

# Versamelresepte.

## Bok se kos.

Slaai is lankal nie meer net vir die bokke nie. Met die groter verskeidenheid vars produkte op die winkelrakke kan jy kreatief te werk gaan en vir ou gunstelige 'n nuwe voorkoms gee, of slaai selfs vir aandete inspan.

### Slaaiblare:

Jy kry rondes met kurwes; ander ragfyn soos kant; of selfs spinnekop-agtig en fyn. Amper te mooi om te eet, die groot verskeidenheid slaaiblare waarmee jy deesdae die oog en die lyf kan voed. Gee ysbergslaai 'n welverdiende ruskansie en waag jou hand aan peperige roket of skerp bronkors (watercress). Die regte kombinasie van teksture en smake in die blare is die basis van 'n goeie slaai.

### Waarna om te kyk as jy slaai koop:

Slaaiblare moet krakerig en ferm wees, sonder donker of natterige kolle. Die slaaiblare moet byna soet ruik en glad nie suur of bitter nie.

### Berg dit so:

Verwyder alle verpakkingsmateriaal, asook rubberrekkies of toutjies. Skeur enige verlepte blare af. Prik 'n paar gate in 'n middelslag-plastieksak. Sit die slaai in die sak in die groentepakkie van die yskas. Ongewaste blare behoort 3 tot 4 dae in die yskas te hou. Sagte kruieblare soos roket of basiliekruid sal nie so lank met sukses geberg kan word nie. Moenie slaai naby appels, pere, spanspek of piesangs berg nie omdat die blare vinniger sal verlep.

### Soorte:

- Bindslaai (cos lettuce). Die blare is styf rondom die stingel gepak en het 'n effense byt. Dit word in die klassieke Caesarslaai gebruik.
- Roket en wilde roket. Dit is 'n kruieblaar met 'n skerp, peperige smaak. Wilde roket se smaak is prominenter. Dit word veral in Italiaanse gegte ingespan en is 'n goeie pasmaat met balsemiek- asyn.
- Botterslaai (butter lettuce). Die blare is sag met 'n delikate geur.
- Bronkors (watercress). Die klein, groen blaartjies het 'n skerp smaak en is van die mosterdspezie afkomstig. Dit is baie delikaat en bly nie lank vars nie. Gebruik dit op toe-broodjies, en in slaaie liefsaam met ander slaaiblare anders oorheers dit die smake. Dit is propvol vitamien en minerale.
- Witlof. Die slaai is relatief nuut op ons rakke en het 'n bitter smaak. Gebruik dit vars of so-teer liggies in botter. Witlof werk goed saam met bokmelkkaas.
- Koraal- en friseeslaai. Die krullerige blare gee eintlik net kleur aan slaaie, want dit is feitlik smaakloos. Gebruik dit spaarsamig en skeur die blare kleiner.
- Mesclun. Dis 'n mengsel van babaslaai en kruieblare. Jy kan dit soms so te koop kry, of andersins kan jy jou eie mengsel van bitter en skerper blaartjies met soeter blaartjies maak.
- Ysbergslaai (iceberg lettuce). Die welbekende blare is ongelukkig voorheen veels te dikwels in slaaie gebruik. Maar dit bly een van die sappigste, krakerigste blaarsorte. Sny 'n heel kop vir 'n verandering in kwarte en sit voor met 'n romerige bloukaassous.

## Ou staatmakers word nuut.....

Kyk met nuwe oë na ou gunsteling, kombineer staatmakerbestanddele soos aartappels en wortels met byderwetse bestanddele vir 'n nuwe smaak-ervaring.

## **Warm Geroosterde Aartappelslaai Met Brandrissie En Bros Gebraaide Spek.**

Rooster die aartappels eerder as om dit te kook. Die krakerige tekstuur is 'n lekker variasie op die ou gunsteling. Vervang die spek met tuna wat grof gevlok is en net voor ete oor die aartappels gestrooi is.

