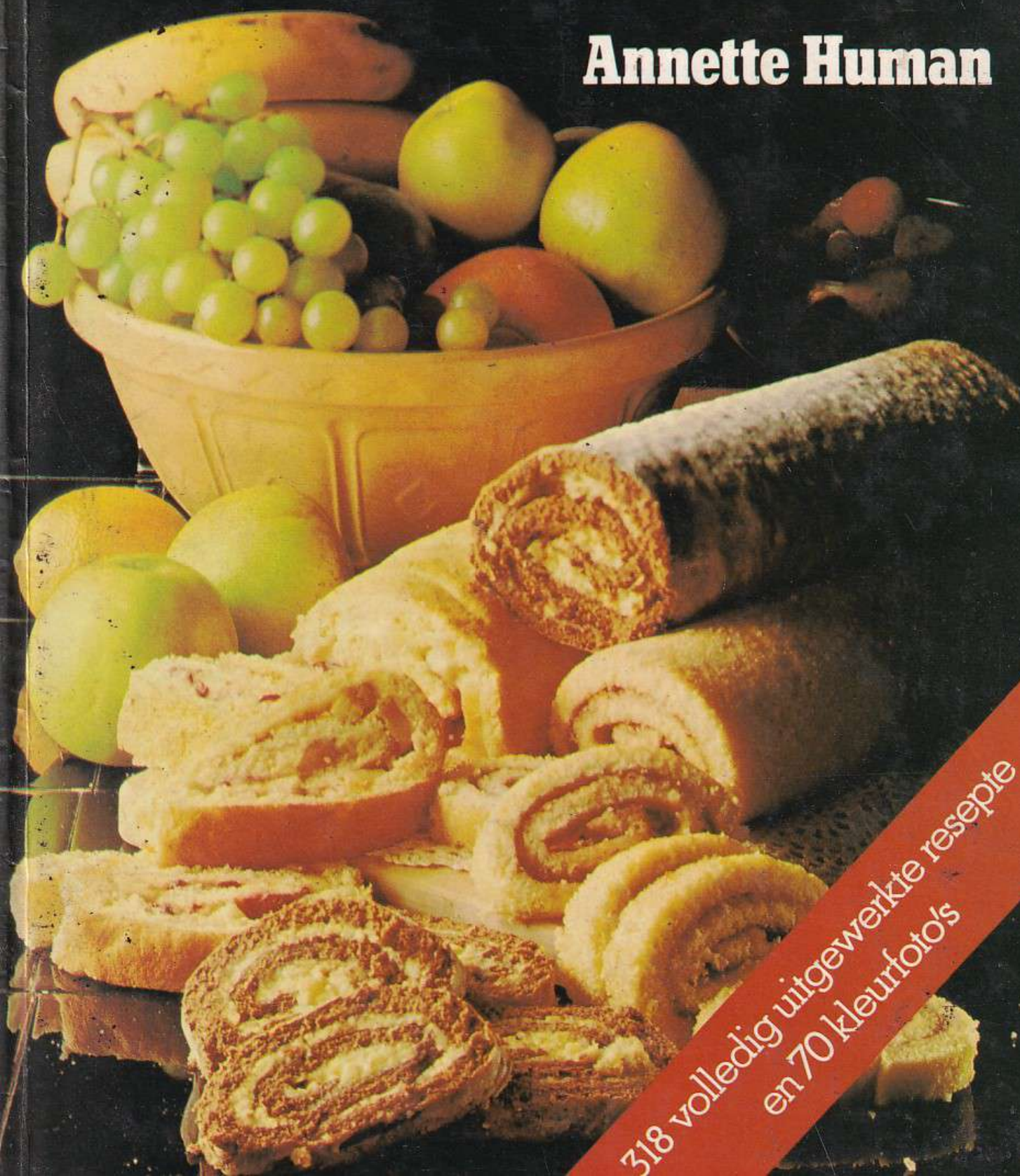


**HUIS
GENOOT**

Wenresepte 1

Annette Human



318 volledig uitgewerkte resepte
en 70 kleurfoto's

ANNETTE HUMAN

Huisgenoot
se
Wenresepte 1

GELOETS
deur Huisgenoot

in Keur van die lekkerste



HUMAN & ROUSSEAU
KAAPSTAD PRETORIA

Aan almal wat die afgelope jare hul
staatmaker-resepte met *Huisgenoot* gedeel het.

Voorwoord

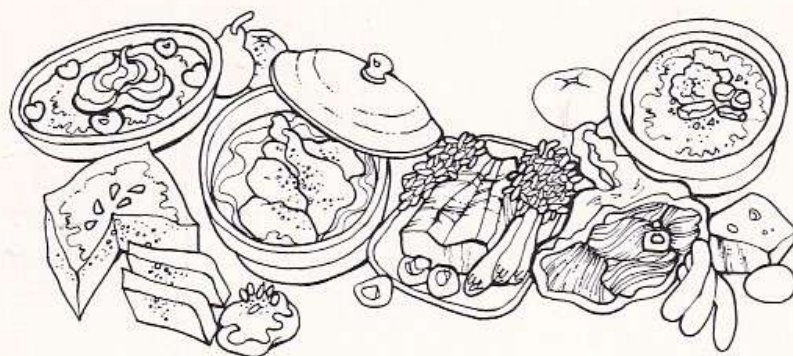
Hierdie boek is as 't ware deur die *Huisgenoot*-lesers en -leseresse self geskryf, want sonder die duisende der duisende resepte wat ons oor die hele land en selfs uit die buiteland van ons lesers ontvang het, sou jy nie nou *Huisgenoot se wenresepte* in jou hand gehad en hier gelees het nie. Baie dankie vir julle geesdriftige samewerking deur die jare.

Ek het die resepte gehaal uit die kosrubrieke *Wat kook ek vandag?*, *Gunsteling-resepte* en *Wenresepte*, asook uit die weeklikse kosartikels. Dit was louter plesier om weer met die resepte te werk, maar nie so maklik om te besluit watter die lekkerste van die lekkeres is nie. Kon ons maar 'n boek uitgee waarin almal se resepte verskyn!

Ons boek het ontstaan danksy Niel Hammann en Koos Human (geen familie van my nie). Ook 'n woordjie van dank aan June Botha, wat vir ons al die kleurfoto's in die hande gekry het.

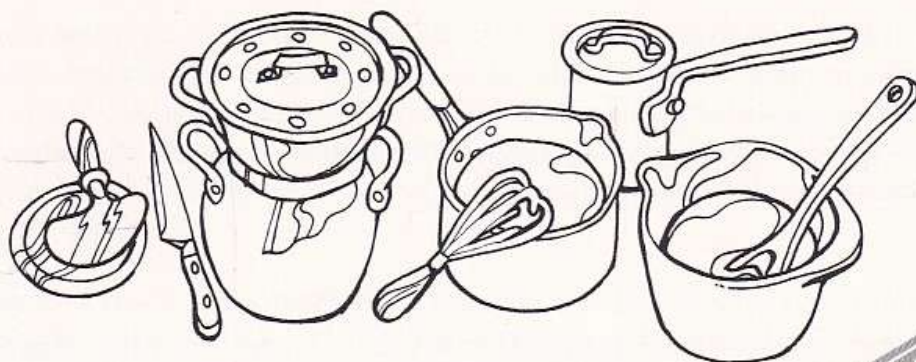
Mag *Huisgenoot se wenresepte* 'n ware huis- en kombuisgenoot in jou huis wees!

Annette Human
Vroueredaktrise
Maart 1981



Inhoud

Werd om te weet	11
Wat kook ek vandag?	17
Ontbytgerigte	23
Brood, beskuit, bolletjies, vetkoek en skons	33
Sop	43
Visgerigte	49
Slaai en slaaisous	59
Groentegerigte	69
Vleislose hoofgerigte en pasta	79
Hoofgerigte, terte, pasteie en pizzas	
van maal- of blikkiesvleis	97
Bees-, skaap- en varkvleishoofgerigte	117
Hoendergerigte	139
Warm poedings	151
Koue poedings	167
Soet terte	175
Groot koeke, koelkaskoeke en vrugtebroodjies	187
Klein koekies, koelkaskoekies en soet skywe	205
Southappies en peuselkos	221
Indeks	229



Werd om te weet



Bak

Om kos met droë hitte gaar te maak sonder om ekstra vet by te voeg, byvoorbeeld brood, koek en party vleisstukke. Moet nooit die oond te vol maak nie, want die hitte moet kan sirkuleer. Moet ook nie die oonddeur oopmaak terwyl gebak met 'n rysmiddel in die oond is nie.

Bak groot koeke, ligte vrugtekoeke, vrugtepasteie, broskorspasteie, konfytterte, ringkoeke, ryk droëkoekies, eiervla en geregte wat stadig gaar moet word in die middel van die gewone (sonder 'n waaier) elektriese oond.

Bak sponskoeke, vlak terte, randkoeke, droëkoekies wat nie ryk is nie en geregte wat vinnig moet verbruin soos macaroni-en-kaas en skons nader aan die boonste element.

Bak ryk vrugtekoeke en Skotse brood nader aan die onderste element.

Bedruip

Om warm vet of vloeistof oor kos te skep terwyl dit in die oond of oor die kole gaar bak of rooster. Dit verhoog die sappigheid en geur.

Beslag

'n Mengsel van eier, meel en melk wat vir braai en bak gebruik word.

Bestryk

Om warm vet of vloeistof aan kos te smeer terwyl dit in die oond of oor die kole gaar bak of rooster ten einde die sappigheid en geur te verbeter.

Bestuif

Om 'n klein bietjie meel of versiersuiker oor te sif of te strooi.

Blansjeer

Om vleis wit te maak en sterk groentesmake te versag. Plaas die kos in koue water,

verhit dit tot kookpunt en dreineer voor dit verder kook. Plaas groen groente in kookwater en moenie langer as 'n minuut kook nie. Groente word ook in kookwater gedompel om die natuurlike kleur te behou.

Tamaties en amandels word 'n paar minute in kookwater gelaat en dan in koue water gedompel om hul skille los te maak.

Braai

Om in vlak of diep vet gaar te maak. Die vet moet warm wees, maar nie rookwarm nie. Moenie te veel kos tegelyk in die pan of kastrol plaas nie, want dit verkoel die vet en die kos absorbeer gevolglik te veel daarvan.

Eiers

Al die resepte is met ekstra groot eiers getoets behalwe waar 'n ander grootte gemeld word.

Garneer

Om ekstra bestanddele op of by sout geregte te voeg om dit aantreklik te laat lyk.

Gesifte koekmeelblom

By die afmeet in milliliters word meel in die meetkoppie gesif tot rondvol en dan gelyk afgeskraap.

Insny

Om soliede vet met droë bestanddele te meng deur dit met twee messe in te sny tot die mengsel taamlik fyn gekrummel is. In die geval van skons en sekere tertdeeg word die vloeistof in die droë bestanddele ingesny.

Invou

Om geleidelik en liggies te meng en terselfdertyd lug in te sluit deur met 'n slaplemmes of metaallepel in 'n sirkelbeweging vertikaal in die mengsel in te sny en na die rand van die bak op te lig en om te keer.

Vou 'n warm of koue mengsel geleidelik in styf geklitste eierwit in en nie omgekeerd nie. As eierwit by 'n warm mengsel gevoeg word, word dit gedeeltelik gaar en meng nie glad nie.

Invryf

Om botter, margarien of vet liggies met die vingertoppe in droë bestanddele in te vryf. Werk 'n entjie bokant die mengbak sodat die bestanddele deur die lug val en lug in die mengsel ingesluit word.

Sorg dat die bestanddele goed koud is as jy blaar- of brosdeeg maak, bedek die deeg en laat dit 'n rukkie staan voor dit uitgerol word.

Kap

Om in klein stukkies te sny met 'n mes of ander skerp voorwerp.

Karamelliseer

Om droë suiker of bestanddele wat baie suiker bevat te verhit totdat 'n bruin kleur en karamelsmaak ontstaan. Gebruik 'n dikboomkastrol en lae tot matige hitte.

Karamelliseer kondensmelk deur die blik 3 uur lank in baie kookwater te kook. Of plaas dit op die rakkie in 'n drukkastrol wat omtrent 'n derde met kookwater gevul is en kook dit 20-30 minute onder druk.

Kasserol

'n Vuurvaste bakskottel met 'n deksel wat dig pas waarin bredies en groente in die oond gaar gestowe word. Dit word in die kasserol voorgesit. Die gereg word ook 'n kasserol genoem.

Klits

Om lug in 'n mengsel te kry deur dit met die hand of 'n elektriese klitser tot skuimerig te klits. Moenie mengsels wat lig geklits is en 'n tyd lank gestaan het weer klits nie.

Eierwit wat te styf geklits is, vou moeilik in 'n mengsel in.

Klop

Om 'n mengsel glad te maak deur met 'n houtlepel lug in 'n vinnige sirkelbeweging in te sluit. Deurdat die bestanddele om en om in een rigting geroer word, kom die onderste mengsel ook gedurig met die lug in aanraking.

Kook

Om oor vinnige hitte gaar te maak in water of ander vloeistof. Groot borrels vorm, kom na die oppervlak en breek. Groente, rys en pasta word gekook.

Marinade

'n Gegeurde vloeistof waarin vleis en ander voedsel geweek word. Dit bestaan meesal uit 'n mengsel van kookolie, wyn, asyn of suurlemoensap, gekapte uie, geelwortelringe en verskeie kruie en speserye.

Marineer

Om vleis of ander voedsel in 'n marinade te laat om te versag en ekstra sappigheid en geur te verkry.

Ongesifte koekmeelblom

By die afmeet van meel in milliliters word dit uit die houer in die meetkoppie geskep en dan gelyk afgeskraap.

Pluis

Om stukkies gaar vleis saam met die draad in kleiner repies te trek.

Posjeer

Om gaar te maak in 'n pan met baie min warm water of ander vloeistof en te sorg dat

die kos fatsoen behou. As daar in water geposjeer word, moet dit net klein kristalborreltjies op die boom en teen die rand van die pan vorm. Ander vloeistof moet skaars roer.

Prut

Om oor lae hitte gaar te kook in vloeistof wat net onder die kookpunt is. Borrels vorm stadig en breek onderkant die oppervlak.

Puree

Kos wat deur 'n sif gedruk, gemaal of met 'n elektriese voedselverwerker tot 'n gladde, dik moes fyngemaak is.

Rooster

Om vinnig met droë hitte in die oond, 'n pan of oor die kole gaar te maak en geen vet by te voeg nie. Gebruik net die beste gehalte vleis of marineer dit eers.

Sagte botter of margarien

By kamertemperatuur en nie gesmelt nie.

Skif

Wanneer gesmelte bestanddele skei en klonterig word pleks van glad.



Smoor

Om stadig gaar te maak in 'n klein bietjie vloeistof of stoom. Vleis kan eers in 'n bietjie warm vet gebraai en daarna in die eie sappe of met 'n bietjie vloeistof oor lae hitte gaargemaak word. Dis 'n kombinasie van braai of bak en stowe.

Soteer

Om vinnig in 'n bietjie warm vet gaar te braai tot die kos sag is, maar nie bruin nie.

Sterk lou

Wanneer warm water op die pols gegooi word en dit net warm genoeg is om jou nie te brand nie.

Stoom

Om in die stoom van vinnig kokende water of in 'n drukkastrol gaar te maak en nie direk in water nie. Van die geur gaan verlore, daarom word gestoomde kos gewoonlik met 'n sous voorgesit.

Stowe

Om voedsel stadig in min vloeistof net onder of by die kookpunt op die stoof of in die oond gaar te maak in 'n kastrol of 'n houer met 'n deksel.

Verdun

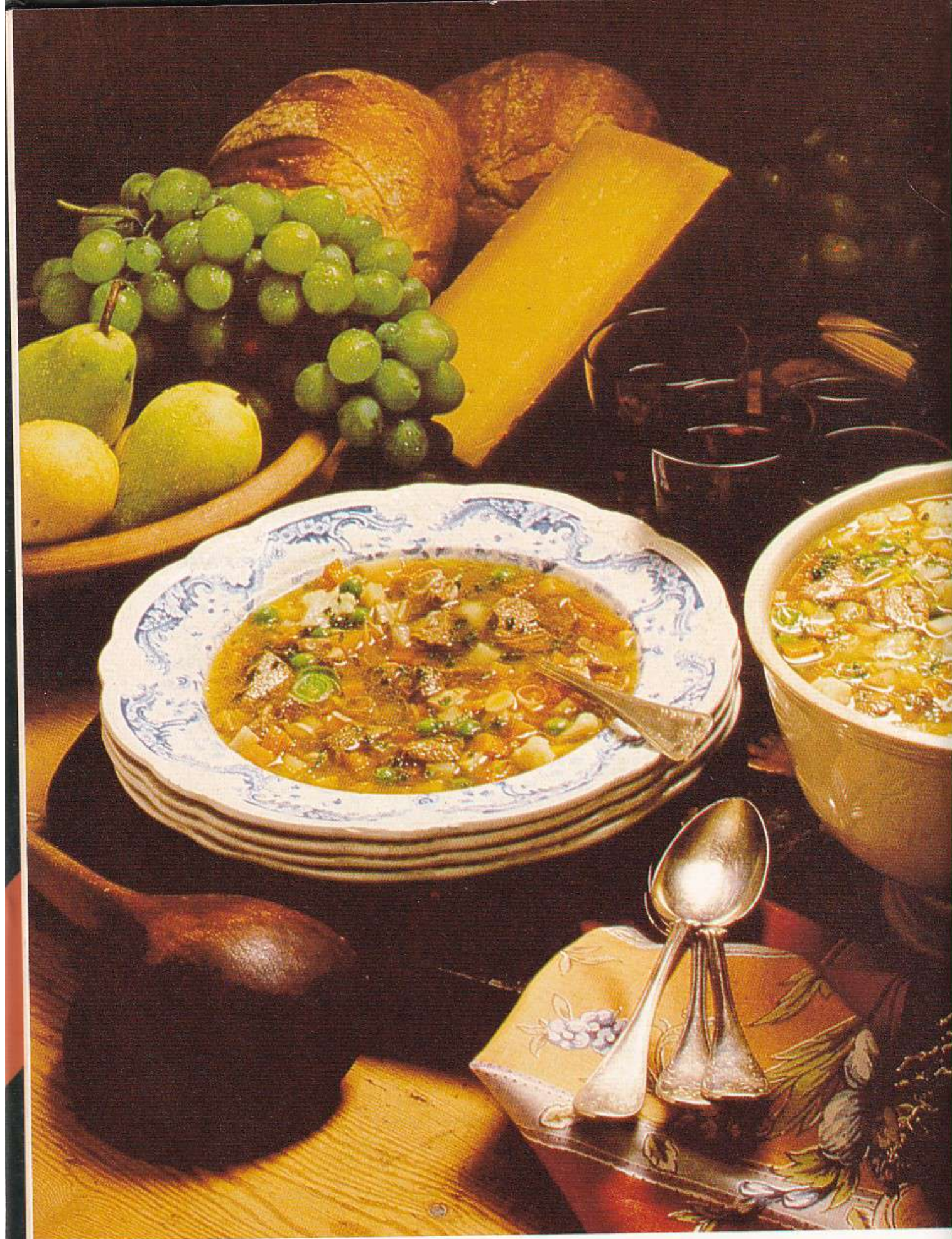
Om minder gekonsentreerd te maak deur die byvoeging van water.

Versier

Om ekstra bestanddele op of by soet geregte te voeg om dit aantrekliker te laat lyk.

Vlok

Om gaar of ingemaakte vis of vleis liggies met 'n vurk in klein stukkies te verdeel.





Vrydag

Beesvleiskasserol
 Stampmielies
 Spinasie met aartappel en ui
 Soet botterskorsies
 Beetslaai

Saterdag

Kerrie-en-rys
 Piesangskywe met grondbone en suur-
 lemoensap
 Blatjang
 Tamatiewiggies

Aandete

Gestoomde vis (bak dit 'n rukkies met
 neutmuskaat en klontjies botter in die
 oond tot 'n sousie vorm)
 Gestolde komkommerslaai
 Volkoringbrood

Sondag

Appelkoos-en-suurlemoenhoender
 Rosynerys
 Groen bone met aartappels en uie
 Gekookte geelwortelstokkies
 Mengelslaai
 Bloospoeding

Aandete

Soutvleiskolwyntjies
 Koffie

Maandag

Lewerhaksel
 Mielierys
 Brusselse spruitjies
 Botterskorsies met kaneelsuiker
 Beetslaai

Dinsdag

Wil-ophou-maar-kan-nie
 Piesangskyfies op blaarslaai
 Volkoringbrood met druiwekonfyt

Woensdag

Tamatietjops met kruisement
 Rys
 Skorsies, gevul met sousbone
 Komkommerslaai met gekapte uiegras,
 uie of pietersielie

Donderdag

Indonesiese frikkadelletjies
 Nartjierys
 Groen ertjies
 Tamatiewiggies, pynappelringe en
 blaarslaai

Vrydag

Sardynsult
 Gestooftde droëperskes
 Gesnipperde groen bone in suursous
 Aartappelslaai met tamatie

Saterdag

Lasagne
 Mengelslaai
 Vars vrugte

Aandete

Boontjiesop met spekblokkies
 Heel patats, in die skil gebak

Sondag

Gebakte varkboud (bedruip met die stroop van 'n blik pynappelringe en bak met die ringe wat net voor opdiening saam met die vleis tot bruin gebrui word)

Gekookte kopkool met karwysaad en botter

Pampoenkoekies in stroop

Mengelslaai

Vrugtejellie met roomys

Aandete

Kits-pizza met blikkiesvleisvulsel

Koffie of tee

Maandag

Belgiese hoenderbors

Rys, in hoenderaftreksel gekook

Kerriewortelslaai

Tamatie-en-blaarslaai

Dinsdag

Gebakte lewer

Aartappelskyfies

Mengelslaai

Piesangskyfies in dik vlasous met appel-kooskonfyt en neute

Woensdag

Poil se gunsteling

Rys

Wortelslaai met lemoenskyfies

Donderdag

Piesangfrikkadelle

Kapokaartappels

Groen ertjies

Tamatieslaai met uieringe

Vrydag

Groenboonbredie met skaapnek of -ribbetjie (stowe vleis in tamatiepuree saam met baie uie tot sag, voeg groenboonsnippers by en kook)

Ongepoleerde rys

Soet botterskorsies

Vars vrugte

Saterdag

Koue kerrievis

Blaarslaai, tamatieskywe en suurlemoenwiggies

Volkoringbrood met kaas en konfyt

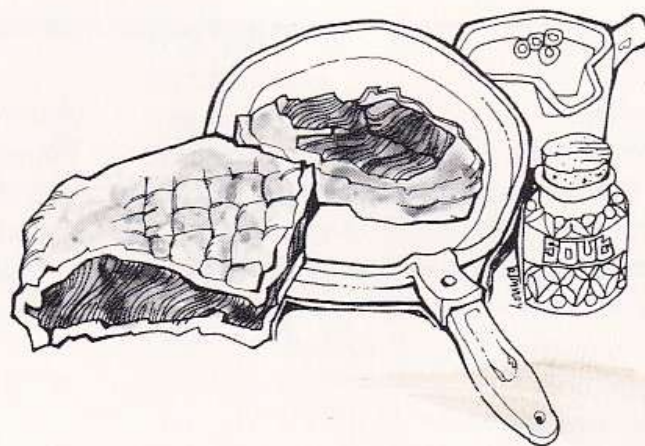
Aandete

Sannie se sosaties

Aartappels, in aluminiumfoelie in die kole gebak

Geroosterde tamatie-en-uietoebroodjies

Vars vrugteslaai



Sondag

Argentynse vleisrol

Rys

Lemoenpatats

Mengelslaai

Sagopoeding met appelkooskonfyt

Aandete

Franse braaibrood (broodsnye, in
eiermelk gedoop en gebraai) met bros
gebraaide spekvleis, gerasperde kaas
of heuning

Rooibostee

Maandag

Tamatiebredie

Stampmielies

Souserige droëvrugte met kluitjies

Brusselse spruitjies

Gerasperde geelwortels en appels op
blaarslaai

Dinsdag

Krummelvleispastei

Kapokaartappels

Groen ertjies

Beetslaai

Pynappelskywe

Woensdag

Skoonma se tong

Rys met gesnipperde soetrissies

Skorsies, gevul met mieliepitte en
gerasperde kaas (rooster in die oond
tot kaas gesmelt het)

Gemmerlekkerny met vlasous

Donderdag

Aartappels met Brusselse spruitjies

Gebakte tamaties

Volkoringbrood

Vrydag

Perskehoender

Groen bone met gebraaide sampioene

Rys

Wortelslaai

Saterdag

Saterdag-snoek

Mengelslaai

Aandete

Cowboy-vleisskywe, oor die kole
gerooster

Kerrie-aartappels

Gekookte groenmielies

Maklike uieslaai

Tamatie-en-blaarslaai

Tropiese joghurttert

Sondag

Hoenderlewer-kruisskyf

Rys met gekapte pietersielie

Tameletjie-pampoen (stoom skywe
boerpampoen met die skil aan tot sag,
voeg botter en suiker by en braai tot
tameletjie)

