

Klopnet

Resepte

Resep Week 11 / 2008

KASERIGE GEBRAAIDE HOENDER:

4 ontbeende hoenderborsies
4 eetlepels plantolie
1 eetlepel suurlemoensap
1 eetlepel gedroogde tiemie
sout en peper
50 g Gruyèrekaas, in dun skywe
4 dun snye ham
2 groot tamaties, in skywe

Verhit die oond tot 190°C.

Sny 4 stukke foelie, elk omtrent 'n 30 cm vierkant.

Ontvel die hoender en sny 3 snye in elke bors.

Sit 'n hoenderstuk op elke stuk foelie.

Meng die olie, suurlemoensap, tiemie, sout en peper.

Lig die kante van die foelie om die hoender en gooi die sous oor.

Verseël die foelie om pakkies te maak.

Bak dit in die oond vir 25 tot 30 minute of tot dit gaar is.

Toets vir gaarheid deur die foelie oop te maak en die vleis met 'n skerp voorwerp te steek.

As die vleissous kleurloos loop die vleis gaar.

Verhit die rooster matiglik.

Maak die pakkies oop en sit 'n sny ham en dan 'n sny kaas bo-op elke stuk hoender.

Sit tamatieskywe bo-op en 'n bietjie sous.

Rooster vir 4 tot 5 minute tot die kaas borrel.

Bedien dadelik.

Resep Week 9 / 2008

CORDON BLEU-SKYWE:

4 skyfies Cheddarkaas
8 dun skywe filet- eweredige grootte
2 spekvleisrepies, swoerd verwyder
20 ml Franse mosterd
100 ml koekmeelblom
5 ml sout
1 ml varsgemaalde swartpeper
2 eiers, geklits
100 ml droë broodkrummels
37.5 ml botter of margarien

Sny die kaasskywe so groot soos die vleisskywe en plaas 'n kaasskyf bo-op 4 van die vleisskywe.

Sny die spekvleisrepies sodat dit so lank soos die vleisskywe is en plaas 'n stukkie op elke

kaasskyf.

Smeer 'n teelepelvol mosterd oor elke stukkie spekvleis.

Plaas die oorblywende 4 vleisskywe bo-op die spekvleis en steek die vleisskywe met 'n tandestokkie aanmekaar vas.

Meng die koekmeelblom, sout en peper en doop die vleispakkies in die gegeurde koekmeelblom.

Doop die vleispakkies in die geklitste eier en bedek met dit met die droë broodkrummels. Druk die krummels stewig daarop vas. Verkoel die voorbereide vleispakkies ongeveer 30 minute lank in die yskas sodat die krummels goed kan vaskleef.

Verhit die botter of margarien in 'n swaarboombraaipan en braai die vleisskywe oor matige hitte tot bruin aan albei kante.

Bedien dit warm saam met broccoli en 'n mengelslaai.

Resep Week 4 / 2008

PIEKNIK ONTBYT PASTEI:

250 g swoerdlose rugspek in stukkies gesny

2 groot uie, fyn gesny

150 g knopiesampioene, afgewas en in repies gesny;

25 g botter of margarien

25 g koekmeel

125 ml melk

1/2 teelepel sout

1/2 teelepel growwe swartpeper

250 g tuisgemaakte of 400 g - gekoopte blaardeeg

250 g gerookte Weense worsies

150 g Cheddarkaas, gerasper

150 g groen gevulde olywe (dié met die

1 eier liggies geklop (om bo-oor deeg te verf).

rooi pimento(gedreineer)

Braai spek en uie vyf minute in 'n pan tot gaar.

Plaas sampioene by en braai op sagte hitte vir nog vier minute en sit eenkant.

Smelt botter in 'n pan, sit meel by, meng goed vir sowat 'n minuut, gooi melk geleidelik by terwyl u roer en mengsel dik raak ('n gewone wit sous).

Meng die spekmengsel by, meng alles goed saam en sit geurmiddels soos knippie kruie, pieter-sielie en peper by.

Plaas eenkant om af te koel.

Rol blaardeeg uit, sowat 3 mm.

Voer 'n broodpan daarmee uit aan al die kante, los 'n stuk oor om bo-op te plaas.

