

POTJIEKOS - WENNERS.



DIE POT

Driepoot-gietysterpotte met ronde bome is vryelik bekombaar by die meeste ysterware afdelingswinkels. Hulle kan in 'n wye verskeidenheid groottes gekoop word, van die 1/4-grootte potjie wat dikwels as opdienbak of versiering gebruik word, tot die nr. 25 wat groot genoeg is om 'n maaltyd vir 100 mense voor te berei. Platboom-gietysterpotte, wat ook in verskillende groottes beskikbaar is, is veral geskik om potbrood in te bak, maar in die groter potte kan ook volledige maaltye gaar gemaak word.

Voordat jy uit entoesiasme halsoorkop 'n potjie gaan koop, stel eers vas watter vorm en grootte potjie die beste aan jou behoeftes sal voorsien. Die nr. 3-rondeboompotjie is baie gewild en is groot genoeg vir ses tot agt mense. Jy mag verkies om twee potte te koop: 'n groot, standaard-pot om die hoofgereg in gaar te maak, en 'n platboom- of 'n kleiner, rondeboompot vir bygeregte of om kos in warm te hou. Die kleiner potte (nr. 1 en 2) is ideaal om sop of poeding in gaar te maak of vir bygeregte soos rys, mieliepap en vetkoek. As jy op groot skaal onthaal, kan jy staatmaak op die nr. 20-pot om genoeg te hou om 80 honger gaste tevrede te stel.

Vermy liggewig potte met dun wande: hoewel die prys goed mag lyk, sal dieselfde nie vir die uiteindelijke inhoud geld nie. Die swaarder gietysterpotte met dik wande is van 'n baie beter gehalte en jy kan verseker wees dat die maaltye wat daarin voorberei word hul eie ryk geur sal hê - en nie die van metaal nie. Kies 'n pot met 'n styfpassende deksel en 'n stewige handvatsel en sorg dat die oppervlakte geen barsies het nie.

Platboompotte verskil nie slegs in grootte nie, maar ook in diepte. Die vlak potte is geskik om potbrood in te bak, terwyl die dieper potte as alternatief vir 'n rondeboompot gebruik kan word.

Nog iets om in gedagte te hou wanneer hierdie potte gebruik word, is die volgende: om te voor-

kom dat die kos aanbrand, moet die pot op drie of vier bakstene wat in die vuur geplaas is, staan gemaak word. As alternatief kan die kole weg van die middel af gekrap en die pot dan in die holte geplaas word, of dit kan op 'n metaaldriepoot geplaas word om te voorkom dat die pot direk met die gloeiende kole in aanraking kom.

OM JOU POT "IN TE BRAND"

'n Nuwe pot is feitlik altyd met 'n dun lagie lak of verf bedek. Dit is hoofsaaklik 'n beskermingslaag wat voorkom dat die poreuse gietysteroppervlak roes. Dit is noodsaaklik dat hierdie lagie heeltemal verwyder word voordat enige kos in die potjie gaargemaak word.

Wees gewaarsku: as hierdie noodsaaklike stap nie uitgevoer word nie, sal dit die geur van die eerste paar maaltye heeltemal bederf - en onherstelbare skade aan jou nuwe belegging se reputasie aanrig!

- Plaas eerstens 'n paar warm kole in die gietysterpot, sit die deksel op en laat die pot 30 minute lank op 'n warm vuur staan.
- Verwyder die kole, laat die pot afkoel en skuur die binnekant en deksel met skuurpapier of hout as. Spoel al die los stof af.
- Maak die pot driekwart vol water en voeg dan 2 koppies asyn en 2 koppies sout by. Plaas die pot op die vuur en laat die inhoud 30 minute lank kook.

Maak die pot leeg, laat dit afkoel en skuur dit weer. Dit is harde werk wat deursettingsvermoë en energie verg om eindelijk die gladde, blink oppervlak te verkry wat nodig is om met welslae potjiekos te maak.

- Spoel die pot uit en maak dit hierdie keer halfvol met water. Voeg 1 koppie asyn, 1 koppie sout en enige beskikbare groente-afval by. Laat dit 'n uur lank op die vuur prut, gooi die inhoud uit en laat die pot afkoel.
- Smelt laastens blokkies vark-, bees- of skaapvet oor warm kole in die pot en vryf dit dan in die geskuurde oppervlakke van die pot en deksel in met absorberende papier.



Om 'n nuwe pot 'in te brand' behels onder meer dat jy groenteskille in water in die pot kook; dit deeglik met skuurpapier skuur, en dan vet in die pot smelt en in die afgeskuurde oppervlakke vryf.

Noudat die beskermende lagie verwyder is, sal die pot geneig wees om te roes, daarom moet dit ge-olie of met 'n smaaklose anti-kleefsprei gespuit word, voordat dit gebêre word. Indien enige teken van roes sou voorkom, moet dit dadelik afgeskuur word met fyn skuurpapier of growwe sout: smeer daarna weer olie aan.

SKOONMAAK EN BÊRE VAN POT

Nadat die pot gebruik is, moet dit deeglik met warm seepwater gewas en met skoon water afgespoel word. Droog die pot goed af, smeer dit met olie in en bêre dit op 'n droë plek.

- Weerstaan die versoeking om 'n pot wat erg aangebrand is, te skuur. As die pot eers behandel is soos hierbo verduidelik, moet dit nie weer geskuur word nie. 'n Aangebrande pot kan vol warm seepwater gemaak en of laat staan word om te week, of oor die vuur geplaas word om stadig te kook voor dit skoongemaak word. As die metode en aanwysings vir die voorbereiding van potjiekos (sien volgende bladsy) gevolg en die beginsel van baie lae hitte nagekom word, sal jy egter voorkom dat die kos aanbrand of aan die kante vassit. Dit behoort dus redelik maklik te wees om

die pot skoon te maak, en skoon te hou.

BESTANDELE WAT AANBEVEEL WORD VIR POTJIEKOS

Potjiekos bied heelwat geleentheid om te eksperimenteer. Hoewel die resepte op die volgende bladsye saamgestel is om heerlike resultate te lewer, is daar geen rede waarom jy nie jou eie resepte kan skep nie: gebruik die hoeveelhede en verhoudings in die resepte aangegee, saam met die aanbevole bestanddele in die lys wat hier volg, as gids.

VLEIS

Een van die groot voordele van potjiekos is die geleentheid wat dit 'n mens bied om 'n verskeidenheid van die meer ekonomiese snitte op die proef te stel. Die volgende snitte is besonder smaaklik.

Beesvleis: borsstuk, platrib, nek, skenkel, kortrib, diklies, dunlies, dikrib, bolo, dy, binneboud en beesstert.

Skaap- en lamsvleis: borsstuk, lies, nek, rib, skenkel, afval (pens en pootjies).

Vark: dikrib, borsstuk, skenkel en pootjies, lies-en-ribbetjie.

Pluimvee en vis: is ook lekker in potjiekos, maar die gaarmaaktyd is baie korter.

Wildsvleis en voëlwild: Wildsvleis veral, baat by die lang gaarmaakproses in 'n potjie.

GROENTE

Uie is onontbeerlik in feitlik enige potjiegereg. Knoffel is nuttig, maar moet spaarsamig gebruik word saam met vleis wat 'n delikate geur het. Feitlik enige groente kan egter by die veelsydige potjie gevoeg word vir ekstra geur en om die vloeistof te verskaf wat noodsaaklik is tydens die gaarmaakproses. Aartappels, botterskorsie of eivrugte word dikwels ingesluit om die sous te help verdik. Dit is altyd beter om vars groente eerder as bevrore of ingemaakte groente te gebruik, benut dus dit wat beskikbaar is. 'n Vegetariese potjiegereg bied aangename afwisseling en met verbeelding en 'n verskeidenheid groente kan jy baie interessante geregte skep. Hou in gedagte dat heel groente langer neem om gaar te word as groente wat in skywe gesny of gekap is.