Blomkool

Tamatieslaai

Outydse asynpoeding met vlasous

Aandete

Pannekoekstapel (pak pannekoeke
opmekaar met sout vulsels soos fyn
vleis, gerasperde biltong en kaas
tussenin en sny in skywe)

Rooibostee of koffie

Maandag

Lewer in netvet
 Kapokaartappels
 Gesmoorde tamatie-en-uiesous
 Groen mengelslaai

Dinsdag

Geurige beesstert
 Stampmielies
 Brusselse spruitjies met botter en
 neutmuskaat
 Kerriegeelwortels
 Jelliebeetslaai

Woensdag

Hoender-en-preipastei
 Rys
 Groen ertjies
 Gestooftde pruimedante met kruie-
 naeltjies
 Kopkoolslaai met joghurt
 Vars vrugte

Donderdag

Soetrissievis
 Gekookte aartappels
 Gemengde groente met slaaisous

Vrydag

Hollandse ertjiesop
 Skywe ham of ander koue vleis op dun
 snydjies witbrood
 Slaai van skyfies lemoen, nartjie en
 pomelo

Saterdag

Souttert met maaltvleis
 Boontjieslaai
 Tamaties, gevul met maaskaas, op
 saaiblaar

Aandete

Melkkos met kaneelsuiker
 Volkoringbrood

Sondag

Beesvleis Wellington
 Gebakte aartappels
 Geelwortelblokkies in gemmerstroop
 Gestolde komkommerslaairing, gevul
 met groen ertjies
 Jelliekluitjies met vlasous

Aandete

Hol broodrolle uit, breek 'n eier in elk
 oop, bak in oond tot gaar en sit voor
 met tamatieskywe

Maandag

Amerikaanse vleisbroodjie
 Skorsies, gevul met gemengde groente
 Aartappelslaai met vleissous
 Beetslaai

Dinsdag

Hoender in blatjang-lemoensous
 Broccoli
 Gebakte tamaties
 Mielerys
 Blaarslaaisnippers en gekookte
 eierskywe met Nans se suursous

Woensdag

Blindevinkies
 Rys
 Spinatiesoufflé
 Geelwortelslaai

Donderdag

Chinees varkvleis
 Gebakte blomkool
 Kaneelpampoen
 Gaar soetrissies, gevul met rys
 Piesangslaai

Vrydag

Gebraaide vis met kaasrys

Groen bone

Mengelslaai van geelwortels, kopkool
en komkommer, met mayonnaise en
tamatiesous gemeng

Saterdag

Gepeperde niertjies en eiers

Vars brood of -rolle

Tamatieslaai

Aandete

Gerasperde kaas, tamatieskywe en
spekvleisrepe op snye brood, in die
oond gerooster tot spekrepe gaar is
Vrugtejoghurt

Sondag

Richmond-rib

Aartappelvulkaan

Broccoli met witsous

Wortelslaai

Amandel-blanc-mange

Aandete

Tamatietert

Koffie

Maandag

Lekkerbek-lensiesop

Volkoringbrood

Ingemaakte appelkosies met
appelkoosjoghurt

Dinsdag

Gebraaide boerewors

Spek-en-bone in roomsous

Soet ertjies met wortelblokkies

Tamatieslaai

Woensdag

Smelt-in-die-mond-biefstuk

Rys

Ratatouille

Jong beetjies met botter

Gebakte appels in vlasous

Donderdag

Gebakte kabeljou of ander wit vis

Kapokaartappels met pietersielie

Mengelslaai

Vars vrugte

Vrydag

Wallenbergers

Gekookte groen bone

Kaaswortels

Tamatieslaai met uieringe

Saterdag

Hoenderboudjie-heerlikheid

Braaibrood met tamatie en uie

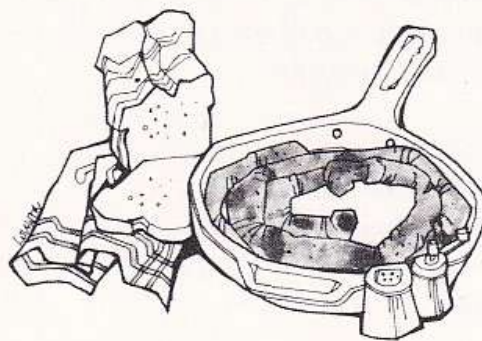
Spaanse rysslaai

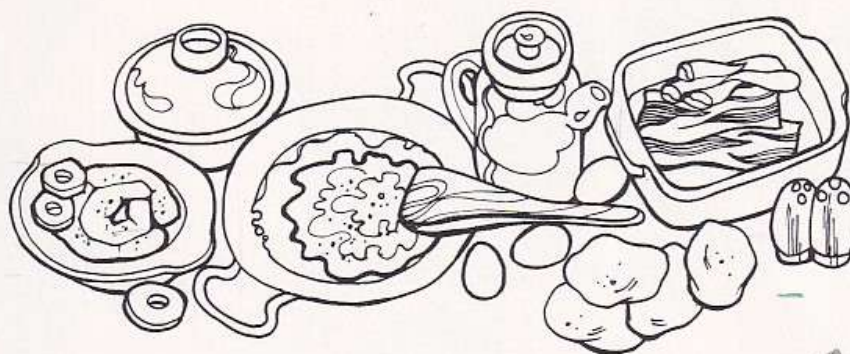
Blaarslaai met asyn, suiker, sout en
peper

Aandete

Macaronitert

Melk of vrugtesap





Ontbytgerigte

GEVOELS
deur Huisgenoot

Switserse hawermout

Sit dit as ontbytpap voor met melk en gekapte rou appel of piesang.

1 pak (500 g) hawermout
75 g (500 ml) semels
125 g (200 ml) pitlose rosyne
100 g (250 ml) gevlokte
amandels
125 g (250 ml) afgedopte
sonneblompitte
100 g (125 ml) sagte bruin
suiker

Meng alles saam en bêre in 'n digte glas- of
plastiekhouer. Lewer 8 porsies van 250 ml elk.

Kerrie-roereiers

Roereiers moenie te lank gaargemaak word sodat dit klonterig word nie.

20 g (25 ml) botter of
margarien
6 eiers
200 ml melk
12,5 ml mielieblom
5 ml sout
knypie peper
5 ml kerriepoeier

Smelt botter in 'n pan. Klits res van bestanddele
saam, gooi in pan en roer met 'n eierspaan oor
matige hitte tot mengsel romerig dik is. Sit dadelik
voor. Lewer 3 porsies.



Ryspap

Ryspap

Hier is iets anders vir ontbyt. Dien die pap met suiker, fyn kaneel en melk op.

300 ml water
3 ml sout
15 g (15 ml) botter of
margarien
1 stuk pypkaneel
125 g (150 ml) rou rys
700 ml melk
klontjie botter of margarien
50-100 ml room

Verhit water, sout, botter en pypkaneel tot kookpunt. Voeg rys by, roer, sit deksel op en kook 10-12 minute. Gooi melk by, roer en verhit tot kookpunt (oppas vir oorkook). Verlaag hitte en prut sowat 30 minute met deksel op, sonder om te roer. Roer klontjie botter en room by en sit warm voor. Lewer 4 porsies.

Omelet met tamatie en kaas

Strooi gekapte pietersielie of ander vars kruie soos soet balsemkruid oor die gaar omelet en sit dit dadelik voor.

15 ml kookolie
2 salotte of 1 uitjie, fyn
gekap
2 middelslag-tamaties
1 knoffelhuisie, gekneus
sout, peper en paprika na
smaak
50 g (60 ml) botter of
margarien
6-8 eiers, geklits
gerasperde kaas

Verhit olie en soteer salotte daarin tot sag. Skil en ontpit tamaties, kap fyn en voeg by salotte saam met knoffel, sout, peper en paprika. Kook 20 minute sonder 'n deksel oor lae hitte tot alle vloeistof verdamp het.

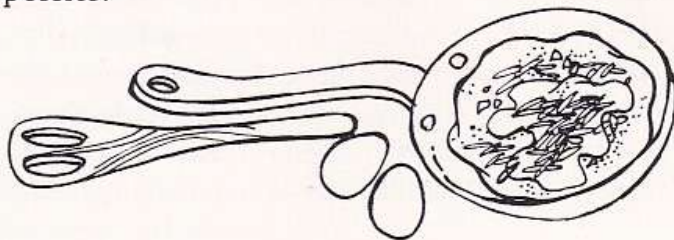
Verhit botter in 'n middelslag-pan oor matige hitte. Gooi eiers daarin en wanneer onder gestol, lig dit stuk-stuk met 'n eierspaan op sodat boonste rou eier daaronder kan inloop. Skep tamatiesous bo-op, strooi kaas oor en rooster 'n minuut of twee in die oond tot die kaas gesmelt het. Lewer 4 porsies.

Ertjie-en-spekroereiers

As jy 'n bietjie oorskiet-ertjies in die koelkas het, sal niemand wis hulle eet oorskiet as jy dit só verwerk nie.

2 repe spekvleis sonder
swoerd
150 ml gaar ertjies (of
1 blikkie van 140 g,
gedreineer)
10 ml mielieblom
200 ml melk
6 eiers
2 ml sout
knypie peper
knypie gedroogde
kruisement
15 g (15 ml) botter of
margarien
roosterbrood

Sny spekrepe in blokkies en braai tot goudbruin en bros. Verwarm ertjies. Los mielieblom in 'n bietjie van die melk op en klits saam met res van melk, eiers en geurmiddels tot gemeng. Smelt botter saam met uitgebraaide spekvet oor matige hitte. Voeg eiermengsel by en roer gedurig met 'n eierspaan tot mengsel romerig is. Voeg spek en ertjies by en meng. Sit voor met roosterbrood. Lewer 4 porsies.



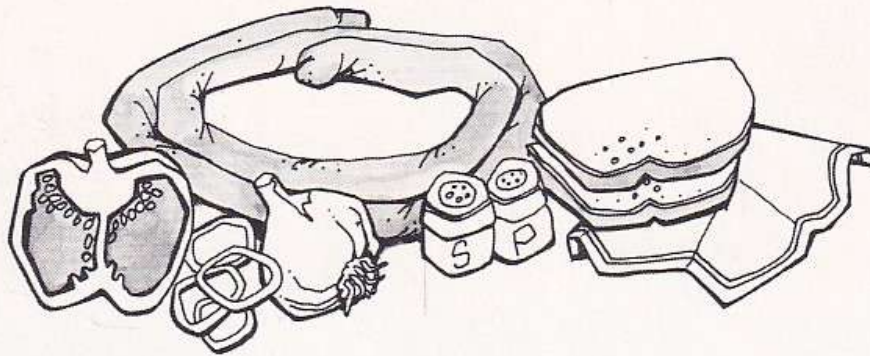
Gepeperde niertjies

Sit dit voor met bros gebraaide spekvleis en gebakte tamaties.

8 skaapniertjies
5 ml suurlемоensap
5 ml sout
10 ml aangemaakte mosterd
paar druppels
Worcestersous
knypie rooipeper
1 ui, fyn gekap
25 g (30 ml) botter of
margarien

Verwyder alle vet aan niertjies, trek velle af, halveer elk oorlangs en sny pypies uit. Laat 'n uur in soutwater week. Droog met kombuispapier af en plaas op 'n plank of bord met die snykante na bo. Meng suurlемоensap, sout, mosterd, Worcestersous en peper. Verf oor niertjies en laat 'n uur in die koelkas.

Soteer ui in botter tot geel en sag, skep uit en hou warm. Plaas niertjies in dieselfde pan en braai hulle 5-10 minute vinnig aan elke kant tot gaar. Draai gereeld om en voeg nog botter by indien nodig. Strooi ui oor niertjies en sit voor. Lewer 4 porsies.



Plaatkoekies

Stapel die plaatkoekies opmekaar met heuning, gouestroop, konfyt of gerasperde kaas tussenin en sit dit vuurwarm voor.

180 g (300 ml) bruismeel
40 g (75 ml) volroom-
melkpoeier
12,5 ml bakpoeier
2 ml sout
15 ml suiker
1 eier
250 ml water
15 g (15 ml) botter of
margarien, gesmelt

Sif bruismeel, melkpoeier, bakpoeier, sout en suiker saam. Klits eier effens en meng met water en botter. Voeg vloeistof by meelmengsel en klop tot glad. Smeer 'n braaipan en verhit oor matige hitte (pan moenie te warm word nie, want dan gaan plaatkoekies te gou verbruin en nie deurbak nie). Gooi sowat 100 ml van die beslag in pan en bak tot borrelrig bo en goudbruin onder. Keer met 'n eierspaan om en bak ander kant ook tot goudbruin. Lewer 6 groot plaatkoekies. (Halveer hoeveelheid beslag as jy 12 kleiner plaatkoekies wil bak.)



Aartappelpannekoekies, kerrie-roereiers (bl. 23) en ertjie-en-spekroereiers (bl. 25)

Aartappelpannekoekies

As jy geen versapper het nie, kan jy die aartappels en ui baie fyn rasper en met die res van die pannekoekbestanddele meng.

250 g rou aartappels, geskil
 60 ml melk
 2 eiers
 1 uitjie, gekap
 30 g (60 ml) koekmeelblom
 1 ml bakpoeier
 sout na smaak
 25 ml gekapte pietersielie
 (opsioneel)
 kookolie
 1 blikkie (410 g) appelsous

Kap aartappels fyn. Gooi melk, eiers en ui in 'n versapper en versap 20 tellings. Voeg 'n derde van aartappels by en versap 10 tellings. Voeg meel, bakpoeier en sout by en versap 20 tellings. Voeg res van aartappels en pietersielie by en versap 10 tellings. Verhit 'n braaipan met net genoeg kookolie om die boom te smeer. Skep lepelvol deeg in, maak gelyk en braai eers aan die een kant tot goudbruin en dan aan die ander kant. Dreineer op kombuispapier. Sit warm voor met appelsous. Lewer 4 porsies.



Wors met appelringe

Wors met appelringe

As jy iets spesiaals en anders vir ontbyt wil berei, maar tog nie ure daaraan wil bestee nie, is dié resep net waarna jy soek.

4 stukke wors
 1 ui, fyn gekap of in ringe
 gesny
 60 g (65 ml) botter of
 margarien
 2 middelslag-appels
 (byvoorbeeld Golden
 Delicious), stronkies
 uitgesny, geskil en in
 ringe gesny

Braai wors en ui in helfte van botter tot gaar en goudbruin. Braai appelringe in 'n ander pan in res van botter tot net gaar en strooi 'n bietjie suiker oor indien jy hulle effens wil karamelliseer. Rangskik wors, ui en appelringe op 'n warm opdienbord en sit voor met vars volkoring- of rogbrood. Lewer 4 porsies.

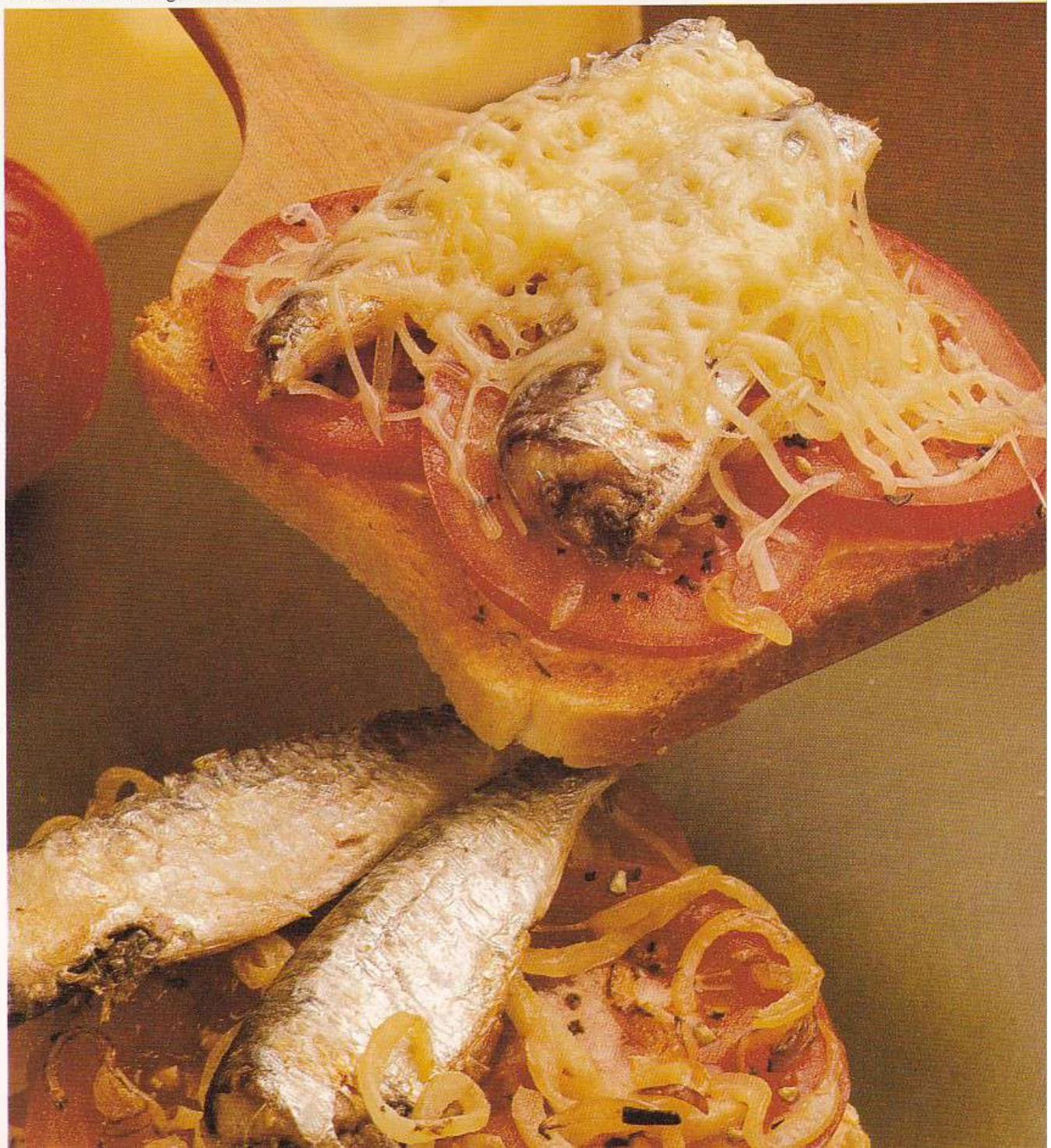
Sardientjie-en-spekhappie ✓

'n Mens kan die resep baie maklik halveer of verdubbel na gelang van die getal mense wat kos moet kry.

1 blikkie (106 g) sardientjies
4 repe spekvleis sonder
swoerd
2 snye roosterbrood
2 tamatieskywe
gerasperde Cheddar-kaas

Dreineer sardientjies. Rooster spekvleis in die oond tot goudbruin en bros. Smeer brood. Rangskik op elke sny 2 spekrepe, helfte van sardientjies en 'n tamatieskyf. Strooi kaas oor en rooster in die oond tot kaas gesmelt het. Sit dadelik voor. Lewer 2 porsies.

Variasies van sardientjie-en-spekhappie: sonder spekvleis, maar met gebraaide uie, of sonder spekvleis en kaas, maar met gebraaide uie.



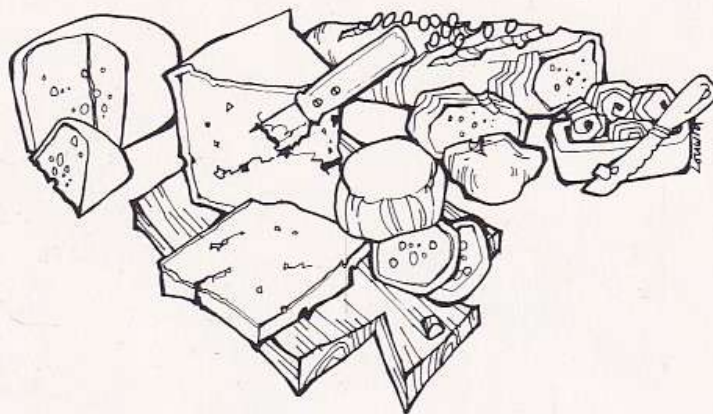
Spinasie-en-sampioenbroodjies

Bedek roosterbrood met spinasie, eierskywe en sampioensous en jy het 'n besondere ontbytgereg.

300-400 g vars sampioene
90 g (100 ml) botter of
margarien
1 blokkie hoenderekstrak,
gekrummel
40 g (75 ml) koekmeelblom
300 ml melk
2 ml gemengde kruie
125 ml room
500 g vars spinasie
6 snye roosterbrood
6 eiers, hard gekook

Was sampioene, sny in skyfies en soteer in helfte van botter tot gaar en droog. Smelt res van botter en hoenderekstrak saam. Haal van stoof af en roer meel by. Roer melk geleidelik by, plaas terug op stoof, roer aaneen en verhit tot kookpunt. Voeg kruie, room en sampioene by, meng en hou warm.

Kook spinasie 5 minute in soutwater, dreineer en druk soveel moontlik water uit. Skep spinasie op brood. Sny eiers in skywe en rangskik bo-op. Bedek met sampioensous. Lewer 6 porsies.



Kits-smulhappies

Dis ook lekker om vir die kinders te maak wanneer hulle smiddae van die skool af kom.

1 blik (300 g) soutbeesvleis
of ham
8 snye witbrood
20 ml mayonnaise
3 ml aangemaakte mosterd
2 tamaties, in skywe gesny
4 skywe Cheddar-kaas
sout en peper na smaak
botter of margarien

Sny vleis in skywe en plaas op 4 snye brood. Smeer mayonnaise en mosterd op vleis. Plaas tamatie-skywe bo-op en dan kaas. Geur met sout en peper. Bedek met res van brood en smeer buite-om met botter. Rooster in die oond tot bros en sit warm voor. Lewer 4 porsies.



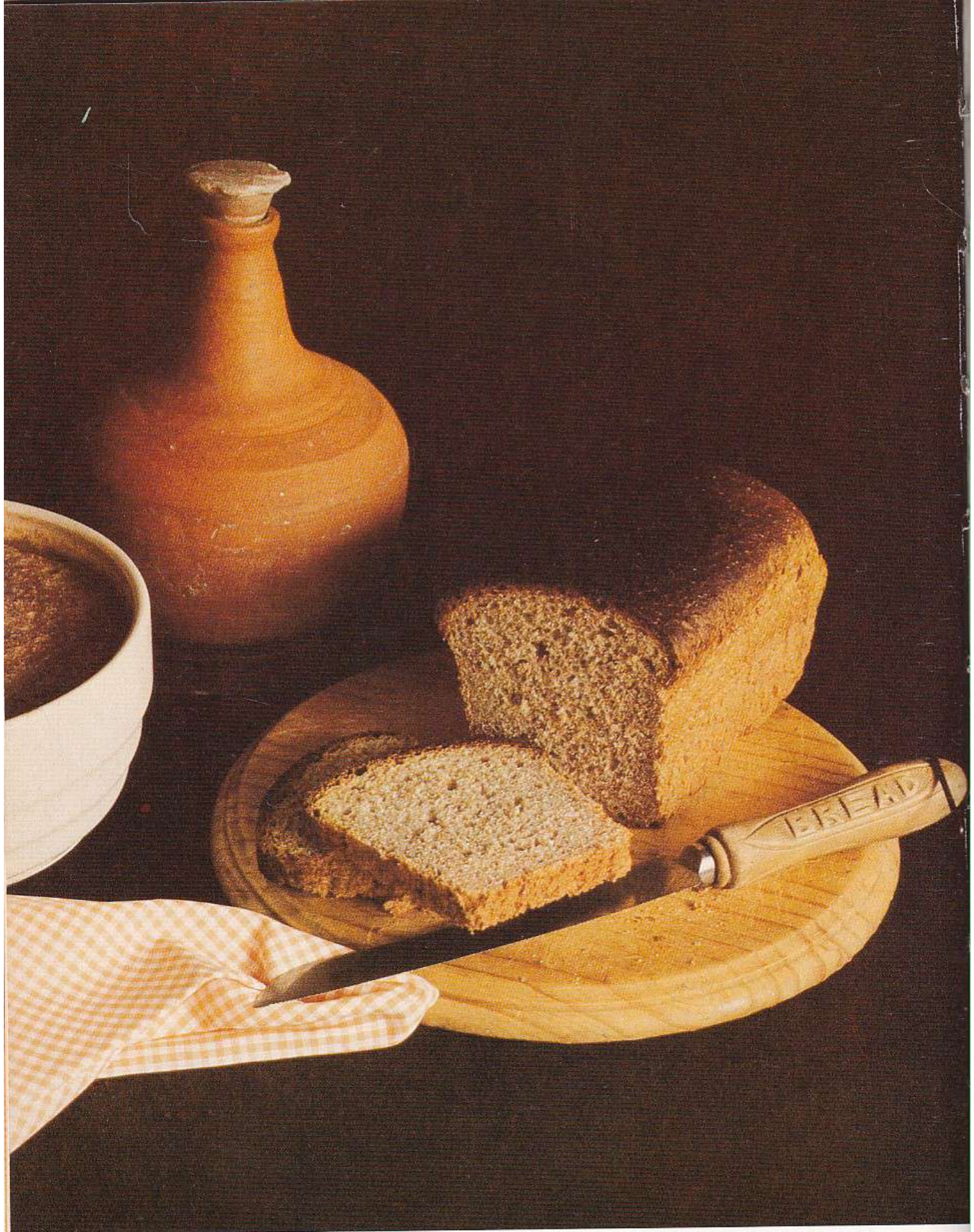
Spinasie-en-sampioenbroodjies

Geroosterde kaasbroodjies

Dis 'n eenvoudige gereg, maar mev. Anna Smit van Pofadder se man en kinders is versot daarop. 'n Mens kan die room deur 'n geklitste eierwit vervang.

