

Spek-en-eier-spaghetti	2	Knoffel-Kaasbroodjie resep	14
Kerrie eiers (1)	2	Bierbrood	14
Kerrie Eiers (2)	2	Piesang-en-Kaasbroodjie (Mikro)	14
Maalvleis en rys kasserol	2	Tuna broodjie met mayonnaise	14
Monkey Gland-sous	2	Tuna-oopbroodjies met tamatie	15
Gestoofde wildsvleis	2	Lepelbrood	15
Bobotie	3	Uie-en-Kaas-broodjie	15
Kampkerriekos	3	Franse Broodgebak	15
Rooibok Potjie	3	Blikbroodjies	16
Braaisous (vir braaivleis)	3	Peuselbroodjies	16
Varktojps met lekker sous	4	'n Lekker sop-brood beskuitjies! ...	16
Smelt in die mond biefstuk	4	Roerbrood	16
Sous vir Beestong	4	Nuttywheat Brood	16
Aartappelskyfiehoender	4	Fyn Vetkoekies	17
Yoghurt Marinade Vir Hoender	4	Paptert (genoeg vir 6)	17
Hoendernoedel gereg	5	Braaivleisbroodjie	17
Hoenderpan	5	Renita se paptert	17
Heerlike Souttert	5	Mieliepap In Mikrogolf	18
Slaaisous	5	Malvapoeding	18
Franse Slaaisous	6	Sticky Toffee Pudding	18
Blaar- en Avokado slaai	6	Marshmallow Nagereg	19
Broodslaai	6	Appeltert	19
Broodslaai (Die maklike een)	6	Joghurt-Tert/Poeding	19
Kraak Lekker Tunaslaai	6	Lemoen-olie laagkoek	19
Biltongslaai:	7	Vinnige Suurlemoentert	19
Suikermielieslaai	7	Piesangpoeding	20
Indiese Rysslaai	7	Telefoon-Poeding	20
Tuna en Avokado Slaai	7	Lemoen Koek	20
Bruinrys en Heelpitmielie Slaai ...	7	Piesangbrood	20
Groenslaaisous	7	Foelie verrassing	20
Gestolde Beetslaai	8	Kondensmelktert	21
Avokado Slaai	8	Kitsvlatert	21
Kool en Dadelslaai	8	Kammakreef Voorgereg	21
Rys En Spinasie Slaai	8	Heerlike voorgeregjie vir braaivleis	21
Krakerige Kaasslaai	8	21
Spaghetti & Kaasresep	9	Lemoenpuffers	21
Warmslaai	9	Suikermieliepuffers	22
Groenboontjiegereg by Braaivleis ...	9	Kondensmelktert	22
Botterskorsie gebak met lemoen		Korslose Melktert	22
sjerrie	9	Kits Vlatert	22
Soft Scones	9	Goue brood en botterpoeding	23
Kaaspoffertjies	9	Karringmelk Poeding	23
Botterbroodjies	10	Lemoenpoeding	23
Warm avokadosop	10	Domkop Souskluitjies	23
Avokado Ritz	10	Lemoenpuffers	24
Pampoengereg	10	Suikermieliepoffertjies	24
Groenteskottel	10	Tunapoffertjies	24
Tunagereg	11	Mieliepap poffertjies	24
Vinnige Pasta gereg	11	Pampoen puffers	24
Korslose aspersietert	11	Pynappelpuffers	25
Kits Tuna tert	11	Kaaspoffertjies	25
Vinnige spaghetti gereg	11	Souskluitjies	26
Spek en avokadopeer-kitser	12	Tamatieblatjang	26
Tamatie hoenderlewertjies	12	Lekka ywe sonder trane	26
Blomkoolgereg	12	Botterskorsie en mielie gebak	26
Aartappelkaaskoekies	12	Pampoengereg	26
Viskoekies	12	Gebakte Groente	26
Beesstertbroodjie	12	Murgpampoentjiegereg	26
Spek-en-eierbrood	13		
Mieliebrood	13		
Kaas-en-spekvlleisbroodjie	13		
Mieliebroodjie	13		
Mieliebrood (mikro)	14		
Karringmelkbrood	14		
Biltonghappie	14		
Grondboontjehappie	14		
Knoffel-Kaasbroodjie resep	14		

Spek-en-eier-spaghetti

200 g spaghetti
sout
250 g spekvleis
4 eiers
75 g gerasperde cheddar ($\frac{3}{4}$ k)
growwe swartpeper

Metode:

Kook spaghetti tot sag. Spoel af onder lopende koue water. Snipper spekvleis en braai tot gaar. Voeg spaghetti by, met spekvleis en verhit stadig tot goed warm. Klits eiers en voeg die kaas by. Roer die eiermengsel by spaghetti. Verhit stadig totdat eiers romerig gaar is en kaas gesmelt het en roer af en toe. Geur na smaak met sout en swartpeper en sit dadelik voor.

Kerrie eiers (1)

Braai 2 middelmatige uie in 2 eetlepels vet/olie tot bruin en geurig.
Skep uit en sit eenkant.
Neem 'n kastrol, sit daarin:
3 eetlepels koekmeelblom
1 eetlepel botter
1 teelepel borrie
half teelepel kerrie
knippie sout

Metode:

Laat dit smelt en meng goed. Roer gedurig. Voeg by 2 koppies water en klits. Laat dit kookpunt bereik en voeg 2-3 eetlepels suiker en half koppie asyn by. Voeg gebraaide uie by, en 'n halwe na 1 koppie gerasperde kaas. Gooi sous oor eiers en laat staan vir 'n half uur.

Kerrie Eiers (2)

$2\frac{1}{4}$ k melk
1 pakkie wit uie sop of sampioen sop
4 teelepels matige kerrievoer
 $\frac{1}{2}$ teelepel borrie

Metode:

Meng die bestanddele, kook tot verdik. Gooi oor gekookte eiers en bedien saam met roosterbrood, rys of noedels.

Maalvleis en rys kasserol

1 groot uie
500 g maalvleis
1 k rys
1 beesstertsoppoeier
2 k water
1 blik heel geskilde tamaties

Metode:

Verhit oond tot 180° . Smeer oondkasserol met inhoudsmaat van 8 k. Skil uie en kap grof. Voeg die gemaalde vleis, rys soppoeier en water by. Sny tamaties in stukkie en voeg saam met sap by vleismengsel. Meng alles met vurk en skep in bak. Bak gereg ongeveer een uur totdat ryskorrels gaar is. Sit warm voor met slaai.

Monkey Gland-sous

$1\frac{1}{2}$ k vrugteblantjang
 $\frac{1}{2}$ k tamataiesous
 $\frac{1}{2}$ k worcesterous
 $\frac{1}{2}$ k soetwyn
4 e suiker
 $\frac{1}{4}$ t knoffelvlokkies

Metode:

Meng al die bestanddele en verhit dit stadig tot kookpunt. Sit dit warm of koud voor.

Gestooft wildsvleis

rugstring (na biltongvleis verwyder is)
5 naeltjies
1 teelepel fyn koljander
sout en peper
 $\frac{1}{2}$ koppie asyn
 $\frac{1}{2}$ koppie blokkies varkspek
osstert soppoeier
gebraaide uie

Metode:

Kook rugstring baie sag. Verwyder bene. Voeg naeltjies, koljander, sout en peper, asyn, en varkspek by en prut tot spek gaar is. Maak sous dik met soppoeier. Indien verkies kan gebraaide uie bygevoeg word.

Bobotie

2 snye bruinbrood
200 ml melk
2 uie, fyngekap
25 ml olie
25 ml suurlemoensap
8 ml kerriepoeier
5 ml borrie
5 ml Aromat
2 ml peper
500g maer maalvleis
30 ml blatjang
2 eiers
125 ml gekapte droë appelkose
1 groen appel, gerasper
75 ml pitlose rosyne

Metode:

Voorverhit die oond tot 180^o Week die brood in die melk. Braai die uie in die olie en voeg die suurlemoensap by. Roer die kerriepoeier, borrie Aromat en peper by. Druk die melk uit die brood en hou die melk eenkant. Voeg die brood by die uiemengsel. Voeg die vleis, blatjang, 1 eier, appelkose, gerasperde appel en rosyne by en kook 20 minute oor lae hitte. Roer af en toe. Skep die mengsel in 'n gesmeerde oondvaste bak. Meng die orige eier met die melk wat uit die brood gedruk is en giet oor die vleismengsel. Bak vir 30 minute.

Kampkerriekos

500g boerewors, in skywe gesny
2 knoffelhuisies, gekneus
2 uie gekap
15 ml kookolie
2 ml rissiepoeier
15 ml kerriepoeier
250 ml vleisaftreksel
15 ml tamatiepuree
30 ml suurlemoensap
5 ml sout
2 ml vars gemaalde swartpeper
3 aartappels, in blokkies gesny
4 piesangs, in skywe gesny

Metode:

Rooster wors tot byna gaar. Hou eenkant warm. Soteer intussen knoffel en ui in verhitte kookolie. Voeg rissie- en kerriepoeier by en braai effens. Voeg verhitte vleisaftreksel, tamatiepuree, suur lemoensap, sout en peper by. Voeg aartappels en wors by en prut vir 20 minute. Voeg piesangs by, meng goed en verhit deeglik. Sit voor met gebotterde heelgraanbrood.

Rooibok Potjie

1 kg rooibokvleis in blokkies gesny
125 ml olie
4 geelwortels, in skyfies gesny
2 uie, in skywe gesny
2 knoffelhuisies, fyn gedruk
10 ml gekapte tiemie
250 g spekvleis, gekap
500 ml port of droë rooiwyn
6 aartappels, in skywe gesny.

Metode:

Verhit olie in swartpot en soteer geelwortels, uie en knoffel totdat olie deurskynend is. Voeg tiemie, vleis, spekvleis en port by. Prut 2 uur baie stadig met deksel op. Voeg aartappels by en prut nog 30 tot 45 minute. Sit voor saam met mieliepap.

Braaisous (vir braaivleis)

200 ml olie
100 ml suurlemoensap
100 ml sojasous (met soet basis)
30 ml (2e) geuropwekker soos Aromat
10 ml (2t) geuropwekker soos Zeal
20 ml (4t) braaispeserye
20 ml (4t) paprika

Metode:

Skud al die bestanddele vir die braaisous saam in 'n fles en verf oor die varkfilette terwyl gebraai word.