VRUGTE

Vars vrugte, veral suur groenappels en pynappel, kombineer goed met ryk vleis soos vark.

Droëvrugte soos appelkose, appels en perskes word dikwels in kerrie en vegetariese geregte gebruik.

VLOEISTOWWE

Een van die belangrikste beginsels van die potjie-metode van kosmaak is dat die minimum vloeistof by die bestanddele in die pot gevoeg word. Die rede hiervoor is dat min van die vloeistof wat die vleis en groente tydens die gaarmaakproses vrystel, verlore gaan. Die dig-sluitende deksel hou die stoom binne, wat kondenseer en terug in die pot beland. Die water wat tussen die rand van die pot en die deksel opdam, verseël trouens die pot sodat die hitte sowel as die geur binne bly. Om die rede moet die deksel so min moontlik tydens die gaarmaakproses opgelig word.

Hoewel al die resepte vereis dat vloeistof van die een of ander aard bygevoeg moet word, is die hoeveelheid altyd klein, en die vloeistof selde water. Meer dikwels is dit die een of ander aftreksel, wyn, sjerrie of bier of selfs een van 'n verskeidenheid vrugtesappe. Gekoopte souse kan ook gebruik word, maar moet

spaarsamig bygevoeg word sodat dit nie die natuurlike geur en aroma wat potjiekos besonders maak, oorheers nie.

GEURMIDDELS

Sout en swartpeper word feitlik altyd by potjiekos gebruik terwyl kruie en speserye in matige hoeveelhede

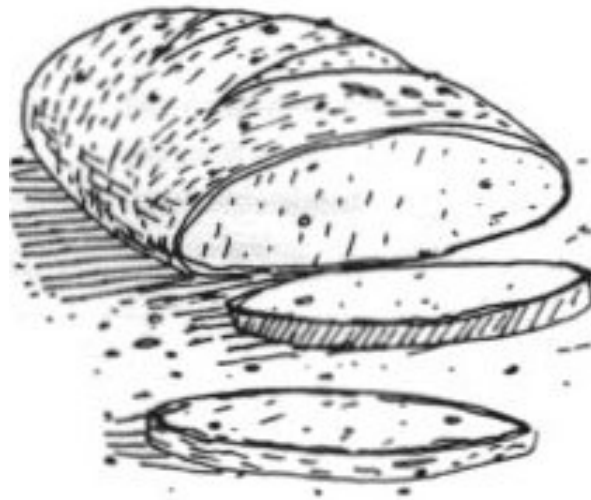


en verskillende kombinasies bygevoeg kan word om die gereg en jou persoonlike voorkeure te pas. Brandrissies en gemmer, hetsy afsonderlik of saam, is staatmakers. Onthou net dat te veel geurmiddels die natuurlike geure wat tydens die gaarmaakproses behoue bly, kan oorheers.

BYGEREGTE BY POTJIEKOS

Smaaklike bygeregte kan voor of saam met potjiekos opgedien word. Hou egter in gedagte dat die potjiegereg die belangrikste is en wees versigtig om nie te veel bygeregte voor to sit nie - die potjiegereg is uiteraard 'n maaltyd op sigself.

- Een van die tradisionele Suid-Afrikaanse bygeregte, soos die altyd gewilde vetkoek, mieliepap of poffertjies is feitlik onmisbaar om die vuur. Sousboontjies en tuisgemaakte piekels en blatjang kan, waar gepas, pikante bykosse wees.
- Vars, tuisgebakte brood is altyd in aanvraag en potbrood wat in 'n platboom-gietysterpot oor die kole gebak word - is veral geskik.
- Rys en pasta is immergroen gunsteling en kan apart in 'n kleiner potjie gaargemaak word, of teen die einde van die gaarmaaktyd by die hoofgereg gevoeg word.



VOORBEREIDING VAN DIE POTJIEKOS-ETE

Die vuur

Potjiekos vereis matige maar egalige hitte: die vuur moet klein wees met 'n lae hitte-intensiteit, maar in staat om die potjie 'n hele paar uur aan die prut te hou. Hoewel enige soort hout gebruik kan word, is die soorte wat die langste brand die geskikste; hierdie houtsoorte sluit in rooikrans, kameeldoring, wattel, haak-en-steek, sekelbos, wingerdstompe en mieliebronke. As nie een van die beskikbaar is nie, sal steenkool net so goed werk. Party perfeksioniste het al die pot oor 'n enkele brandende briket aan die prut gehou. Brikette is 'n snort (saamgeperste) steenkool wat in der waarheid beter is as die natuurlike produk, want dit gee 'n meer egalige hitte en brand langer. Om 'n tweede vuur aan die gang te hou kan ook nuttig wees sodat warm kole vir die potjie byderhand is indien dit nodig sou wees.

n Tweede vuur is nuttig wanneer brandende kole nodig is om die vuur onder die potjie aan te vul.

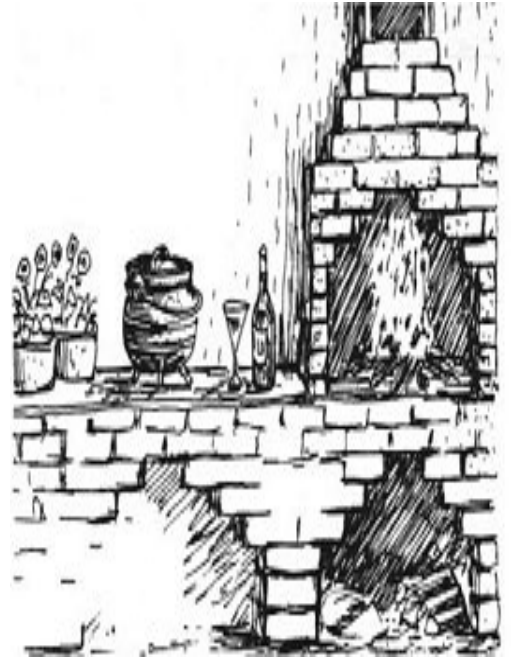


Waar om die vuur aan te pak

Sommige Suid-Afrikaners is bevoorreg om 'n ingeboude braai-eenheid te hê wat maklik 'n gietysterpot kan akkommodeer. Hierdie konstruksies kan verskeie vorms aanneem, van 'n eenvoudige vierkant van bakstene met 'n rooster daaroor, tot 'n uitgebreide buitenshuise eet-area met 'n braaiplek, lou-oond en werkoppervlakke, en partykeer sels 'n pizza-oond. Hierdie strukture mag wel mooi lyk en doeltreffend wees, maar 'n gietysterpot sal oor 'n paar brandende kole in die veld net so effektief wees.

'n Paar van die draagbare braaitoestelle wat 'n mens kan koop, is groot en stewig genoeg om 'n gietysterpot te kan dra, maar 'n ou kruiwa sal net so goed werk. Sels 'n paar bakstene wat op 'n geskikte plek in die tuin om 'n hopie kole gepak word, sal effektief wees, maar as jy op die manier wil vuurmaak, hou die volgende in gedagte:

- Kies 'n beskutte plek, weg van enige plante wat aan die brand kan raak, en pak die vuur so dat die rook weg van die sitplek sal waai.
- Kies 'n grondoppervlak wat betreklik kaal is: as 'n mens op gras vuurmaak, sal dit 'n letsel laat wat maande sal neem om te herstel.
- Maak seker dat die grond hard en gelyk is.