100 g (250 ml) gerasperde
kaas
2 ml sout
2 ml mosterdpoeier
10 ml bakpoeier
60 ml room
6 snye brood
botter of margarien

Meng kaas, sout, mosterdpoeier, bakpoeier en room goed tot 'n smeerbare mengsel. Smeer brood met botter en smeer kaasmengsel bo-oor. Rooster in oond tot goudbruin en sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.



Margaret se brood



Brood, beskuit, bolletjies, vetkoek en skons

GETOETS
deur Huisgenoot

Margaret se brood

Margaret Hurter van Ladismith is 'n voorslag as dit by brood bak kom. Hier is haar staatmaker-volkoringbroodresep.

450 g (875 ml)
volkoringmeel
200 g (375 ml ongesifte)
koekmeelblom
7 ml sout
10 ml korrelsuurdeeg of
1 koekie (20 g)
saamgeperste
suurdeeg, gekrummel
450 ml sterk lou water
50 ml kookolie
10 ml gouestroop
10 ml asyn

Meng meel en sout in 'n groot mengbak. Los suurdeeg in 50 ml van die lou water op. Meng res van water met olie, stroop en asyn. Voeg suurdeegmengsel by en meng. Maak 'n holte in die middel van die meelmengsel, gooi vloeistof daarin, meng en knie goed. Bedek en laat rys tot dubbel in volume. Knie af, vorm 'n brood en plaas in 'n gesmeerde middelslag-broodpan. Laat weer rys tot pan vol is. Bak sowat 1 uur by 190°C (375°F).

Bierbrood

'n Makliker resep vir brood bestaan nie. Dis heerlik saam met braaivleis.

500 g bruismeel
5 ml sout
1 blikkie (340 ml) bier

Sif bruismeel en sout saam. Voeg bier by en meng. Knie effens tot deeg glad is. Vorm 'n brood en plaas in 'n gesmeerde middelslag-broodpan. Bedek en laat 20 minute rys. Bak 45 minute in die middel van die oond by 190°C (375°F). Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Kruiebrood

Jy kan enige vars of gedroogde kruie gebruik. 'n Lekker kombinasie is byvoorbeeld pietersielie en uiegras.

475 g (875 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml sout
2 ml peper
5 ml koeksoda
50 ml vars of 25 ml
gedroogde, fyn gekapte
kruie
30 g (35 ml) botter of
margarien
325 ml karringmelk

Stel oond op 150°C (300°F). Sif meel, sout, peper en koeksoda saam. Voeg kruie by en meng. Vryf botter in tot goed gemeng. Maak 'n holte in die middel van die mengsel, gooi karringmelk in 'n straaltjie daarin en roer aanhoudend tot mengsel 'n stywe deeg is. Knie effens. Plaas deeg in 'n gesmeerde middelslag-broodpan en maak gelyk. Bak 'n uur of tot dit hol klink as jy daarteen klop. Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Lekker bruinbrood vir rooster

Gekoopte brood het nooit die geur van brood wat jy self gebak het nie. Die tekstuur van hierdie bruinbrood maak dit ideaal vir rooster.

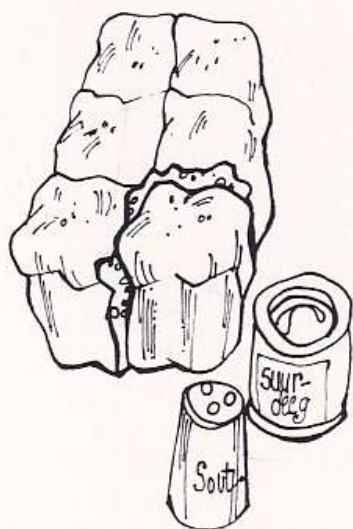
500 g (4 x 250 ml gesifte)
koekmeelblom
500 g (4 x 250 ml gesifte)
witbroodmeelblom
500 g (4 x 250 ml) gestampte
volkoringmeel
25 ml heuning
50 ml sterk lou water
25 g (30 ml) korrelsuurdeeg
100 g (110 ml) botter of
margarien, gesmelt
25 ml sout
25 ml sesamsaad (opsioneel)

Meng meel in 'n groot mengbak en maak loutwarm in die oond. Los heuning in water op, voeg suurddeeg by en laat sowat 15 minute in 'n warm plek of tot dit in volume verdubbel het. Meng botter en sout. Maak 'n holte in middel van meel en gooi botter en suurddeegmengsel daarin. Meng effens. Maak met sowat 1 liter lou water aan en knie tot glad en elasties. Sit gesmeerde waspapier bo-oor, maak dig toe met 'n doek en laat sowat 40 minute in 'n warm plek rys. Knie goed af, verdeel in twee en vorm brode. Smeer twee middelslag-broodpanne met botter of uitgebraaide varkvet en plaas brode daarin. Laat weer sowat 40 minute in 'n warm plek rys of tot panne vol is. Smeer water bo-oor, strooi sesamsaad oor en druk effens vas. Bak 40 minute by 200°C (400°F). Keer uit panne en laat afkoel. Lewer 2 middelslag-brode.

Onfeilbare beskuit

Mense wat nog nooit voorheen vir suurdeegbeskuit kans gesien het nie, kan gerus dié resep beproef. Mev. J. J. Aggenbag van Copperton sê dis baie belangrik dat jy die deeg goed knie.

750 ml melk
600 g (750 ml) suiker
250 g botter of margarien
25 ml sout
25 g (30 ml) korrelsuurdeeg
1 liter sterk lou water
2,75-3 kg koekmeelblom



Kook melk, suiker, botter en sout die aand om nege-uur saam (oppas vir oorkook) en laat afkoel tot lou. Gebruik skottel waarin die volgende dag geknie gaan word en maak loutwarm as dit nie van plastiek is nie. Gooi suurdeeg en water hierin en laat 10 minute staan. Voeg nou melkmengsel en 800 g (6 x 250 ml) van die koekmeelblom by en meng (deeg is loperig). Maak warm en deeglik toe en laat oornag in 'n warm plek.

Voeg die volgende oggend genoeg meel by om 'n slap, maar hanteerbare deeg te vorm. Knie goed tot deeg glad en elasties is. Vorm bolletjies 'n bietjie groter as 'n hoendereier tussen jou duim en voorvinger en pak in gesmeerde beskuitpanne. Laat rys tot verdubbel. Bak 15 minute by 200°C (400°F) en nog 45 minute by 180°C (350°F). Bedek met aluminiumfoelie as beskuit bo-op te bruin word. Keer op draadrakke uit en laat afkoel. Breek kleiner wanneer koud, en droog uit by 100°C (200°F). Lewer 10 dosyn beskuite.

Karringmelkbeskuit

As 'n mens 'n bietjie kookolie tussen die bolletjies smeer wanneer jy hulle in die panne pak, breek hulle later makliker en netjieser oop. Smeer ook jou handpalms met olie.

1 kg bruismeel
300 g (375 ml) suiker
5 ml sout
7 ml bakpoeier
250 g botter of margarien
400-500 ml karringmelk
2 eiers, geklits

Sif droë bestanddele saam en vryf botter daarin tot fyn gekrummel. Klits 400 ml karringmelk en eiers saam, voeg by meelmengsel en meng tot 'n sagte deeg. Voeg nog karringmelk by indien nodig. Rol bolletjies en pak in gesmeerde beskuitpanne. Bak 30 minute by 180°C (350°F) en nog 30 minute by 150°C (300°F). Keer uit, laat effens afkoel en breek in stukke. Droog uit. Lewer 2 middelslag-panne beskuit.

Semelbeskuit

"Dié beskuit is lekkerder om sommer droog gekou te word (veral as dit loutwarm uitgedroog uit die oond kom) as om dit eers te week," sê Marie Botes van Georgia, Roodepoort.

1 kg bruismeel
200 g (5 x 250 ml) growwe
spysverteringsemels
125 g (4 x 250 ml) ontbyt-
graanvlokkies, fyn gerol
210 g (250 ml) strooisuiker
15 ml bakpoeier
7 ml sout
500 ml karring- of dikmelk
2 eiers
500 g botter of margarien,
gesmelt

Meng droë bestanddele. Klits karringmelk en eiers saam. Voeg saam met botter by meelmengsel en meng. Maak bolletjies, pak in beskuitpanne en bak 45-60 minute by 200°C (400°F). Breek oop, droog uit, laat afkoel en bêre in digte houers. Lewer 2 middelslag-panne beskuit.



Spogbeskuit

"Selfs mans vra dié resep," sê mev. M. van Wyk van Nieuwoudtville.

700 g botter of margarien
875 ml karringmelk
500 g (625 ml) suiker
4 eiers
1 pak (350 g) Raisin
Bran-ontbyt-
graanmengsel
1 pak (300 g) Honey
Crunch-ontbyt-
graanmengsel
1,5 kg bruismeel
40 g (50 ml) bakpoeier
7 ml sout

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 3-4 beskuit- of broodpanne. Smelt botter in 'n groterige kastrol. Haal van stoof af en klop karringmelk, suiker en eiers by tot goed gemeng. Meng res van bestanddele in 'n groot skottel en roer bottermengsel met 'n houtlepel by. Meng goed (deeg is slap). Skep in panne, maak gelyk en bak 45-60 minute. Keer op draadruk uit en laat heeltemal afkoel. Sny in beskuitgrootte en droog uit. Lewer 7 dosyn middelslag-beskuite.



Variasies van Sophie se broodrolle. Knie nog 'n bietjie meel by en strooi anys-, papawer-, koek- of selderysaad oor.

Sophie se broodrolle

Mev. Sophie Franken van Buffeljagsrivier het 'n buite-oond waarin sy haar broodrolle bak wanneer hulle vleis braai of potjiekos maak. 'n Gewone oond bak egter ewe goed.

750 ml sterk lou water
5 ml suiker
10 ml korrelsuurdeeg
1,925 kg koek- of
witbroodmeelblom
15 ml sout
600 ml sterk lou water
1 eier, geklits

Meng water, suiker en suurdeeg. Voeg 425 g (750 ml) van die meel by en meng tot 'n slap deeg. Bedek en laat 'n uur in 'n warm plek rys. Voeg oorblywende 1,5 kg meel, sout en water by en knie tot 'n slap deeg. Bedek en laat weer 'n uur in 'n warm plek rys.

Stel oond op 220°C (425°F). Knie deeg af. Smeer hande met kookolie en knyp eiergrootterolle tussen die duim en voorvinger af. Plaas rolle 'n entjie vanmekaar op gesmeerde bakplate en verf eier bo-oor. Laat 10 minute rys en bak dan sowat 15 minute in die middel van die oond tot goudbruin. Lewer 3 dosyn broodrolle.

Kaasbolletjies

Sit die bolletjies saam met vissop voor as jy op 'n koue dag lus het om iets besonders te berei.

100 ml sterk lou water
15 ml suiker
15 ml korrelsuurdeeg
250 ml melk
100 g (110 ml) botter of
margarien
500 g (4 x 250 ml gesifte)
koek- of
witbroodmeelblom
5 ml sout
50 g (100 ml) gerasperde
Parmesaanse kaas
15 ml gedroogde orego
gesmelte botter of
margarien

Meng water en suiker, voeg suurdeeg by en laat in 'n warm plek tot geweek en uitgerys. Verhit melk en laat botter daarin smelt. Laat afkoel tot lou. Meng meel, sout, twee derdes van die kaas en 10 ml van die orego saam in 'n groot mengbak. Voeg gis en melkmengsel by en knie tot 'n gladde deeg. Bedek en laat in 'n warm plek rys tot dubbel in volume.

Plaas deeg op 'n deegplank en rol in 'n lang wors uit. Sny wors in 20 ewe groot skywe. Vorm 'n bolletjie van elk en plaas 14 van die bolletjies tweetwee langs mekaar in 'n gesmeerde broodpan wat sowat 30 cm lank is. Verf weer met gesmelte botter. Meng oorblywende kaas en orego en strooi bo-oor. Bedek en laat 35-40 minute rys.

Bak bolletjies 30-40 minute by 190°C (375°F) en bedek met aluminiumfoelie indien dit bo-op te bruin word. Keer uit op 'n draadrak, laat afkoel en draai in 'n brooddoek toe. Lewer 20 bolletjies.

Blikkiesvleisvetkoek

"Dis vinnig, goedkoop en ideaal vir kospakkies. 'n Mens kan dit ook warm saam met aartappelskyfies en slaai as vleiskoekies voorsit," sê Gerty Potgieter van Roossenekal.

130 g (250 ml)
volkoringmeel
10 ml bakpoeier
5 ml braaiivleisspeserye
5 ml sout
1 blik (300 g) soutbeesvleis
sowat 100 ml fyn gekapte
salotte of uie
4 eiers, geklits
kookolie

Meng droë bestanddele. Voeg vleis, salotte en eiers by en meng goed. Skep lepelsvol in warm, vlak kookolie en braai aan weerskante tot bruin. Dreineer op kombuispapier. Lewer 'n dosyn vetkoekies.

Paasbolletjies

Dié bolletjies is te lekker om net met Paasfees te bak. Hierdie resep is vir die hele jaar.

20 g (25 ml) korrelsuurdeeg
100 g (125 ml) suiker
125 ml sterk lou water
115 g (125 ml) botter of
margarien
1 blikkie (170 g/175 ml)
ingedamppte melk
5 ml sout
2 eiers
75 g (125 ml) korente
100 g (150 ml) gemengde,
gesnipperde skil
525 g (4 x 250 ml ongesifte)
koekmeelblom
1 ml fyn kaneel
1 ml fyn neutmuskaat

125 g (250 ml) versiersuiker
30-50 ml melk

Meng suurdeeg, 5 ml van die suiker en water en laat sowat 10 minute in 'n warm plek om te rys. Verhit res van suiker, botter, ingedamppte melk en sout net tot botter gesmelt het en laat afkoel tot lou. Klits eiers in 'n groot mengbak en hou 25 ml daarvan eenkant. Meng melkmengsel met res van eiers en voeg suurdeegmengsel, korente, skil, helfte van die meel, kaneel en neutmuskaat by. Klop tot goed gemeng en glad. Voeg res van meel by en knie sowat 8 minute tot 'n sagte deeg. Plaas in 'n gesmeerde skottel, bedek en laat sowat 2 uur in 'n warm plek rys of tot deeg in volume verdubbel het.

Knie deeg af, verdeel in twee en laat 5 minute staan. Verdeel elke helfte in 16 stukke, vorm bolletjies en plaas in twee gesmeerde panne van 20 x 20 x 5 cm elk. Bedek en laat sowat 45 minute rys. Verf 25 ml geklitste eier bo-oor en bak 30 minute of tot bolletjies bruin is en hol klink, by 180°C (350°F). Keer op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Meng versiersuiker en melk tot 'n dik, gladde mengsel wat nog effens loperig is. Vorm kruise op bolletjies en laat hard word. Lewer 32 bolletjies.

Kitsvetkoek

As jy op die laaste nippertjie uitvind die brood is op, kan jy een-twee-drie hiervan op die tafel hê.

250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
15 ml bakpoeier
300 ml lou melk
kookolie

Sif droë bestanddele saam. Maak aan met melk tot 'n sagte deeg. Skep lepelsvol in warm kookolie en bak aan weerskante tot goudbruin. Lewer 'n dosyn vetkoeke.

Jane se vetkoek

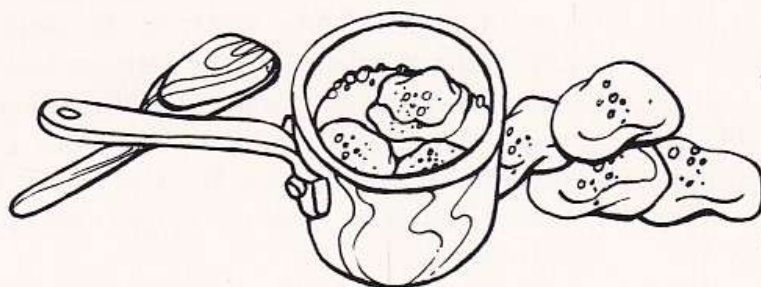
Mev. Rika Ferreira van Oudtshoorn sê wanneer hulle in Natal by haar skoonsuster kuier, is dit al 'n instelling dat Jane die Zoeloe-huishoudster dié vetkoek vir hulle bak.

7 ml korrelsuurdeeg
125 ml sterk lou water
15 ml suiker

500 g (4 x 250 ml gesifte)
koekmeelblom
1 ml sout
7 ml bakpoeier
100 g (125 ml) suiker of na
smaak
sowat 300 ml lou water
kookolie

Meng suurdeeg, water en suiker en laat 15 minute in 'n warm plek om te rys.

Sif meel, sout, bakpoeier en suiker saam, voeg suurdeegmengsel by en maak met water aan tot 'n slap deeg. Bedek en laat 'n uur in 'n warm plek rys. Skep lepelvol in 'n kastrol met diep, warm kookolie en bak tot goudbruin aan een kant — met die kastroldeksel op, want dis glo die geheim, sê Jane. Draai die vetkoek om, sit die kastroldeksel op en bak aan die ander kant tot goudbruin. Dreineer op kombuispapier en sit voor met botter en stroop. Lewer sowat 2 dosyn vetkoeke.



Volkoring-kaaskoekies

Dié koekies is warm op hul lekkerste met botter en gerasperde kaas. As jy die gerasperde kaas met 'n bietjie maaskaas meng, is dit éérs lekker. Die resepte kom van mev. C. Büchner van George.

120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
130 g (250 ml) volkoringmeel
5 ml sout
15 ml bakpoeier
1 ml mosterdpoeier
1 ml rooipeper
150 g (375 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
2 eiers
80 ml kookolie
80 ml water

Stel oond op 230°C (450°F) en smeer 'n groot bakplaat. Sif droë bestanddele saam, voeg uitgesifte semels weer by asook kaas en meng goed. Klits eiers, olie en water saam en sny in droë bestanddele in tot gemeng. Skep teelepelsvol op bakplaat en bak sowat 10 minute in boonste derde van oond. Lewer 2-2½ dosyn koekies.

Warm kaasskons

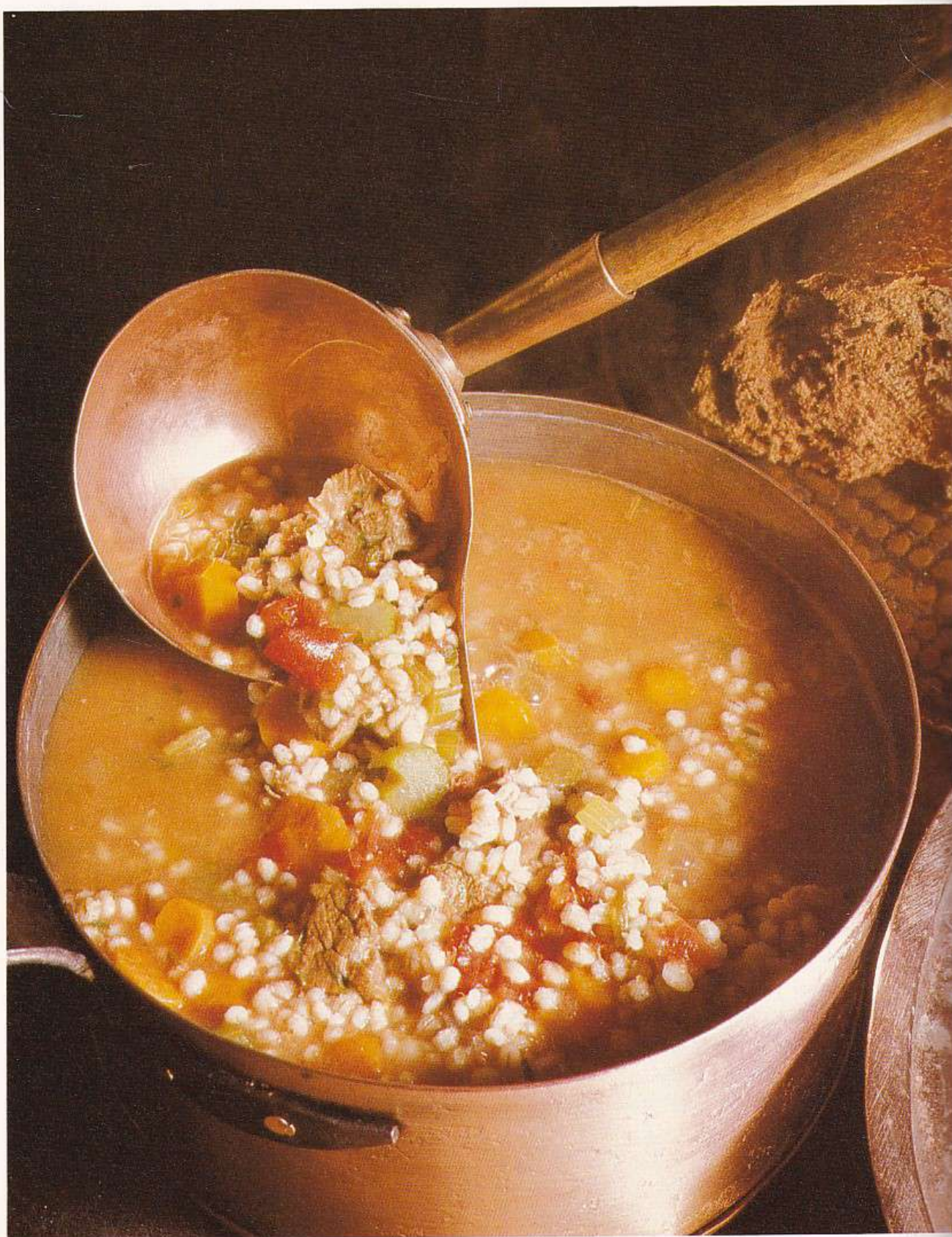
Vir 'n vinnige Sondagontbyt gaan jy ver soek om iets lekkerders te kry as dié geurige skons van mev. S. E. Gey van Pittius van Despatch.

280 g (500 ml) bruismeel
2 ml sout
1 eier
150 ml melk
25 ml kookolie

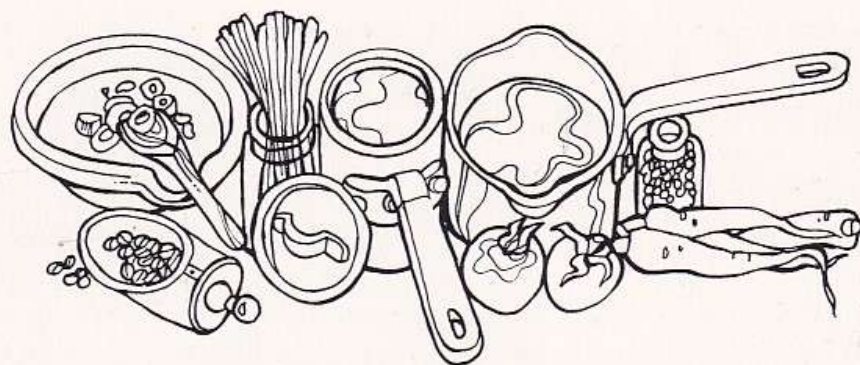
125 g botter of margarien
125 g (300 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
5 ml mosterdpoeier
2 ml rooipeper

Stel oond op 200°C (400°F). Sif bruismeel en sout saam. Klits eier, melk en kookolie saam. Sny vloeistof met 'n slaplemmes in droë bestanddele in tot gemeng. Plaas deeg op 'n blad wat met meel bestuif is, druk liggies plat en druk 11-12 skons af. Plaas skons teenmekaar in 'n bakskottel van 23 cm in deursnee.

Smelt botter en kaas saam oor lae hitte en voeg mosterdpoeier en rooipeper by. Gooi oor skons. Bak 12-15 minute en sit dadelik voor. Lewer 4-6 porsies.



Vleis-en-gortsop



Sop

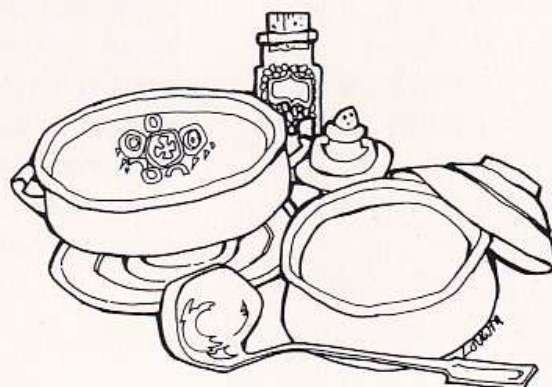
GELOEFS
deur Huisgenoot

Vleis-en-gortsop

Saam met rogbrood en kaas en appeltart met roomys vir nagereg wil jy niks meer hê nie.