Varktjops met lekker sous

6 groot varktjops
½ kop blatjang - "chutney"
Bietjie knoffel
1 kop kookwater
½ kop mayonnaise
½ kop tamatiesous
1 pakkie bruinuiesoppoeier

Metode:

Braai tjops goudbruin aan beide kante. Meng die sousbestanddele bymekaar en gooi oor die tjops wat in 'n oondvaste skottel gesit is, sit foelie oor en bak vir 1 uur in die oond.

Smelt in die mond biefstuk

700 g biefstuk in skywe gesny
25 ml kookolie
50 ml tamatiesous
25 ml maizena
250 ml koekmeel
1 blokkie biefgeur, gekrummel
sout en peper na smaak
2 groot uie gekap
750 ml water
50 ml worcestersous
25 ml souspoeier (bisto of brono)

Metode:

Geur vleis met sout en peper en kap al die meel in die vleis in. (die kant van 'n piering werk ook om te kap). Soteer uie in kookolie tot sag. Skep vleis + uie in lae in 'n dieperige bak. Meng die res van die bestanddele deeglik en gooi bo-oor. Sit deksel op en bak vir ± 3 ure by 150°

Sous vir Beestong

1 Koppie water
25 ml Asyn
25 ml Suurlemoensap
25 ml Blatjang
6 tl Bruinsuiker
12,5 ml Koekmeel
5 ml Mosterdpoeier
½ koppie Rosyne
Gerasperde skil van 1 suurlemoen
2 Gemmerkoekies

Metode

Gooi alles behalwe ¼ koppie water en koekmeelblom in 'n kastrol en roer tot opgelos. Wanneer warm verdik met koekmeelblom en prut stadig tot gaar. Gooi oor gesnyde tong en bedien.

Aartappelskyfiehoender

1 hoender, in porsies gesny
sout en peper;
45 ml botter, gesmelt
2 knoffelhuisies, gekneus
www.eposvriende.com

1 klein pakkie kaas-en-uieskyfies

Metode:

Plaas hoenderporsies met vel na bo in gesmeerde oondskottel. Geur. Voeg die fyn knoffel by die gesmelte botter en bedrup hoender daarmee. Maak die aartappelskyfies fyn en sprinkel oor die hoender. Bak in voorverhitte oond teen 200° vir 'n uur.

Yoghurt Marinade Vir Hoender

600 ml Joghurt (enige geur)
1 medium ui - fyn gekap
1 huisie knoffel - gekneus
25 ml suurlemoensap
sout + peper na smaak

Metode:

Plaas alle bestanddele in 'n fles en skud goed tot deurgemeng. Prik hoender met 'n vurk en plaas in 'n bak en giet marinade oor. Marineer 8 ure of oornag in yskas - dra draai gereeld om. Braai oor lae hitte kole of in die oond.

Wenk:

As die res van die marinade verhit gaan word om saam met die vleis voorgesit te word, onthou dat joghurt maklik skif op 'n hoë hitte. Roer 'n bietjie mielieblom (5 ml) n die mengsel. Die joghurt marinade kan ook vir bees en skaap gebruik word.

Hoendernoedel gereg

'n Gaar Hoender
Braai uie en sampioene
1 Pakkie Sampioenroomsop
1 blik Ingedamppte melk
500 gram noedels gekook
1 kop melk

Metode:

Roer Ingedamppte melk en melk by
soppoeier en gebraaide uie. Roer
hoender by. Meng alles. Strooi kaas
bo-oor en bak

Hoenderpan

Gebruik 'n skottelskaar. Die een met
die gas soos aan ons bekend.

2 kg hoender
4 groot uie in ringe gesny
2 vars rooi rissies
1 pakkie sampioene
200 ml vars room
100 ml brandewyn
Olyfolie
al jou knoffel!

Metode:

Bruin 2 van die uie in bietjie olie
in die pan. Maak seker dat dit goed
oor die pan geroer word om die hele
pan te smeer. Sit die pan af en laat
afkoel terwyl uie uitgeskep word vir
later. Smeer die hoender liggies met
olie en gooi baie liggies speserye
(as dit nou te veel is gaan dit die
geur verander). Sodra die pan
afgekoel het kan dit weer aangesteek
word (hierdie uiegeur het nou in die
pan ingetrek en die olie maak 'n
lagie in die pan sodat dit nie
vasbrand nie). Plaas nou die hoender
in die pan en laat stadig prut tot
amper gaar (baie stadig - so 3
trekke). Gooi die rissies en knoffel
en die reeds gaar uie by die vleis
(daar gaan nie veel van die uie
oorbly nie) laat prut vir 10 minute.
Gee gas tot warm! Gooi die brandewyn
by en steek aan met vlam. Wag tot die
alkohol uitgebrand is en bring die
hitte af. Gooi die rou uie en
sampioene en room in. Braai tot die
room weer begin skei. Skep op rys en
eet voor die bure kom!

Heerlike Souttert

1 Groot Ui (fyngkap)
½ koppie fyn vars sampioene
½ groenrissie (fyngkap) (green
pepper)
1 pak (250 g) fyn spek (Bits 'O
Bacon)
1 EL fyn knoffel
250 ml (1 kop) melk
125 ml (½ kop) Koekmeelblom
2 eiers, geskei
250 ml (1 kop) gerasperde Cheddarkaas
1-2 tamaties
Sout en peper na smaak
Cayenne peper.

Metode

Braai spek tot gaar. Voeg by ui,
knoffel, groenrissie & sampioene.
Smoor tot uie glaserig is. Meng melk,
meel, eiergele, sout en peper. Vou
spekmengsel by en meng goed. Klits
eierwitte styf en vou in by mengsel.
Smeer groterige bak en gooi mengsel
in. Sny tamaties dun skyfies bo-op.
Strooi kaas bo-op. Sprinkel
Cayennepeper bo-op. Bak vir ± 30
minute by 180°C of tot gestol.

Slaaisous

1 eetlepel botter
2 eetlepels suiker
1 teelepel mosterd
1 koppie melk
1 eetlepel meelblom
1 eier
¼ teelepel sout
½ koppie asyn

Metode

Smelt botter in kastrol en voeg
meelblom by. Laat kook vir paar
minute - hou aan met roer. Voeg
geklitste eier, suiker, mosterd, sout
en melk by en roer totdat dit mooi
dik is - moenie dat dit kook nie
Wanneer heeltemal koud is, voeg die
asyn by en roer goed

Franse Slaaisous

Gooi die volgende bestanddele in 'n leë bottel:

- 2 Koppies olie
- 1 Koppie asyn
- (Skud die bottel totdat die mengsel wit word) en voeg dan verder by:
- 2 Teelepels Aromat
- 2 Teelepels Sout
- 3 Lepels Suiker
- 1 Teelepel Tiemie
- 2 Teelepels Droë Pietersielie
- 1 Teelepel Swart Peper
- 1 Knoffelhuisie fyn gesny

Metode:

Skud die mengsel goed en plaas in die yskas. Hoe langer dit staan hoe lekkerder word die sous en is heerlik oor mengselslaai.

Blaar- en Avokado slaai

- 1 kop blaarslaai in stukkies geskeur
- 2 avokadopere, in skywe gesny
- halwe pak (125g) spekvleis, bros gebraai en dan in blokkies gesny.
- 3 snye witbrood, in blokkies gesny en in olie bruin gebraai.

Sous

- 125 ml asyn
- 125 ml suurlemoensap
- 150 ml suiker
- 3 eiers goed geklits
- 12,5 mosterdpoer
- 1 ml sout
- 125 ml natuulike joghurt

Metode:

Pak die blaarslaai op 'n plat bord en rangskik die avokadopere, spek en broodblokkies bo-op. Verhit die asyn, suurlemoensap en suiker saam en roer totdat die suiker opgelos is. Voeg die geklitste eiers, mosterdpoer en sout by en verhit oor stadige hitte totdat die sous verdik. Roer gedurig. Laat afkoel en voeg die jogurt by. Giet net voor opdiening oor die slaai. Genoeg vir 6 mense.

Broodslaai

- 4 eiers
- 1½ koppie suiker
- 1 koppie Witasyns
- 1½ eetlepel aangemaakte mosterd
- Knippie sout

Metode:

Meng bestanddele en klits goed. Kook vir ± 5 minute terwyl aanhoudend geroer word. Braai broodblokkies in diep warm olie tot bruin. Dreineer en laat afkoel. Sny blokkies kaas en meng met brood. Gooi warm sous oor brood- en klaasblokkies. Bedien dadelik

Broodslaai (Die maklike een)

- sny brood in dik snye en dan in blokkies
- sny kaas van jou keuse in blokkies
- gebraaide spekvleis in stukkies gekap
- gelyke hoeveelhede kondensmelk & mayonnaise
- olie vir diepbraai
- gebraaide sampioenstukkies (opsioneel)

Metode:

Diepbraai broodblokkies in olie tot bruin. Dreineer en laat afkoel. Voeg die res van die bestanddele by die mayonnaise mengsel 'n halfuur voor opdiening by.

Kraak Lekker Tunaslaai

- 500 ml koue, gaar rys
- 200g gedreineerde, gevlokte tuna
- 250 ml gerasperde, wortels
- 250 ml gekapte seldery
- 25 ml fyn gekapte ui
- 250 ml mayonnaise
- 375 ml blatjang
- 5 ml kerriepoeier
- 10 ml suurlemoensap
- sout en peper na smaak

Metode:

Meng die rys, tuna, wortels, seldery en ui en verkoel dit. Meng die mayonnaise, blatjang, kerriepoeier, suurlemoensap, sout en peper en verkoel dit ook. Voeg die sous net voor bediening by die slaai en meng dit liggies. Bedien dit koud, met broodrolletjies.