As dit weens die aard van jou woonplek moeilik of ongerieflik is om 'n vuur te maak, moenie moedeloos raak nie; potjiekos is steeds binne jou bereik: 'n houër wat spesiaal ontwerp is vir 'n nommer 2 of 3 pot en wat saam met 'n gassilinder gebruik word, is nou beskikbaar. Hierdie toestelle is veral nuttig vir woonstelbewoners of diegene met min of geen tuinruimte nie. Hulle is baie effektief en lewer 'n egalige bron van hitte wat maklik beheer kan word.



Nuttige bykomstighede

- Verskeie soorte driepote is te koop waaraan die gietysterpot oor die vuur gehang word; 'n verstelbare ketting stel jou in staat om die hitte onder die pot beter te beheer.
- 'n Hefboom-tipe 'arm' wat aan 'n metaalraamwerk waarop die potjie kan rus, geheg is, help om die deksel op te lig en voorkom so dat jy jou vingers teen die warm deksel brand - maar 'n dik oondhandskoen is net so doeltreffend!

Die gietysterpotjie pas gerieflik in 'n verskeidenheid braaiplekke.

Hoe om potjiekos te maak

Die stadige gaarmaak van kos oor matige hitte - die belangrikste reël by die maak van potjiekos - is 'n beproefde metode van suksesvolle voedsel voorbereiding. In die moderne konteks, waar uiters doeltreffende, moderne toestelle die belofte van kitsmaaltye inhou om by ons besige lewenstyl te pas, mag dit op die oog af nie na 'n goeie vooruitsig lyk nie. Die potjie-metode mag wel langsaam wees, maar dit is ook gerieflik en hou heelwat voordele in wat goed opweeg teen die tydsaspek: dit spaar geld, moeite en ook tyd wat die voorbereiding betref. Goedkoop vleis-snitte word dikwels vir potjiekos aanbeveel en daar is geen onkoste aan elektrisiteit nie; die voorbereiding van die vleis en groente verg min tyd en moeite - en as dit eers in die pot is, moet dit verkieslik met rus gelaat word om te prut, dus hoef die kok nie gedurig die pot dop te hou, die kos te proe, te roer of om te draai nie. Bowenal laat die lang, stadige gaarmaakproses, soos vroeër genoem, die natuurlike geure binne-in die digverseelde pot bly.

As jy die volgende stappe volg en 'n paar basiese beginsels nakom, sal jy vind dat potjiekos maklik is om te maak en altyd 'n wenner is:

- Plaas eerstens die leë gietysterpot oor matige tot warm kole en laat dit deurwarm word voordat

jy enige bestanddele byvoeg.

- Laat die olie of vet warm word, sit dan die vleis, heel of in blokkies gesny, daarin en braai dit vinnig bruin oor 'n redelike warm vuur. As die vleis in blokkies gesny is, is dit beter om 'n bietjie op 'n slag te braai: dit sal verseker dat die vleis egalig verbruin en sal voorkom dat daar te veel vleissappe is waarin die vleis sal begin kook.
- Uie moet net gesoteer word tot dit deurskynend is, dit moenie bruin braai nie. As die uie gesoteer word voordat jy die vleis verbruin het, moet dit eers weer uit die pot gehaal word.
- Verminder die hitte deur van die kole weg te krap, roer die inhoud van die potjie versigtig en voeg geurmiddels by.

LET WEL: Hierna moet die inhoud van die potjie nie geroer word nie tot dit gereed is om op te skep, dan kan dit een keer goed geroer word.

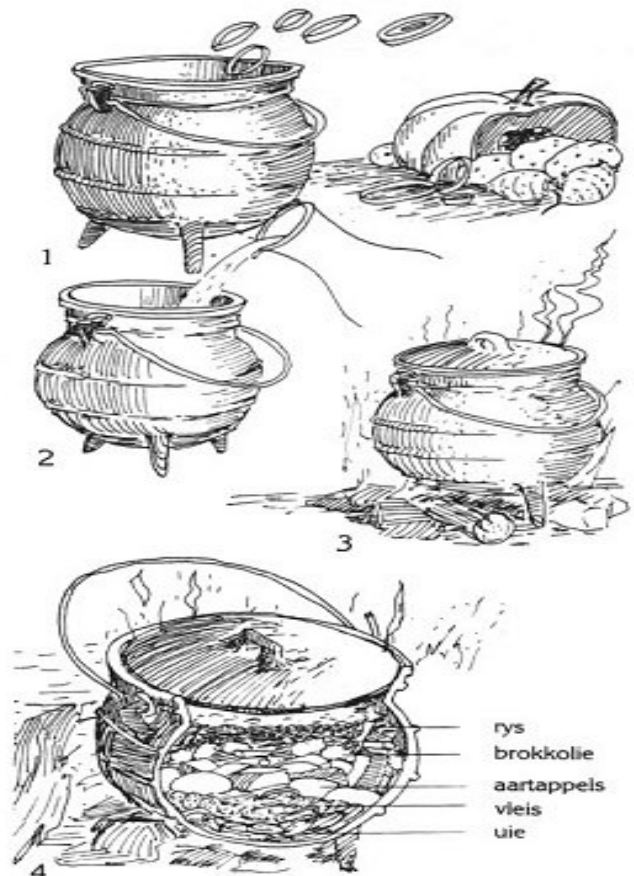
- Voeg 'n klein bietjie vloeistof (verkieslik vooraf verhit) by. Die hoeveelheid vloeistof sal bepaal word deur die vleissnit wat jy gebruik en hoe lank dit gaan neem om sag te word: beesstert en wildsvleis is berug vir hul seningrigheid en moet ure lank stowe, en dit is dikwels ook nodig om nog vloeistof by te voeg. Dit is beter om nie al die vloeistof gelyktydig by te voeg nie, maar om 'n bietjie eenkant te hou sodat jy die vloeistof later kan aanvul indien nodig.
- Nadat die vloeistof bygevoeg is, moet die pot dig toegemaak word met sy deksel en toegelaat word om te prut totdat die vleis sag is.

LET WEL: Die deksel moet vir ten minste 'n uur nie opgelig word nie en jy moet die inhoud kan hoor borrel - net genoeg dat jy verseker weet dat dit prut en nie kook nie.

- Wanneer die vleis sag is, word die groente in lae in die pot gepak. Voeg nog 'n bietjie vloeistof by indien nodig. Groente wat langer neem om gaar te word, soos aartappels, skorsies en botterskorsies, moet eerste in die pot gesit word en daarna die groente wat gouer gaar word. Gekapte groente of groente wat vinnig gaar word (soos sampioene) kan bygevoeg word 'n paar minute voor die gereg voorgesit word.
- Rys of pasta kan saam met die groente bygevoeg word, maar omdat dit baie stysel bevat moet dit weg van die kante van die pot gehou word, anders sal dit aanbrand of vassit. Vir rys moet addisionele vloeistof bygevoeg word: die gemiddelde hoeveelheid is 500 ml (2 koppies) vloeistof per 250 ml (1 koppie) rys.
- Sit weer die deksel op en laat prut die kos nog 30 minute of tot die groente gaar is.
- Voeg laastens nog geurmiddels by indien nodig en roer die inhoud versigtig, maar deeglik voordat dit opgedien word.