1 kg opgesaagde sopbene
500 g beesskenkel- of
dikribuleis, in blokkies
gesny
300 ml fyn gekapte uie
500 ml geelwortelskyfies
500 ml gekapte seldery
2 lourierblare
4 pietersielietakkies
25 ml sout
2 ml peper
2,25 liter water
1 blik (400 g) heel, geskilde
tamaties
200 g (250 ml) pêrelgort
50 ml fyn gekapte
pietersielie
10 ml suiker

Gooi bene, vleisblokkies, uie, 250 ml van die wortelskyfies, 250 ml van die seldery, lourierblare, pietersielietakkies, sout, peper en water in 'n sopkastrol en verhit oor matige hitte tot kookpunt. Verlaag hitte, sit deksel op en laat sowat 3 uur prut. Skep bene uit en sny alle vleis van bene af. Gooi bene weg en plaas vleis terug in kastrol. Skep alle vet wat bo-op dryf met 'n metaallepel af. Sny tamaties in stukke en voeg saam met hul sap by asook oorblywende wortelskyfies, seldery en gort. Bedek kastrol halfpad en laat 45-60 minute kook tot groente en gort sag is. Roer gekapte pietersielie en suiker net voor opdiening by. Lewer 2,5 liter sop.



Vissop

Gebruik enige soort wit vis wat beskikbaar is.

1 heel vis van sowat 1 kg
1,5 liter kookwater
10 peperkorrels
1 lourierblaar
15 ml sout
2 preie
2 geelwortels, geskil
2 selderystingels
3-4 aartappels, geskil
50 g (60 ml) botter of
margarien
10 ml borrie
50 ml fyn gekapte
pietersielie
100 ml droë wit wyn

Krap vis, sny kop af, verwyder grate en sny in mote. Plaas kop en graatstukke in 'n groot kastrol, voeg kookwater by en laat opkook. Skep skuim af, voeg peperkorrels, lourierblaar en sout by en laat 20 minute prut. Gooi mengsel deur 'n sif.

Sny preie, geelwortels en seldery in skyfies en aartappels in stukkies. Smelt botter in 'n groot kastrol en soteer preie daarin tot dit begin verkleur. Roer borrie by en dan aftreksel. Laat opkook en voeg geelwortels, seldery en aartappels by. Laat 10-15 minute kook tot groente gaar is. Sny vismote kleiner en voeg by sop saam met res van bestanddele. Verhit tot kookpunt en kook sowat 2 minute. Sit warm voor. Lewer 6 porsies.



Hollandse ertjiesop

Saam met skywe ham op dun snytjies brood, geelwortel- en selderystokkies en 'n mengsel van vars lemoen-, nartjie- en pomeloskyfies het jy 'n gesonde ete.

1 varkskenkel-en-pootjie
van sowat 1 kg
250 ml fyn gekapte uie
100 ml fyn gekapte seldery
1 lourierblaar
1 ml gedroogde tiemie
25 ml sout
1 ml peper
500 g droë split-erte
2,25 liter water

Gooi alle bestanddele in 'n groot kastrol met 'n dik boom en verhit oor matige hitte tot kookpunt. Verlaag hitte, sit deksel op en laat 3-4 uur prut. Roer af en toe om te voorkom dat dit aanbrand. Skep varkskenkel-en-pootjie uit, sny alle vleis af en sny fyn. Verwyder vet en bene. Gooi vleis terug in sop en verhit. Lewer 2,75 liter sop.



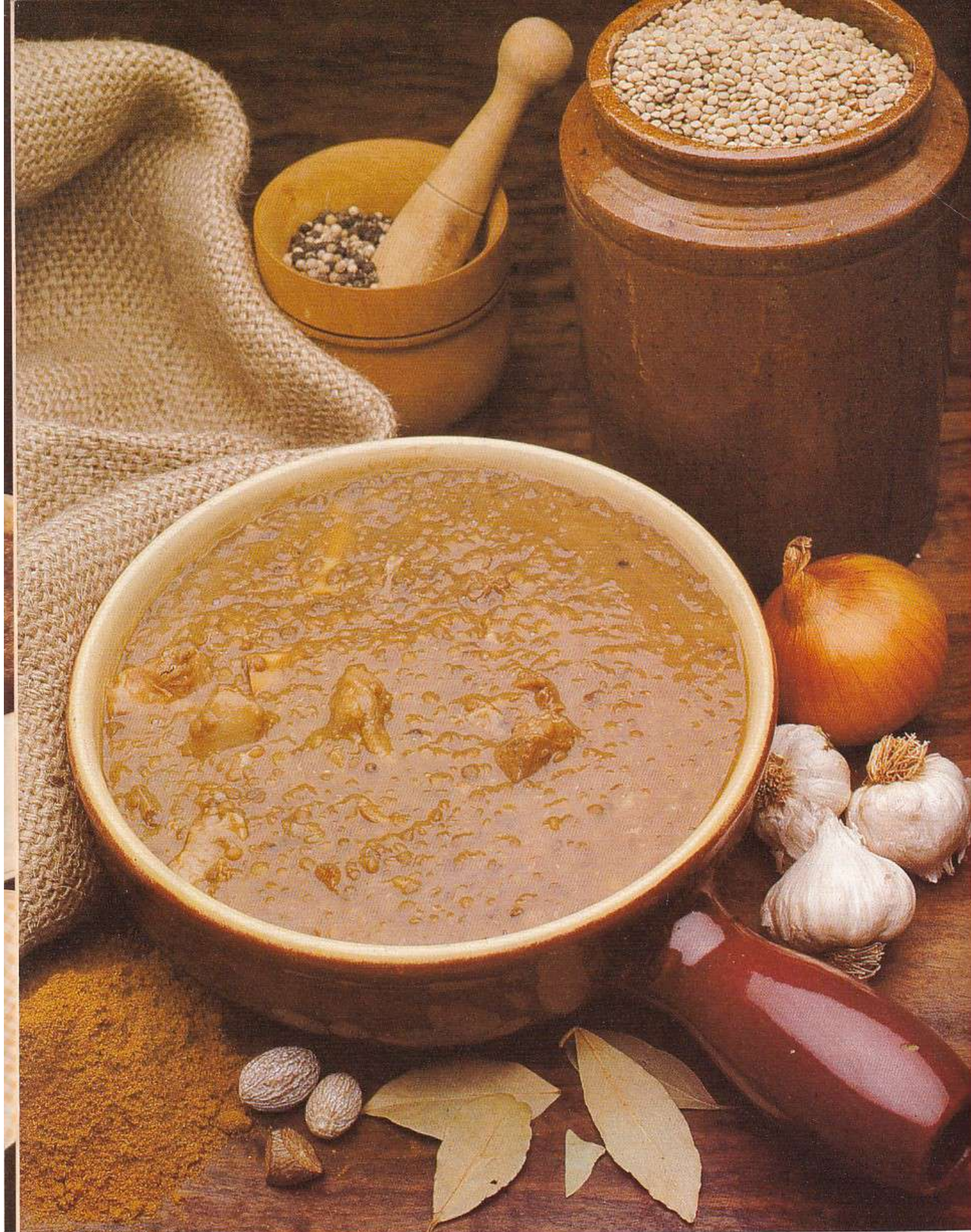
Ma Martie se groentesop

Ma Martie se groentesop

Ma Martie het ons kinders hiermee grootgemaak. Die sop vries goed.

1 kg beesskenkelvleis en
-bene of soveel as wat jy
wil gebruik
250 g sopmengsel (mengsel
van lensies, hawer, ertjies
en gort)
6 liter water
3 groot geelwortels, geskil
en gerasper
1 groot ui, fyn gekap
3 groot aartappels, geskil
200 g (500 ml)
macaronistukkies
sout en peper na smaak
knypie kerriepoeier
1 blik (410 g) tamatiepuree
25 ml Worcestersous
50 ml fyn gekapte
pietersielie (opsioneel)

Kook vleis en sopmengsel in water tot baie sag. Voeg wortels, ui en aartappels by en kook tot aartappels sag is. Skep aartappels met 'n dreineerspaan uit en druk fyn. Skep vet bo-op sop af. Roer fyn aartappels terug in sop. Voeg macaroni by, verhit tot kookpunt en kook 25 minute. Geur met sout, peper en kerriepoeier. Voeg tamatiepuree en Worcestersous by en kook nog 10 minute. Voeg pietersielie net voor opdiening by. Lewer 10-12 ruim porsies.



Lekkerbek-lensiesop

Lekkerbek-lensiesop

Dié resep was oorspronklik 'n Maleier-lensiegereg. Moenie die groen gemmer deur gemaalde gemmer vervang nie.

500 g bruin lensies
2 uie, gekap
15 ml kookolie
1 kg beesskenkelvleis
3 stukke groen gemmer
2 knoffelhuisies
30 ml asyn
2 liter kookwater
sout na smaak
knypie fyn neutmuskaat
2 rooi brandrissies, fyn
gekap (opsioneel)
knypie kerriepoeier
30 ml suurlemoensap

Was lensies, kook tot sag en dreineer. Smoor uie in kookolie. Voeg vleis by en braai liggies saam. Stamp gemmer en knoffel saam en voeg dit saam met asyn en kookwater by vleismengsel. Prut tot vleis sag is. Voeg lensies by, geur met sout, neut, rissies, kerriepoeier en suurlemoensap. Verdun met kookwater tot die verlangde dikte, roer gereeld en laat 10 minute kook. Dien warm op. Lewer 6-8 porsies.



Kerrie-sampioensop

Dis dik, geurig en baie spesiaal. Dis die gunsteling van die akteur met die mooi blou oë — Paul Newman.

500 g vars sampioene
90 g (100 ml) botter of
margarien
5 ml kerriepoeier
25 g (50 ml) koekmeelblom
1 blik (298 g)
gekondenseerde
beesvleissop
750 ml melk
sout en peper na smaak

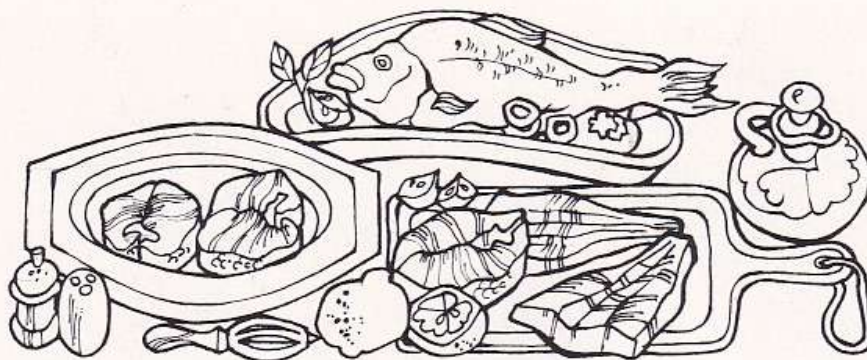
Was sampioene, druk droog met kombuispapier en halveer. Smelt 70 g (85 ml) van die botter in 'n groot pan, voeg kerriepoeier by en braai 'n paar sekondes. Voeg sampioene by en braai tot sampioene ligbruin is. Roer gereeld. Skep sampioene uit en hou eenkant. Voeg res van botter by sous in pan en roer meel daarin tot gemeng. Voeg sop by en roer tot gemeng. Roer melk geleidelik by en kook 8 minute. Roer aanhoudend. Skep sampioene net voor opdiening in sop. Lewer 6 porsies.

Marianne se geelwortelsop

Marianne Rowe van Kaapstad onthaal graag, maar omdat sy heeltyds werk, het sy nie tyd vir uitgerekte resepte nie. Hier is een van haar staatmakers.

750 g (8 middelslag-)
geelwortels, geskil
1 liter melk
1 blokkie bief- of
hoenderekstrak,
gekrummel
'n paar takkies
pietersielie
sout, peper en selderysout
na smaak

Kook geelwortels in kookwater tot sag. Verhit melk en ekstrak tot kookpunt en laat effens afkoel. Versap geelwortels, pietersielie en melkaftreksel en geur met sout, peper en selderysout. Gooi in kastrol en verhit net tot kookpunt. Garneer met pietersielie en dien dadelik op. Lewer 4 porsies.



Visgeregte

GEIOETS
deur Huisgenoot

Snoektert

Dis lekker as 'n ligte aandete, saam met middagkoffie of as 'n sout versnapering by 'n onthaal.

250 g botter of margarien
250 g (625 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
knypie rooipeper

Meng botter en kaas. Voeg meel, sout en rooipeper by en meng deeglik. Rol dun uit en voer 'n middel-slag-tertbak daarmee uit. Sny rand netjies.

Skep snoek in kors. Strooi gekapte eiers bo-oor en bedek met kaas. Stip met klontjies botter. Klits melk, eier en Worcestersous saam en gooi bo-oor. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Dien warm of koud op.

350 g (500 ml) gevlokte,
gerookte snoek
3 hard gekookte eiers, fyn
gekap
50 g (125 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
klontjies botter of
margarien
250 ml melk
1 rou eier
15 ml Worcestersous





Gebakte kabeljou

Gebakte kabeljou

'n Mens kan ook geelstert of stokvis gebruik.

*1 kg heel stertgedeelte van
'n kabeljou
sap van 1 suurlemoen
sout en peper
25 ml kookolie
2-3 tamaties
2-3 uie
250 ml vleisaftreksel*

Krap vis, sny vinne af, sny halfpad oop en verwyder binnegoed. Was vis, droog af en verf binne en buite met suurlemoensap. Vryf sout en peper in. Smeer 'n groot oondskottel met 'n bietjie van die olie en plaas vis daarin. Sny tamaties en uie in skywe en bedek vis daarmee. Gooi res van kookolie bo-oor en geur met sout en peper. Gooi aftreksel in skottel. Bak 40 minute by 200°C (400°F). Garneer met gekapte pietersielie en dien warm op met kapokaartappels en slaai. Lewer 4 porsies.

Soetrissievis

Saam met gekookte of kapokaartappels en volkoringbrood is soetrissievis 'n heerlike ligte ete. 'n Mens kan die bevrore ansjovissies en kookolie deur 'n blikkie sardientjies van 106 g of 'n blikkie ansjovisfilette van 56 g vervang. Braai die uie dan in die olie waarin die vissies ingemaak is. 'n Mens kan die ansjovissies ook heeltemal weglaat.

3 groot soetrissies
400 g stokvis
10 ml kookolie
100 g bevrore ansjovissies
250 ml fyn gekapte uie
1 blik (410 g) heel, geskilde
tamaties
5 ml soet balsemkruid
sout en peper na smaak
5 ml suiker
1 snytjie ou brood,
gekrummel
50 g (125 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Halveer soetrissies oorlangs en verwyder pitte. Kook helftes 5 minute in soutwater en dreineer. Rangskik in 'n gesmeerde oondskottel. Posjeer stokvis 10 minute in soutwater, dreineer en pluig effens. Skep in soetrissiehelftes. Verhit kookolie en braai ansjovissies 10 minute daarin. Skep vissies op stokvis. Braai uie in dieselfde pan tot sag, voeg tamaties en hul sap by en druk tamaties stukkend. Voeg soet balsemkruid, sout, peper en suiker by en verhit tot kookpunt. Roer broodkruummels by en skep mengsel op vis. Strooi kaas oor en bak 20 minute by 200°C (400°F). Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Spaghetti met skelvis

Met dié resep maak jy sommer 'n groot klomp kos. Sarie Henning van Springs sê sy bak dit in twee bakke en bevries dan die een. 'n Mens kan ook 'n blikkie tamatiepasta by die mengsel roer voor dit gebak word.

500 g spaghetti
600 g bevrore, gerookte
skelvis
250 g ontbytspek, gesnipper
3 middelslag-ueie, fyn gekap
125 g botter of margarien
60 g (125 ml) koekmeelblom
1 liter melk
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
sout en peper na smaak
'n bietjie ekstra gerasperde
kaas

Kook spaghetti in soutwater tot sag en dreineer. Posjeer vis 8-10 minute stadig in 'n bietjie kookwater, dreineer en vlok. Braai spek tot gaar, voeg uie by en braai saam met spek tot sag. Dreineer olie. Smelt botter, roer meel in en roer dan melk trapsgewys by sonder dat klonte vorm. Verhit tot kookpunt en roer kaas by. Meng spaghetti, vis, spekmengsel en sous en geur na smaak met sout en peper. Gooi in een groot of twee middelslag-skottels wat gesmeer is. Strooi kaas bo-oor en bak sowat 30 minute of tot goudbruin by 180°C (350°F). Lewer 8-10 ruim porsies.

Visfrikkadelle

Mev. J. C. Botha van Bethulie sê dié resepte is veral geskik om varswater- of seevis met baie grate te verwerk.

1,5 kg heel, skoongemaakte
vis
500 g aartappels, geskil
1 groot ui, gerasper
1 blik (450 g) gemaalde
sardyne
2 eiers, geklits
10 ml sout
2 ml peper
15 ml visspeserye
15 ml gekapte pietersielie

2-3 eiers, geklits
vars witbroodkrummels
kookolie
seekosmayonnaise
(opsioneel)

Posjeer vis tot gaar, dreineer en laat afkoel. Verwyder grate en vlok. Kook aartappels tot gaar, dreineer en druk fyn. Meng vis, aartappels, ui, sardyne, eiers en geurmiddels.

Vorm balletjies van vismengsel, doop in eier en rol in krummels tot goed bedek. Braai rondom in warm, diep kookolie tot bruin. Dreineer op kombuispapier en sit met seekosmayonnaise voor. Lewer 45 frikkadelletjies met 'n deursnee van sowat 5 cm.

Sardyne met rys

'n Mens het nie aldag raad met 'n blik sardyne in tamatiesous nie. Verwerk dit soos mev. R. Smit van Trompsburg en jy het 'n geurige, ekonomiese gereg vir aandete.

1 pakkie (60 g)
hoendernoedelsop
500 ml kookwater
100 g (125 ml) rou rys
1 blik (425 g) sardyne in
tamatiesous
1 eier, geklits
10 ml asyn
1 uitjie, fyn gekap
1 middelslag-tamatie, fyn
gekap
knypie gedroogde tiemie
50 g (125 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Roer sopmengsel in kookwater en laat 5 minute kook. Kook rys in 'n aparte kastrol tot sag en dreineer. Verwyder grate van vis en maak vis fyn. Meng sop, rys, vis en res van bestanddele, behalwe die kaas. Gooi in 'n middelslag-oondskottel, strooi kaas oor en bak 30 minute by 180°C (350°F). Lewer 4-6 porsies.

Viskotelette

Sit dit voor met gekookte aartappels en 'n bak mengelslaai.

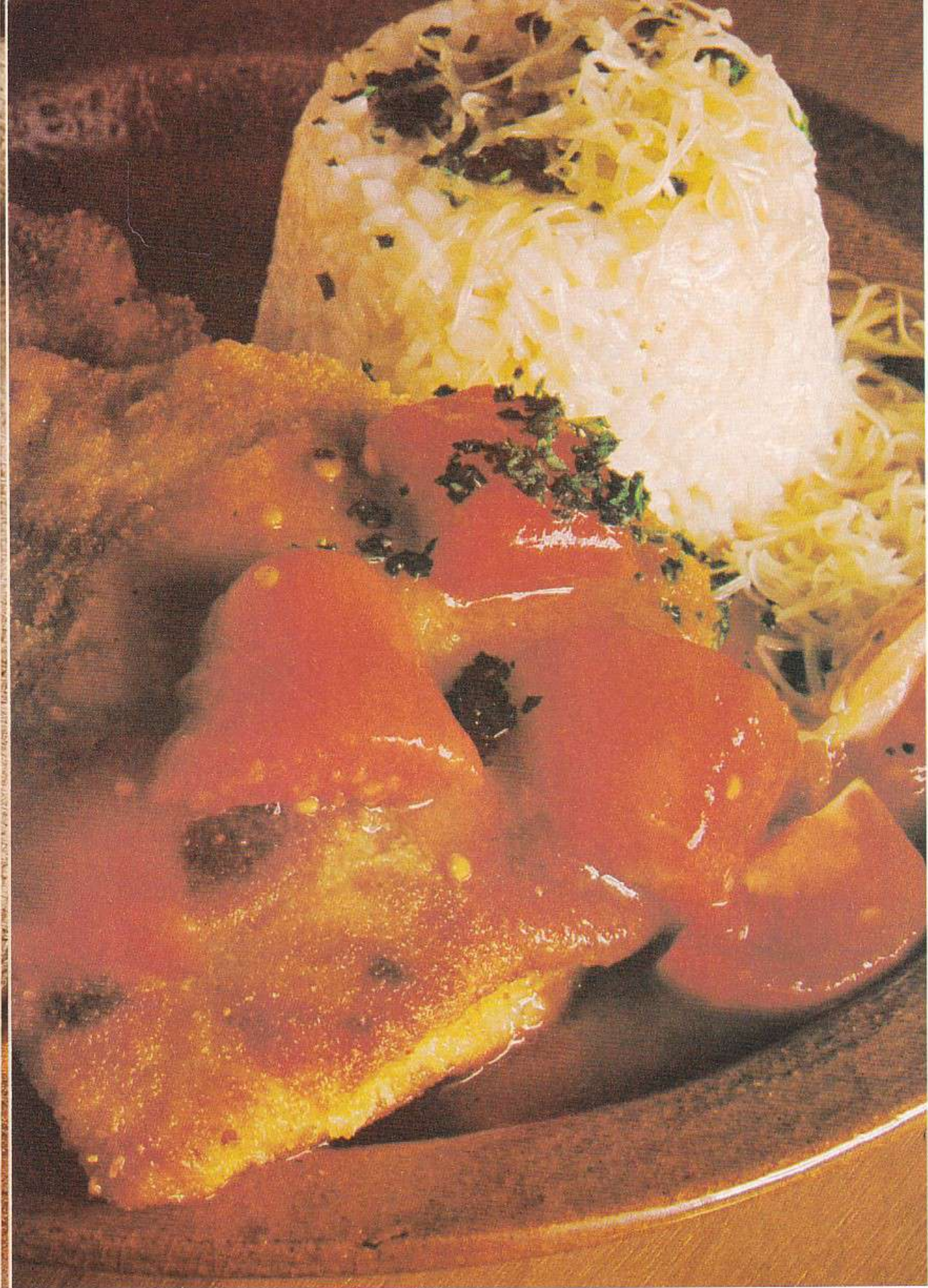
1 kg skoongemaakte
kabeljou, geelstert of
stokvis, in 6-8 skywe
gesny
sap van 2 suurlemoene
sout en peper
175 ml Bulgaarse joghurt
50 ml mayonnaise
25 ml fyn gekapte
pietersielie
25 ml fyn gekapte salotte
1 ml gedroogde soet
balsemkruid
25 g (50 ml) koekmeelblom
50 ml kookolie

Was visskywe, droog af en doop in suurlemoen-
sap. Strooi sout en peper oor en hou eenkant.
Meng joghurt, mayonnaise, pietersielie, salotte en
soet balsemkruid en geur na smaak met sout en
peper. Plaas in koelkas.

Rol vis in meel tot goed bedek. Braai 3-4 minute
aan elke kant in warm kookolie tot gaar. Dien
warm op met joghurtsous. Lewer 4 porsies.

Viskotelette





Gebraaide vis met kaasrys

Gebraaide vis met kaasrys

As jy geen ander vormpie vir die kaasrys het nie, kan jy sommer 'n koppie gebruik.

250 g (300 ml) rou rys
750 g skoongemaakte
visfilette
sap van 1 suurlemoen
sout, peper en paprika
koekmeelblom
2 eiers, geklits
125 g (500 ml) sagte
witbroodkrummels
kookolie
2 tamaties
125 g (300 ml) gerasperde
kaas
fyn gekapte pietersielie

Kook rys 20 minute in soutwater tot sag. Gooi in 'n vergiettes en spoel af in koue water. Gooi kookwater oor om warm te maak, geur met sout en hou warm.

Sny vis in 6-8 stukke en doop in suurlemoensap. Geur met sout, peper en paprika. Rol stukke in meel, doop in eier en rol in krummels tot goed bedek. Braai 6-8 minute aan elke kant in warm kookolie tot goudbruin en gaar. Rangskik vis op 'n warm opdienbord en hou warm.

Skil tamaties, sny in blokkies en kook 2-3 minute. Geur met sout, peper en 'n knypie suiker en skep op vis. Hou 'n bietjie van die kaas eenkant vir garnering, voeg res by rys en roer tot gesmelt. Druk rys styf vas in 'n gesmeerde vormpie en keer uit op opdienbord by vis. Herhaal tot alle rys op is. Strooi res van kaas en pietersielie bo-oor. Sit warm voor. Lewer 4 porsies.

Vis met duiwe en kaassous

"Saam met vars broodrolle en slaai vorm dié gereg 'n ete wat 'n mens selfs aan gaste kan voorsit," sê mev. T. Pretorius van Pretoria.

1 kg visfilette, in porsies
gesny
sout en peper na smaak
klontjies botter of
margarien
250 ml afgedopte, ontpitte
druiwekorrels
75 g (80 ml) botter of
margarien
50 g (100 ml) mielieblom
500 ml melk
200 g (500 ml) gerasperde
kaas

Geur vis met sout en peper, plaas in 'n oondskottel, stip met botter en bak by 180°C (350°F) tot gaar. Rangskik vis nou in 'n vlak oondskottel en plaas druiwekorrels in alle holtes en ook bo-op vis. Maak 'n dik witsous van die botter, mielieblom en melk en geur met sout en peper. Roer kaas by en gooi oor vis. Bak 15-20 minute by 180°C (350°F) tot mooi goudbruin. Lewer 6 porsies.