Pak die bodem toe met die worsies.

Sprinkel die kaas bo-oor.

Plaas die olywe in 'n lagie bo-op kaas.

Skep nou die spekmengsel bo-op die olywe.

Plaas nou die uitgerolde blaardeeg wat oor is, bo-op die mengsel.

Druk die kante vas.

Rond die pastei af met deegblaar- motiewe bo-op.

Verf eier bo-oor en bak teen 200°C vir 30 tot 40 minute totdat dit goudbruin is.

Laat dit so tien minute in die pan effens afkoel.

Gooi versigtig uit en draai dit dadelik regop in 'n bord.

Bedien warm.

Sny dit in dik skywe.

Genoeg vir ses mense.

Resep Week 2 / 2008

GEGEURDE KRUMMELPAP:

Maak krummelpap van sowat 500 m meliemeel.

Jy het verder nodig:

- 1 gekapte ui
- 1 knoffelhuisie, gekneus en gekap
- 5 m borrie
- 1 rooi of groen soetrissie, gekap
- sout en peper
- 45 ml gerasperde parmesaankaas

Braai die uie en knoffel tot deursigtig, voeg die borrie, soetrissie, sout en peper by, en braai vir vyf minute.

Meng saam met parmesaankaas by die pap, en laat dit goed warm word, sodat die geure tyd het om deur die pap te trek.

Resep Week 48 / 2007

KRUMMELPAP VERRASSING:

- 4 x 250 ml krummelpap
- 500 ml bruinbroodkrummels
- 5 ml sout
- 250 g botter
- 500 g bladspek
- 500 ml melk
- 8 eiers, geskei
- 285 g blik geroomde sampioene
- 285 g blik gesnipperde sampioene, gedreineer
- 500 ml Cheddar kaas, gerasper
- 170 g blikkie ingedampde melk

Voorverhit die oond tot 180°C en smeer 'n oondskottel.

Meng die krummelpap, broodkrummels en sout, voeg die gesmelte botter by en meng goed.

Braai die spek bros en krummel dit.

Hou 'n bietjie van die spek vir garnering en voeg die res van die spek by die krummelpap-mengsel.

Klits die melk en eiergele saam en voeg dit en die sampioene en 350 ml van die kaas by die mengsel.

Skep dit in die oondskottel uit en bak dit vir ongeveer 'n uur lank.

Sprinkel die res van die kaas en spek bo-oor en gooi die ingedampde melk oor.

Plaas die gereg vir ongeveer 5 tot 10 minute terug in die oond.

Bedien saam met braaivleis.

Resep Week 46 / 2007

GEPEKELDE VARKTJOPS MET HEUNING EN MOSTERD:

Pekelmengsel:

- 340 ml bottel swartbier (stout)
- 500 ml koue water
- 62.5 ml growwesout
- 80 ml bruinsuiker
- 250 ml fyn ys
- 6 mooi varklendetjops, 2 tot 2 1/2 cm dik
- 62.5 ml olyfolie
- 1 groot toeritsplastieksak

Heuning-en-Mosterd-sous:

125 ml goeie plaasheuning
62.5 ml Franse korrelmosterd
62.5 ml sterk hoenderaftreksel
15 ml suurlemoensap

Meng alle bestanddele vir sous goed saam en hou eenkant.

Plaas die varklendetjops in die plastieksak.

Gooi die pekelmengsel oor en rits toe.

Laat staan oornag in die yskas.

Klad droog en verf aan albei kante met olyfolie.

Braai tot halfgaar en begin dan die varktjops te verf met die heuning en mosterdsous.

Draai af en toe om tot gaar.

Voeg orige olyfolie by sous.

Verhit en gooi oor die gaar varklendetjops.

Resep Week 44 / 2007

BIEFSTUK IN BIERMARINADE:

6 biefstukke (kruisskyf of T-been)
80 ml bruinsuiker
1 suurlemoen(skil gerasper, sap uitgedruk)
340 ml bier
1 ui (fyn gekap)
5 ml mosterdpoeier
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak

Plaas biefstukke in enkellaag in marineringsbak.