OM POTJIEKOS TE MAAK

1. Nadat die vleis bruin gebraai is, word die uie bygevoeg en gesoteer tot dit deurskynend is. Die inhoud word gekeur en versigtig geroer.
2. Voorafverhitte vloeistof word bygevoeg.
3. Sonder om die inhoud verder te roer, word die pot dig toegemaak en gelaat om te prut tot die vleis sag is.
4. Groente word in lae bygevoeg, die met die langste gaarmaaktyd onder en die wat vinnig gaar word bo. Rys of pasta, indien dit gebruik word, vorm die heel boonste laag in die potjie.



Seekos-potjie



Die paella-tipe gereg is veral suksesvol as dit met geelstertfilette gemaak word, maar ander ferm vissoorte soos koningklip, kabeljou en steenbras word ook aanbeveel. Hou vis se kort gaarmaaktyd in gedagte en dat dit bederf word deur dit oorgaer te maak. Sorg dat die kole laag bly en moet nooit toelaat dat die inhoud van die potjie vinnig kook nie.

Bestandele:

30 ml (2 eetlepels) botter	30 ml (2 eetlepels) olyfolie
300 g calamari, in ringe gesny	2 groot uie, gekap
1 rooi soetrissie, ontpit en in skywe gesny	1 groen soetrissie, ontpit en in skywe gesny
3 knoffelhuisies, gekneus	5 ml (1 teelepel) sout
varsgemaalde swartpeper na smaak	5 ml (1 teelepel) paprika
500 g (2 1/2 koppies) rou wit of bruin rys	750 ml (3 koppies) vis- of hoenderaftreksel
250 ml (1 koppie) bier	2 ml (1/2 teelepel) borrie
1 kg visfilette, in porsies gesny	500 g garnale, ontaar en afgedop
300 g knopiesampioene, in skywe gesny	250 g ertjies
2 ml (1/2 teelepel) droë of 10 ml (2 eetlepels) gekapte, vars origanum	
2 ml (1/2 teelepel) droë of 10 ml (2 eetlepels) vars gemengde kruie	
1 blik (400 g) mossels in skulpe	

Metode:

- Verhit die botter en olie in 'n gietysterpot en soteer die calamari sowat twee minute totdat dit ondeursigtig is. Haal uit die pot en hou eenkant. Plaas die uie, soetrissie en knoffel in die pot en soteer tot die uie deurskynend is. Geur met sout, peper en paprika. Roer die rys by.
- Verhit die aftreksel, bier en borrie. Pak die visporsies, calamari, garnale en sampioene in lae op die bestanddele in die pot en giet die verhitte vloeistof oor.
- Sit die deksel op en laat omtrent 30-45 minute of tot die rys gaar is stadig prut.
- Voeg ertjies, origanum en gemengde kruie by en sit weer die deksel op. Laat prut nog 5-10 minute of tot die groente gaar is.
- Rangskik die mossels sowat 5 minute voor opdiening bo-op.

6 porsies

Lensie-en-spinasiesop



Bestandele:

250 ml (1 koppie) heel lensies, afgespoel	30 ml (2 eetlepels) kookolie
1 groot ui, fyngekap	1 knoffelhuisie, gekap
10 ml (2 eetlepels) sout	varsgemaalde swartpeper na smaak
15 ml (1 eetlepel) suurlemoensap	2 medium aartappels, in blokkies gesny
450 g bevrore of vars gekapte spinasie	
250 g gerookte varkskenkel of 250 g spekvleis, gekap	
1.5 liter (6 koppies) warm beesvleis- of hoenderaftreksel	
5 ml (1 teelepel) droë of 15 ml (1 eetlepel) vars gemengde kruie	

Metode:

- Om die gaarmaaktyd te verminder, word die lensies vooraf 1-2 uur lank in koue water geweek.
- Verhit die olie in die pot en soteer die ui en knoffel.
- Voeg die gerookte varkskenkel of spekvleis, kruie, geurmiddels, suurlemoensap, aftreksel en gedreineerde lensies by. Verhit tot kookpunt, sit die deksel op en laat prut 1 -1 1/2 uur lank of tot die vleis amper sag is.
- Voeg aartappels en spinasie by, sit weer die deksel op en laat prut nog 20-30 minute of tot die aartappels gaar is.

- Verdun die sop met melk of aftreksel indien dit te dik is. Voeg nog geurmiddels by indien nodig.

6-8 porsies

Hoender-in-rooiwyn-potjie



'n Hoenderpotjie is 'n goeie keuse vir diegene wat beperkte tyd vir voorbereiding en gaarmaak het. Hoendervleis is sag en hoef nie ure lank te prut soos 'n seningrige beeskenkel of 'n taai stuk wildsvleis nie. 'n Bietjie verbeelding by die keuse van bestanddele sal 'n heerlike maaltyd oplewer. Die volgende resepte is op die klassieke Franse gereg, Coq au Vin gebaseer. Vir die gereg moet die potjie gevlam word en dit sorg vir 'n tikkie drama wat die toeskouers verseker sal beïndruk.

Bestandele:

1.5 kg hoenderstukke	375 ml (1 1/2 koppies) droë rooiwyn
2 knoffelhuisies, gekneus	'n knypie droë of 2 ml vars marjolein
30 ml (2 eetlepels) koekmeelblom	60 ml (4 eetlepels) kookolie
125 ml (1/2 koppie) brandewyn	1 lourierblaar
10 klein uitjies, geskil	300 g knopiesampioene
2 selderystingels, fyngeskap	8 reepe spekvleis, sonder swoerd in repies gesny
2 ml (1/2 teelepel) sout	vars gemaalde swartpeper na smaak
5 ml (1 teelepel) droë of 15 ml (1 eetlepel) vars gemengde kruie	

Metode:

- Sit die hoenderstukke in 'n bak en giet die wyn oor. Voeg die knoffel en marjolein by en laat die hoender ten minste 2-3 uur lank marineer.
- Haal die hoenderstukke uit die bak en hou die wynmarinade eenkant.
- Droog die hoender goed met papierhanddoek af. Rol elke stuk in meel.
- Verhit die olie in 'n gietysterpot oor warm kole. Voeg die hoender by en verbruin aan alle kante. Verwyder die pot van die kole.
- Verhit die brandewyn in 'n klein houder, vlam en giet dit oor die hoender.
- Wanneer die vlamme dood is, voeg die lourierblaar, gemengde kruie, uie, sampioene en seldery by en soteer dit totdat die groente deurskynend is.
- Plaas die spekvleis bo-op die hoenderstukke en giet die verhitte wynmarinade in die pot. Geur met sout en peper.
- Sit die deksel op en plaas die pot oor lae kole. Laat omtrent 1 1/2 uur, of tot die hoender sag is, stadig prut.
- Sit die hoender voor saam met Kruie-en-kaaspotbrood.

6 porsies

Kruie-en-kaaspotbrood



'n Maklike roerbrood wat nie geknie hoef te word nie. Dit neem sowat 'n uur om aan te maak en te laat rys, sodat 'n mens genoeg tyd het om die vuur reg te kry.