### **Maak genoeg vir 6**

750 gram (ongeveer 30) baba-aartappels, middeldeur gesny  
30 ml (2 eetlepels) olyfolie 2 groterige knoffelhuisies, geskil en gekneus  
sout en gemaalde swartpeper 'n paar tiemietakkies  
gerasperde skil van 1 suurlemoen 1 rooi brandrissie, fyn gekap, opsioneel  
2 groot hande vol vars roketblare  
250 gram spek, in stukkie gesny en bros gebraai

### **Slaaisous:**

80 ml (1/3 koppie) olyfolie 30 ml (2 eetlepels) witwynasyn  
1 knoffelhuisie, gekneus en fyn gekap 5 ml (1 teelepel) Dijon-mosterd  
sout en swartpeper  
'n hand vol gekapte kruie: pietersielie, grasuie en tiemie

### **Metode:**

Voorverhit die oond tot 200 °C.

- 1.) Sit die aartappels in 'n enkellaag in 'n oondskottel of op 'n bakplaat, sprinkel die olyfolie oor en geur goed met sout en swartpeper.
- 2.) Sit die knoffel- en tiemietakkies tussenin.
- 3.) Rooster vir sowat 30 minute tot gaar en bros aan die buitekant. Jy kan die oondrooster vir die laaste 10 minute aanskakel sodat die aartappels lekker bruin kan word. Onthou om aartappels so dan en wan goed deur te roer.
- 4.) Haal die aartappels uit die oond en roer die suurlemoenskil en brandrissie deur die warm aartappels.
- 5.) Meng solank al die bestanddele vir die slaaisous. As die slaaisous te skerp is, sit nog 'n klein bietjie suiker by en as dit te oliërig is, kan jy nog 'n bietjie asyn gebruik.
- 6.) Roer die res van die bestanddele by die aartappels en sprinkel die slaaisous oor.

### **Opdienings voorstel:**

Die slaai kan koud of warm voorgesit word.

## **Aartappelslaai Met Crème Fraiche En Parmesaankaas.**

Dis 'n baie ryk variasie op klassieke aartappelslaai. Geskilde baba-aartappels kan vervang word met gewone aartappels met skil en al sag gekook, skil terwyl dit nog warm is en in kleinerige blokkies sny is. 'n Slim manier om ekstra geur aan die aartappels te gee, is om twee geskilde en gekneusde knoffelhuisies by die aartappels te sit wanneer jy dit kook. Gerasperde suurlemoenskil gee 'n heerlike vars smaak aan die slaai en werk veral goed saam met visgeregte.

### **Maak genoeg vir 4**

500 - 750 gram gaar, warm aartappels, in kleinerige blokkies gesny - nie te fyn nie  
250 ml (1 koppie) crème fraiche of aangesuurde room  
250 ml (1 koppie) fyn gerasperde parmesaan- of pecorinokaas  
'n hand vol sprietuie of pietersielie, fyn gekap -deel dit in die helfte  
1 kop bindslaai of botterslaai, los gebreek en gewas

125 ml (1/2 koppie) mayonnaise

sout en gemaalde swartpeper

#### Metode:

- 1.) Maak soos hierbo: Kook die aartappels gaar. Laat effens afkoel, skil en sny in kleinerige blokkies.
- 2.) Meng die res van die bestanddele en die helfte van die gekapte sprietuie deur terwyl die aartappels nog loutwarm is. Geur deeglik met sout en swartpeper.
- 3.) Sit voor met die bindslaai en strooi die res van die sprietuie oor die slaai.

#### Opdienings voorstel:

### **Nog kombinasies.**

- 1.) Meng 500 gram gekookte baba-aartappels met 1 fyn gekapte selderystingel en 'n hand vol gekapte sprietuie.
- 2.) Vlok 150 gram gerookte makriel en strooi oor die aartappels.
- 3.) Maak 'n slaaisous deur gelyke hoeveelhede mayonnaise en jogurt met 1 eetlepel (15 ml) korrelmosterd te meng.
- 4.) Sit laastens die sap van 'n uitgedrukte suurlemoen by. Geur met sout en swartpeper en roer deur die aartappelslaai.