Biltongslaai:

Slaaisous

60 ml balsem-asyn
125 ml olyfolie
1 knoffelhuisie, gekneus
5 ml suiker of na smaak
5 ml Dijon-mosterd
1 stingel sprietui, fyngekap
sout en varsgemaalde swartpeper

Biltong Slaai

250 g klam, baie dun gekerfde biltong
375ml gerasperde cheddarkaas
'n verskeidenheid blaarslaai om die
slaai op te rangskik
3 agurkies, gekap
2 hardgekookte eiers, in skyfies
gesny
2 ryp avokado's, in blokkies,
besprinkel met suurlemoensap

Metode:

Plaas al die bestanddele vir die
slaaisous in 'n skroefdekselbottel en
skud goed. Hou in die yskas tot
benodig. Plaas die biltong en kaas in
'n bak en voeg genoeg van die
slaaisous by om dit goed klam te
maak. Bedek en marineer ten minste 'n
uur (of selfs tot 'n dag lank) in die
yskas. Rangskik die blaarslaai op 'n
mooi groot plat slaai bord en pak die
slaai bestanddele bo-op. Besprinkel
liggies met van die slaaisous. Skep
die gemarineerde biltongmengsel bo-op
en sit die oorblywende slaaisous
apart in 'n klein bekertjie voor. Sit
dadelik voor.

Suikermielieslaai

410g (1 blik) geroomde suikermielies
½ pynappel, in blokkies gesny
4 piesangs, in skywe gesny
1 ui, gekap
25ml mayonnaise

Metode:

Meng alles goed saam.

Indiese Rysslaai

500 ml gaar rys
1 ui, geskil en fyngekap
25 ml blatjang
klein blik perskes, in blokkies
125 ml kondensmelk
37.5 ml suurlemoensap
12,5 ml kerriepoeier (matig)
250 ml mayonnaise
sout

Metode:

Dreineer die perskes. Meng
kerriepoeier en suurlemoensap. Meng
res van bestanddele, gooi
kerriemengsel oor en roer goed deur.

Laat staan oornag in yskas en dien
op.

Tuna en Avokado Slaai

500ml gaar rys
185g gedreineerde tuna
30ml ui, gekap
2 tamaties, in blokkies gesny
1 avokado, in skywe gesny en
suurlemoensap gedoop
sout en vars swartpeper na smaak

Metode:

Meng die rys, tuna, ui en tamatie.
Voeg die avokado by en meng liggies.
Geur liggies met sout en vars
gemaalde swartpeper.

Bruinrys en Heelpitmielie Slaai

500ml gaar bruinrys
1 Engelse komkommer (in blokkies)
410g (1 blik) heel mieliepitte
(gedreineer)
1 groen soetrissie, ontpit & gekap
1 bossie stingeluie (gekap)

Groenslaaisous

150ml gewone jogurt
1 huisie knoffel (fyn maak)
sout en peper na smaak
3ml aangemaakte mosterd
25ml gerasperde ui
50ml gekapte pietersielie
25ml vars suurlemoensap
25 ml agurkies (fyngekap)

Metode:

Meng bestanddele vir slaai en plaas
in opdienbord. Plaas bestanddele vir
slaaisous in 'n voedsel verwerker en
verwerk tot glad. Giet slaaisous oor
slaai net voor bediening. Meng goed
om egalig te bedek, en bedien.

Gestolde Beetslaai

3 bete
80g braamjelliepoeier
25ml asyn
sout en peper na smaak
slaaiblare en mayonnaise vir
garnering

Metode:

Kook die beet 2-3 uur lank totdat dit sag is. Dreineer dit, maar behou 375 ml van die water waarin die beet gekook is. Los die jelliepoeier in die warm beetwater op en hou dit eenkant. Voeg die asyn, sout en peper by en verkoel dit totdat dit begin stol. Vryf intussen die beetskille af en rasper die beet. Roer die beet by die jellie wanneer dit begin stol en gooi die mengsel in 'n nat vorm. Verkoel dit totdat dit gestol het. Ontvorm dit op slaaiblare en garneer dit mayonnaise.

Avokado Slaai

1 groot avokado, fyngedruk
1 pakkie suurlemoenjellie
375ml kookwater
1 klein gerasperde ui
25ml mayonnaise

Metode:

Maak suurlemoenjellie aan met die kookwater. Voeg avokado, ui en mayonnaise by. Meng goed en laat stol.

Kool en Dadelslaai

½ kool, gewas en in dun repe gesny
200 g Tussers kaas, in blokkies gesny
½ pakkie dadels, gekap
¼ koppie grondbone
gekapte pietersielie

Sous:

125ml mayonnaise
50ml kondensmelk
25ml asyn
25ml olie

Metode:

Meng kool, kaas dadels en grondbone saam. Meng die sousbestanddele saam. Giet oor slaai en meng goed. Besprinkel met pietersielie. Sit in yskas tot bediening.

Rys En Spinassie Slaai

200 g rou rys (250 ml)
6 repe spekvleis, gekap
1 klein bossie jong spinassie, gewas, die wit stingels verwyder en fyngekerf
2 selderystingels, gekerf
3 eiers, hardgekook, gekap

6 knopiesampioene, in skywe gesny

Slaaisous:

125 ml mayonnaise
30 ml asyn
5 ml peperwortel (horse-radish)
3 ml Tabasco-sous
5 ml sout
varsgemaalde swartpeper

Metode:

Berei die rys voor volgens die aanwysings op die verpakking en laat afkoel. Braai die spekvleis tot bros, dreineer op papierhanddoek en laat afkoel. Meng die rys, spekvleis, spinassie, seldery, sampioene en eiers liggies saam. Giet die slaaisous oor en meng goed met twee vurke. Laat die slaai vir minstens 1 uur staan voor opdiening.

Krakerige Kaasslaai

½ blaarslaaikop grof gebreek
½ brood se kroutoïs
6 agurkies in ringetjies gesny
Cheddar kaas ook in blokkies gesny
Klein blikkie pynappelstukkies (gedreineer)

Metode:

Meng alle bestanddele en gooi in 'n mooi glas-slaaibak.

Sous:

397 g kondensmelk
2 eetlepels asyn
1 eetlepel kookolie
sout en swartpeper na smaak
Meng alles saam net voor bediening en gooi oor slaai.

Spaghetti & Kaasresep

1 pak spaghetti
1 blik geroomde mielies
1 blik geroomde sampioene
gerasperde kaas

Metode:

Kook spaghetti in soutwater tot sag - dreineer. Skep helfte van spaghetti in gesmeerde oondbak. Gooi eers die mielies, dan sampioene oor. Skep res van spaghetti bo-oor. Gooi kaas bo-oor. Vir versiering kan skywe tamatie bo-op gesit word. Bak vir ongeveer 'n halfuur in voorverhitte oond van 160 grade totdat kaas goudbruin is en jy seker is dit is warm tot op bodem. Sit voor saam met groen slaai van jou keuse.

Warmslaai

1 ui, in ringe gesny
1 groen soetrissie, in repe gesny
1 rooi soetrissie, in repe gesny
2 groot wortels, in julliene-repe gesny
olie om in te braai
420 g (1blik) bone in tamatiesous
5 ml kerriepoeier

Metode:

Soteer die ui, soetrissies en wortel in 'n bietjie olie tot sag. Voeg die kerriepoeier en bone by, meng goed en verhit tot die mengsel begin prut en lekker warm is.

Groenboontjiegereg by Braaivleis

'n Pakkie Groenbone (dun tipe)
4 - 6 huisies knoffel, fyn gesny of gerasper
1 middelslag ui, fyngekap
sout en peper na smaak
3 teelepels bruin asyn
3 teelepels olie
½ pakkie spek, fyngekap en bros gebraai
Amandelvlokkies, opsioneel vir garnering

Metode

Kook die boontjies ongeveer 15 minute tot NET sag. Spoel af met koue water en dreineer baie goed. Meng die olie, asyn, sout en peper met die knoffel en uie. Gooi oor die boontjies in 'n mooi plat glasbak. Roer die brosgebraaide spek deur die bone en sprinkel amandelvlokkies (of enige ander neute) bo-oor vir garnering. Laat staan oornag in yskas en bedien volgende dag. Heerlik.

Botterskorsie gebak met lemoen sjerrie

500 g botterskorsie, geskil en in skywe gesny
45 ml lemoensap
15 ml sjerrie
45 ml bruinsuiker
30 ml botter of margarien
knypie fyn kaneel en knypie sout

Metode:

Rangskik die botterskorsieskywe in 'n vlak oondvaste bak. Sprinkel die lemoensap, sjerrie en bruinsuiker eweredig oor. Stip met die botter of margarien. Geur met kaneel en sout. Bedek met foelie (blink kant na binne) en bak 'n uur lank in 'n voorverhitte oond by 180°C Verwyder die foelie en bak oop vir nog 20 minute tot effens bruin. Sit dadelik voor.

Soft Scones

2 koppies meel
4 teelepels bakpoeier
sout
2 eier
1 koppie melk
½ koppie olie

Metode:

Meng die droë bestanddele. Klits die eier, melk en kookolie saam en meng met droë bestanddele. Bak in kolwyntjie pannetjies vir ongeveer 7-10 min.

Kaaspoffertjies

1 kop. bruismeel.
1 eier.
½ tl. sout.
1 kop.gerasperde kaas.
¼ tl.rooipeper.
1 kop.melk.

Metode:

Meng droë bestanddele saam. Voeg kaas by. Klits melk en eier saam, en maak meelmengsel daarmee aan. Skep in kolwynpannetjies. Bak in warm oond vir ongeveer 15 min.

Botterbroodjies

2 koppies Bruismeel
1 teelepel bakpoeier, en
'n knippie sout

Metode:

Neem 'n koppie en klits een eier daarin, vul die koppie tot $\frac{1}{4}$ met olie en vul die res met melk tot vol. Meng goed en rol die deeg in balletjies. Bak vir 12 tot 15 minute in 'n voorverhitte oond by 200°C

Warm avokadosop

2 ryp avokado's, geskil en in stukke gesny
5 ml kerriepoeier
250 ml room
sout & peper na smaak
2,5 ml suiker
500 ml hoenderekstrak
10 ml vars suurlemoensap
gesnipperde grasuie vir garnering

Metode:

Verpulp die avokado's, kruiepoeier, room en geurmiddels in 'n voedselverwerker. Verhit die hoenderekstrak en suurlemoensap tot kookpunt. Roer avokadopulp by en verhit tot net voor kookpunt. Sit dadelik voor en garner met gesnipperde grasuie.

Avokado Ritz

100 g klein garnaaltjies
olie
asyn
kappertjies
twee avokadopere
sout en peper na smaak
vars blaarslaai

Metode:

Kook garnaaltjies en marineer in 'n mengsel van olie, asyn en kappertjies. Sny avokadopere in die helfte en haal pitte uit. Besprinkel met sout en peper. Plaas garnaalmengsel in avokado en bedien met vars blaarslaai.