Bestandele:

10 ml (2 teelepels) suiker	750 ml (3 koppies) loutwarm water
15 ml (1 eetlepel) droë gis	125 ml (1/2 koppie) poeiermelk
15 ml (1 eetlepel) sout	45 ml (3 eetlepels) kookolie
10 ml (2 teelepels) droë gemengde kruie	1 knoffelhuisie, gekap
250 ml (1 koppie) gerasperde Cheddar-kaas	5 ml (1 teelepel) paprika
1 kg volkoring- of broodmeel of 'n mengsel van albei	
60 ml (4 eetlepels) gekapte grasui of pietersielie	

Metode:

- Los die suiker in 250 ml (1 koppie) loutwarm water op en strooi die gis bo-oor. Hou eenkant vir 15 minute totdat dit skuim.
- Sit die meel, poeiermelk en sout in 'n bak. Voeg die olie, kruie, knoffel, grasui of pietersielie en kaas by, maar hou sowat 125 ml (1/2 koppie) kaas eenkant om bo-oor te strooi. Meng goed.
- Roer die suurdeegmengsel by en voeg die orige loutwarm water by om 'n sagte, amper slap deeg te maak. Roer goed. Voeg nog 'n bietjie water by indien nodig. Skep die mengsel in 'n goed gesmeerde platboompot. Sit die deksel op en laat staan omtrent 45 minute, of so lank as wat dit die deeg neem om in volume te verdubbel, op 'n warm plek.
- Strooi die paprika en orige kaas oor die deeg en sit die deksel op. Wag tot die kole heeltemal uitgebrand het en maak dan 'n holte deur van die kole na die kant te krap. Plaas die pot in die holte. Sit 'n paar warm kole op die deksel om die brood bo-op bruin te bak. Bak 1 uur of tot die brood hol klink as 'n mens daarop klop.

Lewer 1 groot brood.

LET WEL: Wanneer u die brood in 'n oond bak, haal die deksel af en sit die platboompot in 'n oond wat vooraf tot 180 °C verhit is. Bak 1-1 1/4 uur of totdat die brood hol klink as 'n mens daarop klop.

Lamsboud in sjerrie



Hoewel dit 'n betreklike duur gereg is, is dit elke sent werd. Dit is redelik maklik om voor te berei en gaar te maak. Die geheim is om te voorkom dat die vleis droog word, en daarom moet die sjerriebottel altyd byderhand wees!

Bestandele:

- | | |
|---|---|
| 1 lamsboud (1,5 -2 kg) | 3 knoffelhuisies, in dun splinters gesny |
| 1 takkie vars roosmaryn | 30 ml (2 eetlepels) kookolie |
| 12-16 klein uitjies, geskil | 500-750 ml (2-3 koppies) soet sjerrie |
| 16 klein geelworteltjies, skoon geskrop | 8 medium aartappels, geskil en kwarte gesny |
| 60 ml (4 eetlepels) sojasous | 500 g babamurgpampoentjies, stukke gesny |
| 300 g swart sampioene, in skywe gesny | 10 ml (2 teelepels) mielieblom vir verdikking |
| varsgemaalde swartpeper na smaak | |

Metode:

- Maak insnydings in die lamsboud en stop elke spleet met knoffelsplinters en 'n stukkie roosmaryn.
- Verhit 'n gietysterpot oor warm kole en giet die olie daarin. Braai die lamsboud aan alle kante goed bruin en soteer die uitjies tot hulle deurskynend is.
- Verhit die sjerrie en voeg die helfte daarvan by die bestanddele in die pot. Sit die deksel op en laat prut 2 uur lank oor matige hitte. Voeg af en toe nog vloeistof by indien nodig.
- Voeg die wortels en aartappels by en roer die sojasous versigtig by. Sit weer die deksel op en laat prut nog 30 minute tot al die groente gaar is.
- Voeg die babamurgpampoentjies en sampioene sowat 10 minute voor opdiening by en verdik die sous deur mielieblom wat met 'n bietjie koue water gemeng is, daarby te roer.
- Haal die lamsboud uit die pot en sny dit in dik skywe. Sit die skywe weer terug in die pot en laat deurwarm word. Voeg die swartpeper by en geur indien nodig.

8 porsies

As 'n smaaklike alternatief kan die aartappels uit die bostaande resep weggelaat en soos volg in 'n ander potjie gebraai word:

Aartappels in 'n potjie gebraai



Bestandele:

8-12 medium aartappels
250 ml (1 koppie) kookolie

60 ml (4 eetlepels) koekmeelblom

Metode:

- Skil en halveer die aartappels, en kook hulle 15 minute tot hulle halfgaar is. Dreineer en bestuif ligweg met meelblom.
- Verhit die kookolie in 'n groot, onbedekte gietysterpot tot dit rokend warm is. Voeg die aartappels by en braai dit oor redelike warm kole. Draai die aartappels van tyd tot tyd om totdat hulle bros en bruin is. Sit warm voor saam met lamsboud in sjerrie.

8 porsies

Beesstert in rooiwyn met kluitjies



Om uiteindelik sag te wees, moet beesstert lank en stadig gaargemaak word. Dit kan dus 'n duur gereg wees as elektriese toestelle gebruik word. In die opsig bied die potjie 'n ekonomiese alternatief en met 'n bottel goeie wyn kan die lang wag vir die eindproduk 'n aangename kuiertjie word.

Bestandele:

1,5 kg beesstert, in stukke gesny	30 ml (2 eetlepels) koekmeelblom
30 ml (2 eetlepels) kookolie of braaivet	1 groot ui, gekap
1 knoffelhuisie, gekneus	2 lourierblare
10 ml (2 teelepels) sout	varsgemaalde swartpeper na smaak
250 ml (1 koppie) droë rooiwyn	250 ml (1 koppie) vleisaftreksel
2 preie, in skywe gesny	2 geelwortels, in kwarte gesny
2 selderystingels, in stukke gesny	
2 ml (1/2 teelepel) droë of 10 ml (2 teelepels) vars roosmaryn	

Metode:

- Bedek die stukke beesstert met meel en braai dit bruin in warm vet of olie. Voeg die ui en knoffel by en soteer tot die ui deurskynend is.
- Voeg die lourierblare, sout, peper en roosmaryn by die vleis en giet verhitte wyn en aftreksel in die pot. Roer een keer, sit die deksel op en laat 2 1/2-3 uur of tot die vleis sag is stadig prut. Lig die deksel net op om nog warm wyn en vleisaftreksel by te voeg indien nodig.
- Rangskik die preie, geelwortels en seldery bo-op die vleis en laat prut nog 15-20 minute (30 minute as jy nie kluitjies maak nie).
- Voeg die kluitjies by en sit die deksel nog 15 minute lank op. (Moenie aan die versoeking toegee om in die pot te loer nie, want dan sal die kluitjies 'n mislukking wees!)

6-8 porsies

Kluitjies

Bestandele:

500 ml (2 koppies) koekmeelblom	10 ml (2 teelepels) bakpoeier
5 ml (1 teelepel) sout	100 g botter
yswater vir die deeg	

Metode:

- Sif die meelblom, bakpoeier en sout saam en vryf die botter liggies met jou vingers in. Voeg geleidelik van die yswater by en vorm 'n sagte deeg.
- Doop 'n desertlepel in die warm beesstertsous en skep dan lepelsvol kluitjiedeeg in die pot. Laat 15 minute prut met deksel op.
- Gemengde kruie, grasui, pietersielie of gerasperde kaas kan vir afwisseling by die deeg gevoeg word.

8 porsies

BREDIE-POTJIES

Die unieke smaak van die Suid-Afrikaanse bredie ontstaan uit die vermenging van die vleis en die hoofgroente se geure. Die groente gee dan ook aan die gereg sy naam (bv. tamatie-, groenboontjie, pampoenbredie, ens.). Die vleis wat die algemeenste in bredies gebruik word, is skaapvleis. Die hoë been- en vetinhoud help om 'n ryk, geurige sous te maak wat tradisioneel saam met rys geëet word. Indien 'n potjie baie tamaties bevat, bv. 'n tamatiebredie, is 'n ruim skep stywe pap heerlik daarby.