### **Wortelslaai kan ook nuut lyk.**

- 1.) Meng 4 – 5 gerasperde wortels met 'n gekapte brandrissie en 'n handvol gekapte, vars koljanderblare.
- 2.) Sny 'n ui in baie fyn ringe en roer deur die wortels.
- 3.) Giet 30 ml (2 eetlepels witwynasyn, gemeng met 5 ml (1 teelepel) bruinsuiker oor en laat week vir 'n uur of wat voor jy dit voorsit.

### **Goeie pasmaats.....**

Sekere bestanddele is nou maar eenmaal goeie pasmaats vir slaai. Meng een of meer van die aanvullende bestanddele met slaaiblare en jou gunsteling-slaaibestanddele en skep jou eie, unieke gourmet-slaai.

#### **Gemarineerde bocconcini.**

Bocconcini is klein balletjies mozzarella. Op hul eie kan hulle maar smaakloos wees, daarom marineer ons dit. Jy kan ook feta of sagte bokmelkkaas gebruik, of sny 'n groot blok mozzarella in kleinerige blokkies.

- 1.) Verwerk 2 geskilde knoffelhuisies, 2 hande vol gekapte pietersielie en 180 ml (3/4 koppie) olie tot 'n puree in 'n voedselverwerker (of 'n stamper).
- 2.) Sit 'n 1/2 teelepel peper, 5 ml (1 teelepel) vinkelsade en gerasperde skil van 'n suurlemoen by.
- 3.) Plaas 300 gram bocconcini of 'n plaasvervanger in 'n glasbottel en giet die marinade oor.
- 4.) Bedek en marineer oornag in die yskas sodat die geure in die kaas kan intrek.

#### **Geroosterde tamaties.**

Geroosterde kersietamaties is sappiger en makliker om te eet as vars tamaties.

- 1.) Sit 250 gram (1 houertjie) kersietamaties (behou die stingeltjies) in 'n enkellaag in 'n oondpan of op 'n bakplaat.
- 2.) Sprinkel 30 ml (2 eetlepels) olyfolie oor en geur goed met sout en swartpeper.
- 3.) Sit 2 geskilde knoffelhuisies en 'n paar tiemietakkies tussen die tamaties.
- 4.) Rooster vir ongeveer 10 minute, of tot gaar en opgepof.

#### **Krakerige broodjies.**

Goudkleurige, geskroeiende broodjies smaak vorentoe saam met enige slaai.

- 1.) Sny 1 middelslag Franse brood of ciabatta op die skuinste in dun snye.
- 2.) Verhit 'n riefpan tot baie warm.
- 3.) Druk 'n effens gekneusde knoffelhuisie in 'n vurk se tande.
- 4.) Geur 125 ml (1/2 koppie) olyfolie goed met sout en peper.
- 5.) Druk die "knoffelvurk" in die olie en verf elke sny brood met die olyfolie.
- 6.) Skroei die snye brood aan albei kante in die warm riefpan tot die riefelmerkies op die brood wys.

### **Kwarteleiertjies.**

- 1.) Verhit 'n kastrol met water tot kookpunt en voeg 1 - 2 druppels asyn by.
- 2.) Roer die water met 'n lepel sodat dit 'n kolk vorm.
- 3.) Sit 24 kwarteleiertjies in die kolkende water en kook vir presies 1 minuut.
- 4.) Haal uit die kookwater en spoel dadelik onder lopende koue water af.
- 5.) Dop die eiertjies ook onder lopende water af. Sit heel in slaai of halveer - dit lyk baie mooi.

### **Geblansjeerde aspersies en groenbone.**

Blansjeer aspersies en groenbone vir 5 minute in kokende water. Verwyder dadelik uit die kookwater en spoel af onder lopende koue water tot afgekoel.

### **Kaas.**

Dit is nie net fetakaas wat in slaai hoort nie. Wees op die uitkyk vir die sagter, smelt-in-die-mond Deense feta, of gebruik sagte ricotta as 'n laevet-opsie. Parmesaan- of pecorinokrulle maak van enige slaai 'n belewenis. Bokmelkkaas werk ewe goed - veral saam met effe soet bestanddele soos beet of pere.