Pampoengereg

Selfde hoeveelheid van volgende
Butternuts
Patats
Baby marrows"
1 pak bruin uiesoppoeier
1 pakkie room

Metode:

Skil pampoene en meng deurmekaar, gooi soppoeier bo-oor en meng deur. Dan volg die room. Maak toe met foelie en bak vir so 'n uur lank tot pampoene sag is. Maak oop en bak nog 'n rukkie verder tot sousie lekker dik is.

Groenteskottel

500 g murgpampoentjies met skil gerasper
1 ui gekap
4 of meer reepe "bacon"
1 koppie Cheddarkaas gerasper
3 eetl olie
2 eiers
1 blik pitmielies gedreineer
sout en peper
 $\frac{1}{2}$ koppie melk

Metode:

Meng alles saam. Skep in gesmeerde bak. Bak 45 min op 180°C
 $\frac{3}{4}$ koppie strooisuiker
 $\frac{1}{2}$ koppie sagte botter
1 teelepel gerasperde lemoenskil
 $\frac{1}{2}$ teelepel sout
 $\frac{1}{2}$ koppie melk
2 eiers
2 teelepels bakpoeier

Metode:

Roer alles saam vir 3 minute. Bak 1 uur in warm oond.

Tunagereg

2 Blikkies (200 g elk) tuna
gedreineer
1 Appel geskil en in blokkies gesny
2 Tamaties in blokkies gesny
1 ui gekap
½ Groenrissie (Greenpepper) in
blokkies gesny
1 Aartappel gekook en in blokkies
gesny

Sous

125 ml Mayonnaise
125 ml Vars room
25 ml Suurlemoensap
2 ml Paprika
Sout en peper na smaak
Meng al die sousbestanddele en geur
na smaak met sout en peper. Voeg sous
by die vismengsel. Meng goed en plaas
in die yskas vir ±30 minute.

Vinnige Pasta gereg

Pasta penne of lintpasta
Gekapte spek of ham
Sampioene in skyfies
Gerasperde kaas vir garnering
Speserye na smaak
Fyn knoffel na smaak
Witsous

Metode

Kook pasta tot gaar. Maak spek/ham en
sampioene saam gaar. Maak witsous.
Meng al die bestanddele, behalwe die
kaas. Speserye na smaak. Stooi kaas
bo-oor & bedien warm

Korslose aspersietert

1 pak ontbytspek
1 groot ui, gekap
250 g botter / margarien
250 ml koekmeelblom
1 blik aspersieslaaistukke
900 ml melk
250 ml gerasperde Cheddar-kaas
50 ml fyn gekapte pietersielie
10 ml aangemaakte mosterd
2 ml sout en knypie rooipeper
4 eiers geskei

Metode:

Smeer 'n oondvaste bak van 30 x 20 x
5 cm. Braai spek en ui saam in 'n
groot dikboomkastrol totdat dit begin
verbruin. Skep uit en hou eenkant.
Smelt die margarien in dieselfde
kastrol oor lae hitte en roer die
koekmeelblom geleidelik by. Haal van
die stoof af. Dreineer die
aspersiestukke en vul die aspersie-
vloeistof met melk aan tot 1 liter.
Roer die melk-mengsel geleidelik by
die meel-mengsel. Plaas dit terug op
die stoof, roer aan-houdend en verhit
oor matige hitte tot kookpunt. Haal

van die stoof af, voeg die
uiemengsel, aspersiestukke, kaas,
pietersielie, mosterd, sout en
rooipeper by en meng. Klits die
eiergele met 'n vurk en roer by en
klits die eierwitte tot styf en vou
dit in die aspersiemengsel in. Gooi
die mengsel in die bak en bak dit
sowat 40 minute op die middelste
oondrak tot gaar en goudbruin bo-op.

Kits Tuna tert

1 blikkie tuna
½ koppie gerasperde kaas
1 gekapte ui
2 eiers
25 ml koekmeel
½ teelepel bakpoeier
knippie sout
200 ml melk
gekapte pietersielie

Metode:

Smeer 'n oondvaste tertbord met
botter of olie. Vlok tuna. Meng kaas
en uie. Klits eiers, koekmeel, bak-
poeier, sout en melk. Giet mengsel
bo-oor en strooi gekapte pietersielie
oor. Bak in oond tot gaar teen 180 °C
vir 30 minute. Bedien warm .

Vinnige spaghetti gereg

1 blik tuna
250 ml melk
½ pak wit uie soppoeier
½ koppie kaas
spaghetti genoeg vir 2

Metode:

Kook melk en soppoeier saam. Roer af
en toe soos witsous. Kook spaghetti
in warm water tot gaar. Gooi
spaghetti uit en spoel af. Voeg
gevlokte tuna en kaas by witsous.
Voeg spaghetti by. Strooi kaas oor en
bak net tot goed warm.

Spek en avokadopeer-kitser

1 koppie rys
2 koppies hoenderaftreksel
sout en peper na smaak
6 repies spek, opgesny
2 eetlepels botter
4 jong uie fyngekap
1 avokadopeer in blokkies gesny
4 teelepels vars suurlemoensap
2 eiers, hard gekook en grof gekap
4 eetlepels room
6 kersietamaties, gehalveer
2 eetlepels pietersielie, fyn gekap

Metode:

Kook rys in hoenderaftreksel totdat aftreksel geabsorbeer is. Smelt botter en braai spek vir 5 minute. Voeg uie, avokadopeer en suurlemoensap by. Braai vir 1 minuut. Voeg eiers, rys en room by en roer liggies. Skep in 'n dienbord en garneer met tamatie en pietersielie.

Tamatie hoenderlewertjies

2 houers (250 g elk)
hoenderlewertjies
Sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
olie
1 uie in ringe gesny
1 groen soetrissie, ontpit en in blokkies gesny
200 g sampioene in skywe gesny
2 ryp tamaties, ontvel en in blokkies gesny
10 ml tamatiesous
25 - 50 ml worcestersous

Metode:

Geur die hoenderlewertjies met sout en peper en braai in 'n olie tot bruin van buite, maar ligpienk van binne. Skep uit en hou eenkant. Soteer die uie en soetrissie in dieselfde pan tot sag. Voeg die sampioene by en roerbraai tot ligbruin. Voeg die tamatieblokkies by. Meng die tamatie en worcestersous, voeg by die sampioenmengsel en prut. Skep die hoenderlewertjies terug in die pan en prut tot die gereg warm is. Geur weer met sout en peper indien nodig. Dien op met rys.

Blomkoolgereg

Kook blomkool in soutwater tot gaar. Dreineer goed. Rasper 1 koppie kaas bo-oor kool. Neem 1 koppie melk, 2 geklitste eiers en 1 eetlepel meelblom. Meng goed en gooi oor blomkool. Bak tot mooi bruin.

Aartappelkaaskoekies

3 aartappels, geskil
1 ui
1 eier, geklits
30 ml koekmeelblom
sout en peper na smaak
5 ml bakpoeier
125 ml gerasperde Cheddarkaas
10 ml gekapte pietersielie
olie om in te braai

Metode:

Rasper die aartappel en ui saam. Roer die eier, koekmeelblom, sout, peper en bakpoeier by. Roer die kaas en pietersielie by. Skep lepelvol van die mengsel in vlak, warm olie en braai dit tot goud bruin aan albei kante. Dreineer dit op kombuispapier.

Viskoekies

1 groot blik sardientjies in tamatiesous
400-500 g kapokaartappels
1 ui, fyn gekap
10 ml olyfolie
45 ml vars pietersielie, gekap
15 ml vars suurlemoensap
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak
meel
1 eier
droë broodkrummels

Metode:

Vlok sardientjies in 'n mengbak. Voeg kapokaartappels by en meng. Braai ui oor matige hitte in olyfolie tot sag en deurskynend. Voeg by mengsel in mengbak saam met die pietersielie. Geur met suurlemoensap en sout en vars gemaalde swartpeper. Plaas in yskas tot ferm of voeg bruin-broodkrummels by om dit hanteerbaar te maak. Vorm in koekies en doop in koekmeelblom, geklitse eier en droë broodkrummels. Braai in warm olie tot goudbruin aan weerskante. Lewer sowat 24 koekies.

Beesstertbroodjie

1 pak (500 g) bruismeel
1 pakkie beesstertsoppoeier
1 houer (500 ml) karringmelk
125 ml gerasperde kaas
knypie rooipeper

Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer 'n broodpan (20 x 14 x 7cm). Meng die bruismeel, soppoeier en karringmelk goed saam. Skep die deeg in die pan en maak dit gelyk. Strooi die kaas en peper oor en bak 1 uur lank op die middelste oondrak. Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Spek-en-eierbrood

4 snye brood
margarien
4-6 reepe spek
2 eiers
250 ml melk
250 ml gerasperde kaas

Metode:

Voorverhit die oond tot 190°C. Smeer die snye brood aan die een kant met margarien. Plaas brood met gesmeerde kant onder in oondvaste bak en pak spek bo-op. Klits die eiers, voeg die melk en kaas by en meng. Gooi dit oor die brood-en-speklae en laat dit 15 minute staan sodat die brood kan week. Bak 35 tot 40 minute op die middelste oondrak. Sit dit warm voor.

Mieliebrood

500 g bruismeel
5 ml sout
1 blik roommielies
2 eiers
170g-blik Ideal melk
60 ml olie

Metode:

Meng meelblom, sout en mielies saam. Meng eiers, Ideal-melk en olie saam en roer by meelblom. Gooi in gesmeerde 1kg-broodpan en bak 50-60 minute by 180°C.

Kaas-en-spekvleisbroodjie

8 reepe streepspek, gebraai & fyngekap
250ml bruismeel
10ml botter
150ml melk
15ml Worcestersous
knippie sout
200ml kaas, gerasper
15ml tamatiesous

Metode:

Voorverhit die oond tot 200°C. Bespuit 'n bakplaat. Sif die bruismeel en sout saam en vryf die botter met jou vingerpunte in tot die mengsel soos broodkrummels lyk. Voeg die kaas en spekvleis by en meng liggies. Meng die melk, tamatiesous en Worcestersous saam en voeg by die droë bestanddele. Meng liggies tot net gemeng en vorm in 'n sirkel op die bakplaat. Bak 20-25 minute lank of tot gaar. Dien warm op saam met botter en kaas.