Sardynsult

Elna de Klerk van Houhoek, Calvinia, keer die sult op slaai-blare uit en garneer dit dan met eierringe, tamatiewiggies en suurtjies.

1 blik (425 g) sardyne
(natuurlik of in
tamatiesous)
80 g (125 ml) fyn gesnyde
suurtjies
1 groot ui, gerasper
30 ml tamatiesous
3 ml matige kerriepoeier
4 eiers, hard gekook
30 g (50 ml) gelatien
375 ml kookwater
15 ml fyn gekapte
pietersielie

Verwyder visgrate en maak vis saam met sous fyn. Voeg suurtjies en ui by. Meng tamatiesous en kerriepoeier. Rasper eiers en meng met tamatiesous-mengsel. Voeg by vismengsel. Los gelatien in kookwater op, voeg ook by vismengsel en meng goed. Spoel 'n vorm met koue water uit en gooi mengsel in. Strooi pietersielie oor en laat in koelkas stol. Ontvorm, garneer en sit voor. Lewer 4-6 porsies.



Sardynskottel

"Hierdie resepte is 'n ware staatmaker — veral as jou gesin nie blikkiesvis wil eet nie," sê mev. M. van Rensburg van Kroonstad.

500 g (4 middelslag-) aartappels
1 blik (425 g) sardyne in tamatiesous
1 uitjie
1 kookappel
knypie peper
knypie gemengde kruie
15 ml gesmelte botter of margarien
sout na smaak

Skil aartappels en sny in baie dun skyfies. Rangskik van die skyfies op die boom en teen die kante van 'n gesmeerde pasteiskottel van sowat 25 cm in deursnee. Gooi sardyne met hul sous op skyfies in skottel. Maal en meng ui en appel, en gooi bo-oor. Geur met peper en kruie en bedek met oorblywende aartappelskyfies. Verf botter oor en geur met sout. Bak 30-35 minute by 200°C (400°F). Lewer 4-6 porsies.

Sardynpizza met kitskors

As jy van 'n droër vulsel hou, kan jy die vis eers dreineer voor dit gevlok word.

425 g (750 ml) bruismeel
5 ml sout
200 ml kookwater
200 ml kookolie

2 stywe, ryp tamaties
sout, peper en 'n knypie
orego of marjolein
1 blik (425 g) sardyne in
tamatiesous
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
gekapte pietersielie

Gooi meel, sout, kookwater en olie in 'n groot plastiekhouer, sit deksel op en skud goed tot 'n deeg gevorm het. Haal uit en druk liggies plat in twee groot sirkels van sowat 25 cm in deursnee.

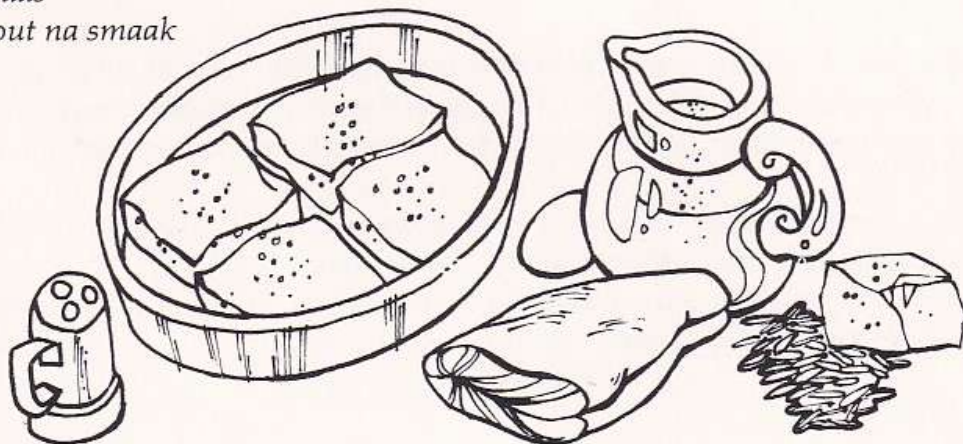
Rasper tamaties grof in 'n groot sif en laat effens dreineer. Smeer op deeg en strooi geurmiddels oor. Vlok vis en smeer oor tamatielaag. Maak gelyk met 'n vurk en strooi kaas bo-oor. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Garneer met pietersielie en sit warm voor. Lewer 2 pizzas.

Saterdag-snoek

Mev. P. Rosé van Parow sit dit Saterdagmiddae aan haar mense voor. Saam met 'n bak mengelslaai is dit hul lieflingsgereg.

4 vierkantige snye
witbrood, met botter
gesmeer
1 groot eier
375 ml melk
175 g (250 ml) gevlokte,
gerookte snoek
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
paprika en sout na smaak

Stel oond op 180°C (350°F). Plaas snye brood met gesmeerde kante na onder in 'n vuurvaste skottel van 20 x 20 x 5 cm. Klits eier en melk saam en gooi bo-oor. Strooi snoek oor en dan kaas. Geur met paprika en sout. Bak 20-30 minute tot gestol. Sit warm voor. Lewer 4 porsies.

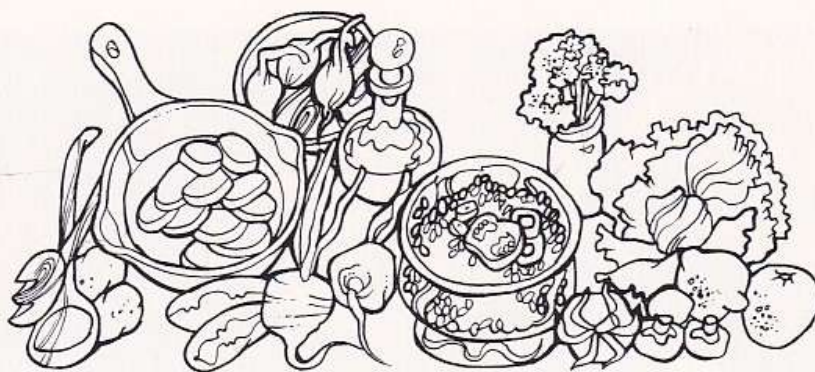


Kerrievis

Die ideale resepte vir die huisvrou wat van kortpaadjies hou.

1 kg geelbek-, kabeljou- of
koningklipmootjies
sout en peper
2 groot uie, in skywe gesny
50 g (60 ml) botter of
margarien
15 ml matige kerriepoeier
3 peperkorrels
1 lourierblaar
500 ml asyn
40 g (50 ml) suiker

Geur vis met sout en peper, plaas in 'n groot baksak en bak 30 minute by 200°C (400°F). Soteer uie in botter tot sag, voeg res van bestanddele by, verhit tot kookpunt en laat 5 minute kook. Gooi op warm vis in baksak en laat afkoel. Laat 3 dae in koelkas marineer voor opdiening. Lewer 6-8 porties.



Slaai en slaaisous



Spaanse rysslaai

"Wanneer ons na 'n bring-en-braai gaan, neem ek altyd dié slaai saam. Almal wil dan altyd die resepte hê," sê mev. M. Nell van die Strand.

500 g rou rys
125 ml asyn
200 ml kookolie
10 ml kerriepoeier
5 ml mosterdpoer
500 ml tamatiesous
1 groot soetrissie, ontpit
en gekap
1 groot ui, geskil en gekap
sout en peper na smaak

Kook rys in soutwater tot sag, spoel onder koue, lopende water af en laat goed dreineer. Klits asyn, olie, kerrie- en mosterdpoer tot gemeng. Meng rys, kerriemengsel, tamatiesous, soetrissie en ui deeglik. Geur met sout en peper en laat oornag in koelkas. Lewer 8-10 porsies.

Maklike uieslaai

Die pienkerige sous by die gaar uitjies lyk baie aantreklik. Die sous kan nie skif soos so maklik gebeur met die eiersuursous wat gewoonlik vir die slaai gemaak word nie. Mev. M. U. J. Herbert van Kuilsrivier het al twee pryse met dié resepte losgeslaan.

500-750 g skoongemaakte
uitjies
100 ml kondensmelk
5 ml mosterdpoer
100 ml tamatiesous
100 ml wit asyn

Kook uitjies in soutwater tot sag en dreineer. Laat koud word. Meng kondensmelk en mosterdpoer. Klop tamatiesous en asyn by en meng goed. Plaas uitjies in 'n slaai bak en gooi sous bo-oor. Lewer 4-6 porsies.



Aartappelslaai met tamatie (voor) en met vleissous (links agter)

Aartappelslaai met tamatie

Hanteer die groentestukkies baie liggies sodat hulle nie fyn word nie.

1 kg aartappels
 2 uitjies, in ringe gesny
 2 agurkies, in skyfies gesny
 1 blik (285 g) heel
 sampioene, gedreineer
 100 ml wit asyn
 sout, peper en suiker na
 smaak

100 ml mayonnaise
 125 ml Bulgaarse joghurt
 25 ml aangemaakte mosterd
 5 ml suiker

5 tamaties, in wiggies gesny
 4 eiers, hard gekook en in
 skyfies gesny

Kook aartappels in soutwater tot sag, plaas in koue water en trek skille af. Sny in skyfies. Voeg uie, agurkies en gehalveerde sampioene by asook asyn, sout, peper en suiker. Meng liggies en plaas in koelkas.

Meng mayonnaise, joghurt, mosterd en suiker. Voeg kort voor opdiening by aartappelmengsel. Skep in 'n vlak slaai bak. Garneer met tamatie-wiggies en eierskyfies. Lewer 6-8 porsies.

Aartappelslaai met vleissous

Kook jou vleis met 'n lang sous (baie water bygevoeg) en gebruik daarvan vir hierdie warm slaai. Bieftreksel smaak ewe goed.

1 kg aartappels
50 ml gekapte pietersielie
50 ml gekapte uiegras
2 uie, fyn gekap
125 ml slaai-olie
150 ml asyn
125 ml vleissous of
bieftreksel
5 ml aangemaakte mosterd
sout en peper na smaak

Kook aartappels in soutwater tot sag. Plaas in koue water, trek skille af en sny in skyfies. Voeg pietersielie en uiegras by. Gooi res van bestanddele in 'n kastrol en laat opkook. Gooi warm oor aartappelmengsel en meng liggies. Lewer 6-8 porsies.

Kerriewortelslaai

Mev. M. de Beer van Despatch sê dis heerlik saam met gebraaide of koue vleis.

2 kg geelwortels, geskil
1 kg uie, skoongemaak
25 ml sout
500 ml asyn
200 g (250 ml) suiker
15 ml matige kerriepoeier
25 g (50 ml) mielieblom

Sny wortels en uie in dun skyfies, bedek met kookwater, voeg sout by en kook tot sag. Gooi water af. Voeg 400 ml van die asyn by groente en laat net opkook. Meng suiker, kerriepoeier, mielieblom en res van asyn. Roer by wortelmengsel, kook 6 minute, haal van stoof af en skep warm in gesteriliseerde flesse. Lewer 3,5 liter slaai.

Beet in rosynesous

Dié resepte kom van Williston waar mev. N. Hollander dit gereeld vir haar mense voor- sit.

12,5 ml mielieblom
25 ml suiker
1 ml sout
125 ml water
300 g (500 ml) gaar
beetblokkies
75 g (125 ml) pitlose rosyne
75 ml asyn
15 g (15 ml) botter of margarien

Roer mielieblom, suiker, sout en water in 'n kastrolletjie oor matige hitte tot dik en helder. Voeg res van bestanddele by, meng liggies en kook 3 minute. Skep in opdienbak en laat afkoel. Lewer 4 porsies.

Gestolde komkommerslaai

As jy dit in 'n ringvorm stol, kan jy die holte vul met kraakvars stukkies blaarslaai, gaar beetblokkies, eierskyfies, soetrissierepe, tamatiewiggies of wat ook al beskikbaar is.

1 pakkie (80 g)
groenpruimjellie
125 ml kookwater
250 ml mayonnaise
250 g gladde maaskaas
2 gewone middelslag-
kommers, grof
gerasper en effens
gedreineer
1 uitjie, gerasper
10 ml suurlemoensap
sout en peper na smaak

Los jellie in kookwater op en laat afkoel. Voeg res van bestanddele by en meng. Gooi in 'n vorm wat met koue water uitgespoel of met kookolie gesmeer is en laat stol in die koelkas. Keer uit op 'n slaai bord en garneer na smaak. Lewer 6 porsies.



Koperpennie-wortelslaai

Mev. Leonie Greeff van Hermanus het die resep by haar skoondogter gekry toe hulle in Houston, Texas, by hulle gekuier het.

1 kg geelwortels, geskil en
in skyfies gesny
2 middelslag-soetrissies,
gehalveer, ontpit en in
repe gesny
2 uie, geskil en in ringe
gesny
1 pakkie (82 g) tamatiesop
250 ml water
200 ml wit asyn
125 ml kookolie
200 g (250 ml) suiker
10 ml Worcestersous
7 ml aangemaakte mosterd
sout en peper na smaak

Kook wortels tot halfgaar, gooi in 'n vergiettes, spoel af met koue water en dreineer. Rangskik wortels, soetrissierepe en uieringe in lae in 'n groot bak met 'n deksel en eindig met wortels. Meng res van bestanddele, verhit tot kookpunt, roer aanhoudend en kook 2 minute. Gooi warm oor slaai en laat dit met behulp van 'n mes in die middel en langs die kante van die slaai inloop. Laat afkoel. Sit deksel op en marineer 2 dae in die koelkas voor gebruik. Lewer 8-10 porsies.



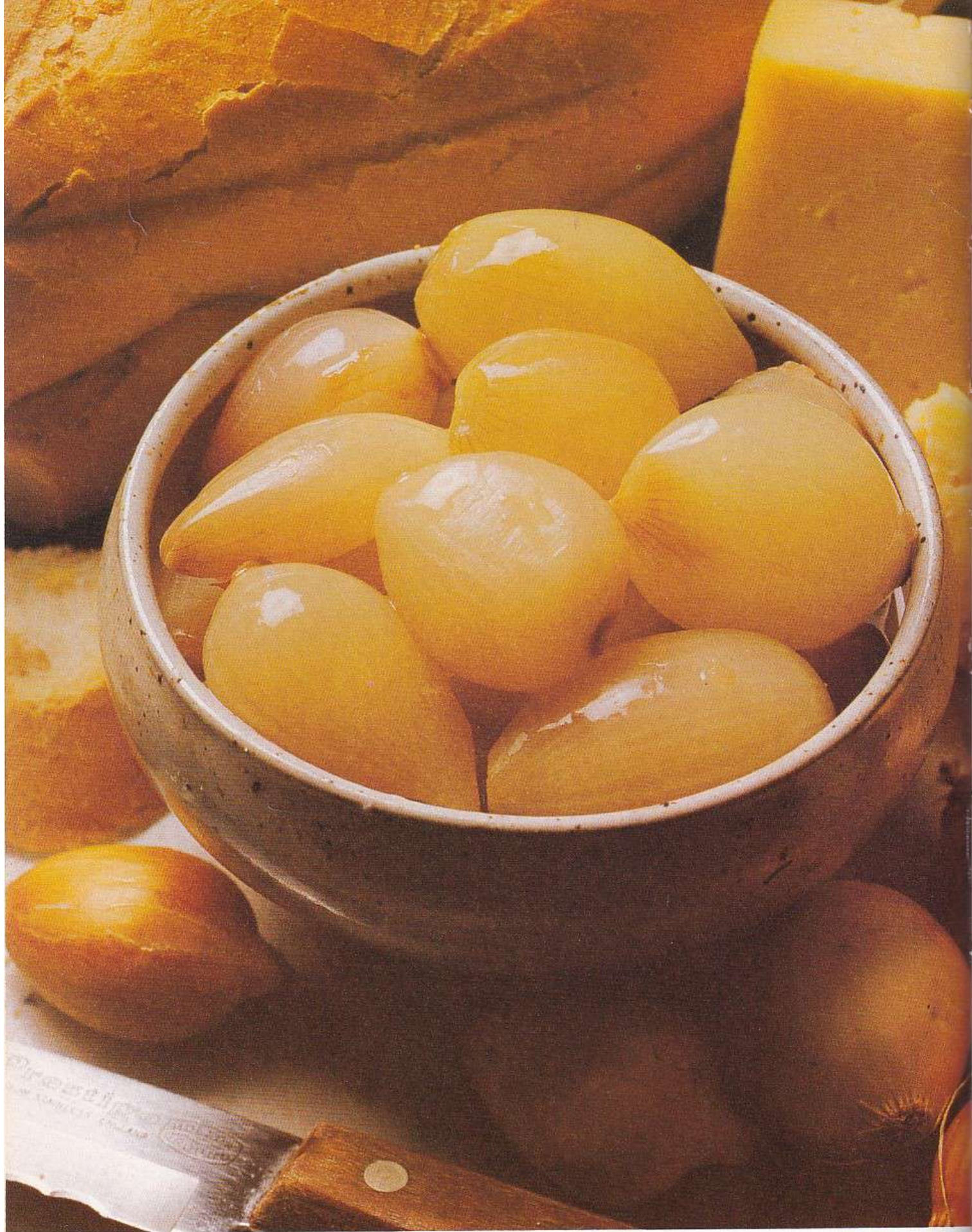
Kopkoolslai met joghurt

Kopkoolslai met joghurt

Verslankers kan hulle maar versadig eet hieraan.

500 ml fyn gesnipperde
kopkool
3 gaar middelslag-bete, in
blokkies gesny
50 ml fyn gekapte
pietersielie
200 ml Bulgaarse joghurt
10 ml gerasperde
peperwortel
sout en peper na smaak

Meng kool, beetblokkies en pietersielie in 'n slaai-
bak. Gooi joghurt oor en strooi peperwortel bo-
op. Geur met sout en peper en verkoel goed. Meng
liggies net voor opdiening. Lewer 4 porsies.



Suur-uitjes

Suur-uitjies

Saam met koue vleis of kaas smaak hierdie uitjies vorentoe. Fyn gekap, is dit heerlik in slaai of toebroodjievulsels.

2 kg klein uitjies

750 g sout

water

1,25 liter wit asyn

20 ml sout

10 ml gemaalde gemmer

7 ml heel kruienaeltjies

7 ml heel wonderpeper

(piment)

1 pypkaneelstokkie

6 heel peperkorrels

Plaas ongeskilde uitjies en sout in 'n groot skottel, bedek met water en laat 2 dae staan. Roer af en toe.

Dreineer vloeistof en skil uitjies met 'n skerp messie, maar sorg dat die punte heel bly sodat die uitjies nie later uitmekaar val nie. Plaas geskilde uitjies in 'n bak. Bedek met kookwater, laat 3 minute staan en dreineer. Herhaal kookwater-dreineerproses nog 2 keer. Skep uitjies in warm, gesteriliseerde flesse.

Gooi res van bestanddele in 'n kastrol en verhit stadig tot kookpunt. Verlaag hitte en laat 10 minute prut. Verkoel effens, syg deur 'n doek en gooi op uitjies. Verseël flesse. Laat 2-3 weke staan voor gebruik.

Pynappel-en-komkommervorm

Maak soos mev. D. Lombaard van Bloemfontein en sit dié slaai met braaiboud, gebraaide of koue vleis voor. 'n Mens kan dit reeds 'n dag voor nodig berei.

15 g (25 ml) gelatien

80 ml koue water

1 blik (410 g) fyngemaakte
pynappel

50 g (60 ml) suiker
(opsioneel)

200 g komkommer

100 g (250 ml) gerasperde
kaas

100 ml mayonnaise

1 uitjie, gerasper

sout en peper na smaak

Week gelatien in helfte van water. Verhit res van water, pynappel en suiker tot kookpunt, voeg gelatien by en roer tot gesmelt. Laat afkoel. Kap komkommer fyn of rasper grof. Voeg kaas, mayonnaise, ui, sout, peper en pynappelmengsel by en meng goed. Skep in 'n vorm wat met koue water uitgespoel of met kookolie gesmeer is en laat in koelkas stol. Keer net voor opdiening uit. Lewer 6-8 porsies.



Mangoblokkies

Mangoblokkies

Sit dit voor saam met vleis of voeg by mengelslaaie.

1 liter wit asyn
250 ml water
625 g (775 ml) suiker
8 heel kruienaeltjies
1 stuk groen gemmer, geskil
2 kg mangovleis (sowat
16 groterige mango's)

Verhit asyn, water, suiker, naeltjies en gemmer tot kookpunt en laat afkoel. Verwyder naeltjies en gemmer. Skil mango's, sny vleis van elk aan weerskante teenaan pit af en sny in blokkies van sowat 2 cm. Plaas mangoblokkies in skoon, gesteriliseerde flesse. Gooi asynmengsel oor blokkies tot flesse vol en blokkies bedek is. Draai deksels op en plaas 1 cm diep in kookwater in 'n oondskottel. Plaas in oond wat vooraf tot 100°C (200°F) verhit is. Laat 35 minute in oond, haal uit, laat afkoel en pak weg.

Boontjieslaai

Mev. Sue Els van Oos-Londen maak dié heerlike slaai van 'n blikkie doodgewone boontjies in tamatiesous. Dis 'n groot gunsteling by haar gesin en vriende, sê sy.

2 uie, fyn gekap
10 ml botter of margarien
10 ml kookolie
1 blikkie (425 g) bone in
tamatiesous
2 eiers, geklits
25 ml asyn
knypie sout
10 ml suiker

Braai uie in botter en kookolie tot goudbruin. Roer bone in tamatiesous by. Meng res van bestanddele saam en roer by boontjiemengsel. Verhit en kook 2-3 minute. Roer gereeld. Laat afkoel. Lewer 4-6 porsies.

Jellie-beetslaai

Hierdie slaai lyk baie mooi en lekker as jy dit in individuele vormpies laat stol, op slaai-blare uitkeer en met eierskyfies garneer. Dis 'n resep van mev. E. Roach van Jansenville.

375 ml water
50 ml asyn
3 heel kruienaeltjies
1 ml sout
1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
200 g (250 ml) gaar, grof
gerasperde beet
1 middelslag-ui, fyn gekap

Verhit water, asyn, kruienaeltjies en sout tot kookpunt. Verwyder naeltjies. Roer jellie by tot gesmelt. Laat afkoel tot dit wil stol. Vou beet en ui in. Gooi in 'n vorm wat met koue water uitgespoel of met kookolie gesmeer is. Laat stol in koelkas. Ontvorm en sit voor. Lewer 6 porsies.

Eiegemaakte mosterd

Mev. Annalie Lesch van Bothasig het die resep by haar tante gekry. Dis heerlik saam met koue vleis.

30 g (100 ml) mosterdpoeier
160 g (200 ml) suiker
10 ml koekmeelblom
knypie sout
4 eiers, geklits
250 ml wit asyn

Meng mosterdpoeier, suiker, meel en sout. Voeg eiers by en meng. Voeg asyn by en klop tot goed gemeng. Kook sowat 10 minute oor kokende water tot dik en gaar en roer aanhoudend. Laat koud word. Skep in glasflesse, bedek en hou in koelkas. Lewer 500 ml.

Nans se suursous

Suursous skif maklik, maar nie dié sous van mev. Nans Underhay van Tulbagh nie. Dis éérs lekker as jy 125 ml mayonnaise met die gaar sous meng.

20 g (25 ml) botter of
margarien
2 eiers
140 g (150 ml) suiker
1 ml sout
knypie peper
150 ml asyn

Druk botter effens fyn in 'n kleinerige pan. Voeg eiers by en klop botter en eiers met 'n vurk tot taamlik gemeng. Voeg suiker, sout en peper by en meng. Voeg asyn by, plaas op stoof en roer aanhoudend oor matige hitte tot dik en gaar. Lewer sowat 300 ml sous.

Grondboontjieslaaisous

Dis dik soos aangemaakte mosterd en smaak lekker saam met gekerfde kopkool, blaar- en aartappelslaai. 'n Resep van mev. H. M. Kemp van Brandfort.

40 ml grondboontjiebotter
knypie rooipeper
knypie sout
12,5 ml heuning
30 ml suurlemoensap

Klits bestanddele saam tot 'n pasta. Lewer sowat 75 ml slaaisous.



Groentegeregte



Gebakte skorsies

Skorsies word 'n heerlike lekkerny as jy dit soos Doreen Human van Krugersdorp berei.

4 skorsies
500 ml melk
3 eiers
200 g (250 ml) suiker
25 g (50 ml) koekmeelblom
kaneelsuiker

Halveer skorsies, skil af en skep pitte uit. Kook 'n paar minute in soutwater tot net sag. Dreineer en rangskik skorsiehelftes in 'n gesmeerde middelslag-bakskottel. Klits res van bestanddele behalwe kaneelsuiker saam en gooi bo-oor. Bak 45 minute of tot gestol by 180°C (350°F). Strooi kaneelsuiker oor en sit dadelik voor. Lewer 6-8 porsies.

Gemmerpatats

"Van my gaste het al gesê dié patats is so lekker dat ek dit maar as poeding kan voor-sit," sê mev. Ronel Austin van Nelspruit.

1 kg patats
80 g (100 ml) sagte bruin suiker
50 g (60 ml) botter of margarien
4 piesangs, geskil en in skyfies gesny
1 pak (200 g) gemmerkoekies, fyn gerol

Kook patats in soutwater tot sag, dreineer en trek skille af. Sny patats in skywe. Gooi 'n bietjie van die suiker en klontjies van die botter op die boom van 'n bakskottel (24 cm in deursnee) met 'n deksel. Pak nou lae soos volg bo-op mekaar tot alles op is en eindig met 'n dik laag krummels en klontjies botter: patats, piesangs, suiker, klontjies botter, gemmerkrummels. Sit deksel op en bak sowat 45 minute by 180°C (350°F). Lewer 6-8 porsies.