### **Olywe.**

Dis 'n ou staatmaker in slaai, maar wees in die deli-afdeling van supermarkte op die uitkyk vir gedroogde outjies. Hulle is minder suur en meer olyf, heerlik seam met geroosterde tamaties en hande vol roketblare.

## **Beet-en-okkerneutslaai Met Dragon.**

- 1.) Koop klaarbereide bababeet om tyd te spaar. Sny andersins die stingels van gewone beet af en was dit deeglik.
- 2.) Sny in kwarte en sit in 'n enkellaag en goed gespaseer op 'n bakplaat.
- 3.) Giet 'n bietjie olyfolie oor en bak in die oond by 180 °C tot gaar.

### **Maak genoeg vir 4**

'n hand vol dragonblare (tarragon), fyn gekap (as jy nie vars dragonblare kan kry nie, vervang dit met roket of basiliekruid)

gerasperde skil van 1 suurlemoen	5 ml (1 teelepel) heuning
15 ml (1 eetlepel) witwynasyn	45 ml (3 eetlepels) olyfolie
sout en gemaalde swartpeper	225 gram (1 bakkie) klaarbereide bababeet
100 gram (1 rolletjie) sagte bokmelkkaas	2 hande vol babakruie en -slaiblaartjies
50 gram (1/2 pakkie) okkerneute, lig gerooster en ruweg gekap	

### **Metode:**

- 1.) Klits die dragonblare, suurlemoenskil, heuning, witwynasyn, olie en okkerneute saam.
- 2.) Geur na smaak met sout en swartpeper.
- 3.) Sny die bababeet in kwarte en roer van die slaaisous deur die beet.
- 4.) Sit die babablaartjies in 'n afsonderlike bak en sprinkel ook van die slaaisous oor. Hou eenkant.
- 5.) Opdiening: Verdeel die beet tussen 4 borde sodat dit op elke bord 'n netjiese bondeltjie maak.
- 6.) Sit 'n hople babablaartjies langs die beet.
- 7.) Verdeel die bokmelk-kaas in 4 stukke en sit dit ook op die bord.

8.) Sit die slaai dadelik met 'n krakerige broodjies voor.

Opdienings voorstel:

## **Aanvullende bestandele maak van slaai 'n ete**

Deur 'n slaai met ander bestandele aan te vul, kan jy dit in 'n vinnige middagetete, 'n elegante voorgereg of 'n stewige aandete omskep. Pak volgende keer as jy baie mense onthaal al die bykomstighede uit en laat elke gas sy eie slaai maak.

### **Gerookte hoender.**

Die meeste supermarkte en deli's het deesdae klaarbereide hoenderborsies in hul yskaste. Vlok die hoender met jou vingers en gee jou slaai so 'n bietjie lyf.

### **Gemengde saadjies.**

Meng die sade saam en hou dit in 'n digsluitende houer in die yskas. Sprinkel oor slaai net voor jy dit voorsit.

- 1.) Meng 35 gram (1/4 koppie) sonneblomsaad, 40 gram (1/4 koppie) lynsaad, 40 gram (1/4 koppie) sesamsaad en 35 gram (1/4 koppie) pampoensaad saam.
- 2.) Sit in 'n pan op 'n verhitte stoofplaat en rooster die sade droog tot dit goudkleurig is en jy dit ruik.
- 3.) Roer 15 ml (1 eetlepel) olyfolie en 5 ml (1 teelepel) sout deur die sade en rooster vir 'n verdere 2 - 3 minute. Laat afkoel voor gebruik.

### **Parmesaanskyfies (Genoeg vir ongeveer 14 sirkels).**

Hierdie skyfies is maklik om te berei en lyk nie net mooi by enige slaai nie, maar gee ook 'n lekker krakerige soutsmakie aan 'n slaai. Verhit die oondrooster.