Waterblommetjebredie



Bestandele:

- | | |
|---|----------------------------------|
| 2 handmandjies waterblommetjies | 15 ml (1 eetlepel) botter |
| 10 ml (2 teelepels) kookolie | 2 kg skaapdikrib of lamsnektjops |
| 3 medium uie | 2 knoffelhuisies, gekneus |
| 15 ml (1 eetlepel) sout | varsgemaalde swartpeper na smaak |
| 125 ml (1/2 koppie) vleisaftreksel | 125 ml (1/2 koppie) droë witwyn |
| 2 groot aartappels, in dik skywe gesny | |
| 1 bossie suring of 1 groot Granny Smithappel, gekap | |

Metode:

- Was die waterblommetjies deeglik en week dit 30 minute in soutwater. Dreineer en spoel weer in vars water af.
- Verhit die botter en olie in 'n pot oor warm kole en braai die vleis in klompies. Haal die vleis uit en soteer dan die uie en knoffel tot die uie deurskynend is. Voeg sout en peper by en roer goed.
- Sit die vleis terug in die pot en giet die verhitte wyn en aftreksel stadig oor. Sit die deksel op en prut 2 uur of tot die vleis sag is.
- Pak die aartappels, waterblommetjies en suring of appel bo-op, maak dig toe en maak nog 30 minute gaar of totdat die aartappels en appel sag is.
- Roer die inhoud van die pot goed en sit voor met rys.

6 porsies

Kaapse pampoen-bredie



Bestandele:

- | | |
|---|--|
| 1,5 kg skaapbors, in stukke gesny | 2 groot uie, gekap |
| 1 knoffelhuisie, gekneus | 1 stukkie gemmerwortel, geskil en gerasper |
| 2 heel naeltjies | 1 groen brandrissie, fyngedruk |
| 250 ml vleisaftreksel | sout en varsgemaalde swartpeper na smaak |
| 750 g pampoen, geskil en in skywe gesny | |

Metode:

- Verhit die pot en braai die vleis bruin sonder om olie of botter by te voeg. Voeg die uie en knoffel by en soteer liggies tot die uie deurskynend is.
- Voeg die gemmer, naeltjies en rissie by en roer. Giet die verhitte vleisaftreksel oor die bestanddele, geur, maak dig toe en laat prut omtrent 1 1/2 uur of tot die vleis sag is.
- Pak die pampoens 30 minute voor opdiening bo-op die vleis en laat prut met 'n deksel op.
- Roer versigtig en sit voor met rys.

6 porsies

Puik tamatie-bredie



Bestandele:

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 12 lamsnek- of ribtjops | 15 ml (1 eetlepel) kookolie |
| 15 ml (1 eetlepel) botter | 4 groot uie, in skywe gesny |
| 1 knoffelhuisie, gekneus | 6 aartappels, in kwarte gesny |
| 5 ml (1 teelepel) sout | vars gemaalde swartpeper na smaak |
| 250 ml (1 koppie) vleisaftreksel | 5 ml (1 teelepel) bruinsuiker |
| 6 groot ryp tamaties, skil afgetrek en in blokkies gesny | |

Metode:

- Verhit die pot en braai die vleis bruin in 'n mengsel van olie en gesmelte botter. Voeg die uie en knoffel by en soteer tot dit deurskynend is.
- Voeg die tamaties by en geur met sout en peper. Giet die warm vleisaftreksel oor en voeg die suiker by. Sit die deksel op en laat 1 1/2 - 2 uur of tot die vleis sag is stadig prut.
- Voeg die aartappels en nog 'n bietjie aftreksel, indien nodig, 30 minute voor opdiening by. Roer die inhoud van die pot versigtig wanneer die aartappels gaar is. Sit voor met rys of stywepap.

6 porsies

Stywepap

Stywepap, wat van mielie-meel gemaak word, is besonder lekker saam met tamatiebredie. Dit word maklik voorberei terwyl 'n mens vir die potjiekosete wag:

Bestandele:

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| 500 ml (2 koppies) water | 5 ml (1 teelepel) sout |
| 500 ml (2 koppies) mielie-meel | |

Metode:

Verhit die soutwater tot kookpunt. Voeg die mielie-meel by en laat 10-15 minute kook sonder om te roer. Roer dan vinnig met 'n vurk tot dit dik word. As die pap te dun is, kan nog mielie-meel bygevoeg word; indien te styf, kan dit met 'n bietjie water verdun word. Laat 20-30 minute of tot dit gaar is stadig prat

8 porsies

Potgebraaide beesvleis



Beesvleis is 'n gunstelingereg van die meeste Suid-Afrikaners en 'n verskeidenheid snitte kan in 'n potjie gaargemaak word. Soos die geval is met bykans alle suksesvolle vleisgeregte word die maksimum geur verkry deur die vleis by 'n lae temperatuur oor 'n lang tyd gaar te maak - die

geheim van potjiekoskookkuns! In hierdie resep word binneboud gebruik. maar beesvleisrol, stertstuk en borsstuk wat goedkoper snitte is, kan in plek daarvan gebruik word. Stertstuk sowel as binneboud is geneig om droog te wees en moet met spek of spekvleis gelardeer word.

Bestandele:

125 g spek of spekvleis	1,5 kg binneboud, in een stuk
varsgemaalde swartpeper om te geur	45 ml (3 teelepels) kookolie
3 medium uie, in ringe gesny	2 knoffelhuisies, gekneus
2 selderystingels, gekap	250 ml (1 koppie) droë rooiwyn
180 ml (3/4 koppie) beesvleisaftreksel	1 lourierblaar
2 ml (1/2 teelepel) sout	varsgemaalde swartpeper na smaak
1 klein botterskorsie, gekap	250 g jong geelworteltjies
500 g groenboontjies	
5 ml (1 teelepel) droë of 25 ml (2 eetlepels) vars roosmaryn	
6 medium aartappels, gehalveer (of 12 jong aartappeltjies)	
10 ml (2 teelepels) koekmeelblom as verdikmiddel	

Metode:

- Sny die spek of spekvleis in repe en lardeer die vleis daarmee -doen dit saam met die draad van die vleis. Geur lig met swartpeper.
- Verhit die gietysterpot oor die kole en giet die kookolie daarin. Plaas die vleis in die warm olie en braai dit aan alle kante bruin.
- Haal die vleis uit, sit die uie, knoffel en seldery in en soteer tot die uie deurskynend is. Plaas die vleis terug in die pot en giet verhitte wyn en beesvleisaftreksel oor. Voeg die lourierblaar, roosmaryn, sout en peper by. Sit die deksel op en laat prut 2 1/2 uur of tot die vleis sag is.
- Pak die groente in lae in die pot- eers die aartappels en botterskorsie en dan die geelwortels en groenboontjies. Laat prut nog 30 minute of totdat die aartappels gaar is.
- Verdik die sous indien nodig met 'n bietjie koekmeelblom wat met koue water tot 'n pasta aange maak is. Haal die vleis uit en sny in skywe. Sit voor met vetkoek.

6 porsies

Vetkoek



Bestandele:

500 ml (2 koppies) koekmeelblom	5 ml (1 teelepel) sout
2 eiers	250 ml (1 koppie) melk
kookolie vir diepbraai	botter om mee te smeer

Metode:

- Sif die meel en sout in 'n bak. Klits die eiers en melk saam; voeg dit geleidelik by die droë bestanddele en meng dit om 'n sagte deeg te vorm.
- Sit die pot oor die kole en verhit die olie. Skep lepelvol deeg in die olie wanneer dit baie warm is en braai dit 2-3 minute tot goudbruin. Sit warm voor met botter.