Gebakte blomkool

Gebakte blomkool

'n Mens kan die blomkool deur broccoli vervang en ook kaas tussen die lae krummels en groente plaas.

500-600 g blomkool, gewas
4-5 snye witbrood
100-200 ml fyn gesnyde
preie
2 eiers
500 ml kookmelk
2 ml sout
knypie peper
5 ml fyn neutmuskaat
100 g (250 ml) gerasperde
kaas
klontjies botter

Sny blomkool in stukke en kook in soutwater tot sag. Laat goed dreineer. Sny broodkorsies af en krummel snye grof. Smeer 'n diep souffl skottel en skep beurtelings krummels, preie en blomkool in lae daarin. Klits eiers, melk, sout, peper en neutmuskaat saam tot dit skuim en gooi bo-oor. Strooi kaas oor en stip met botter. Laat minstens 'n uur staan. Bak sowat 50 minute by 180 C (350 F). Lewer 4-6 porsies.

Lemoenpatats

"Elke keer as ek lemoenpatats voorsit, vra iemand die resept," s  mev. Marieke Warnich van Moorreesburg.

1,5-2 kg patats
25 g (50 ml) mielieblom
500 ml lemoensap
100 g (125 ml) bruin suiker
2 ml sout
2 ml gerasperde lemoenskil
75 g (125 ml) pitlose rosyne

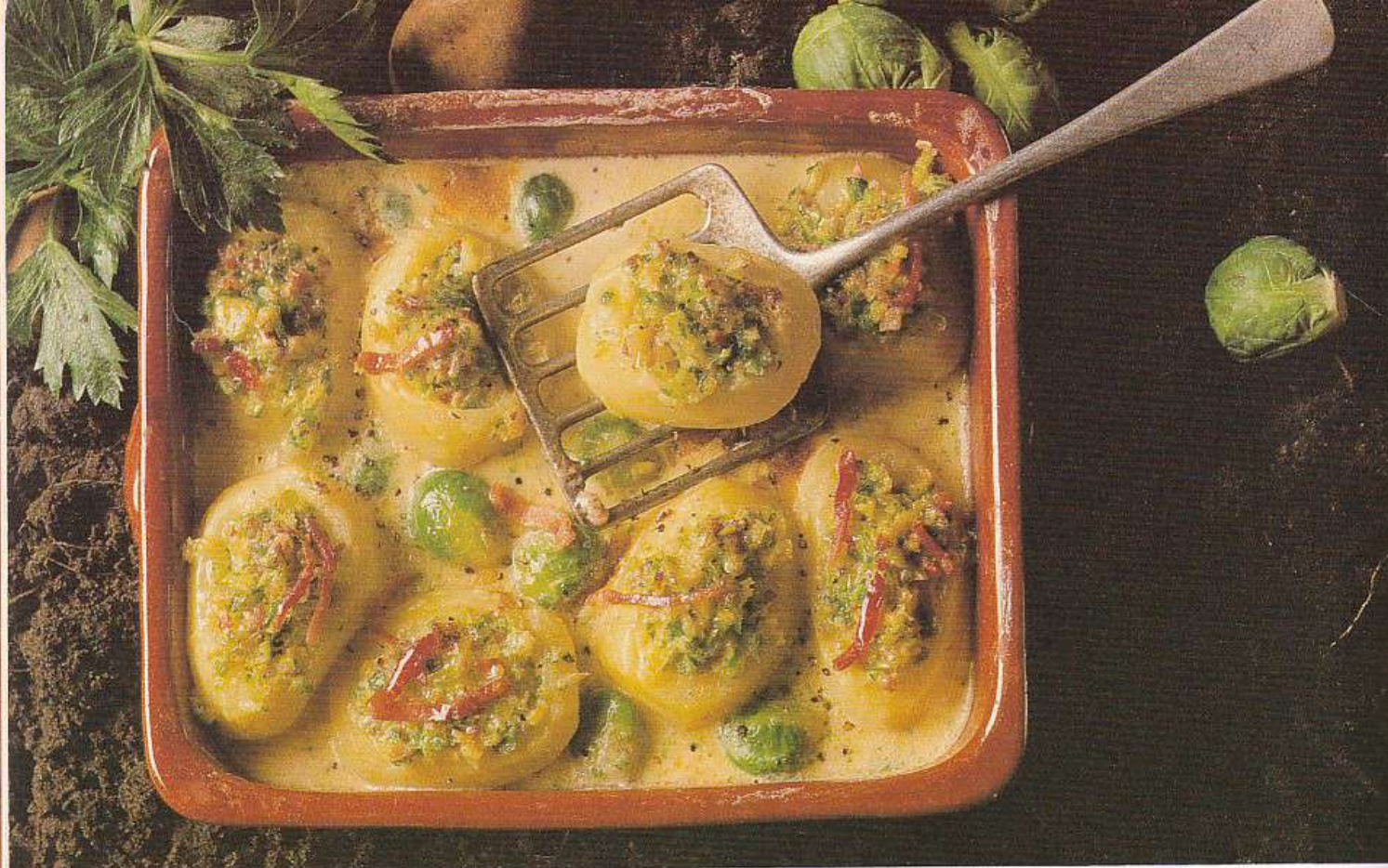
Kook patats in soutwater tot sag, trek skille af en sny in skywe. Pak in 'n bakskottel van 20 x 30 x 5 cm. Meng mielieblom met 'n bietjie van die lemoensap tot 'n gladde pasta. Voeg by res van sap saam met res van bestanddele en verhit oor matige hitte tot dik. Gooi sous oor patatskywe en bak 30 minute by 160 C (325 F). Lewer 6-8 porsies.

Aartappelkoekies

Dis lekker as jy appelsous hierby opdien.

140 g (250 ml) geskilde,
grof gerasperde aartappel
25 ml grof gerasperde ui
25 g (50 ml) koekmeelblom
2 ml sout
1 eier
knypie peper
kookolie

Druk gerasperde aartappel en ui op kombuis-papier goed droog. Voeg meel, sout, eier en peper by aartappel-en-uimengsel en meng goed. Skep lepelsvol in warm kookolie, druk plat en braai aan weerskante tot goudbruin. Dreineer op kombuis-papier en sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.



Aartappels met Brusselse spruitjies

Aartappels met Brusselse spruitjies

Hierdie gevulde aartappels is ideaal vir gaste, want dit lyk nie net besonders nie, maar is ook baie smaaklik.

1 kg middelslag-aartappels,
geskil
350 g Brusselse spruitjies
100 g ontbytspek, gesnipper
1 ui, fyn gekap
25 g (30 ml) botter of
margarien
50 g (125 ml) gerasperde
soetmelkkaas
15 ml melk
sout, peper en fyn
neutmuskaat na smaak
125 ml room
500 ml vleisaftreksel

Sny 'n reep van 1 cm aan een lang kant van elke aartappel af sodat hulle plat kan staan. Hol aartappels versigtig met 'n skerpkantige teelepel uit. Kap die afgesnyde reepe en binnenstes goed fyn en skep die helfte daarvan in 'n groterige oondskottel. Rangskik aartappels bo-op.

Kook die Brusselse spruitjies 5 minute in soutwater, spoel af in koue water en dreineer. Hou 'n paar heel en sny die res fyn. Braai speksnippers en ui in botter tot gaar en laat effens afkoel. Meng res van gekapte aartappels met fyn gesnyde spruitkool, kaas, spekmengsel en melk. Geur met sout, peper en neutmuskaat. Skep mengsel in aartappel-doppe en plaas heel spruitjies tussen aartappels. Meng room en aftreksel en gooi bo-oor. Bedek met aluminiumfoelie of 'n deksel en bak 90 minute of tot aartappels sag is by 190°C (375°F). Dien op in die bakskottel. Lewer 4 porsies.

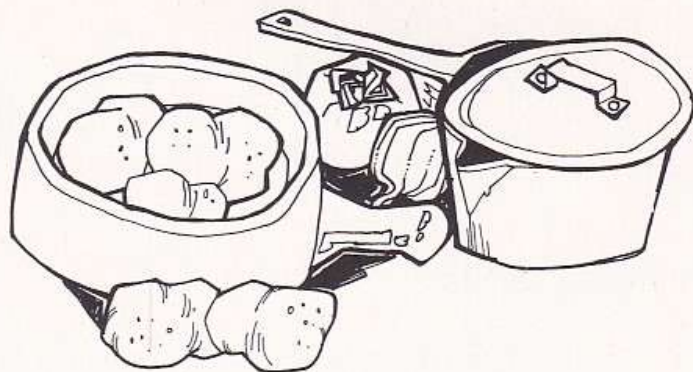
Aartappelvulkaan

Dis baie lekker saam met hoender of gebakte wors. Mev. Wiekie Claassen van Kaapstad maak dit altyd as hul kinders kom kuier.

750 g aartappels, geskil
25 g (30 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) koekmeelblom
500 ml melk
2 eiers, geskei
200 g (500 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
5 ml sout
1 ml mosterdpoeier
knypie peper
'n bietjie gerasperde kaas en
broodkrummels, gemeng

Kook aartappels tot gaar en maak kapokaartappels. Smeer dit op die boom en teen die kante van 'n gesmeerde bakskottel.

Stel oond op 200°C (400°F). Maak witsous van die botter, meel en melk. Klits eiergele en roer by witsous. Haal van stoof af en roer kaas, sout, mosterdpoeier en peper by. Klits eierwitte tot styf en vou liggies in witsousmengsel in. Gooi bo-op aartappels in bakskottel. Strooi kaaskrummels bo-oor en bak 25-30 minute. Dien dadelik op. Lewer 4-6 porsies.



Kerrie-aartappels

"As ons die dag vleis braai, moet ek sorg dat daar kerrie-aartappels is," sê mev. K. Kotzé van Waterval-Boven.

500 g aartappels
100 ml kookolie
1 groot ui, gekap
15 ml matige kerriepoeier
25 ml suiker
25 ml koekmeelblom
25 ml suurlemoensap of
asyn
25 ml souspoeier
350 ml water
2 ml sout

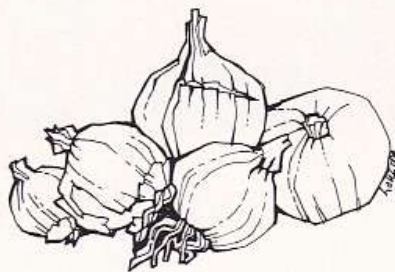
Kook aartappels tot gaar, trek skille af en sny in dobbelsteentjies. Verhit kookolie in 'n groot pan, voeg aartappelblokkies en ui by en braai tot ui gaar is. Roer af en toe, maar moenie aartappel stukkend roer nie. Meng res van bestanddele goed en voeg by aartappelmengsel. Roer liggies en laat 2-3 minute prut. Dien warm op. Lewer 4-6 porsies.

Gestoofde kerriewortels

Sit dit voor met gebakte aartappels, gekookte of gebakte eiers en ham, maaltvleis of wors.

400 g geskilte geelwortels
250 g skoongemaakte uie
25 g (30 ml) botter of
margarien
5 ml kerriepoeier
½ blokkie biefekstrak
50 ml kookwater
1 kookappel, gerasper
sout na smaak
fyn gekapte pietersielie

Sny geelwortels en uie in dun skyfies. Smelt botter in 'n groot braaipan met 'n deksel, strooi kerriepoeier oor en braai 'n paar minute. Voeg groente by en braai effens. Los ekstrak in kookwater op en voeg saam met appel by groentemengsel. Geur met sout. Sit deksel op en prut sowat 15 minute stadig tot wortels sag is. Strooi pietersielie oor en dien warm op. Lewer 4-6 porsies.



Pampoenkoekies in stroop

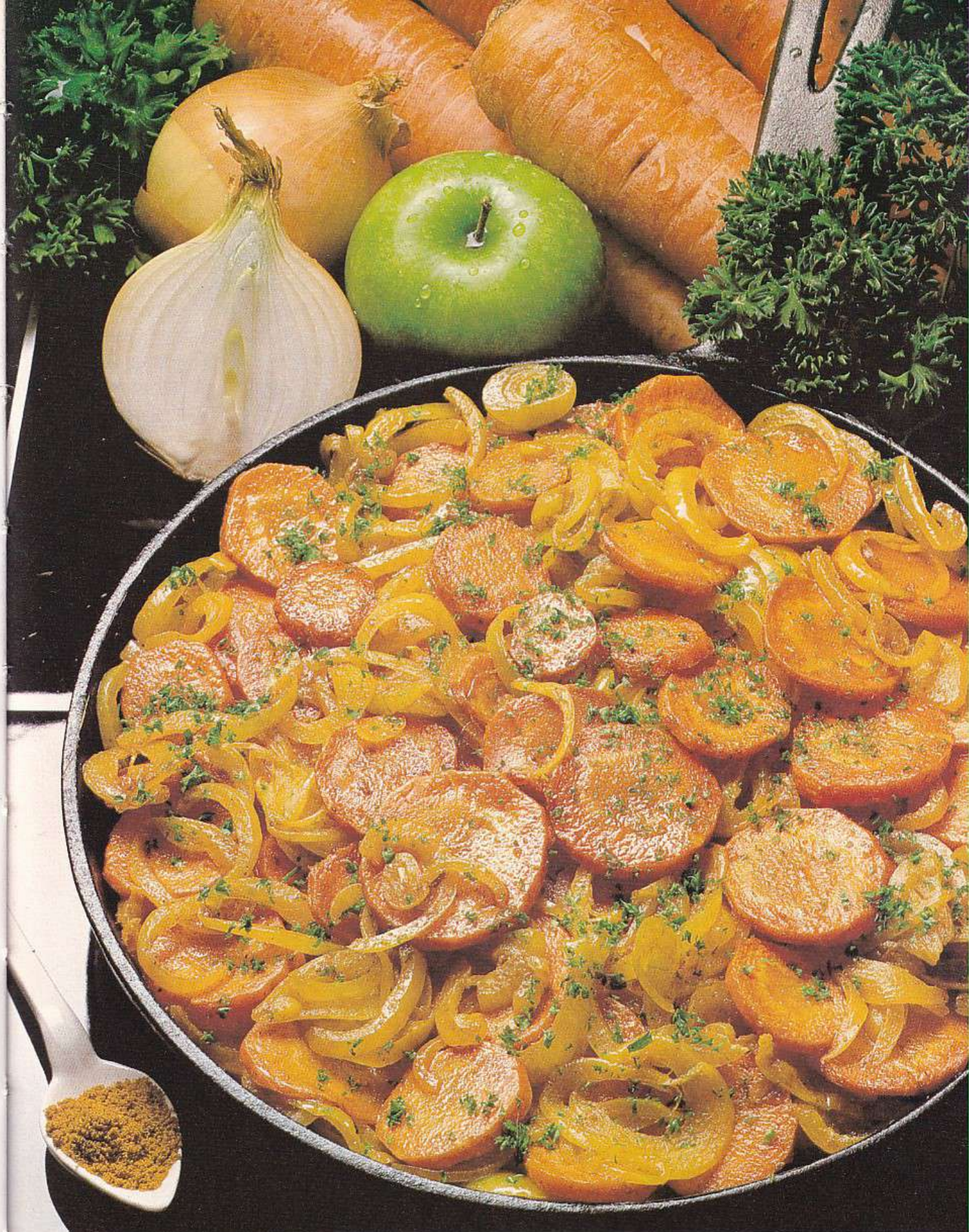
Tienie Scott van Pietersburg sê haar Clement en Hennie het op 'n dag hiervan by 'n vriendin geëet. Dit was so lekker dat hulle nie uitgepraat kon raak daaroor nie. Sy moes eenvoudig die resepte kry. Hier is dit:

500 ml gaar boerpampoen
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
1 eier, geklits
kookolie

15 g (15 ml) botter of
margarien
300 g (375 ml) suiker
200 ml melk
15 ml mielieblom
175 ml koue water

Maak pampoen goed fyn. Voeg meel, bakpoeier, sout en eier by en klop goed tot gemeng. Skep teelepelsvol in warm kookolie, druk effens plat en bak aan weerskante tot goudbruin en gaar. Dreineer op kombuispapier en skep in opdien-skottel.

Verhit botter, suiker en melk tot kookpunt. Los mielieblom in water op en roer in 'n straaltjie by melkmengsel. Verhit tot kookpunt en gooi oor koekies. Dien warm op. Lewer 3 dosyn koekies.



Gestoofde kerriewortels

Spek-en-bone in roomsous

Ontbytspek vul gaar droëbone uitstekend aan. Hier is iets lekkers vir 'n koue dag.

250 g droëbone, geweek
250 g rugspekvleis,
gesnipper
1 ui, geskil en fyn gekap
50 g (60 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) koekmeelblom
300 ml melk
125 ml suur room
sout en peper na smaak
gekapte pietersielie

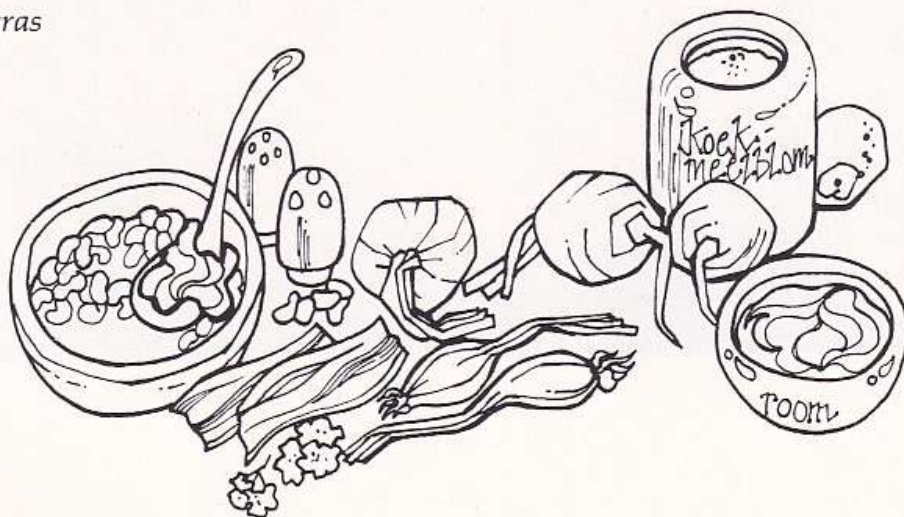
Was bone, dreineer, gooi in 'n kastrol en bedek met koue water. Kook tot sag, dreineer en hou warm. Braai spekvleis tot bros, voeg by bone, meng en hou warm. Soteer ui in botter tot sag. Roer meel by en braai 'n rukkie. Haal van stoof af en roer melk geleidelik by. Verhit, roer aanhoudend en kook tot dik. Roer suur room by, geur met sout en peper en gooi oor bonemengsel. Meng liggies. Garneer met pietersielie en sit dadelik voor. Lewer 4-6 porsies.

Beet in roomsous

Dit is die beste om klein, jong beetjies te gebruik. Dit smaak lekker saam met gebraaide tjops, gekookte aartappels en 'n groen mengelslaai.

1 kg rou bete
2 repe spekvleis, gesnipper
15 ml kookolie
2 middelslag-ue, gekap
50 g (100 ml) koekmeelblom
500 ml vleisaftreksel
knypie fyn kruienaeltjies
knypie fyn kaneel
sout en peper na smaak
125 ml room
sap van ½ suurlemoen
5 ml suiker
gekapte uiegras

Kook bete in soutwater tot sag. Trek skille af en sny bete in kwarte indien hulle groot is. Braai spekvleis in kookolie tot goudbruin, voeg uie by en soteer tot sag. Voeg meel by en roer tot gemeng. Voeg aftreksel, naeltjies, kaneel, sout en peper by, roer gereeld en kook 10 minute oor matige hitte. Voeg 100 ml van die room by asook die suurlemoensap en suiker. Voeg bete by en laat 5 minute prut. Skep in 'n opdienskottel, gooi res van room bo-oor en garneer met uiegras. Sit dadelik voor. Lewer 6 porsies.



Spinasiesoufflé

Mev. Marjan Havemann van Florida het twee dogtertjies wat hul neuse vir spinasie optrek. Toe kry sy dié resep. Nou sê hulle hul ma maak wonderlike kos.

750 g (2 bossies) vars
spinasie
25 g (30 ml) botter of
margarien
25 ml koekmeelblom
250 ml melk
2 ml sout
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
3 eiers, geskei

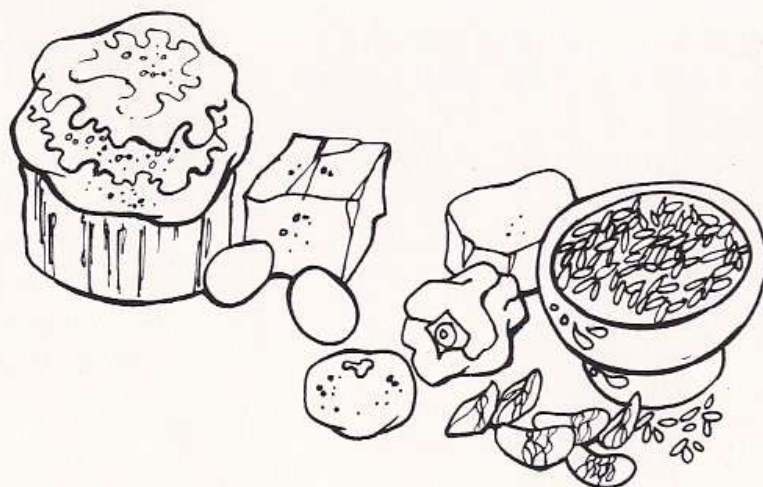
Kook heel spinasieblare in kookwater net tot stingels sag is, dreineer en kap fyn. Laat weer dreineer. Smelt botter, voeg meel by en roer tot gemeng. Haal van stoof af en roer melk geleidelik by. Plaas terug op stoof en roer tot mengsel begin kook. Haal van stoof af en roer sout, kaas en eiergele by. Roer mengsel by spinasie. Klits eierwitte tot styf en vou in spinasiemengsel in. Gooi in 'n gesmeerde, vuurvaste skottel van 20 x 20 x 5 cm en bak 30 minute by 180°C (350°F). Sit dadelik voor. Lewer 4-6 porsies.

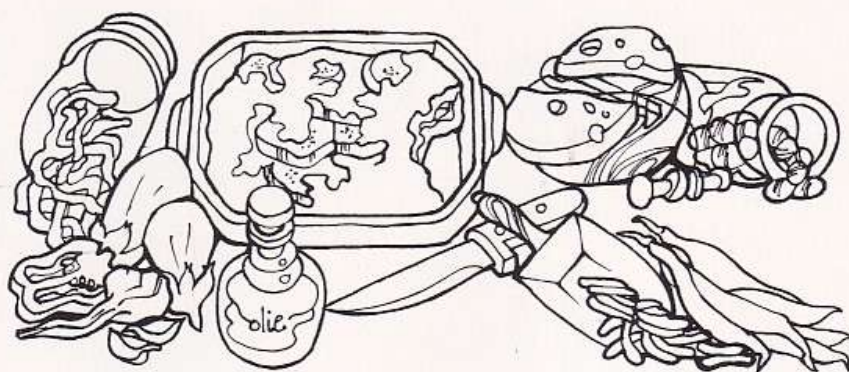
Nartjierys

'n Resep uit die Ooste. Dis kleurryk met die stukkies nartjie en soetrissie tussen die ryskorrels. Gebruik groen én rooi soetrissies indien rooies beskikbaar is.

300 g (375 ml) rou rys
3 soetrissies, ontpit en fyn
gekap
15 g (15 ml) botter of
margarien
1 blikkie (310 g)
nartjieskyfies, gedreineer
sout na smaak

Kook rys in soutwater tot sag en dreineer. Soteer soetrissies in botter tot sag. Voeg nartjieskyfies by en dan rys. Meng liggies en geur met nog sout indien nodig. Lewer 4-6 porsies.





Vleislose hoofgeregte en pasta

GEIOETS
deur Huisgenoot

Tant Katie se kaastert

Vir afwisseling kan 'n mens 250 g gaar, gegeurde maalvleis of 125 ml gesnipperde ham, polonie of Weense worsies by die vulsel voeg, sê mev. H.J. Truter van Nelspruit.

275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom

5 ml sout

2 ml bakpoeier

175 g (190 ml) botter of
margarien

750 ml melk

50 g (100 ml) mielieblom

7 ml sout

25 g (30 ml) botter of
margarien

50 ml fyn gekapte ui

50 ml fyn gekapte
pietersielie

100 g (250 ml) gerasperde,
beleë Cheddar-kaas

knypie rooipeper

3 eiers, goed geklits

'n bietjie gerasperde kaas en
paprika vir garnering

Sif meel, sout en bakpoeier saam. Vryf botter lig-
gies in en meng tot 'n hanteerbare deeg (voeg 'n
bietjie yswater by indien nodig). Druk in 'n vuur-
vaste skottel van 20 x 30 x 5 cm.