- 1.) Gebruik 'n ronde koekiedrukker met 'n deursnee van 7 cm (of die grootte wat jy verkies).
- 2.) Berei 'n bakplaat voor. Gebruik 'n kleefwerende matjie of spuit bakpapier met kleefwerende kossproei voor jy die plaat daarmee uitvoer.
- 3.) Jy het sowat 50 gram (3/4 koppie) gerasperde parmesaankaas nodig.
- 4.) Sit die koekiedrukker op die bakplaat en skep 'n opgehoopte teelepel gerasperde parmesaankaas in die koekiedrukker. Versprei die kaas eweredig.
- 5.) Lig die koekiedrukker op en herhaal die proses tot die bakplaat vol sirkels is. Onthou om genoeg plek tussen die sirkels te laat.
- 6.) Sit die bakplaat onder die oondrooster en rooster vir 'n paar minute tot dit effens goudkleurig word. Hou die parmesaanskyfies dop, want dit rooster baie vinnig.

### **Gekaramelliseerde neute 500 ml (2 koppies).**

Die soet neute werk verbasend goed in enige slaai, kombineer dit veral met soutige kaas soos feta.

Voorverhit die oond tot 200 °C.

- 1.) Meng 200 gram (2 pakkies) gemengde neute soos pekan-, hasel-, pistasie- en okkerneute met 45 ml (3 eetlepels) heuning, 2,5 ml (1/2 teelepel) sout en 30 ml (2 eetlepels) strooisuiker.
- 2.) Sit 'n enkellaag neute in 'n oondpan wat met bakpapier uitgevoer is. Maak seker die neute raak nie aanmekaar nie.
- 3.) Sit die neute vir 3 - 5 minute in die oond sodat die heuning effens smelt.
- 4.) Haal uit en laat die neute op 'n vel bakpapier afkoel. Dit sal 2 weke lank in 'n digsluitende houer goed bly.

### **Diepgebraaide kappertjiesade.**

Die kappertjiesaad word byna bros en die smaak intenser. Gooi dit volgende keer by 'n tuna-slaai.

Verhit sowat 250 ml (1 koppie) olie in 'n middelslag-kastrol.

- 1.) Dreineer 105 ml (1 botteltjie) kappertjiesade baie goed en druk effens droog.
- 2.) Braai die kappertjiesade vir 2 - 3 minute in die warm olie, of tot die saadjies oopbars en soos blommetjies lyk.
- 3.) Haal uit die olie en dreineer op kombuispapier.

4.) Die gebraaide kappertjiesade kan vir 2 dae in 'n lugdigte houer geberg word.

### **Bros spek met suiker en swartpeper.**

Heerlike, bros spekstukkies maak van enige slaai 'n maaltyd. Hier span ons suiker in om die spek 'n lekker soet-sout smakie te gee. Verhit die oondrooster.

1.) Sit 'n draadrakke op 'n bakplaat. Pak 250 gram (1 pakkie) rugspekrepies op die draadrakke. Op die manier drup al die vet van die spek af as dit braai. Jy kan dit maar styf teenmekaar pak, want die spek krimp wanneer dit gerooster word.

2.) Strooi 45 ml (3 eetlepels) bruinsuiker en swartpeper na smaak oor die spek. Rooster vir ongeveer 8 - 10 minute.

3.) Draai die spek om as die boonste kant bros en bruin gebraai is sodat die onderkant ook bruin kan word.

### **Maklike croutons.**

Maak hierdie croutons in 'n kits.

Voorverhit die oond tot 180 °C.

1.) Breek sowat 'n 1/2 ciabatta-brood ruweg in klein stukkies.

2.) Sprinkel olyfolie oor en meng goed deur sodat die brood redelik met olyfolie bedek is.

3.) Sit op 'n bakplaat en versprei eweredig. Bak tot uitgedroog en goudbruin.