Verhit bruinsuiker, bier, ui en mosterdpoeier, suurlemoenskil en sap, saam tot kookpunt.

Verminder hitte en laat vir sowat 10 minute, onbedek, prut.

Laat heeltemal afkoel.

Giet marinade bo-oor biefstukke en marineer vir sowat 2 uur of oornag.

Draai vleis 1 tot 2 keer om.

Verwyder uit marinade, geur met sout en peper.

Rooster tot verlangde graad van gaarheid.

Lewer 6 porsies.

Resep Week 43 / 2007

VLEISBRAAI SKAAPTJOPS:

25 ml kookolie
2 groot uie, in skywe gesny
25 ml bruinsuiker
3 lourierblare
12.5 ml kerriepoeier
60 ml asyn
2.5 ml gerasperde lemoenskil
37.5 ml fyn appelkooskonfyt
190 ml water
10 ml sout
8 peperkorrels
1 kg skaapribtjops

Verhit die olie in die pan.

Soteer die ui daarin.

Voeg alles behalwe die vleis by en kook 15 minute lank.

Laat afkoel.

Pak die vleis in 'n bak en gooi die afgekoelde sous oor die vleis.
Marineer oornag.
Rooster die vleis oor die kole of in die oond.
Kook die marinadesous nog 10 minute lank en gooi oor die vleis.

Resep Week 42 / 2007 **KAASAARTAPPELS:**

(Dit lewer 6 porsies)

6 groot aartappels
knoffelolie
1 groot ui, in halwe ringe gesny
sout en peper
Tusser's-kaasskywe

Was die aartappels en droog goed af.

Sny elkeen in 5 tot 6 skywe, maar sonder om dit deur te sny tot onder (in die vorm van 'n waaier).

Plaas 'n ui-skyf in elke gleuf en verf knoffelolie oor die aartappel.

Geur met sout en peper.

Plaas aartappels in oondbak en bedek met foelie (dowwe kant na buite).

Bak in voorverhitte oond by 180°C (350°F) vir ongeveer 'n uur of totdat aartappels amper sag is.

Bestryk elke nou en dan met knoffelolie.

Plaas 'n kaasskyf tussen elke gleuf en plaas terug in oond vir nog 10 minute.

Sit voor as 'n ligte ete of as 'n bykos by vleis.

Variasie:

Plaas brosgebraaide spek, 'n gerookte mossel, 'n tamatieskyf of gebraaide sampioen skywe tussen die aartappelsnye.

Resep Week 41 / 2007 **GROENTE EN VLEISPASTEI:**

Kors:

4 middelslag aartappels, geskil
50 ml warm melk
1 ui, gekap
500 ml gaar maaltvleis
1 eier, geklits
5 ml sout
1 ml vars gemaalde swartpeper
2 ml gedroogde tiemie
15 ml vars, gekapte pietersielie

Vulsel:

500 ml gemengde groente, grof gekap
1 eier, geklits
125 ml melk
3 ml sout
1 ml vars gemaalde swartpeper

Kors:

Kook die aartappels in soutwater tot sag en dreineer dit.

Maak dit fyn.

Voeg die melk by en klop dit goed.

Meng al die vulselbestanddele en skep dit in die voorbereide kors.

Bak die pastei 2

Voeg die ander korsbestanddele by en meng dit goed.

Smeer 'n dik laag van die mengsel oor die boom en kante van 'n vlak, gesmeerde oondskottel.
Bak by 180°C.

Resep Week 40 / 2007

BEESSERT:

2 beessterte in stukkies gesny
olyfolie (nie gewone kookolie nie)
2 gekapte uie
10 tot 12 jong wortels
'n pak botterskorsievingers
broccoli
'n blik botterbone
klein aartappels (ongeskil)
suurlemoensap
ten minste 'n halwe bottel rooi wyn
sout en swartpeper
lourierblare
basielkruid
tiemie
pietersielie
groente-ekstrak

Braai vleis bruin in verhitte olie in ysterboompot.

Voeg die uie by en braai bruin.

Gooi omtrent die helfte van wyn by en laat prut vir 'n wyle.