Hou 'n bietjie van die melk eenkant om mielie-
blom mee te meng en kook die res. Meng mielie-
blom en sout met melk wat eenkant gehou is, voeg
by kookmelk, roer aanhoudend en kook 3 minute.
Voeg botter by, roer tot gemeng, haal van stoof af
en laat afkoel tot loutwarm. Voeg ui, pietersielie,
kaas en rooipeper by en meng goed. Voeg eiers by
en meng goed. Gooi vulsel in tertkors, strooi kaas
en paprika oor en bak sowat 30 minute of tot ge-
stol by 180°C (350°F). Sit warm voor. Lewer 6-8
porsies.



Groentetert met preievulsel

... met uievulsel

... met sampioenvulsel



Geurige groenteterte

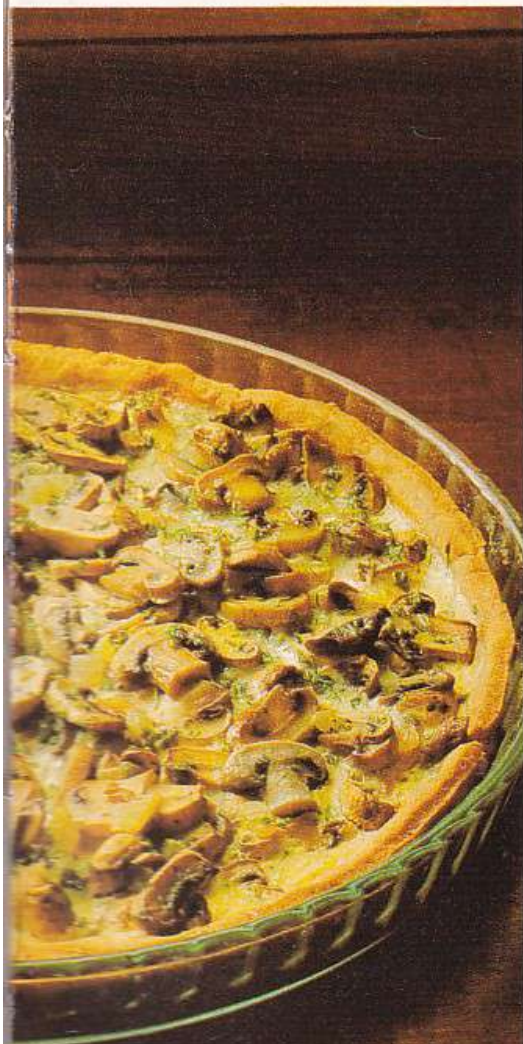
Vir 'n ligte middag- of aandete is dié terte doodreg. Gebruik vir elk 'n halfgaar tertkors van 27 cm in deursnee en bedek die boom van die kors met vars witbroodkrummels om die vloeistof te absorbeer.

Tertkors

175 g (300 ml ongesifte)
koekmeelblom
70 g (150 ml) mielieblom
2 ml sout
100 g (110 ml) sagte botter
of margarien
1 eiergeel
75-80 ml koue water

Sif meel, mielieblom en sout saam. Vryf botter in tot grof gekrummel. Klits eiergeel en 75 ml water saam en sny met 'n paletmes in krummels in. Druk mengsel liggies aanmekaar tot 'n deeg. Voeg nog water by indien te styf. Bedek en laat 'n halfuur in die koelkas. Rol deeg dun uit op waspapier (vee werkoppervlak met 'n klam doek af en papier sal daaraan vaskleef). Plaas uitgerolde deeg in 'n tertbord van 27 cm in deursnee, trek waspapier af en sny rand netjies. Bedek boom met droëbone, -ertjies of noedeltjies. Bak 10 minute by 200°C (400°F) tot halfgaar. Laat afkoel en gooi bone, ertjies of noedeltjies uit.

... met tamatievulsel



Aspersievulsel

90 g (100 ml) botter of
margarien
50 g (100 ml) koekmeelblom
2 ml sout
250 ml melk
2 eiers, geskei
1 eierwit
1 blik (460 g) aspersiestukke,
gedreineer
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
5 ml mosterdpoer

Smelt botter in 'n middelslag-kastrol, haal van stoof af en roer meel en sout by. Voeg melk geleidelik by en klits tot gemeng en glad. Plaas terug op stoof, roer aanhoudend en kook tot dik. Haal van stoof af. Klits eiergele en 1 eierwit effens en voeg saam met aspersiestukke, twee derdes van die kaas en mosterdpoer by sous. Meng goed. Klits oorblywende 2 eierwitte tot styf en vou met 'n metaallepel in aspersiemengsel in. Skep in tertdop en strooi res van kaas bo-oor. Bak 20-25 minute by 190°C (375°F) tot goudbruin. Dien dadelik op. Lewer 4-6 porsies.

Preievulsel

750 g skoongemaakte preie
75 ml kookolie
125 g spekvleis, in blokkies
gesny
125 ml suur room
25 ml mielieblom
2 eiers
1 eierwit
2 ml komyn- of karwysaad
sout, peper en geurselsout
na smaak
50 g (125 ml) gerasperde
kaas

Sny preie in ringe en soteer dit in kookolie tot sag (moenie laat verkleur nie). Voeg spekvleis by en braai 'n minuut saam. Laat afkoel. Skep mengsel in tertdop. Klits room, mielieblom, eiers, eierwit, komynsaad, sout, peper en geurselsout saam en gooi oor preiemengsel. Strooi kaas bo-oor en bak dit 20-25 minute by 200°C (400°F) tot gaar. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Uievulsel

500 g uie, geskil en in ringe
gesny
20 g (25 ml) botter of
margarien
2 eiers
1 eierwit
200 ml melk
75 g (200 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
sout en peper na smaak

Kook uieringe 5 minute in soutwater en laat goed dreineer. Smelt botter in 'n groot braaipan en soteer uie daarin tot hulle wil verkleur. Skep op boom van tertkors. Klits eiers, eierwit en melk saam, voeg kaas by en gooi oor uie. Geur met sout en peper en bak 20 minute by 200°C (400°F). Verlaag hitte tot 180°C (350°F) en bak 'n verdere 10-15 minute of tot gestol. (Bedek met aluminiumfoelie as tert bo-op te bruin word.) Sit warm of koud voor. Lewer 4-6 porsies.

Tamatievulsel

750 g stewige, ryp tamaties
125 ml suur room
25 g (50 ml) mielieblom
3 eiers
1 eierwit
1 ml gedroogde tiemie
uiesout en peper na smaak
50 ml fyn gekapte uiegras

Laat tamaties 2-3 minute in kookwater lê. Dompel in koue water en trek skille af. Sny tamaties in skywe en rangskik in tertkors. Klits room, mielieblom, eiers, eierwit, tiemie, uiesout en peper saam tot glad gemeng en roer uiegras by. Gooi mengsel oor tamatieskywe en bak 25 minute by 200°C (400°F) tot gaar. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Sampioenvulsel

750 g vars sampioene
2 middelslag-uie, gekap
50 ml gekapte pietersielie
50 ml kookolie
2 eiers
1 eierwit
125 ml suur room
sout, peper en geurselsout
na smaak

Was sampioene, droog af en sny in skyfies. Soteer sampioene saam met uie en pietersielie in kookolie tot droog en roer af en toe. Laat afkoel. Klits eiers, eierwit, room, sout, peper en geurselsout en meng met sampioenmengsel. Gooi in tertdop, maak gelyk en bak 25 minute by 200°C (400°F). Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Lasagne

'n Mens kan die lasagne-noedelvele (elk is 9 x 14 cm) vervang deur ander noedels wat vir lasagne geskik is.

5 ml kookolie
500 g gemaalde beesvleis
1 pakkie (68 g) minestrone-soppoeier
1 blik (400 g) heel, geskilde tamaties
30 ml rooi wyn of water
175 g (4 heel) lasagne-noedelvele
50 g (60 ml) botter of margarien
50 g (100 ml gesifte) koekmeelblom
570 ml melk
5 ml sout
knypie peper
100 g (250 ml) gerasperde Cheddar-kaas

Verhit olie in 'n braaipan en braai vleis 10 minute daarin. Voeg soppoeier, tamaties en hul sap asook wyn by. Roer en kook 3-4 minute.

Kook lasagne-noedels sowat 10 minute of tot sag in soutwater waarby 'n bietjie kookolie gevoeg is. Spoel in koue water af en droog af.

Smelt botter in 'n kastrolletjie, haal van stoof af en roer meel by. Roer melk geleidelik by en verhit tot kookpunt terwyl aanhoudend geroer word. Geur met sout en peper.

Plaas helfte van lasagne-noedels in 'n gesmeerde oondskottel van 20 x 20 x 5 cm. Skep helfte van vleismengsel bo-op en bedek met helfte van sous. Herhaal lae. Strooi kaas bo-oor en bak 30 minute by 200°C (400°F). Sit voor met 'n groen slaai. Lewer 4-6 porsies.



Groente-moessaka

Groente-moessaka

Dien dit warm op saam met broodrolletjies op 'n vleislose dag.

500 g *tamaties*, geskil
20 g (25 ml) *botter* of
margarien
2-3 *knoffelhuisies*, gekneus
250 ml *vleisaftreksel* of
wit wyn

3 *eiers*, geklits
200 ml *room*
15 ml *gekapte pietersielie*
25 g (50 ml) *gerasperde*
Parmesaanse kaas
sout, peper en fyn
neutmuskaat na smaak

1 groot *eiervrug*
3 *murgpampoentjies*
2 *middelslag-uie*, fyn gekap
250 g *vars sampioene*,
gewas en gekap
kookolie vir braai
sout en peper na smaak

Sny *tamaties* fyn, voeg *botter*, *knoffel* en *aftreksel* by en kook sonder 'n deksel tot 'n dik sous.

Meng *eiers*, *room*, *pietersielie*, *kaas* en *geurmiddels* deeglik.

Sny *eiervrug* en *murgpampoentjies* in stukkies en soteer saam met *uie* en *sampioene* in *kookolie* tot net sag. Geur met *sout* en *peper*.

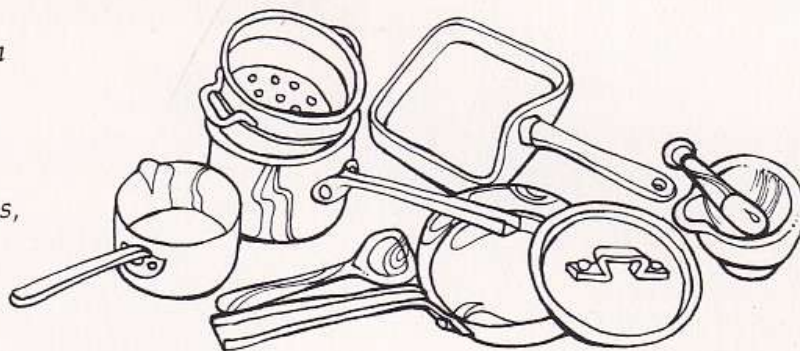
Stel oond op 200°C (400°F). Skep *eiervrugmengsel* in 'n vuurvaste oondskottel en bedek met *tamatiesous*. Gooi *roomsous* bo-oor en strooi nog *Parmesaanse kaas* oor indien verkies. Bak 'n uur of tot gaar en goudbruin bo-op. Lewer 4-6 porsies.

Ratatouille

Hierdie heerlike groentebredie kan as hoofgereg opgedien word met brood en kaas, of met rys of aartappels. Dis ook lekker in sop of oondstoofgeregte. By 'n vleis-braaiery smaak dit onverbeterlik as dit eenkant op die kole in 'n driepootpotjie gaargemaak word. Aangesien dit goed vries, kan 'n mens 'n groot hoeveelheid op 'n slag kook wanneer groente volop is.

2 uie, geskil en in blokkies
gesny
2 soetrissies, gehalveer,
ontpit en in blokkies
gesny
1 knoffelhuisie, gekneus
25 ml kookolie
1 witwortel, geskil en in
blokkies gesny
4 tamaties, in blokkies
gesny
500 g murgpampoentjies,
in skywe gesny
10 ml sout
2 ml orego
1 ml peper

Braai uie, soetrissies en knoffel saam in kookolie tot bruin. Voeg res van bestanddele by, sit deksel op en prut sowat 30 minute of tot groente gaar is. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.



Poil se gunsteling

Sandra Müller van Valhalla sê dis haar man se gunsteling al is daar geen vleis in nie. Omdat dit so vullend is, hoef jy geen bykos daarby voor te sit nie.

250 g macaronistukkies
1 groot ui, fyn gekap
½ soetrissie, ontpit en
gekap
25 g (30 ml) botter of
margarien
600 g (5 middelslag-)
tamaties
sout en peper na smaak
500-600 g eiervrug
kookolie
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

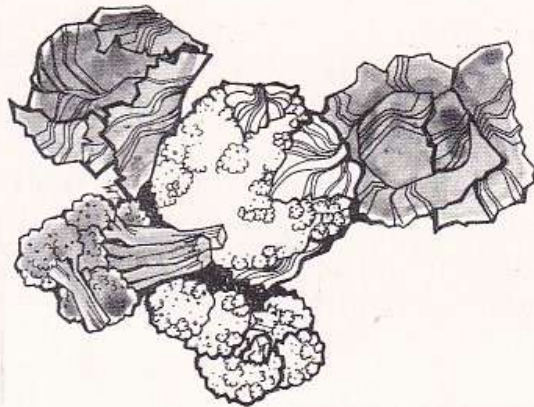
Kook macaroni in soutwater tot sag en dreineer. Soteer ui en soetrissie in botter tot sag. Laat tamaties enkele minute in kookwater lê, dompel in koue water en trek skille af. Sny tamaties fyn en voeg by uiemengsel. Kook sonder deksel tot dik en geur met sout en peper. Sny eiervrug in skywe van 1 cm breed, strooi sout en peper oor en braai in vlak, warm kookolie tot bruin aan weerskante. Dreineer op kombuispapier. Skep lae soos volg in 'n groterige, gesmeerde oondskottel: macaroni, kaas, eiervrug, tamatiesous; herhaal lae en eindig met kaas. Bak 25-30 minute by 180°C (350°F). Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Groente-lasagne

'n Mens kan dié lasagne tot ses maande bevries. As jy dit wil bevries, bak jy dit net 'n kwartier. Op die dag dat jy dit wil opdien, laat jy dit ontdooi en bak dit 15-20 minute.

1 ui, gekap
1 soetrissie, ontpit en gekap
25 ml kookolie
1 blik (800 g) heel, geskilde
tamaties
1 middelslag-eiervrug, in
blokkies gesny
1 blokkie biefekstrak,
gekrummel
150 ml kookwater
250 g breë eiernoedels
15 g (15 ml) botter of
margarien
15 ml koekmeelblom
2 ml sout
250 ml melk
5 ml kerriepoeier
sap van ½ suurlimoen
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Soteer ui en soetrissie in olie tot sag. Voeg tamaties en hul sap, eiervrug, biefekstrak en kookwater by en laat 10 minute prut. Kook noedels volgens aanwysings op pak, dreineer en hou warm. Maak witsous van botter, meel, sout en melk. Roer kerriepoeier en suurlimoensap by. Skep lae van die groentemengsel en noedels in 'n groot oondskottel – begin met groente en eindig met noedels. Gooi kerriesous bo-oor en bedek met kaas. Bak 25 minute by 190°C (375°F). Lewer 6-8 porsies.

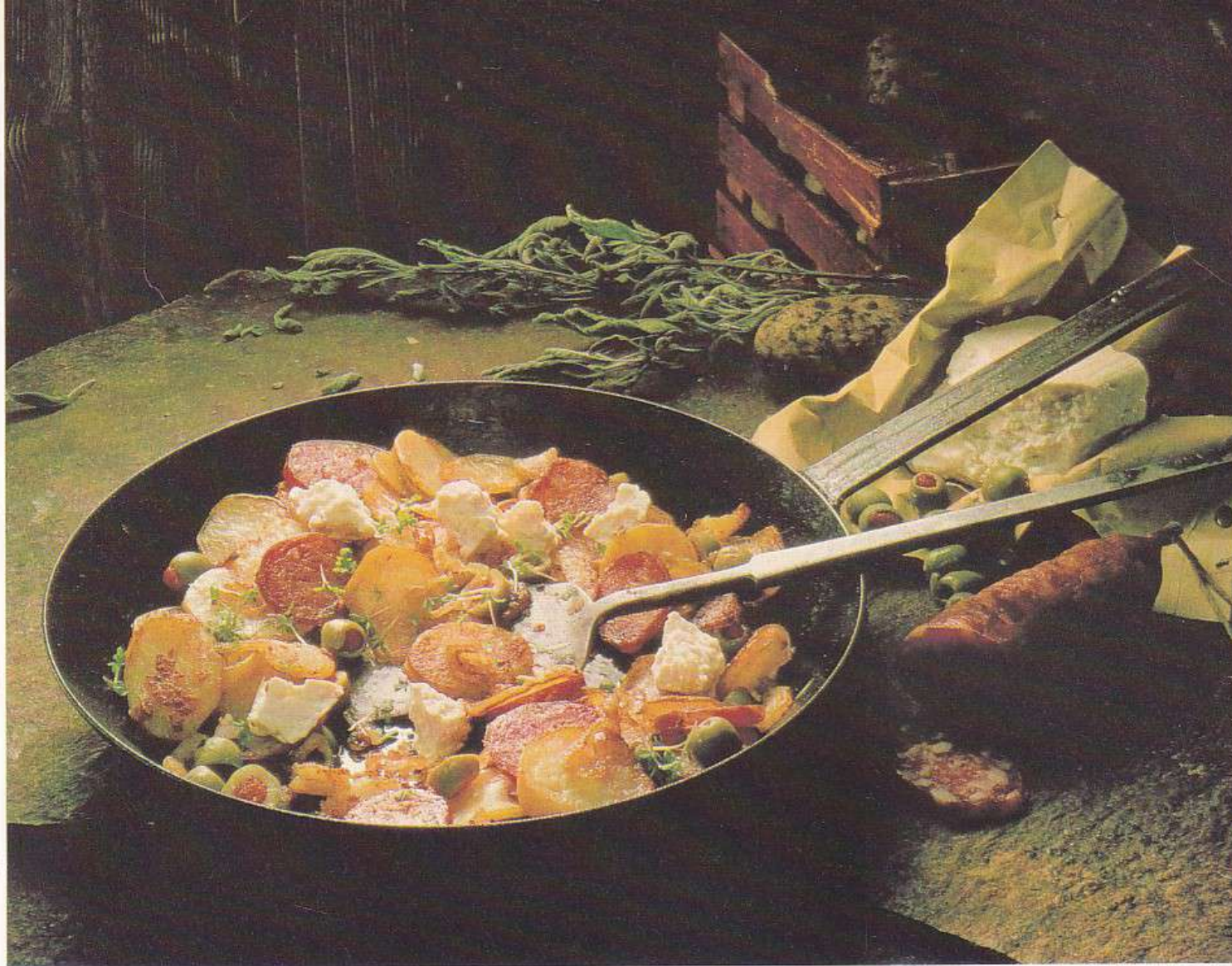


Kitsgereg met spek en aartappels

Veral werkende huisvroue sal hiervan hou, want dis maklik, vinnig en boonop baie lekker. Mev. A. Joubert van Pretoria het nog altyd net komplimente hiervoor ontvang.

700 g (4 groot) aartappels
2 middelslag-uite, fyn gekap
1 soetrissie, ontpit en fyn
gekap (opsioneel)
25 ml kookolie
250 g ontbytspek, fyn gesny
2 ml braaivleisspeserye
sout en peper na smaak
1 blikkie (350 of 405 g)
geroomde sampioene

Kook aartappels met skille aan tot gaar, trek skille af en laat koud word. Sny in blokkies. Soteer uite en soetrissie in olie tot sag. Voeg spek en geurmiddels by en braai 7 minute saam. Voeg sampioene by en prut nog 5 minute. Sit warm voor. Lewer 4 porsies.



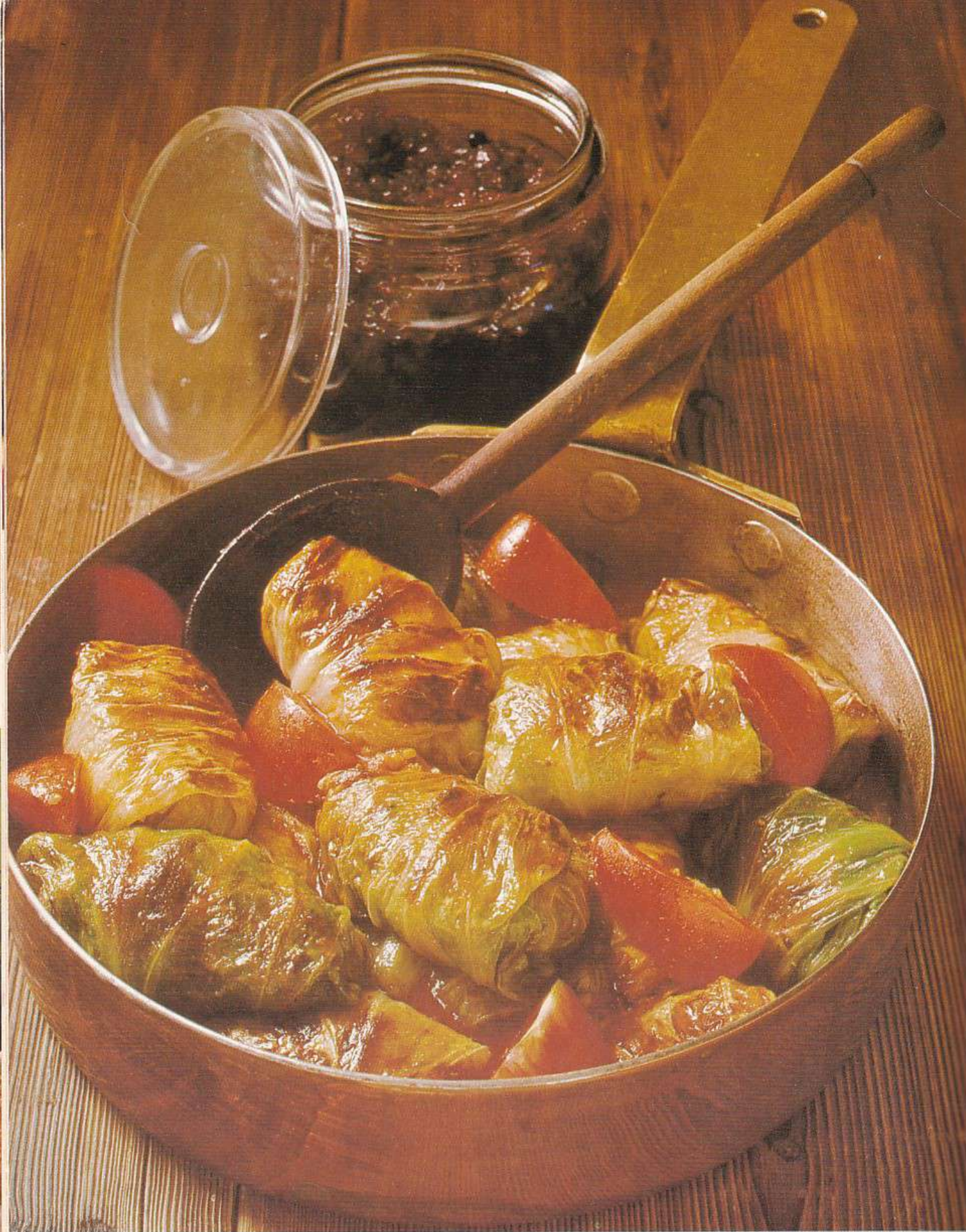
Aartappel-pankos

Aartappel-pankos

Hierdie kits-etetjie is binne 'n halfuur gereed. Gebruik 'n baie groot pan, want anders ontstaan 'n klomp vloeistof en word die kos nie gou genoeg gaar nie.

500 g aartappels, geskil
 1 groot ui, geskil
 50 ml kookolie
 50 g (14 heel) gevulde
 olywe, gehalveer
 100 g salami of ander
 gerookte wors, in dun
 skyfies gesny
 knypie gedroogde salie
 sout en peper
 50 g Feta- of krummel-
 maaskaas

Sny aartappels in dunskywe. Droog met kombuis-
 papier af. Sny ui in ringe. Braai aartappelskywe en
 uieringe in warm kookolie tot goudbruin. Voeg
 olywe, salami, salie, sout en peper by en braai 'n
 paar minute tot salami warm is. Voeg kaas by net
 voor opdiening en strooi vars kruie bo-oor indien
 beskikbaar. Lewer 2 porsies.



Kopkoolrolletjies

Kopkoolrolletjies

Sit dit as hoofgereg voor op 'n platsak-dag wanneer daar 'n vleisskaarste in die huis is.

1 ui, fyn gekap
200 g sampioene, fyn gekap
25 ml kookolie
160 g (200 ml) rou rys
500 ml vleisaftreksel
30 ml tamatiepasta
knypie tiemie
sout en peper na smaak
gekapte pietersielie

1 kopkool
200-300 ml vleisaftreksel
30 ml tamatiepasta
4 tamaties, in wiggies gesny
1 ui, in wiggies gesny

Soteer ui en sampioene in kookolie tot sag. Voeg rys by, roer aanhoudend en braai 5 minute. Meng aftreksel en tamatiepasta en voeg by rysmengsel. Geur met tiemie, sout en peper, sit deksel op en prut 40 minute of tot gaar en droog. Voeg pietersielie by en meng.