## **Slaai Van Fetakaas, Lemoen, Bronkors En Raket Met Heuningamandels.**

### **Maak genoeg vir 4**

400 gram fetakaas

4 groot lemoene, geskil en in segmente verdeel

'n groot hand vol bronkors (watercress) of 'n hand vol roketblare

### **Geroosterde Heuningamandels**

45 ml (3 eetlepels) botter

150 gram (1 1/2 pakkie) gevlokte amandels

45 ml (3 eetlepels) heuning

### **Basiese Slaaisous (genoeg vir 125 ml (1/2 koppie))**

80 ml (1/3 koppie) olyfolie

30 ml (2 eetlepels) witwynasyn

1 knoffelhuisie, gekneus en fyn gekap

5 ml (1 teelepel) Dijon-mosterd

Sout

swartpeper

'n hand vol gekapte pietersielie, grasuie en tiemie

### **Metode:**

1.) Smeer 'n bakplaat liggies met olie. Smelt die botter vir die amandels in 'n kastrolletjie oor matige hitte. Roer die amandels by en kook vir 1 - 2 minute, of tot die amandels verkleur.

2.) Roer die heuning en sout by en kook vir nog 2 - 3 minute, of tot die amandels goudkleurig is en die heuning gekaramelliseer het.

3.) Sit die neute eweredig op die gesmeerde bakplaat. Laat afkoel en breek in kleiner stukkies.

4.) Klits die bestanddele vir die basiese slaaisous saam en geur volgens smaak.

5.) Sit die lemoensegmente, fetakaas en slaai in 'n mengbak en giet van die slaaisous oor.

6.) Verdeel die slaai tussen 4 borde, strooi die amandelstukkies oor en sit dadelik voor.

### **Opdienings voorstel:**

## **Slaaisouse....**

'n Smaakvolle slaaisous span die kroon op 'n mooi slaai. Gekoopte slaaisouse kan maklik sinteties smaak en dit is tog so vinnig om jou eie souse te maak. Maak groot hoeveelhede

van die basiese sous en hou dit in die kas. Die meeste slaaisouse hoef nie in die yskas geberg te word nie, dit laat net die olie verdik en maak dit moeiliker om te gooi. Gebruik vir variasie geurde olies en interessante asyne en geur souse met hande vol gekapte kruie.

## **Basiese Slaaisous.**

### **Maak 125 ml (1/2 koppie)**

80 ml (1/3 koppie) olyfolie	30 ml (2 eetlepels) witwynasyn
1 knoffelhuisie, gekneus en fyn gekap	5 ml (1 teelepel) Dijon-mosterd
Sout en swartpeper	5 ml (1 teelepel) bruinsuiker of heuning
'n hand vol gekapte kruie: pietersielie, grasuie en tiemie	

#### Metode:

- 1.) Klits al die bestanddele saam en geur goed met sout en swartpeper.
- 2.) Berg in 'n botteltjie en gebruik soos nodig.

#### Nota:

Jy kan altyd die resep verdubbel om tyd te bespaar.

#### Variasie:

Vervang die witwynasyn deur balsemiekasyn en voeg 2 eetlepels (30 ml) suurlemoen- of lemoensap by. Of gebruik verjuice pleks van die asyn.

#### Opdienings voorstel:

## **Parmesaanolie.**

### **Maak 250 ml (1 koppie)**

250 ml (1 koppie) goeie olyfolie	2,5 ml (1/2 teelepel) swartpeperkorrels
100 gram parmesaankaas, in dik skywe of stukke gesny	

#### Metode:

- 1.) Verhit die olie en die kaas vir 10 minute in 'n kastrolletjie oor baie lae hitte.
- 2.) Moenie roer nie. Die olie moenie kook nie, anders sal die kaas begin smelt.
- 3.) Haal van die plaat af en sit die peperkorrels by. Laat vir minstens 2 uur staan sodat die olie deurtrek word met geur.
- 4.) Om voor te sit: Meng die olie met een druk suurlemoensap of asyn en gebruik saam met 'n tamatie-en-blaarslaai-slaai.

#### Variasie:

Verhit die olyfolie effens en giet in 'n voedselverwerker, sit 'n hand vol sagte kruieblare soos basiliekruid of roket by en verwerk tot glad. Voeg 3 - 4 eetlepels klaarbereide pesto soos basiliekruid- of sondroeë-tamatiepesto by die basiese slaaisous. Dit smaak vorentoe in 'n pastaslaai.