Voeg suurlemoensap, loerierblare, basielkruid en tiemie by.

Voeg groente-ekstrak by (750 ml). Sout en peper na smaak.

Voeg die res van die wyn by.

Laat prut vir 4 tot 5 uur totdat die vleis baie sag is.

Voeg eers aartappels en wortels by, later die broccoli en botterskorsievingers.

Moenie dat groente pap kook nie. Die botterbone kom laaste.

Garneer met pietersielie en bedien met óf bruin rys, óf stampmielies en goeie rooi wyn.

Resep Week 39 / 2007

TJOPS MET HEUNING EN BLATJANG:

8 lamslendetjops, 20 mm dik

Bedruipsous:

80 ml vrugteblatjang
45 ml heuning
10 ml vars gekapte pietersielie
5 ml vars gekapte of 2 ml droë roosmaryn
5 ml mosterdpoer
2 ml kerriepoer
sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Meng al die bestanddele vir die bedruipsous.

Braai tjops 15 tot 20 minute oor matige kole tot gaar en goudbruin.

Keer teen die einde van die gaarmaaktyd dikwels om en bedruip met sous.

Sit dadelik voor.

Resep Week 38 / 2007

WILDSVLEIS-EN-UIE-KASSEROL:

800 g wildsblad, in blokkies gesny
50 g botter
3 groot uie, gekap
50 g meelblom
750 ml beesvleisaftreksel
1 lourierblaar
4 swartpeperkorrels
2 naeltjies
500 g piekeluitjies
50 ml asyn
sojasous
suiker

Verbruin vleis in botter.

Skep vleis met 'n gaatjieslepel uit.

Braai uie in botter tot goudbruin.

Verwyder van hitte.

Roer meel in en voeg aftreksel, lourierblaar, peperkorrels en naeltjies by.

Skep vleis weer terug en prut 23 uur lank tot sag.

Voeg uitjies sowat 'n halfuur voor opdiening by en prut saam met die vleis.

Geur met asyn, sojasous en 'n knippie suiker.

Sit voor saam met fyn of gekookte aartappels en 'n groen groente of rooikool.

Resep Week 37 / 2007

PLAAS OMELET:

50 g rou macaroni (100 ml)
4 swoerdlose spekvleisringe
1 ui, gekap
2 tamaties, geskil en gekap
50 ml gaar ertjies
4 eiers
2 ml sout
peper na smaak
1 ml mosterdpoeier.

Kook die macaroni volgens die aanwysings op die pakkie en dreineer dit.

Braai die spekvleis tot bros en skep dit uit.

Soteer die ui in die uitgebraaide spekvet tot sag en deurskynend.

Voeg die macaroni, tamaties en ertjies by en meng dit goed.

Klits die eiers, sout, peper en mosterdpoeier saam en gooi dit oor die mengsel.

Verhit dit tot dit gestol het, terwyl die gaar eier voortdurend met 'n eierspaan van die kante weggetrek word, sodat die rou eiermengsel onder kan invloei.

Rangskik die spekvleis boop.

Plaas 'n deksel op en stoom dit nog 'n paar minute lank.

Resep Week 34 / 2007

WORS PASTEI:

1 ui, fyngekap
5 ml droë of 15 ml gekapte, vars gemengde kruie
250 g swoerdlose streepspekvleisrepe, fyngesny
2 gaar aartappels, in blokkies gesny
2 tamaties, geskil en gekap
'n halwe 400 g-rol bevrore skilferdeeg
500 g boerewors

Plaas worsvleis in 'n mengbak en maak vleis los met twee vurke.

Voeg ui en kruie by en meng liggies.

Braai spekvleis in 'n swaarboompan tot bros, skep uit en hou eenkant. Voeg worsmengsel by uitgebraaide vet en braai totdat vleis verkleur. Voeg aartappels en tamaties by en prut vir 'n paar minute.

Geur na smaak met sout en peper.

Skep uit in 'n vlak oondbak en laat effens afkoel.

Strooi spekvleis oor.

Rol skilferdeeg uit en bedek oondbak daarmee.

Sny rante netjies en bak vir 15 tot 20 minute in 'n voorverhitte oond by 200°C (400°F), of totdat pastei goudbruin is.