6 porsies

Gemarineerde wildsboud



Wildsvleis is geneig om 'n growwe tekstuur te hê met min of geen vet nie, en kan daarom taai en droog wees. Die lang, stadige gaarmaakproses in 'n potjie sal beslis sagte vleis oplewer, terwyl droogheid voorkom kan word deur die vleis met spek of spekvleis te lardeer. As die vleis vooraf vir 24 uur gemarineer word, sal die eindproduk sag, sappig en heerlik wees.

Bestandele:

1 wildsboud (sowat 1,5-2 kg)	8 knoffelhuisies, gehalveer
8 reepe streepspekvlies, in reepe gesny of 100 g spek, in reepe gesny	
60 ml (4 eetlepels) kookolie of braaivet	3 medium uie, gekap
10 ml (2 teelepels) sout	varsgemaalde swartpeper na smaak
250 ml (1 koppie) beesvleisaftreksel	

Marinade:

60 ml (4 eetlepels) bruinasyn	30 ml (2 eetlepels) kookolie
30 ml (2 eetlepels) bruinsuiker	2 lourierblare
10 heel swartpeperkorrels	3 heel naeltjies
1 kaneelstokkie	750 ml (3 koppies) droë rooiwijn

Metode:

- Maak die marinade deur die asyn tot kookpunt te verhit en dan die olie, suiker, lourierblare, peperkorrels, naeltjies en kaneel by te voeg. Laat dit 'n paar minute kook. Verwyder van die hitte en laat afkoel. Roer die rooiwijn in.
- Gebruik 'n skerp mes en maak insnydings sowat 40 mm uitmekaar in die wildsvleis. Druk in elkeen, saam met die draad van die vleis 'n halwe knoffelhuisie en 'n reep spek of spekvleis.
- Sit die vleis in 'n bak en giet die marinade oor. Laat 24 uur lank marineer en draai die vleis gereeld om. Haal die vleis uit die marinade en druk droog.
- Verhit die olie of braaivet in 'n potjie en braai die vleis aan alle kante bruin. Voeg die uie by en soteer tot dit deurskynend is. Geur die vleis met sout en peper. Voeg verhitte beesvleisaftreksel en 250 ml van die marinade by en verhit tot kookpunt.
- Verminder die hitte deur 'n paar kole weg te krap. Sit die pot se deksel op en prut stadig 3-4 uur of tot die vleis sag is. Sit voor met gestoofde droëvrugte.

6 porsies

Rolpoeding



Bestandele:

500 ml (2 koppies) koekmeelblom	10 ml (2 teelepels) bakpoeier
125 ml (1/2 koppie) botter	2 eiers, geklits
60 ml (4 eetlepels) melk	fyn appelkooskonijyt

Stroop

375 ml (1 1/2 koppie) water	30 ml (2 eetlepels) botter
250 ml (1 koppie) suiker	

Metode:

- Sif die meelblom en bakpoeier saam en vryf die botter liggies met die vingers in. Voeg die geklitste eier en melk by en meng tot 'n redelik stywe deeg.
- Rol die deeg uit en smeer 'n laag appelkooskonijyt oor. Rol dan die deeg op soos 'n Switserse rolkoek en sit dit in 'n goedgesmeerde platboompot met die naat na onder.
- Maak die stroop deur die water en botter in 'n kastrol tot kookpunt te verhit. Voeg die suiker by en roer oor die lae hitte tot dit opgelos het. Laat 1 minuut kook.
- Giet die stroop oor die deegrol. Sit die deksel op en plaas die pot oor matige kole. (Platboompotte moet op stene staangemaak of in 'n holte gesit word wat geskep is deur van die middelste kole na die kante to krap.) Sit 'n paar kole op die deksel sodat die poeding bo-op bruin kan bak. Laat omtrent 30 minute bak.

6 porsies

KERRIE-POTJIES

Die potjie is ideaal om kerrie in te maak, want die lang, stadige gaarmaakproses gee die geure kans om perfek te vermeng terwyl die inhoud rustig voortborrel.

Lamskenkel-en-niertjie-kerrie



Bestandele:

500 g skaapniertjies	30 ml (2 eetlepels) kookolie
1,5 kg lamskenkel, in stukke gesaag	2 groot uie, gekap
6 knoffelhuisies, gekneus	15 ml (1 eetlepel) gemmerwortel, gekap
'n tikkie fyn wonderpeper	6 heel naeltjies
3 kardamompeule, fyngedruk	1 kassia- of kaneelstokkie
5 ml (1 teelepel) sout	30 ml (2 eetlepels) vleismasala
5 ml (1 teelepel) borrie	60 ml (4 eetlepels) asyn
30 ml (2 eetlepels) fyn appelkooskonfyt	250 ml (1 koppie) halfsoet witwyn
2 ryp tamaties, skil afgettek en gekap	3 lourierblare
4 geelwortels, geskil en in skyfies gesny	8 klein aartappeltjies, skoongeskrop
250 ml (1 koppie) groenboontjies	250 ml (1 koppie) gesnipperde kool
250 ml (1 koppie) gekapte eiervrug	15 ml (1 eetlepel) garam masala
60 ml (4 eetlepels) gekapte koljanderblare of 5 ml (1 teelepel) varsgemaalde koljander	

Metode:

- Verwyder die vlies van die niertjies. Halveer, verwyder die harde kern en sny in skywe.
- Verhit die kookolie in 'n potjie oor warm kole. Voeg die vleis by en braai dit bruin. Voeg die uie by en soteer tot dit deurskynend is. Voeg die knoffel, gemmer, wonderpeper, naeltjies, kardamom, kassia of kaneel en sout by die vleis.
- Terwyl die vleis verbruin, meng die vleismasala, borrie, asyn en konfyt in 'n bak. Roer dit by die vleis in en giet dan die verhitte wyn oor al die bestanddele. Voeg die tamatie en lourierblare by. Sit die deksel op en laat die potjie 45 minute prut.
- Voeg die geelwortels, aartappels, groenboontjies, kool, eiervrug en koljander by die bestanddele in die potjie. Verhit tot kookpunt en laat nog 45 minute tot 'n uur oor lae hitte prut, of totdat die vleis sag is.
- Strooi laastens 'n bietjie garam masala bo-oor vir 'n ryk speserygeur. Sit voor met geelrys en 'n verskeidenheid sambals.

8 porsies

Hoenderkerrie met droë-appelkose



Bestandele:

15 ml (1 eetlepel) botter	15 ml (1 eetlepel) kookolie
1,5 kg hoender, in stukke gesny	2 medium uie, in skywe gesny
2 knoffelhuisies, gekap	'n klein stukkie gemmerwortel, gekap
15 ml (1 eetlepel) matige kerriepoeier	2 ml (1/2 teelepel) gerasperde neutmuskaat
5 ml (1 teelepel) fyn koljander	5 ml (1 teelepel) borrie
500 ml gemmerlim	4 kardamompeule, fyngedruk
1 kaneelstokkie	1 lourierblaar
5 ml (1 teelepel) sout	30 ml (2 eetlepels) suurlemoensap
250 g droë-appelkose	180 ml (3/4 koppie) natuurlike joghurt
15 ml (1 eetlepel) koekmeelblom	

Metode:

- Verhit die botter en olie in 'n potjie oor warm kole. Voeg die hoenderstukke by en braai dit bruin. Voeg die uie, knoffel en gemmer by en soteer tot die uie deurskynend is.
- Voeg die kerriepoeier by en maak sowat 3 minute gaar, roer af en toe. Voeg dan die neutmuskaat, koljander en borrie by. Verhit die gemmerlim en giet dit oor die vleis.
- Bind die kardamom, kaneelstokkie en lourierblaar in 'n moeseliensakkie toe en sit dit in die pot. Geur met sout en voeg die suurlemoensap by. Rangskik die appelkose bo-op die mengsel, sit die deksel op en laat 1 1/2 - 2 uur of tot die hoender sag is stadig prut.
- Haal die speserysakkie uit. Meng die meel en joghurt en giet dit oor die hoender. Laat 'n paar minute prut, roer versigtig en sit voor. Sit voor met rys en sambals.