#### Opdienings voorstel:

## **Suurroom-ert-kruieslaaisous.**

### **Maak 160 ml (2/3 koppie)**

Dis 'n romerige slaaisous -gebruik dit saam met aartappel of pastaslaaie.

60 ml (1/4 koppie) suurroom  
5 ml (1 teelepel) Dijon-mosterd  
'n klein hand vol pietersielie, gekap

15 ml (1 eetlepel) witwynasyn  
'n klein hand vol grasuie, gekap  
sout en swartpeper

Metode:

- 1.) Meng al die bestanddele saam en geur goed met sout en swartpeper.
- 2.) Berg in 'n botteltjie in die yskas en gebruik soos nodig.
- 3.) Sit voor met slaai met baie blare.

Variasie:

Sit 75 gram gekrummelde bloukaas by vir 'n romerige bloukaassous saam met 'n slaai van peer, roket en parmesaankaas, of oor ysbergslaai.

Opdienings voorstel:

## **Klassieke Caesarlaaisous.**

### **Maak Sowat 150 ml**

1 eiergeel  
1 knoffelhuisie  
15 ml (1 eetlepel) water  
125 ml (1/2 koppie) olyfolie  
60 ml (1/4 koppie) fyn gerasperde parmesaankaas  
10 ml (2 teelepels) Dijon-mosterd  
60 ml (4 teelepels) suurlemoensap  
3 ansjovisfilette

Metode:

- 1.) Meng die eiergeel, mosterd, knoffel, suurlemoensap, water, ansjovis en parmesaankaas in 'n voedselverwerker.
- 2.) Hou die voedselverwerker aan en giet die olie stadig in 'n straaltjie by tot die sous glad en romerig is.

Opdienings voorstel:

Sit die sous met Caesarlaai voor. Dis ook lekker saam met bindslaai met krakerige spek (of parmaham), croutons en parmesaankaas, of giet dit oor 'n tunaslaai met sag gekookte eiers.

## **Maak van slaai 'n aandete.**

'n Vinnige, voedsame slaai is 'n heerlike manier om honger magies op warm someraande vol te maak. Gebruik enige van die kombinasies en aanvullende bestanddele hierbo. Sit krakerige broodjies of croutons by om dit 'n bietjie lyf te gee.

Hier is 'n heerlike slaai gemaak van 2 koppe bindslaai wat uitmekaar gebreek en deeglik gewas is.

### **Maak Sowat 150 ml**

200 gram (sowat 'n handvol) groenboontjies of aspersies  
repië spek of parmaham  
2 gerookte hoenderborsies gevlok  
12 kwarteleiertjies sag gekook

Metode:

- 1.) Blansjeer die groenboontjies of aspersies en rooster repië spek of parmaham.
- 2.) Om dit nog vullender en voedsamer te maak, voeg hoenderborsies en kwarteleiertjies sag by.
- 3.) Verdeel alles tussen 4 borde. Jy hoef nie die bestanddele te meng nie.



4.) Sny krulle parmesaankaas met 'n groenteskiller en strooi oor die slaai.

Opdienings voorstel:

Sit voor met enige van bogenoemde slaaisouse, hoewel die Caesarslaaisous die beste gewerk het.

Jy kan kreatief raak en neut en sade of selfs parmesaansirkels byvoeg.

## **Slim plan.....**

Ons het by Jamie Oliver gaan kers opsteek vir planne om slaaisous vir 'n piekniek of 'n kosblik in te pak sonder dat dit 'n gemors afgee.

Jy kan slaaisous nie te vroeg oor die slaai gooi nie, want dan verlep die blare en word 'n sopperige spul. Al wat jy nodig het, is 'n plastiek-toebroodjiesakkie, 'n stukkie tou en die bestanddele vir die slaaisous. Sit die sakkie in 'n maatbeker en vou die bokant van die sakkie oor die rand van die maatbeker. Gooi al die bestanddele in die sakkie en bind met die toutjie toe. Skud die sakkie goed sodat die bestanddele behoorlik meng. Wanneer jy die slaaisous wil gebruik, is dit nie nodig om die toutjie los te woel nie, sny bloot een hoekie af en giet oor die slaai.