn gekap	60ml Botter (50g)
2 Eiers	7ml Kerriepoeier
1 kg Maalvleis	10ml Sout
25ml Bladjang	50ml Asyn
30ml Fyn appelkooskonfyt	2ml Peper
10ml Borrie (Turmeric)	

- Meng soppoeier en water en laat eenkant.
- Week brood in melk en laat eenkant.
- Soteer uie in botter op hoog, voeg borrie en Kerrie by en braai 'n rukkie. Voeg maalvleis by en braai tot verkleur.
- Haal brood uit melk en maak fyn.
- Meng alles saam behalwe eier en melk. Moenie vasdruk nie.
- Klits eier en melk saam en gooi bo-oor.
- Mikrogolf 18-20 minute op hoog. (Staantyd 10-minute)

Vinnige Souttert

4 Dik snye brood tot krummels verwerk (1Sny = ½ Koppie krummels).	
1 Pakkie sampioensoppoeier	1 Koppie cheddar kaas
3 Eiers, geklits	500ml Warm melk
1 Middelslag vars uie, gekap of 15ml uievlokkies	Sout, rooipeper, gekapte pietersielie.
1 Blikkie gerookte weens worsies, gesny (270g, as jy boeliebeef gebruik sny vet af).	

- Voeg alle bestanddele bymekaar en meng goed.
- Spuit of smeer tertbak en gooi mengsel in, strooi gerasperde kaas en paprika bo-oor.
- Bak 11-12 minute op medium op rakkie of omgekeerde bakkie / piering of leë eierkarton.

Tuna Ring

2 Blikkies 200g elk, tuna in olie	150ml Melk
150g Vars broodkrummels (Wit, 2 ½ Koppies)	2 Eiers, geklits
1 Ui, gekap of 15ml gedroogde uievlokkies	5ml Sout
2ml Peper	15ml Gedroogde pietersielie.

- Sprinkel 30 ml suurlemoensap oor Tunavis, Gevlok, meng in alle oorblywende bestanddele.
 - Skep in voorbereide broodpannetjie of plastiese ringvorm.
 - Mikrogolf 8-minute op hoog.
 - Gooi uit op glasbord en bedien warm of koud. Garneer met pietersielietakkies en suurlemoenwiggies, skywe hard gekookte eier, gedreineerde tamatie, argurkies, gekapte Blaarslaai, ens.
-

11. Dadelbrood

30ml Botter of margarien
250g Dadels
500ml Bruismeel
250ml Water

1 Eier
250ml Bruinsuiker
5ml Koeksoda
Sout

- Kook dadels in 'n groot mengbak vir 5-minute op hoog (nie nodig om te sny nie), margarien en water, roer na 2-minute. Voeg koeksoda by (sal skuim). Laat mengsel staan, min of meer 2-minute om af te koel.
- Voeg die geklitste eier by en roer deur, voeg die gesifte meel en sout by.
- Gebruik 'n broodpannetjie (glas) of plastiese houër van ongeveer 10 X 18cm en smeer of voer uit met kombuispapier.
- Mikrogolf ongeveer 7-8 minute op medium hoog, toets na 6 minute.

Om Dadelbrood te verander na 'n dadelbrandewyntert:

Voeg ekstra by: 125ml Gesnyde glanskersies 125ml gekapte neut
 125ml Ontpitte rosyne

- Mikrogolf 8-10 minute op hoog, sodra brood uit die mikrogolfoond kom, gooi sous bo-oor warm poeding.

Sous: 30ml Margarien 250ml Suiker
250ml Water 125ml Brandewyn

- Mikrogolf saam vir 4-5 minute.
- Laat effens afkoel en voeg brandewyn by.
- Versier met geklopte room.

Flapjacks / Plaatkoekies (Louisa)

1 Koppie koekmeel (250g)
2 Teelepels bakpoeier
½ Koppie melk
1 Eetlepel suiker

½ Teelepel sout
1 Eier geklits
1 Eetlepel kookolie

- Sif meel, bakpoeier, sout en suiker saam.
 - Klits eier met vurk, voeg melk en kookolie by.
 - Maak 'n holte in die middel en voeg alles saam in.
 - Meng lank genoeg sodat bestanddele kan bind.
 - Skep met lepel uit en bak in pan.
-

12.

Sjokolade Koek (Louisa)

1 Koppie Koekmeel
2 Teelepels bakpoeier
2 Opgehoopte eetlepels Kakao

1 Koppie suiker
Knippie sout
¾ Koppie water

- Klits 2 eiers en 5 ml vanielje en vou by.
- Bak in Mikrogolf oond vir 8 minute. (Onthou om “Spray en Cook” te gebruik en nie botter of olie te smeer nie, dit maak koek kleitjierig.

Melkkos

+/- 1Liter melk

5ml Sout

Koue water

Kaneel of Bruinsuiker

125ml-150ml Water

300ml Koekmeel

Botter

Metode:

Voeg die eerste drie bestanddele in ‘n groot kastrol bymekaar en bring tot kookpunt. Sif die meel en sprinkle koue water liggies oor. Vryf die meel met die vingerpunte tot fyn, dun snysels vorm; lig en dun soos sneeuvlokkies en nie dik swaar kluitjies nie. Laat die snysels liggies in die kookmelk val terwyl dit geroer word. Verlaag die hitte en laat stadig prut, terwyl dit liggies heen en weer geroer word. Wanneer gaar, roer ‘n groot klont botter by. Sit voor met kaneelsuiker of Bruinsuiker en nog melk, indien verlang.

Wenke:

- **Die water gemeng met die melk keer dat die melk nie teen die kastrol vaskook nie. Dit sal ook nie sommer aanbrand of oorkook nie.**
- **As die Melkkos te dik is, kan nog ‘n klein hoeveelheid melk bygevoeg word, of laat met ‘n deksel vir ‘n ruk oor lae hitte staan.**
- **As die Melkkos te slap is, laat dit vir ‘n ruk sonder ‘n deksel oor lae hitte prut.**