Sit voor met gemengde groente waardeur botter geroer is.

Resep Week 33 / 2007

COKE SJOKOLADE KOEK:

500 ml koekmeelblom
5 ml sout
500 ml suiker
250 g sagte botter
45 ml kakao
250 ml Coca-Cola
375 ml malvalekkers, in kwarte gesny
5 ml koeksoda
125 ml karringmelk
2 eiers, geklits
5 ml vanielje geursel

Versiersel:

125 g botter
45 ml kakao
90 ml Coca-Cola
500 g versiersuiker, gesif
100 g pekanneute, gekap
5 ml vanielje geursel

Voorverhit die oond tot 180°C.

Sif meel en sout saam.

Voeg suiker by.

Verhit botter, kakao en Coca-Cola tot die botter gesmelt is.

Verwyder van stoof en voeg malvalekkers by.

Roer en meng goed in die meelmengsel in.

Los koeksoda en karringmelk op, voeg by mengsel saam met geklopte eiers en geursel.

Meng goed.

Skep in gesmeerde losboomringkoek pan van 250 mm.

Bak sowat 45 minute of tot 'n toetspen skoon uitkom.

Laat afkoel in pan en keer uit.

Versiering:

Verhit botter, kakao en Coca-Cola tot net onder kookpunt, voeg dit by versiersuiker en meng goed.

Voeg driekwart van die neute en die geursel by.

Versier koek met orige neute.

Resep Week 32 / 2007

GROENTE EN VLEISPASTEI:

Kors:

4 middelslag aartappels, geskil

50 ml warm melk
1 ui, gekap
500 ml gaar maalvleis
1 eier, geklits
5 ml sout
1 ml vars gemaalde swartpeper
2 ml gedroogde tiemie
15 ml vars, gekapte pietersielie

Vulsel:

500 ml gemengde groente, grof gekap
1 eier, geklits
125 ml melk
3 ml sout
1 ml vars gemaalde swartpeper

Kors:

Kook die aartappels in soutwater tot sag en dreineer dit.

Maak dit fyn.

Voeg die melk by en klop dit goed.

Voeg die ander korsbestanddele by en meng dit goed.

Smeer 'n dik laag van die mengsel oor die boom en kante van 'n vlak, gesmeerde oondskottel.

Vulsel:

Meng al die vulselbestanddele en skep dit in die voorbereide kors.
Bak die pastei 20 minute lank by 180°C.

Resep Week 31 / 2007
WONDERBIEFSTUK:

500 g beesvleisskywe

Vir elke skyf vleis die volgende:

50 ml meelblom
2.5 ml sout
knippie peper
12.5 ml botter of margarien
25 ml olie

Plaas die vleis op 'n vleisplank en kap met 'n vleishamertjie.

Meng die meelblom, sout en peper.

Strooi 5 ml van die meelmengsel oor die gekapte stuk vleis.

Kap weer totdat die meel nie meer sigbaar is nie.

Herhaal die proses totdat 4 eetlepels van die meelmengsel per stuk vleis op gebruik is.

Verhit die smeer en olie in 'n pan.

Braai die vleis ongeveer 5 minute lank aan elke kant.

Bedien warm met 'n sous.

***WENK:** Witsous met kaas of witsous met sampioene is heerlik saam met die gereg.

Resep Week 30 / 2007
KASERIGE GEBRAAIDE HOENDER:

4 ontbeende hoenderborsies
4 eetlepels plantolie
1 eetlepel suurlemoensap
1 eetlepel gedroogde tiemie
sout en peper
50 g Gruyèrekaas, in dun skywe

4 dun snye ham
2 groot tamaties, in skywe

Verhit die oond tot 190°C.

Sny 4 stukke foelie, elk omtrent 'n 30 cm vierkant.

Ontvel die hoender en sny 3 snye in elke bors.

Sit 'n hoenderstuk op elke stuk foelie.

Meng die olie, suurlemoensap, tiemie, sout en peper.

Lig die kante van die foelie om die hoender en gooi die sous oor.

Verseël die foelie om pakkies te maak.