Mieliebroodjie

500 g bruismeel
500 ml karringmelk
1 blik heelpit mielies
knippie sout

Metode:

Meng alles saam. Plaas in 'n gesmeerde broodpannetjie en bak vir 30 to 45 minute by 'n voorverhitte oond van 180 °C.

Mieliebrood (mikro)

4 eiers
knippie sout
125 ml melk
1 blik (410 g) suikermielies
125 ml suiker
1 blik (410 g) pitmielies (ops)
250 ml mieliemeel
30 ml kookolie
25 ml koekmeelblom
paprika
7 ml bakpoeier

Metode:

Klits eiers, melk & suiker saam. Sif droë bestanddele saam op eiermengsel. Meng. Voeg mielies & olie by en meng. Smeer 'n 28 cm broodpan. Gooi mengsel in & strooi paprika bo-oor. Plaas pan op 'n omgekeerde piering in mikrogolfoond. Mikrogolf broodjie 12-15 min op 100% krag. Laat staan 10 min voor uitgekeer word.

Karringmelkbrood

500 gm bruismeel (3½ k)
500 ml karringmelk (2 k)
7 ml sout 1½ t)

Metode:

Verhit oond tot 180°C. smeer 'n middelslag broodpan met 'n volume van 1,5 liter (6k). Meng die bruismeel, karringmelk en sout. Plaas deeg in pan en maak gelyk. Bak brood ongeveer 45 minute lank tot gaar en goudbruin. Keer dit op draadrak uit om af te koel. Eet dit dieselfde dag waarop dit gebak is.

Biltonghappie

Sny brood happiegrootte. Meng Marmite en botter, smeer op brood. Sit 2 snye op mekaar. Smeer ook rondom. Rol in fyn biltong.

Grondboontjehappie

Sny brood happiegrootte.
Meng grondboontjebotter en botter, smeer op brood. Sit 2 snye op mekaar. Smeer ook rondom.
Rol in fyngemaakte Simba skyfies.

Knoffel-Kaasbroodjie resep

500 g Bruismeel
500 ml Karringmelk (1 boksie)
1½ koppies Gerasperde kaas
1 teelepel Marjolein
1 teelepel Knoffelvlokkies (of 2 teelepels vir 'n sterker knoffel)
2 eiers

Metode:

Meng al die bestanddele goed saam. Gooi in 'n gesmeerde broodpan, strooi 'n bietjie van die gerasperde kaas oor en bak in voorverhitte oond teen 180°C vir 1 uur.

Knoffel-Kaasbroodjie resep

500 g Bruismeel
500 ml Karringmelk (1 boksie)
1½ koppies Gerasperde kaas
1 teelepel Marjolein
1 teelepel Knoffelvlokkies (of 2 teelepels vir 'n sterker knoffel)
2 eiers

Metode:

Meng al die bestanddele goed saam. Gooi in 'n gesmeerde broodpan, strooi 'n bietjie van die gerasperde kaas oor en bak in voorverhitte oond teen 180°C vir 1 uur.

Variasie

Vervang Kaas, knoffel, marjolein en karringmelk met 500 ml Muesli-gegeurde jogurt.

Bierbrood

500 g bruismeel
1 bier (340 ml)
5 ml sout
Sit kaas by vir 'n kaas bierbrood.

Metode:

Meng alles saam.
Bak vir 1 uur teen 180 ° C.

Piesang-en-Kaasbroodjie (Mikro)

1 Franse brood, sny in skyfies.
Smeer Marmite op.
Sny piesangs in skyfies en sit bo-op.
Rasper kaas bo-oor en mikrogolf tot gesmelt.

Tuna broodjie met mayonnaise

1 blik tuna
1 uitjie
¼ k mayonnaise
½ k cheddarkaas
¼ t sout
4 snye wit of bruinbrood

Metode:

Dreineer en vlok tuna. Kap ui fyn..
Meng alles saam. Smeer op snye brood.

Rooster broodsnye in oond totdat dit begin verbruin.

Tuna-oopbroodjies met tamatie

4 snye brood
1 blikkie tuna
1 middelslag tamatie
1 kleinerige uitjie
¼ t sout
½ k gerasperde kaas

Metode:

Rooster brood net aan eenkant in oond. Dreineer en vlok die tuna. Sny tamatie fyn. Kap ui fyn. Meng tuna, tamatie, uie en sout. Skep op ongeroosterde kant van brood. Strooi kaas oor. Rooster in oond totdat die kaas gesmelt het. Sit dadelik voor.

Lepelbrood

450 ml melk
300 ml mieliemeel
5 ml sout
50 ml margarien, gesmelt
4 eiers, geskei

Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer 'n diep oondvaste bak van 24cm met margarien. Verhit die melk tot kookpunt. Verwyder van die hitte en roer die mieliemeel geleidelik by, roer tot glad. Plaas terug op die hitte en laat kook tot die mengsel verdik het; roer elke nou en dan. Voeg die sout, asook gesmelte margarien by. Verwyder van die hitte en laat heelwat afkoel. Klits die eiergele en vou by die mengsel in. Klits die eierwitte styf en vou ook by die mengsel in. Skep in die voorbereide bak en bak sowat 35-40 min lank of tot gaar. Dien warm op saam met 'n smeersel botter. Genoeg vir 4-6 mense.

Uie-en-Kaas-broodjie

875 ml bruismeel
1 pakkie wit uiesoppoeier
500 ml karringmelk
½ kop gerasperde kaas
125 ml melk
1 eier, geklits
knippie kaneel

Metode:

Meng meel, soppoeier, karringmelk en helfte van die kaas. Gooi melk in leë karringmelkhouer. Skud en voeg by mengsel. Voeg eier by en meng goed. Skep in 'n gesmeerde 23cm broodpan. Strooi res van kaas en kaneel oor. Bak vir 1 uur by 180°C. Bedien met botter.

Franse Broodgebak

1 lang Franse brood, in diagonale 1 cm skyfies gesny
sagte botter
750ml melk
3 ekstra-groot eiers
sout en gemaalde swartpeper
½ pak repiespek
stroop of heuning na smaak

Metode:

Smeer die brood liggies met botter en rangskik dit in netjiese lae in 'n medium grootte gesmeerde oondvaste bak. Klits die melk, eiers en geurmiddels goed saam en giet dit versigtig oor die brood. Bedek en laat oornag staan om in te trek. Volgende oggend: Voorverhit die oond tot 180°C. Kap die repiespek grof en sprinkel oor die brood. Bak sowat 30 minute lank, bedruip mildelik met stroop en bak verder tot die bokant mooi bros is en verbruin het. Laat effens afkoel en sit voor met nog stroop indien verkies. Genoeg vir 4-6 mense.

Blikbroodjies

1 kg bruismeel
10 ml sout
2 blikkies bier

Metode:

Sif die bruismeel en sout saam. Voeg die bier by en meng goed met 'n houtlepel. Smeer 6 leë blikkies (410 g) deeglik met botter of bespuit met kleefwerende kossproei. Verdeel die deeg in 6 gelyke dele en skep in die gesmeerde blikkies. Verhit intussen die oond tot 190°C en bak sowat 30 minute tot uitgerys en gaar. Laat effens afkoel, keer uit op 'n draadrak en laat heeltemal afkoel. Gebruik 'n eet mes om die broodjies effens los te wikkel en keer versigtig uit die blikkies. Sit voor met botter en kaas.

Peuselbroodjies

Lang rolletjies of 'French Bread'
Margarien/botter (opsioneel)
Kaas (Cheddar, Soetmelk, Mozzarella, ens.)

Metode:

Sny die rolletjies/brood in 'ronde skyfies' en plaas die volgende bo-op:

Bolaag 1:

Rasper die volgende baie fyn - hoeveelhede na smaak - wortel, ui, agurkies. Meng met mayonnaise en voeg kerriepoeier, sout en peper na smaak by. Smeer bo-op broodskyfies en sprinkel bietjie kaas bo-oor. Plaas onder die roosterelement totdat die kaas borrel en goudbruin is.

Bolaag 2:

Smeer toebroodjiesmeer (Sandwich Spread) bo-op en sprinkel bietjie kaas bo-oor. Rooster tot goudbruin.

Bolaag 3:

Plaas biltongskyfies bo-op broodjie en sprinkel met kaas. Rooster tot goudbruin.

Bolaag 4:

Die immergewilde tamatie-en-kaas rooster-broodjie, maar sprinkel bietjie 'Portuguese Chicken Spice' of 'Cajun Spice' bo-oor die tamatie voordat jy die kaas oorstrooi - dis njammies!

'n Lekker sop-brood beskuitjies!

1 Brood wat klaar gesny is
1 Pakkie Uiesoppoeier

Botter

Metode:

Meng Uiesoppoeier met botter saam en smeer op snye brood. Moenie te veel botter gebruik nie. Dan sny jy elke snye brood in drie repe. Pak dit in die oond soos jy dit met beskuit doen. Droog dit uit soos beskuit! Dit is lekker vir kampe. Dit kan ook vir kinders gegee word in die plek van lekkers!

Roerbrood

500 ml koekmeelblom
500 ml volkoringmeel
500 ml melk
60 ml bruinsuiker
7 ml koeksoda
15 ml sout
10 ml suurlemoensap
papawersaad om bo-oor te sprinkel

Metode:

Voorverhit die oond tot 190°C en smeer 'n groot broodpan goed met botter of bespuit met kleef-werende kossproei. Meng al die bestanddele vir die brood en skep in die voorbereide broodpan. Sprinkel papawersaad bo-oor en bak sowat 'n uur lank of tot gaar.

Nuttywheat Brood

2 koppies Nuttywheat meel
2 koppies Bran OF Muesli OF All Bran flakes
2 teelepels Koeksoda
2 teelepels Bruin suiker
½ teelepel Sout
500 ml Karringmelk OF Gewone Jogurt
Meng alles saam en bak vir 1 uur op 180 grade C.

Fyn Vetkoekies

2 eiers
ongeveer 250 ml melk
350 g bruismeel (2½ k)
30 ml suiker (2 e)
2 ml sout
sonneblomolie vir vlak braai

Metode:

Klits eiers en vul dit met melk aan tot 1½k). Sit die bruismeel, suiker en sout saam. Voeg die vloeistof by en meng totdat 'n gladde beslag gevorm het. Skep dessertlepels vol beslag in matige warm, 2 cm diep sonneblomolie in 'n braaipan en braai dit eers aan die en kant tot goudbruin en daarna aand die ander kant. Dreineer op papierhanddoek.