6 porsies

LET WEL: Bygeregte of sambals is van groot belang by kerrie-etes. Sit 'n vrugteblatjang en twee of drie van die volgende bygeregte voor:

- gekapte neute
- poppadums
- piesangskyfies
- skywe hardgekookte eier
- geroosterde klapper
- komkommerskywe in natuurlike joghurt
- gekapte tamaties en jong uie.

Vegetariese eiervrugpotjie



'n Mens assosieer 'n potjie gewoonlik met ryk vleisgeregte, maar hierdie heerlike groentegereg wys 'n mens hoe veelsydig 'n gietysterpot kan wees. Deur die groente of te wissel en 'n bietjie verbeelding aan die dag te lê, kan opwindende en ongewone geregte geskep word. Dit is feitlik onmoontlik om 'n tweede porsie van hierdie geurige gereg wat stadig oor 'n matige vuur gaar gemaak is, te weier!

Bestandele:

500 ml (2 koppies) botter- of suikerbone, oornag geweek
5 medium aartappels
2 groot eiervrugte
5 groot geelwortels
2 uie, gekap
varsgemaalde swartpeper na smaak
10 ml (2 teelepels) droë of 30 ml (2 eetlepels) vars tiemie
10 ml (2 teelepels) droë of 30 ml (2 eetlepels) vars roosmaryn
250 ml (1 koppie) groente-aftreksel of appelkoossap
5 ml (1 teelepel) rissiesous (opsioneel)
1 klein batterskorsie
4 witwortels
125 ml olyfolie
5 ml (1 teelepel) sout
4 heel knoffelhuisies

Metode:

- Kook die boontjies omtrent 'n uur lank tot dit net sag is, dreineer en hou eenkant.
- Was die aartappels, batterskorsie, eiervrugte, witwortels en geelwortels: dit is nie nodig om enige van hierdie groentes af te skil nie. Sny dit in happiegroottes.
- Verhit die gietysterpot oor die kole, gooi die olyfolie daarin en soteer die uie tot dit deurskynend is.
- Pak die groente in lae bo-op die uie. Sorg dat die groente wat die langste neem om gaar te word (kyk volgorde hierbo) onder in die pot is. Wissel elke laag af met 'n laag van die boontjiemengsel en strooi 'n bietjie sout, peper, tiemie en roosmaryn oor. Druk die knoffelhuisies tussenin.
- Giet verhitte aftreksel of appelkoossap oor die laaste laag. (Indien rissiesous gebruik word, moet 'n mens 'n middelopening met behulp van 'n lang, gepunte mes maak en die sous daarin afgiet.) Bedek die pot met 'n stuk foelie, verseël dit goed om die rand en sit die deksel op. Prut 1 1/2 - 2

uur oor bale lae hitte.

- Sit voor met volkoring joghurtpotbrood.

6 porsies

Volkoring joghurt-potbrood



Bestandele:

500 ml (2 koppies) natuurlike joghurt	5 ml (1 teelepel) sout
30 ml (2 eetlepels) kookolie	15 ml (1 eetlepel) heuning
575 ml (2 1/2 koppies) volkoringmeel	250 ml (1 koppie) hawermout
125 ml (1/2 koppie) semels	60 ml (4 eetlepels) koringkiem
10 ml (2 teelepels) koeksoda	

Metode:

- Meng die joghurt, sout, olie en heuning in 'n bak. Meng die meel, hawermout, semels, koringkiem en koeksoda in 'n ander groot bak. Voeg die joghurtmengsel by die droë bestandele en meng goed om 'n sagte deeg te vorm.
- Sit die deeg in 'n goedgesmeerde platboompot en plaas die pot op bakstene of 'n driepoot oor kole wat goed uitgebrand is. Sit 'n paar warm kole op die deksel sodat die brood bo-op bruin kan bak. Bak stadig vir 'n uur.

6-8 porsies

Varklies-en-ribbetjie in witwyn



Dit is 'n baie eenvoudige gereg om voor te berei, maar is altyd sag en geurig: die rys word saam met die ander bestanddele in die potjie gaargemaak, dus is dit 'n gerieflike eenbakgereg wat 'n mens toelaat om in die geselligheid om die potjie te deel.

Bestandele:

30 ml (2 eetlepels) kookolie	2 groot uie, gekap
2 kg varklies-en-ribbetjie, swaerd verwyder en in blokkies gesny	
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak	250 ml (1 koppie) soet witwyn
5 ml (1 teelepel) mosterdpoer	2 ml (1/2 teelepel) fyn wonderpeper
10 ml (2 teelepels) droë of 30 ml (2 eetlepels) vars tiemie	
3 geelwortels, in blokkies gesny	2 groot groenappels, in skywe gesny
3 selderystingels, in repe gesny	250 ml (1 koppie) rou rys
375 ml (1 1/2 koppie) beesvleisaftreksel	

Metode:

- Verhit die olie in 'n gietysterpot en braai die vleisblokkies bruin. Voeg die uie by en soteer dit tot deurskynend. Geur die vleis met sout en swartpeper en roer versigtig.
- Verhit die wyn en meng dit met die mosterdpoer, tiemie en wonderpeper. Giet dit oor die vleis, sit die deksel op en laat omtrent 1 1/2 -2 uur of tot die vleis amper sag is prut.
- Rangskik die geelwortels, appels en seldery in lae op die vleis en strooi die rys egalig bo-oor. Giet verhitte aftreksel oor, sit die deksel op en laat prat nog 40 minute of totdat die rys gaar en goed uitgeswel is.

6 porsies

Appelkooskluitjies in gemmerstroop



Kluitjies:

125 ml (1/2 koppie) fyn appelkooskonfyt
10 ml (2 teelepels) koeksoda
375 ml (1 1/2 koppie) koekmeelblom

125 ml (1/2 koppie) botter
knippie sout
5 ml (1 teelepel) gerasperde suurlemoenskil

Stroop:

1 liter water
10 ml (2 teelepels) fyn gemmer

250 ml (1 koppie) suiker
knippie sout

Metode:

Stroop:

- Meng die suiker, water en ander bestanddele. Giet dit in 'n klein potjie (of pan) en verhit dit oor lae kole tot die suiker opgelos het.
- Verhoog die hitte en laat die stroop 5 minute kook.

Kluitjies:

- Smelt die botter en appelkooskonfyt saam in 'n aparte pot.
- Verwyder dit van die hitte en laat effens afkoel. Roer die koeksoda en sout by. Voeg gesifte meelblom en suurlemoenskil by. Meng liggies, maar deeglik.
- Drup lepelsvol van die mengsel in die kokende stroop. Sit die deksel op en laat 10-15 minute stadig prut. Moenie in die pot loer nie, want die kluitjies sal platval.
- Sit stomend warm voor met vanielje-roomys.

6 porsies