Bak dit in die oond vir 25 tot 30 minute of tot dit gaar is.

Toets vir gaarheid deur die foelie oop te maak en die vleis met 'n skerp voorwerp te steek.

As die vleissous kleurloos loop die vleis gaar.

Verhit die rooster matiglik.

Maak die pakkies oop en sit 'n sny ham en dan 'n sny kaas bo-op elke stuk hoender.

Sit tamatieskywe bo-op en 'n bietjie sous.

Rooster vir 4 tot 5 minute tot die kaas borrel.

Bedien dadelik.

Resep Week 29 / 2007

HOENDER HERDERSPASTEI:

15 ml olie
1 ui fyn gekap
750 g hoender in blokkies gesny
1 blokkie hoenderaftreksel, opgelos in 150 ml
65 ml droë wit wyn
5 ml gemengde kruie
30 ml tamatiepuree
150 ml bevrore ertjies
150 ml bevrore pitmielies
20 ml mielieblom
30 ml water

Soteer uie in olie.

Voeg hoender by en braai tot bruin.

Voeg hoenderaftreksel, wit wyn, gemengde kruie en tamatiepuree by en laat prut tot hoender gaar is.

Voeg ertjies en mielies by.

Meng Mielie blom en water.

Roer dit by hoender in en laat prut.

Skep in oondskottel.

Bolaag:

600 g aartappels, fyn gemaak
300 g soetpatats, fyn gemaak
50 ml room
40 g botter

Meng die bestanddele goed saam.

Versprei dit bo-oor die hoendermengsel en rooster onder element tot ligbruin.

Resep Week 28 / 2007

WILDSVLEISBOBOTIE:

50 ml olie
1 ui, gekap
15 ml kerriepoeier

750 g gemaalde wildsvleis
7 ml sout
37,5 ml bruin asyn
37,5 ml fyn appelkooskonfyt
1 Granny Smith-appel, grof gerasper
50 ml pitlose rosyne
1 sny witbrood
350 ml melk
2 eiers
5 ml borrie
4 vars suurlemoen- of lourierblare.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en soteer die ui tot sag en deurskynend.
Voeg die kerrie poeier by en braai dit 1 minuut lank.
Voeg die maalvleis by en braai dit totdat die vleis verbruin.
Voeg die sout, asyn, appelkooskonfyt, appel en rosyne by.
Plaas die deksel op en prut dit 10 minute lank.
Week die brood in melk.
Druk die melk uit en voeg die brood by die vleismengsel.
Skep die vleismengsel in 'n vuurvaste oondskottel.
Klits die eiers en melk saam en voeg borrie by.
Druk die suurlemoen- of lourierblare in die vleismengsel en giet die eiermengsel bo-oor.
Bak dit 40 minute lank in 'n voor verhitte oond teen 180°C totdat die vla gestol het.

Resep Week 27 / 2007

MAALVLEISPOTJIE UIT DIE BOONSTE RAKKE:

'n Diep no 3-platboompot word aanbeveel.
20 ml kookolie
300 g gemaalde beesvleis
200 g gemaalde varkvleis
2 uie, gekap
1 groen soetrissie, ontpit en gekap
250 ml rou rys
10 ml matige kerriepoeier
3 ml borrie
1 pypkaneelstokkie
1 lourierblaar
3 ryp tamaties, geskil en gekap
200 g vars groenboontjies, gekerf
250 ml bevore wortelblokkies
50 ml vrugteblatjang
sout en vars gemaalde peper na smaak
375 ml hoenderaftreksel

Verhit die olie in die pot en braai die maalvleis totdat dit van kleur verander.
Skep dit uit en hou eenkant.
Braai die uie en soetrissie in dieselfde pot totdat die uie deurskynend is.
Voeg die rys, kerriepoeier, kaneelstokkie, borrie en lourierblaar by en braai 2 tot 3 minute.
Skep die maalvleis bo-op die rismengsel en pak die tamaties en groenboontjies in lae bo-op.
Strooi die wortelblokkies bo-oor die groenboontjies en geur met sout en peper.
Verhit die blatjang en aftreksel en giet oor die potjiekos.
Lig die platboompot effens om dit weg van die kole te hou.
Sit die deksel op en prut 30 tot 45 minute oor baie stadige kole totdat die rys gaar is.
Verwyder die lourierblaar en kaneelstokkie indien moontlik.