Paptert (genoeg vir 6)

2 koppies melk
1 koppie mieliemeel
1 teelepel sout
1 blik suikermielies
100 g parmesaan kaas, gerasper
200 g kersietamaties, gerooster en met sout en peper gegeur
½ blik heelpitmielies
100 g fetakaas, grof gekrummel
'n paar vars tiemietakkies
100 ml room
sout en peper na smaak

Metode:

Voorverhit die oond tot 180 °C. Verhit die melk en voeg die mieliepap en sout by. Roer by matige hitte tot dik en gaar. Indien die pap te slap is, voeg nog mieliemeel by en kook styf. Gebruik 'n bietjie pap en voer 'n 18 cm losboomkoekpan uit om 'n dun kors te vorm. Bak vir 10 minute tot gaar. Meng die suikermielies en parmesaan in die res van die pap en skep die helfte daarvan in die kors. Strooi die kersietamaties oor sodat dit die oppervlak bedek. Skep die res van die pap op die tamaties en sprinkel die heelpitmielies, fetakaas en tiemietakkies oor. Giet die room oor. Bak vir 25 minute en rooster vir 5 minute tot die feta effens verbruin. Sit warm voor.

Braaivleisbroodjie

500 ml fyn gerasperde wortels
425 ml kookwater
30 ml olie
15 ml heuning
500 ml mieliemeel
2 ml rooipeper
5 ml sout
4 ekstra groot eiers, geskei

Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C en voer twee broodpannetjies se bodem met bakpapier uit. Smeer of spuit die pannetjies. Meng wortel, kookwater, olie en heuning. Sif mieliemeel, peper en sout saam en voeg by die wortelmengsel. Klits eiergele en voeg by die mengsel. Klits eierwitte tot stywepuntstadium en vou dit liggies in by die mengsel. Skep mengsel in pannetjies en bak 45-50 minute.

Renita se paptert

750 ml mieliepap (die pap moet stywerig wees)
1 blikkie gesnyde sampioene
2 blikkies tamatie en uie gemeng
1 ui
750 ml vars room
1 pakkie gekerfde "bacon"
Genoeg kaas om oor te gooi.

Metode

Braai gekerfde "bacon" tot gaar. Gooi die sampioene en tamatie en uie mengsel by en braai vir ongeveer 5 - 10 min op lae hitte. Pak in oondvaste bak eers die gaar pap en dan die gaar spek en tamatie mengsel (laag vir laag). Gooi die vars room oor die mengsel en dan die gerasperde kaas. Bak tot goudbruin.

Mieliepap In Mikrogolf

3 koppies mieliemeel
1200 ml kookwater
2 teelepels bakpoeier
2 teelepels sout
4 eetlepels margarien of botter

Metode:

Plaas mieliemeel in mikrogolfbak (omtrent 2,5 liter bak) en mikrogolf onbedek op hoog vir 5 minute. Voeg bakpoeier en sout by en meng deeglik. Roer margarien by kookwater tot gesmelt. Voeg kookwater met gesmelte margarien by mieliemeel en roer deeglik totdat daar geen droë meel meer oorbly nie. Mikrogolf met deksel op, op hoog vir 8 minute. Haal uit en roer deeglik. Plaas terug in mikrogolf met deksel op en mikrogolf vir 'n verdere 8 minute op hoog.

Malvapoeding

1 koppie meelblom
1 teelepel hoogvol bakpoeier
1 koppie melk
1 koppie suiker
1 eetlepel botter (margarien)
1 eier
½ teelepel sout
1 teelepel koeksoda opgelos in 1 eetlepel asyn
1 eetlepel appelkooskonfyt

Metode:

Room botter en suiker. Voeg geklopte eier by en klop goed. Voeg asyn en koeksoda en appelkooskonfyt by. Roer gesifte meelblom, bakpoeier, sout en melk om die beurt by. Bak teen 180° tot gaar. Gooi die volgende sous oor en bak vir 10 minute langer.

Sous

1 koppie room
½ koppie botter (margarien)
1 koppie suiker
½ koppie kookwater
1 teelepel geursel (vanielje of karamel)
Kook alles saam (baie stadig) vir 3 minute.

Sticky Toffee Pudding

¾ cup pitted and chopped dates
1 cup boiling water
1 teaspoon baking soda
1 teaspoon vanilla extract
2 cups all-purpose flour
1 teaspoon baking powder
¼ cup butter, softened
¾ cups granulated sugar
1 large egg, lightly beaten

Toffee Sauce:

3 tablespoons butter
5 tablespoons firmly packed brown sugar
2 tablespoons heavy cream
Additional heavy cream for accompaniment

Method:

Preheat oven to 350°F (175°C). Lightly grease a 11 x 7-inch baking pan; set aside. Place the dates in a bowl and cover with the boiling water; mix in the baking soda and vanilla; set aside. Whisk the flour and baking powder together in a small bowl; set aside. In a large mixing bowl, cream the butter and sugar until light and fluffy. Add the egg and beat well. Stir in the flour mixture and mix well; then add the date mixture and mix well. Transfer batter to prepared baking pan, spreading out evenly. Bake for 40 minutes. To make the toffee sauce, melt the butter in a small saucepan and add the sugar and cream. Simmer gently for 3 minutes. Poke the top of the hot pudding with the tines of a serving fork and pour the sauce on top. Place under a hot broiler until it bubbles. Take care, as it burns easily. Serve warm drizzled with heavy cream or if desired whip the unsweetened cream and dollop it on top of the pudding. Makes 6 to 8 servings.

Marshmallow Nagereg

2 Klein pakkies (of 1 groot pak)
Marshmallows
1 bakkie vars room
1 blikke kondensmelk
½ koppie suurlemoensap

Metode:

Sny marshmallows in kleiner stukkie.
Klop room tot styf. Gooi kondensmelk en suurlemoensap by. Meng alles baie goed. Giet in bak en sit in yskas.
Reg om te eet binne 'n halfuur.

Appeltert

1 k koekmeelblom
Knippie sout
2 eiers
1 t bakpoeier
¼ k melk
¾ k suiker
1 klein blikkie tertapples (425g)

Metode:

Klits eiers goed. Voeg suiker by en klop. Sif meelblom, bakpoeier en sout. Voeg by eiermengsel om die beurt met melk. Klop goed. Gooi in gesmeerde tertbord. Rangskik tertappels eweredig in die koekmengsel. Bak vir 'n halfuur teen 180°C.

Stroop

¾ k suiker
1 k room
1 t karamelleessens
Kook bogenoemde saam vir 5 minute.
Gooi kokend oor gaar koekmengsel.

Joghurt-Tert/Poeding

500ml Joghurt
1 Pakkie jellie
1 blikkie kondensmelk
1 houer vars room [250 ml]
Vars of ingemaakte vrugte.
Grenadillamoos saam met Grenadilla
Joghurt [opsioneel]

Metode:

Gebruik enige geur joghurt van jou keuse en gebruik dieselfde geur jellie. Suurlemoenjellie is veilig om saam met alle joghurts te gebruik aangesien daar nie alle geure jellies beskikbaar is nie. Meng jellie met 1 koppie kookwater en laat afkoel. Klits alle bestanddele goed saam tot romerig.

Vir poeding

Gooi in bak en laat stol in yskas

Vir tert

Pak beskuitjies of konfytrol ("jamroll") in tertbak en gooi mengsel bo-oor en laat stol in yskas.

www.eposvriende.com

www.emailbuddys.com

Lemoen-olie laagkoek

4 groot eiers
1 ¾ k strooisuiker
2 k bruismeel
1 k lemoensap
¼ k sonneblomolie
1 t gerasperde lemoenskil

Metode:

Verhit oond tot 180°. Smeer twee laagkoekpanne en voer met waspapier uit. Klits eiers tot dik skuim. Klits suiker geleidelik by en klits tot liggeel en sponsagtig dik is. Vou bruismeel liggies in. Verhit lemoensap, sonneblomolie en lemoenskil saam tot loutarm. Vou liggies by eiermengsel in giet in panne. Bak ongeveer 30 minute tot goudbruin. Keer uit en laat afkoel. Vul en versier na smaak.

Vinnige Suurlemoentert

1 blik kondensmelk
¾ koppie suurlemoensap (of minder na smaak)
500 ml ultramel room
1 pak tennisbeskuitjies

Metode:

Klits room en kondensmelk saam. Voeg suurlemoensap by en klop tot styf. Voer bak uit met beskuitjies en gooi mengsel in. Sit in yskas en laat styf word. Sprinkel dan 100/1000's oor of krummel 'n beskuitjie bo-oor net voor opdien.

Piesangpoeding

1 Blik kondensmelk,
1½ koppie water
1 Pakkie vanielje kitspoeding
1 koppie Vars room (styf geklits)
3 piesangs (lê dit met skil en al in kookwater totdat die skil verkleur om te verhoed dat dit swart word.)
½ pakkie Tennisbeskuitjies of Maries.

Metode

Meng die melk en water, en klits die vanieljepoeding by. Voeg die styfgeklitste room by mengsel, breek die beskuitjies en sny die piesangs, voeg alles by mekaar, versier met kersies en piesangs en room. Vinnig om te maak en baie maklik ... maar smaak heerlik. Dit kan nooit flop Nie

Telefoon-Poeding

1 eier
2 koppies meel
1 koppie suiker
2 teelepels koeksoda (opgelos in 1 koppie melk)
Sout
1 eetlepel margarien
1 eetlepel fyn gemmer
2 teelepels appelkooskonfyt

Metode:

Meng alles tot slap deeg. Neem 3 koppies warm water, ¾ koppie suiker en sit op stoof tot suiker opgelos is. Gooi deeg in stroopmengsel en bak in 'n gesmeerde bak met deksel by 180°C tot ligbruin.

Lemoen Koek

1½ koppie meel
¾ koppie strooisuiker
½ koppie sagte botter
1 teelepel gerasperde lemoenskil
½ teelepel sout
½ koppie melk
2 eiers
2 teelepels bakpoeier

Metode:

Roer alles saam vir 3 minute. Bak 1 uur in warm oond.

Stroop

Kook saam: 1 koppie suiker, 1 koppie water, 1 koppie lemoensap. Gooi oor koek as dit uit die oond kom. Kan ook dien as 'n nagereg.

Piesangbrood

185 ml. suiker.
375 ml. meelblom.
2 ml. koeksoda.
3 of 4 groot piesangs.
leier.

5 ml. margarien.

5 ml. bakpoeier.

Metode

Room die margarien en suiker. Voeg die fyngemaakte piesangs en geklitste eier by. Voeg die meel en bakpoeier by. Los koeksoda in 'n bietjie melk op en voeg by. Bak vir 'n uur in 'n matige oond (180° C)

Foelie verrassing

Foelie

Bestanddele per persoon:

1 piesang of peerhelfte uit 'n blik
4 malvalekkers
4 blokkies donker sjokolade gerasper

Metode:

Indien piesangs gebruik word, skil en sny in lengte middeldeer. Plaas vrug op foelie. Bedek met malvalekkers en gerasperde sjokolade. Vou vrug goed toe met foelie. Plaas oor halfwarm kole vir 5-10 minute. Bedien dadelik.

Kondensmelktert

1 x 397g blik kondensmelk
3 koppies water
6 eetlepels mieliblom
2 eiers, geel en wit apart
1 teelepel margarien
1 teelepel vanielje geursel
tennisbeskuitjies

Metode

Verhit die kondensmelk en water. Meng die mieliblom met 'n bietjie water en roer dit by die melk. Roer die mengsel tot dit dik word en verwyder van hitte. Voeg die geklitste eiergele by en laat die mengsel weer kook tot dit gaar is. Voeg die botter en geursel by. Pak 'n laag beskuitjies in 'n tertbord en gooi die helfte van die vulsel oor, dan nog 'n laag beskuitjies met die res van die vulsel oor. Rol 'n paar beskuitjies fyn en strooi bo-oor. Versier met kersies.

Kitsvlatert

500 ml melk
100 ml suiker
25 ml vlapoeier
10 ml botter
100 ml suurlemoensap
397 g (1blik) kondensmelk
1¼ pak Tennisbeskuitjies

Metode:

Maak vla van die melk, suiker en vlapoeier. Voeg die botter daarby en laat dit effens afkoel. Klits die suurlemoensap en kondensmelk saam. Pak 'n laag beskuitjies in 'n reghoekige bak. Gooi die gekondenseerde melkmengsel daarop en smeer gelyk. Pak weer 'n laag beskuitjies bo-op en gooi die loutwarm vla daaroor. Rasper van die beskuitjies bo-oor en versier soos verkies. Laat dit goed afkoel.

Kammakreef Voorgereg

Doppies:

1½ k koekmeel
½ k Maizena
3 eetl growwe mieliemeel
1 teel bakpoeier
1 teel uiesout of knoffelsout
1 teel Aromat
knypie Sout
3 eetl margarine
½ k water

Metode:

Sif droë bestanddele saam. Vryf margarine in en laaste die water. Maak ± 12 bolletjies. Rol een vir een baie dun uit. Bak een op keer in warm

olie. Druk met houtlepel in die middel tot mooi gevorm.
Nagemaakte kreef vulsel
1 kg stokvis gaar, gevlok en grate verwyder
1 ui grof gerasper

Heerlike voorgereg vir braaivleis

Pynappelwiggies
Russians in skuins skywe gesny
Agurkies skuins gesny

Metode:

Marineer alles vir 'n paar uur in pynappelsous. Ryg op sosatiestokkies en braai vir so 5 minute.

Lemoenpoffers

1 koppie suiker
750 ml koekmeelblom
15 ml bakpoeier
2.5 ml koeksoda
knippie sout
3 eiers, geklop
15 ml olie
250 ml lemoensap
15 ml gerasperde lemoenskil
kaneelsuiker

Metode:

Sif suiker, meel, bakpoeier, koeksoda en sout saam. Klop eiers, olie, lemoensap en -skil saam. Voeg by die meelmengsel en maak 'n beslag. Verhit olie tot warm en skeep teelepels vol in warm olie. Braai tot goudbruin aan albei kante en gaar. Dreineer op kombuispapier. Plaas kaneelsuier kardoos of plastiek sak. Plaas poffertjies daarin en skud goed totdat alles bedek is. Sit dadelik voor.

Suikermieliepoffers

250 ml koekmeelblom
10 ml bakpoeier
5 ml sout
1 ml rooipeper of matige kerriepoeier
30 ml margarien(gesmelt)
2 eiers (geskei)
5 ml ui (gerasper)
300 ml Cheddarkaas(gerasper)
420 g geroomde suikermielies
olie vir vlakvetbraai

Metode:

Sif die droë bestanddele saam. Voeg die margarien by. Klop die eiergele en voeg dit by die koekmeelblommengsel. Vermeng dit goed. Voeg die ui, kaas en suikermielies by en meng dit deeglik. Vou die styf geklitste eierwitte in. Skep teelepelsvol van die beslag in warm olie en bak dit tot goudbruin. Dreineer dit goed.

Kondensmelktert

1 x 397g blik kondensmelk
3 koppies water
6 eetlepels mieliblom
2 eiers, geel en wit apart
1 teelepel margarien
1 teelepel vanielje geursel
tennisbeskuitjies

Metode:

Verhit die kondensmelk en water. Meng die mieliblom met 'n bietjie water en roer dit by die melk. Roer die mengsel tot dit dik word en verwyder van hitte. Voeg die geklitste eiergele by en laat die mengsel weer kook tot dit gaar is. Voeg die botter en geursel by. Pak 'n laag beskuitjies in 'n tertbord en gooi die helfte van die vulsel oor, dan nog 'n laag beskuitjies met die res van die vulsel oor. Rol 'n paar beskuitjies fyn en strooi bo-oor. Versier met kersies.

Korslose Melktert

1 liter melk
½ kaneelstokkie
skil van ½ suurlemoen of lemoen
45 ml botter
250 ml koekmeel
250 ml suiker
1 ml sout
4 eiers, geskei
2,5 ml amandelessens
10 ml fyn kaneel

Metode:

Verhit melk, kaneel, suurlemoenskil en botter tot kookpunt en laat 20 minute trek. Meng meel, suiker, sout en bakpoeier. Dreineer melkmengsel en

voeg by die eiergele. Klop melkmengsel by die meelmengsel. Voeg amandelessens by. Plaas mengsel terug op die stoof en verhit oor matige hitte tot kookpunt. Roer met 'n houtlepel. (Moenie bekommerd wees as 'n paar klonte vorm nie, klits dit glad met 'n klitser nadat u die eierwitte geklop het.) Smeer tertbak mildelik met sagte botter. Sprinkel met brood-, koekie- of beskuitkrummels (of gebruik hawermout, muesli of wat ook al beskikbaar is). Klop eierwitte met 'n druppel asyn of suurlemoensap tot dit hul vorm behou en sagte punte vorm. Klits melktert mengsel om klonte te verwyder. Vou eierwitte in die tertmengsel en gooi in tertbak(ke). Sprinkel met kaneel. Bak 25-35 minute by 190C. Skakel die oond af en laat 15 minute in die warm oond afkoel. Sit warm of by kamertemperatuur voor.

Kits Vlatert

500ml melk
100ml suiker
25ml vlapoeier
10ml botter
100ml suurlemoensap
397g (1blik) kondensmelk
1¼ pak Tennisbeskuitjies

Metode:

Maak vla van die melk, suiker en vlapoeier. Voeg die botter daarby en laat dit effens afkoel. Klits die suurlemoensap en kondensmelk saam. Pak 'n laag beskuitjies in 'n reghoekige bak. Gooi die gekondenseerde melkmengsel daarop en smeer gelyk. Pak weer 'n laag beskuitjies bo-op en gooi die loutwarm vla daaroor. Rasper van die beskuitjies bo-oor en versier soos verkies. Laat dit goed afkoel.

7,5 ml bakpoeier

Goue brood en botterpoeding

4 koppies broodkrummels
4 koppies melk
4 eiers, wit en geel geskei
2 eetlepels botter
appelkooskonfyt
1 koppie suiker
1 teelepel kaneel
½ teelepel sout
4 eetlepels suiker

Metode:

Klits die geel van eiers en voeg suiker, melk, sout en kaneel by. Gooi melkmengsel oor brood in 'n gesmeerde vuurvaste bakskottel. Sit klein blokkies botter bo-op. Bak in 'n matige oond (180C) tot ligbruin. Haal uit. Smeer appelkooskonfyt liggies bo-op. Klop die wit van eiers styf met 4 eetlepels suiker en smeer oor die konfyt. Bak dit weer in 'n matige oond tot die skuim bo-op goudbruin is. Bedien warm met vla.

Karringmelk Poeding

1 koppie suiker
4 eetlepels botter
3 eiers goed geklop
1 koppie bruismeel
3 koppies karringmelk (500ml karton)
1 koppie melk
1 teelepel bakpoeier
kaneel

Metode:

Room botter en suiker goed tot lig en donsig. Klop eiers deeglik en voeg by. Sif meel, sout en bakpoeier saam en roer in mengsel. Roer karringmelk en melk geleidelik by. Gooi slap mengsel in gesmeerde bakskottel of bak. Bak 1 uur in 'n matige oond, vooraf verhit tot 180°C. Strooi kaneel oor poeding as dit afgekoel is. Bedien met ingelegde vrugte.

Lemoenpoeding

Dié poeding het 'n fyn koeklagie bo-op en baie sous onder-in.
2 eiers, geskei
250 ml suiker
100 ml koekmeelblom
250 ml melk
180 ml lemoensap
15 ml fyn marmelade
Fyngerasperde skil van 1 lemoen
30 ml gesmelte botter of margarien

Metode:

Voorverhit die oond tot 180C en smeer 'n oondbak van 20 cm met botter. Klits die eiergele en suiker baie goed tot lig en dik. Voeg die meel en melk by en roer tot gemeng. Voeg die lemoensap, marmelade, skil en gesmelte botter of margarien by. Klits die eierwitte tot stywe punte vorm en vou in. Skep in die gesmeerde bak en plaas in die groter oondbak. Vul met water tot driekwart vol. Bak vir 45 minute tot goudbruin. Laat effens afkoel en sit voor. Genoeg vir 4-6 mense.