HOENDERPOT MET SKOP:

2 1/2 kg hoenderporsies (verkieslik dye)
80 g spekvleis, swoerdloos en gesnipper
4 knoffelhuisies, gekneus
125 ml brandewyn
250 ml soet sjerrie of muskadel
20 ml gemengde kruie
20 ml uiesout
10 ml aromat
20 ml vars gemaalde swartpeper
2 groen soetrissies, gesnipper
3 uie, in skywe gesny
8 tot 10 grasuie, gesnipper
10 groot aartappels, in dik skywe gesny
sowat 500 g broccoli
500 g sampioene
1 x 425 g blik sampioensop
250 ml Cheddar-kaas, gerasper

Braai hoender tot bruin saam met spekvleis en knoffel.

Voeg brandewyn en sjerrie by.

Besprinkel met kruie en helfte van uiesout, aromat en swartpeper.

Plaas die groente soos volg in lae by hoender: soetrissie, uie, grasuie, aartappels, broccoli, sampioene en pietersielie.

Voeg oorblywende speserye en sampioensop by.

Besprinkel met kaas.

Prut 45 minute lank.

Die resep lewer 10 tot 12 porsies.

GEBRAAIDE WILDSBOUD OF BLAD IN SOETWYN:

1 wildsboud of blad, skaapskenkel of nek 500 g

Marinade:

250 ml soetwyn
15 ml Worcestersous
60 ml olie
60 ml appelkooskonfyt
30 ml wynasyn
Growwe sout
5 ml swartpeper
3 knoffelhuisies, fyngedruk

Marineer boud vir 2 dae in karringmelk, in die yskas.

Gooi karringmelk weg.

Plaas die vleis in 'n swaar yster kastrol of kasserolbak bo-op die nekvleis.

Gooi die marinade oor.

Sit die deksel op en bak 3 uur of langer in 'n stadige oond by 170°C tot die vleis bruin, sag en geurig is.

Verdik die sous effens met mielieblom.

Proe en pas aan waar nodig.

Sit voor met rys, groente en kweperjellie.

Resep Week 24 / 2007
SONDAG BREDIE:

1 vleisekstrakblokkie
275 ml kookwater
175 ml rooiwyn
50 ml tamatiesous
1 lourierblaar
1 ml gedroogde tiemie
1 ml gedroogde marjolein
2 ml knoffelsout
40 ml olie
1 kg kruisskyf, in blokkies gesny
12 klein uitjies, geskil
285 g (l blik) ingemaakte sampioene
37.5 ml koekmeelblom
500 g gaar groenbone

Voorverhit die oond tot 180°C.

Los die vleisekstrakblokkie op in die kookwater.

Voer die rooiwyn, tamatiesous, lourierblaar, tiemie, marjolein en knoffelsout by.

Hou eenkant.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en verbruin die vleisblokkies alkante.

Skep die vleis met 'n gaatjieslepel uit die oondskottel.

Soteer die uitjies en sampioene ongeveer 5 minute lank in dieselfde pan totdat dit ligbruin is.

Skep dit by die vleis in die oondskottel. Gooi nog 'n bietjie olie in die pan, indien nodig.

Strooi die koekmeelblom oor die olie in die pan en roer vinnig in.

Roer die aftreksel geleidelik by. Roer dit totdat dit begin kook. Laat dit 4 tot 5 minute prut totdat die sous verdik en glad is.

Gooi die sous oor die vleismengsel.

Plaas die deksel op en bak 1 tot 1 1/2 uur lank op die middelste oondrak totdat die vleis sag is.

Proe, en voeg nog geurmiddels na smaak by.

Voeg die groenbone by en bak die gereg nog 'n bietjie totdat dit deurwarm is.

Resep Week 23 / 2007
TRADISIONELE BOBOTIE:

1 dik sny witbrood
50 ml koue melk
500 g gemaalde lamsvleis
1 ui (fyn gekap)
5 ml sout
1 ml vars gemaalde swartpeper
2 ml knoffelvlokkies
10 ml matige kerriepoeier
1 ml borrie
12,5 ml blatjang
12,5 ml asyn
3 eiers
1 lourierblaar
12,5 ml mielieblom
12,5 ml koue water
350 ml kookmelk

Voorverhit die oond tot 160°C.

Week die brood in die melk en druk dan die oortollige melk uit.

Hou die sagte brood eenkant.

Meng die maalvleis, ui, sout, peper, knoffelvlokkies, die helfte van die kerriepoeier, die borrie, blatjang, asyn, 1 eier en die sagte brood.

Skep die vleismengsel uit in 'n goed gesmeerde oondskottel, steek die lourierblaar daarin en bak dit 15 minute lank op die middelste oondrak sodat die bobotie 'n kors bo-op kan vorm.

Hou dit eenkant warm.

Klits die oorblywende 2 eiers saam en hou dit eenkant.

Meng die mielieblom, die res van die kerriepoeier en die koue water tot 'n gladde pasta en roer dit by die geklitse eiers.

Voeg die kookmelk geleidelik by en laat dit prut totdat dit effens verdik.

Roer dit voortdurend.

Haal die mengsel van die plaat af en gooi dit oor die bobotie.

Bak die bobotie nog 25 tot 30 minute lank op die middelste rak van die oond totdat dit ferm en ligbruin is.

Bedien warm met blatjang.

Resep Week 22 / 2007 **PAMPOENROOMSOP:**

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny

3 aartappels, geskil, in blokkies gesny

1 ui, grofgekap

1 tamatie, vel verwyder en grofgekap

1 liter hoenderaftreksel

125 ml vars room

10 ml sout

varsgemaalde swartpeper na smaak

3 ml fyn komyn

3 ml kerriepoeier

3 ml fyn koljander

20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas die botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol.

Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute).

Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker.

Gooi verpulpte groente terug in die kastrol.

Voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm.

Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaadbroodrolletjies.

Resep Week 21 / 2007 **KAAPSE KERRIE:**

2 uie, in ringe gesny

4 knoffelhuisies, fyngedruk

15 ml vars gemmerwortel, gerasper

1 groen soetrissie, in repe gesny

1 heel kaneelstok

1 lourierblaar

6 kardomonsade, gekneus (opsioneel)

olie om in te braai

1 kg stoweskaapvleis, in blokkies gesny

sout en varsgemaalde peper

15 ml matige kerriepoeier

15 ml fyn komynsaad (jeera)

15 ml borrie

5 ml fyn koljander

2 ml neutmuskaat

5 ml gemengde kruie
1 ml rooipeper
410 g heel, tamaties ,fyn gekap
20 ml suiker
sap van halwe suurlemoen

Soteer die ui, knoffel, gemmerwortel en soetrissie saam met die heel speserye in 'n klein bietjie olie in 'n groot kastrol tot sag.

Geur die vleisblokkies na smaak met sout en peper en braai bietjie vir bietjie tot bruin.

Voeg die res van die geurmiddels buiten die suiker by en roerbraai nog vir sowat een minuut.

Voeg die tamaties by.

Verlaag die hitte en prut en prut tot die vleis sag en gaar en die sous lekker dik is.

(Gooi nog 'n bietjie water of hoenderaftreksel by indien die kerrie droog kook.)

Geur met suiker en suurlemoensap asook nog sout en peper indien nodig.

Resep Week 20 / 2007

AVOKADO ROERBRAAI:

25 ml sonneblomolie of botter
2 uie, geskil en in skyfies gesny
500 g beesvleisrepies
250 g knopiesampioene
75 ml soetsuursous
50 ml brandewyn of wit wyn
12.5 ml mielieblom
2 avokado's, geskil, gehalveer

Maak olie rookwarm in wok of braaipan en roerbraai uie, beesvleis en sampioene vir 5 minute.

Gooi soetsuursous en brandewyn by.

Kook vir 2 minute voor mielieblom bygeroer word.

Kook tot sous verdik.

Haal van die hitte af.

Sny avokado in stukke en meng liggies by.

Sit dadelik voor.