Domkop Souskluitjies

3 koppies melk
3 gelykvol eetlepels mielieblom
3 eiers (wit en geel geskei)
suiker na smaak
knippie sout
½ koppie gesmelte margarien
kaneelsuiker vir oorstrooi

Metode:

Stel die oond op 160C. Klits eierwitte tot styf. Klop eiergele. Kook die melk. Meng mielieblom, suiker en sout met 'n bietjie water in 'n beker tot 'n gladde pasta. Voeg geklopte eiergeel by en voeg dan die kookmelk by. Gooi alles in kastrol en kook tot gaar. Roer gedurig. Haak van hitte af en voeg styf geklitste eierwitte by. Vou in met slaplem mes. Doop dessertlepel in gesmelte margarien. Skep lepelvol van mengsel in glasbak. Doop telkens in die margarien. Strooi kaneelsuiker oor elke laag. Gooi orige margarien bo-oor, en sit deksel op bak. Plaas in oond tot gebruik.

Lemoenpoffers

1 koppie suiker
750ml koekmeelblom
15ml bakpoeier
2.5ml koeksoda
knippie sout
3 eiers, geklop
15ml olie
250ml lemoensap
15ml gerasperde lemoenskil
kaneelsuiker

Metode:

Sif suiker, meel, bakpoeier, koeksoda en sout saam. Klop eiers, olie, lemoensap en -skil saam. Voeg by die meelmengsel en maak 'n beslag. Verhit olie tot warm en skep teelepels vol in warm olie. Braai tot goudbruin aan albei kante en gaar. Dreineer op kombuispapier. Plaas kaneelsuiker kardoos of plastiek sak. Plaas poffertjies daarin en skud goed totdat alles bedek is. Sit dadelik voor.

Gegeurde piesangpoffers

6 piesangs
meelblom gemeng met kruie en speserye van jou keuse
suurlemoensap
geklitse eier
droë broodkrummels
olie

Metode:

Skil piesangs, sprinkel met suurlemoensap, rol in meelblom, dan in eiers en laastens in droë broodkrummels. Braai in warm olie totdat dit rondom goudbruin is.

Suikermieliepoffertjies

250ml koekmeelblom
10ml bakpoeier
5ml sout
1ml rooipeper of matige kerriepoeier
30ml margarien(gesmelt)
2 eiers (geskei)
5ml ui (gerasper)
300ml Cheddarkaas(gerasper)
420g geroomde suikermielies
olie vir vlakvetbraai

Metode:

Sif die droë bestanddele saam. Voeg die margarien by. Klop die eiergele en voeg dit by die koekmeelblom mengsel. Vermeng dit goed. Voeg die ui, kaas en suikermielies by en meng dit deeglik. Vou die styf geklitste eierwitte in. Skep teelepelsvol van die beslag in warm olie en bak dit tot goudbruin. Dreineer dit goed.

Tunapoffertjies

1 blik tuna (gedreineer)
sout
peper
2 eiers (geklits)
5ml suurlemoensap
12,5ml pietersielie(gekap)
5ml bakpoeier
120ml meelblom
30ml melk
paprika
olie om in te braai

Metode:

Vlok tuna en voeg oorblywende bestanddele, behalwe olie en paprika by. Skep opgehoopte teelepels vol van mengsel in warm olie en braai tot goudbruin. Dreineer poffertjies en besprinkel met paprika. Dien warm op.

Mieliepap poffertjies

250ml slap mieliepap, berei van 80ml mieliemeel
250ml meelblom
sout en peper
15ml bakpoeier
2ml mosterdpoeier
250ml gerasperde Cheddarkaas
knypie rooipeper
4 repies swoerdlose spekvleis gekap of 2 Russiese worsies
1 eier geklop
1 ui gerasper
Om te braai: 20ml olie
Om te sprinkel: 20ml braaivleisspeserye

Metode:

Meng al die bestanddele in 'n groot mengbak. Verhit olie in 'n groot pan, braai teelepels vol van die mengsel op 'n slag tot goudbruin. Dreineer op kombuispapier, sprinkel speserye oor. Sit warm voor.

Pampoen poffers

250ml koekmeelblom
125ml bruismeel
5ml sout
5ml bakpoeier
knypie gemaalde neutmuskaat
30ml botter, gesmelt
1 eier, geklits
500g gaar pampoen
45ml korente(opsioneel)
375ml olie
kaneelsuiker

Metode:

Sif koekmeelblom, bruismeel, sout, bakpoeier en neutmuskaat saam. Klits botter en eier saam en voeg saam met pampoen en korente by droë bestanddele. Meng tot 'n stywe beslag. Indien meng sel te droog is, voeg 'n bietjie koue melk by. Verhit

olie in kastrol en skep lepelsvol
beslag in warm olie. Braai tot
goudbruin aan beide kante. Poffer is
gaar indien 'n vurk skoon uitkom.
Pasop vir te warm olie Poffers sal
dan nog rou binne wees maar bruin
buite. Dien warm op met kaneelsuiker.

Pynappelpoffers

1 koppie meelblom
3 eetlepels suiker
1 eier
½ koppie fyn pynappel
1 eetlepel gesmelte botter
2¼ teelepel bakpoeier
½ teelepel sout
3 eetlepels pynappelstroop
2 eetlepels suurlemoensap
olie vir braai
kaneelsuiker

Metode:

Meng al die droë bestanddele saam en
voeg suiker by. Klop die eier in 'n
groot mengbak, voeg melk,
suurlemoensap en gesmelte botter by.
Meng deeglik. Voeg die droë
bestanddele alles gelyk by en meng
totdat die droë bestanddele klam is.
Skep eetlepelsvol in warm olie en bak
albei kante tot goudbruin. Dreineer
op kombuispapier. Bedien warm.

Kaaspoffertjies

1 kop. meelblom.
½ tl. sout.
4 tl. bakpoeier.
1 eier.
knippie rooipeper.
¾ kop. melk.
1 groot kop. gerasperde kaas met
sterk geur.
1 tl. mosterd.
1 eetl. gesmelte botter.

Metode:

Klits eier en voeg melk by. Voeg
kaas, mosterd en botter by. Sif
ander bestanddele en meng goed. Dit
is 'n slap deeg. Sit 'n teelepel -
vol in gesmeerde kolwyntjie
pannetjies. Bak vir 10 minute teen
220 Grade C. tot mooi goudbruin.
Smelt intussen 5 tafellepels botter
en 4 tl. Bovril en gooi oor
poffertjies sodra dit uit die oond
kom. Bedien warm.

Souskluitjies

260 ml Meelblom
25 ml botter
25 ml bakpoeier
3 Eiers
250 ml melk
sout

Sous

1 Liter water
480 g suiker (600 ml)
1 ml sout
20 ml asyn

Sous om oor souskluitjies te gooi:

25 ml botter
20 ml kaneel
15 ml naeltjies
120 ml asyn
60 ml vlapoeier aangemaak met bietjie water

Metode:

Sif droë bestanddele saam. Vryf botter in. Klits eiers en melk goed. Voeg by droë bestanddele. Meng goed. Skep lepelsvol in kastrol, 4 cm gevul met kookwater en 20 ml asyn. Plaas deksel dadelik terug en prut oor lae hitte vir 7 - 10 minute. Skep kluitjies in opdienbak en strooi kaneelsuiker bo-oor.

Berei sous om oor te gooi:

Kook al die bestanddele saam behalwe die vlapoeier. Bring tot kookpunt. Verdik met vlapoeier. Gooi sous oor kluitjies. Dien warm op saam met dun vla

Tamatieblatjang

2 pond tamaties
half pond bruin suiker
1 k asyn
half pond sultanas
1 e mosterd
1 e fyn gemmer
1 e sout
2 uie, in dun skyfies gesny
kwart t rooipeper

Metode:

Skil die tamaties af (dompel hulle 'n paar minute lank in kookwater en daarna in koue water om die skilletjies los te maak) en sny hulle fyn. Meng al die bestanddele en kook dit stadig in 'n emalje kastrol tot dit die regte dikte het. Roer dit af en toe om te voorkom dat dit brand. Bottel terwyl dit warm is en verseël dit sodat geen metaal met die blatjang in aanraking kom nie.

Lekka ywe sonder trane

4 groot uie

www.eposvriende.com

botter

Vulsel

4 repe spek
250 ml gekookte wit- of bruinrys
30 ml hoenderaftreksel
5 ml pietersielie
sout en vars gemaalde swartpeper na smaak

Metode:

Kook die uie in water vir sowat vyf minute tot sag. Haal die uie se binnedeel uit, maar los 'n redelike buitenste dop. Kap die binnedeel van die uie fyn en meng dit saam met die res van die vulselbestanddele. Verdeel die vulsel tussen die uie en stip elkeen met botter. Smeer die blinkkant van twee lae tinfoelie met olie en draai die uie daarin toe. Braai oor medium kole aan die kant van die vuur vir sowat 20 - 25 minute. Dien warm op.

Botterskorsie en mielie gebak

Sny botterskorsie in blokkies. Meng met blikkie geroomde mielies. Plaas in oondvaste bak. Meng pakkie sampioenroomsop met houertjie room. Gooi oor pampoene en bak vir 1 uur by 180°

Pampoengereg

Selfde hoeveelheid van volgende

Botterskorsie
Patats
Baby marrows"
1 pak bruin uiesoppoeier
1 pakkie room

Metode

Skil pampoene en meng deurmekaar, gooi soppoeier bo-oor en meng deur. Dan volg die room. Maak toe met foelie en bak vir so 'n uur lank tot pampoene sag is. Maak oop en bak nog 'n rukkie verder tot sousie lekker dik is.

Gebakte Groente

Butternut, patats en spinasie in lae.

Bedek met:

1 pakkie wit uie soppoeier gemeng met suurroom, verdun met Orley Whip se cooking sauce. Bedek met foelie. Wanneer sag, haal ek foelie af en rangskik 'n paar blokkies fetakaas bo-op. Bak weer sonder foelie vir 'n paar minute.

Murgpampoentjiegereg

2 kop gerasperde murgpampoentjies
1 kop gerasperde wortel

www.emailbuddys.com

1 kop gerasperde aartappel
1 kop koekmeel
4 eiers
sout, maggi fondor, peper, BBQ na
smaak
1 kop melk
1 kop gerasperde kaas
1 gerasperde ui
Meng alles tesame, sit in vuurvaste
bak en bak tot goudbruin in oond.