Was heel koolblare en kook 5 minute in soutwater. Skep sowat 30 ml van die rysmengsel op elke blaar en rol soos 'n pakkie toe. Smeer 'n bietjie koekmeelblom om die rande van die blare en druk vas. Braai rolletjies aan weerskante in 'n bietjie kookolie tot bruin. Meng aftreksel en tamatiepasta en gooi oor rolletjies. Rangskik tamatie- en uiewiggies tussenin, sit deksel op en prut sowat 20 minute. Lewer 6-8 porsies.

Gebakte groen bone

Dié interessante gereg van mej. W. Laubscher van Kaapstad is 'n vegetariese lekkerny. Dis geskik vir daardie dae wanneer daar geen vleis of vis in die huis is nie.

25 g (30 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) koekmeelblom
250 ml melk
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
6 eiers, hard gekook en in
skywe gesny
100 g (250 ml) macaroni-
stukkies, gaar gekook en
gedreineer
250 g gesnipperde groen
bone, gaar gekook en
gedreineer
5 ml sout
1 ml peper

Smelt botter, haal van stoof af, voeg melk by en roer tot gemeng. Voeg melk geleidelik by en klits tot gemeng. Plaas terug op stoof, roer aanhoudend en kook tot dik. Voeg helfte van kaas en res van bestanddele by, meng goed en skep in 'n gesmeerde bakskottel van 15 x 25 x 5 cm. Strooi res van kaas bo-oor en bak 15-20 minute by 220°C (425°F). Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Broccolipastei

Dié groentepastei met sy romerige kaassous en bros kors is 'n tradisionele Paasgereg in Italië. 'n Mens kan die broccoli vervang deur spinasie, preie, blomkool of artisjok-harte.

250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
1 ml sout
200 g (220 ml) koue botter
of margarien
125 ml yswater

100 g gaar ham, in blokkies
gesny
25 g (30 ml) botter of
margarien
25 ml koekmeelblom
200 ml room
1 blokkie hoenderekstrak
100 ml kookwater
2 eiergele
25 g (50 ml) gerasperde
Parmesaanse kaas
500 g bevrore broccoli
1 eier, geklits

Sif meel en sout saam en vryf bottër daarin tot gemeng. Voeg yswater by en meng tot 'n hanteerbare deeg. Bedek en verkoel 'n uur.

Braai hamblokkies in botter. Strooi meel oor. Voeg room by en ekstrak wat in kookwater opgelos is. Haal van stoof af en roer eiergele en twee derdes van die kaas by.

Voer 'n middelslag-pasteiskottel met twee derdes van die deeg uit en prik die boom met 'n vurk. Strooi res van kaas oor boom. Blansjeer broccoli enkele minute in kookwater, dreineer goed en laat afkoel. Rangskik broccoli in pasteiskottel en skep sous bo-oor.

Sny res van deeg in stroke en maak 'n traliewerk oor pastei. Verf met eier. Bak sowat 30 minute by 200°C (400°F) en stel oondtemperatuur laer as pastei te vinnig verbruin. Lewer 4-6 porsies.

Kaaswortels

Saam met volkoringbrood en 'n groot bak mengelslaai is dié wortelgebak 'n gesonde vegetariese ete.

250 g geskilde geelwortels
250 g geskilde aartappels
25 g (30 ml) botter of
margarien
2 ml sout
1 ml peper
5 ml bakpoeier
300 ml melk
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
2 eiers

Sny geelwortels in ringe, kook tot sag en dreineer. Kook aartappels gaar en dreineer. Voeg helfte van botter, sout en peper by wortels en meng. Voeg res by aartappels, druk fyn en roer bakpoeier en 50 ml van die melk by. Skep helfte van die aartappels in 'n gesmeerde skottel van 13 x 23 x 5 cm, dan helfte van wortels en gooi helfte van kaas bo-oor. Herhaal lae. Klits eiers en res van melk saam en gooi bo-oor. Bak 40 minute by 180°C (350°F). Dien dadelik op. Lewer 4-6 porsies.



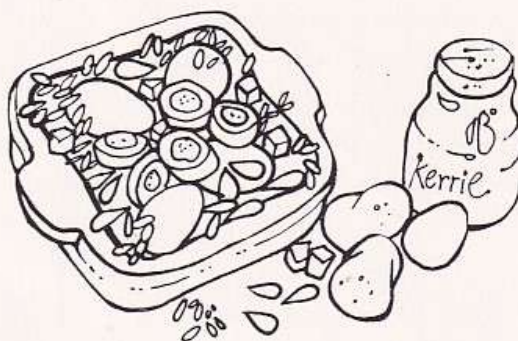
Broccolipastei

Kerrie-eiers

Mev. M. Douglas van Mandini, Zoeloeland, maak dié aantreklike gereg op hul vleislose dae. Haar man is versot daarop.

5 eiers
25 g (30 ml) botter of margarien
2 middelslag-uie, fyn gekap
1 middelslag-aartappel, geskil
15 g (30 ml) koekmeelblom
10 ml matige kerriepoeier
350 ml vleisaftreksel
10 ml tamatiepasta
15 ml fyn appelkooskonfyt
20 heel, gepelde amandels, gekap (opsioneel)
200 g (250 ml) rou rys
25 ml gekapte pietersielie

Kook eiers tot hard en dop af. Smelt botter en so-
teer uie daarin tot sag. Sny aartappel in blokkies,
voeg by uie en braai effens. Voeg meel en kerrie-
poeier by en braai 2 minute. Roer aftreksel,
tamatiepasta, konfyt en amandels by en prut 20
minute oor lae hitte. Roer af en toe. Kook rys in
soutwater tot sag, dreineer en roer pietersielie by.
Sny 4 eiers oorlangs middeldeer en roer in kerrie-
sous. Skep sous op rys. Sny oorblywende eier in
skyfies en rangskik bo-op. Lewer 2-3 porsies.



Spekvlis-en-noedelhappie

'n Mens kan dié geurige ligte ete binne 'n halfuur berei terwyl jou onverwagte gaste by jou in die kombuis sit en kuier.

250 g rugspekvlis
1 middelslag-ui, gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
2 ml gemengde kruie
20 g (25 ml) botter of margarien
150 g (375 ml) eiernoedels (klein of middelmatig)
1 liter hoenderaftreksel
1 soetrissie, ontpit en gekap
80 g (200 ml) gerasperde Cheddar-kaas
peper na smaak
25 ml gekapte pietersielie

Sny spekswoerd af. Sny spekvlis in stukke. Braai saam met ui, knoffel en kruie in botter tot mooi bruin.

Kook noedels in aftreksel tot sag en laat goed dreineer. Kook soetrissie 'n minuut en dreineer.

Meng spekmengsel, noedels, soetrissie en kaas. Geur met peper en skep in 'n warm opdienskottel. Strooi pietersielie oor en sit warm voor. Lewer 4-5 porsies.

Melkkos

'n Besondere resep van mev. S. J. Renken van Marble Hall. Dit bevat onder meer sago en volkoringmeel.

1,125 liter melk
90 g (125 ml) sago
25 g (30 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) mielieblom
15 g (30 ml) vlapoeier
20 g (30 ml) volkoringmeel
3 ml sout
2 eiers, geskei
kaneelsuiker

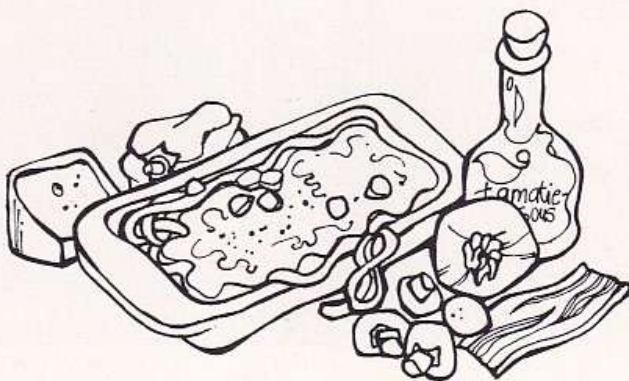
Verhit 250 ml van die melk tot warm en laat sago 30 minute daarin week. Verhit 750 ml van die melk saam met botter in 'n groot kastrol tot kookpunt. Meng mielieblom, vlapoeier, volkoringmeel en sout met oorblywende 125 ml melk tot 'n pasta en voeg by sagemengsel. Voeg by kookmelk, roer aanhoudend en kook tot dik. Klits eiergele, meng met 'n bietjie van die melkpap en roer dan by res in kastrol. Klits eierwitte tot styf en vou in melkpap in. Dien op met kaneelsuiker. Lewer 6 porsies.

Wil-ophou-maar-kan-nie

Mev. A. Brand van Parow vertel die volgende hieroor: Ene Sep en sy vrou het 'n paar gaste een aand op die stoep van hul huis op dié gereg getrakteer. Een van die gaste kon maar nie genoeg daarvan kry nie en het toe met dié naam voor die dag gekom.

250 g spaghetti
2 repe ontbytsspek,
gesnipper
1 uitjie, fyn gekap
½ soetrissie, ontpit en fyn
gekap
100 ml tamatieroomsop
100 ml tamatiesous
1 blik (285 g) gekerfde
sampioene, gedreineer
sout en peper na smaak
1 blik (420 g) pitmielies,
gedreineer
50 ml kookolie
250 g beleë Cheddar-kaas,
gerasper

Kook spaghetti in soutwater tot sag en dreineer. Braai spek, ui en soetrissie saam tot spek bros is. Voeg sop en tamatiesous, sampioene, sout en peper by en laat opkook. Meng spaghetti, mieliepitte en olie. Voeg tamatiemengsel by en meng goed. Strooi die helfte van die kaas op die boom van 'n vuurvaste skottel van 23 x 35 x 5 cm. Gooi spaghettiemengsel bo-op en bedek met res van kaas. Bak 20-25 minute by 180°C (350°F). Sit warm voor. Lewer 6-8 porsies.



Spaghettipastei

'n Mens kan die spaghetti vervang deur dieselfde hoeveelheid macaroni en die rou varkveis deur 300-400 ml gaar, fyn gesnyde oorskietveis of selfs 'n blikkie soutbees-veis van 300 g. Sit die pastei warm voor met 'n lekker tamatiesous en slaai.

150 g (160 ml) botter of
margarien
150 g (300 ml gesifte)
koekmeelblom
knypie sout
5 ml asyn
50 ml koue water

250 g spaghetti
2 groot uie, gekap
25 g (30 ml) botter of
margarien
300 g maer varkveis, in
klein blokkies gesny
200 ml vleisaftreksel
25 ml tamatiepasta
1 ml gedroogde marjolein
knypie peper
400 ml lou melk
3 eiers

Sny botter met 'n mes in meel en sout in tot goed gemeng. Voeg asyn en water by en sny in tot 'n sagte deeg. Druk liggies byeen en plaas in koelkas.

Kook spaghetti in soutwater tot sag en dreineer. Soteer uie in botter, voeg vleis by en braai 'n rukkie. Meng aftreksel, pasta, marjolein en peper, voeg by vleismengsel en kook sonder deksel tot meeste vloeistof verdamp het. Voeg sout by indien nodig. Skep helfte van spaghetti op die boom van 'n groot, gesmeerde pasteiskottel. Skep vleismengsel bo-op en bedek met res van spaghetti. Klits melk en eiers saam en gooi bo-oor.

Rol deeg sowat 1 cm dik uit en bedek pastei daarmee. Bak 40 minute by 200°C (400°F). Lewer 6-8 porsies.

Macaronitert

'n Ekonomiese tert vir 'n klomp mense. 'n Mens kan dit ook koud voorsit.

400 g brosdeeg
150 g (375 ml)
macaronistukkies
1 soetrissie, ontpit en gekap
150 g (375 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
4 eiers
425 ml melk
1 ml mosterdpoeier
sout en peper na smaak
fyn gekapte pietersielie

Rol deeg uit en voer 'n vuurvaste skottel van 18 x 28 x 4 cm daarmee uit. Sny oortollige deeg af, skulp rand en prik boom en kante goed. Plaas in koelkas tot benodig.

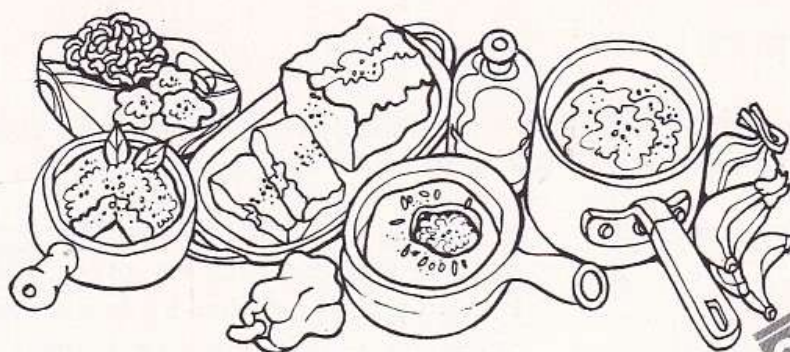
Kook macaroni in soutwater tot sag, dreineer en spoel in koue water af. Laat goed dreineer. Meng soetrissie, kaas en macaroni. Skep mengsel in kors. Klits eiers, melk, mosterdpoeier, sout en peper saam en gooi bo-oor. Bak 45-60 minute of tot vulsel gestol en kors goudbruin is by 190°C (375°F). Sny in blokkies en strooi pietersielie bo-oor. Lewer 8-12 porsies.



Spaghettipastei



Amerikaanse vleisbroodje



GETOETS
deur Huisgenoot

Hoofgeregte, terte, pasteie en pizzas van maal- of blikkiesvleis

Amerikaanse vleisbroodjie

As die broodjie koud is, kan jy dit in dun skyfies sny. Dis iets lekkers om in 'n kosblik te pak.

500 g gemaalde beesvleis
500 g gemaalde varkvleis
30 ml kookolie
25 g (30 ml) botter of margarien
4 salotte, fyn gekap
100 ml fyn gekapte seldery
1 geelwortel, geskil en gerasper
1 soetrissie, ontpit en fyn gekap
2 knoffelhuisies, gekneus
4 snye witbrood sonder korsies
150 ml vleisaftreksel of rooi wyn
5 ml sout
2 ml peper
15 ml fyn gekapte pietersielie of ander kruie
1 lourierblaar
2 eiers, effens geklits
50 ml tamatiepuree

Meng bees- en varkvleis. Verhit olie en botter saam en soteer salotte, seldery, geelwortel, soetrissie en knoffel sowat 5 minute daarin. Week brood in aftreksel en voeg by vleis saam met groentemengsel en res van bestanddele. Meng goed. Druk mengsel in 'n gesmeerde broodpan vas. Bak 'n uur by 160°C (325°F). Bedruip af en toe met vleisaftreksel of wyn. Lewer 8 porsies.



Wallenbergers

Dis heerlik sagte vleiskoekies met 'n romerige sampioensous. Dis lekker saam met gekookte aartappels en groen bone of 'n groen slaai.

500 g gemaalde beesvleis
300 ml room
4 eiergele
125 g (500 ml) sagte
witbroodkrummels
7 ml sout
1 ml peper
25 g (30 ml) botter of
margarien
400 g vars sampioene, gewas
paprika

Meng maalvleis, 200 ml van die room, eiergele, broodkrummels, sout en peper. Vorm 8 plat koekies en verkoel 'n rukkie in die koelkas. Smelt botter, voeg sampioene by en soteer tot sag. Voeg res van room by en geur met sout en peper. Kook 'n rukkie en verdun met melk indien nodig. Braai vleiskoekies oor matige hitte in kookolie tot gaar. Plaas op 'n warm opdienbord en gooi sampioensous bo-oor. Garneer met paprika. Lewer 4 porsies.

Vleispastei met skonwiele

Die skonwiele met kaas is baie interessanter en lekkerder as gewone pasteideeg op die vleisvulsel.

1 groot ui, gekap
25 ml kookolie
500 g maalvleis
100 g sampioene, gekap
40 g (75 ml) koekmeelblom
1 blokkie biefekstrak,
gekrummel
1 blik (400 g) heel, geskilde
tamaties
15 ml tamatiepasta
5 ml gemengde kruie
5 ml suiker
10 ml mosterdpoeier
sout en peper na smaak
250 g (450 ml) bruismeel
2 ml sout
50 g (60 ml) sagte botter
of margarien
150 ml melk
80 g (200 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Soteer ui in olie. Voeg vleis by, roer met 'n vurk los en braai 5 minute. Voeg sampioene by en braai nog 'n rukkie. Strooi meel oor en roer tot gemeng. Haal van stoof af en voeg ekstrak, tamaties en hulsap, tamatiepasta, kruie, suiker, mosterd, sout en peper by. Druk tamaties stukkend. Roer aanhoudend en laat 10 minute prut. Skep in 'n middelslag-bakskottel.

Sif bruismeel en sout saam. Vryf botter in tot goed gemeng. Maak met melk aan tot 'n deeg. Knie liggies op 'n oppervlak wat met meel bestrooi is. Rol uit in 'n ovaal fatsoen van 20 x 40 cm. Strooi kaas oor en rol oorlangs op. Sny in 12 skywe en rangskik om rand van skottel op vleis. Verf met melk of geklitste eier en bak 20-25 minute tot goudbruin by 200°C (400°F). Lewer 4-6 porsies.

Bobotie ✓

Met dié heerlik sappige bobotie het mev. S. C. van Wyk van Voortrekkerhoogte 'n prys gewen toe sy sestien was.

2 uie, fyn gesny
25 g (30 ml) botter of
margarien
15 g (25 ml) matige
kerriepoeier
1 groot tamatie, gerasper
10 ml fyn appelkooskonfyt
250 ml water
7 ml sout
1 kg gemaalde skaap- of
beesbinneboud
2 dikkerige snye witbrood
300 ml melk
6 heel, gepelde amandels
2 eiers
vars lemoen- of
suurlemoenblare

Soteer uie in botter tot sag. Voeg kerriepoeier by en braai 'n rukkies saam. Voeg tamatie, konfyt, water en sout by en verhit tot kookpunt. Voeg vleis by, roer met 'n vurk tot gemeng en laat 5 minute kook. Week brood in melk. Druk melk uit brood (hou melk) en maak brood fyn. Voeg brood en amandels by vleismengsel, meng, en skep in 'n groterige, gesmeerde bakskottel. Klits eiers en melk saam en gooi oor vleismengsel. Vou blare keëlvormig en druk hier en daar in vleismengsel in. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Lewer 4-6 porsies.

Christo se kerriesous

Christo is verbonde aan die Universiteit van Stellenbosch. Mev. Hana Viljoen, sy vrou, sê hy het haar dié sous help "ontwikkel". Dis 'n basiese kerriesous wat goed in die koelkas hou en uitstekend smaak oor frikkadelle, wors, gekookte eiers en in kerriebredie.

25 ml kookolie
2 middelslag-ueie, fyn gekap
10 ml kerriepoeier
2 ml borrie
25 g (50 ml) koekmeelblom
50 g (60 ml) suiker
5 ml sout
2 ml peper
50 ml asyn
500 ml vleisaftreksel of
kookwater

Verhit kookolie en soteer uie daarin saam met kerriepoeier en borrie. Meng meel, suiker, sout en peper en maak dit met die asyn aan. Voeg aftreksel hierby en meng deeglik. Voeg by uiemengsel en laat 5 minute kook. Roer gereeld. Lewer 500 ml.

Kerriebredie

Voeg nog 250 ml kookwater by die kerriesous en kook 'n verdere 3 minute. Kook 1 kg lamsdikrib in 'n drukkastrol tot sag, voeg kerriesous en 500 g geskilde aartappels by en kook 'n halfuur. Dien op met rys.

Kopkool-en-maalvleisgebak

Dis heerlik saam met gekookte aartappels waaroor klontjies botter gesmelt en gekapte pietersielie gestrooi is.

*1 middelslag-kopkool van
sowat 1 kg
50 g (60 ml) botter of
margarien
300 ml vleisaftreksel
1 lourierblaar
sout en peper na smaak
3 middelslag-aartappels
500 g gemaalde bees- en
varkvleis
7 ml sout
2 ml peper
500 ml melk*

Sny kopkool in stukke en braai vinnig in botter tot dit begin verkleur. Skep in 'n groot kastrol en voeg aftreksel, lourierblaar, sout en peper by. Sit deksel op en prut 10-15 minute oor lae hitte.

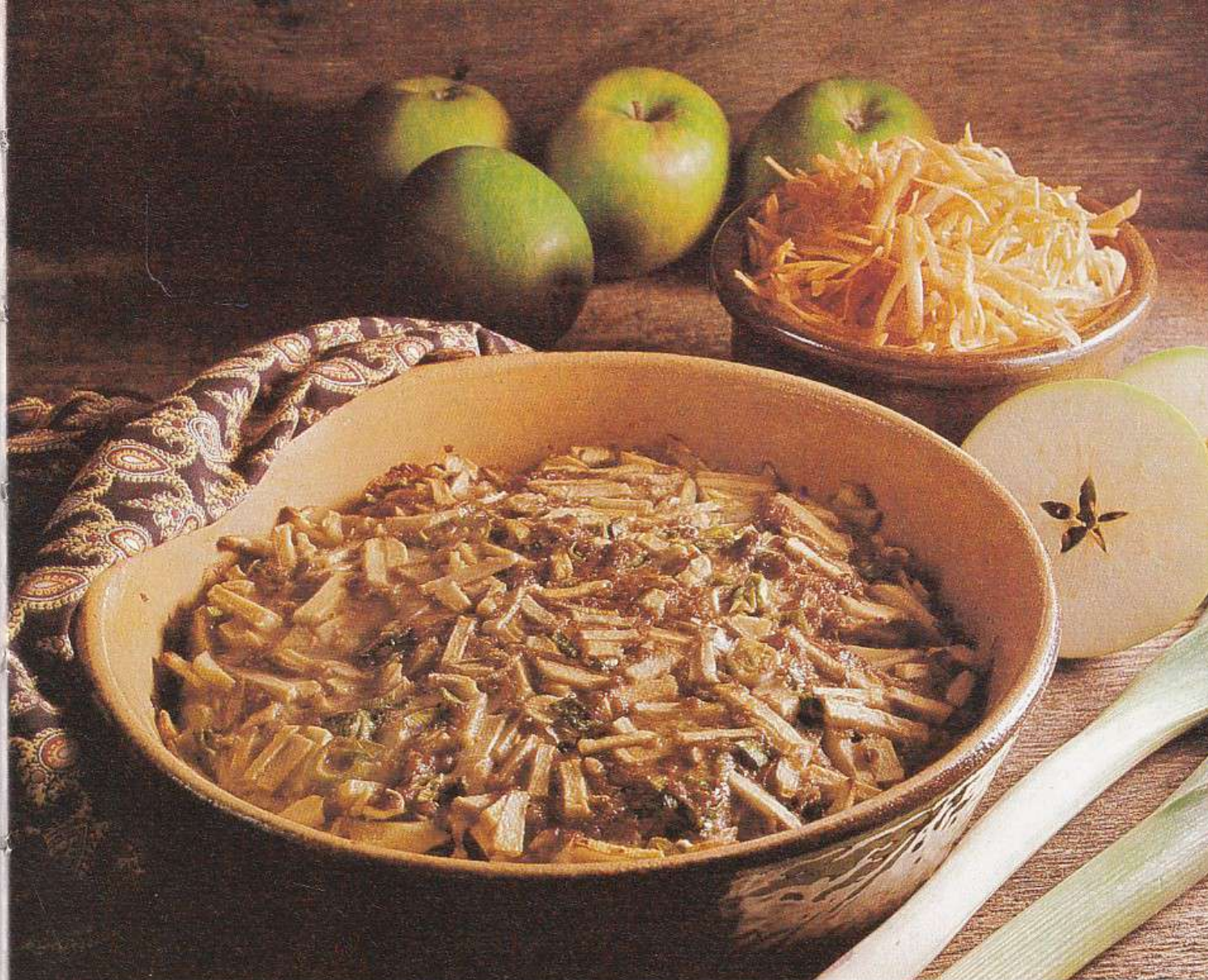
Kook aartappels tot sag, trek skille af en druk fyn. Meng met vleis, sout en peper. Voeg melk by en klop tot goed gemeng. Dreineer kool en hou sous. Skep helfte van kool in 'n groot bakskottel, skep vleismengsel bo-op en bedek met res van kool. Skep 'n bietjie van die koolsous bo-oor en bak sowat 45 minute by 180°C (350°F). Bedruip af en toe met oorblywende koolsous terwyl dit bak. Lewer 6-8 porsies.

Pof-souttert

In plaas van ham kan 'n mens ook spekvleis, gaar oorskietvleis, polonie, Weense of boerewors gebruik. Die vars sampioene kan deur gedreineerde ingemaaktes vervang word.

*1 ui, fyn gekap
100 g (300 ml) vars,
gesnipperde sampioene
10 ml kookolie
200 g gaar ham, fyn gesny
sout en peper na smaak
75 g (80 ml) botter of
margarien
225 ml water
100 g (200 ml ongesifte)
koekmeelblom
3 eiers
75 g (200 ml) gerasperde
kaas
25 g (50 ml) broodkrummels*

Soteer ui en sampioene in kookolie tot sag. Voeg ham by, geur met sout en peper en hou eenkant. Verhit botter en water in 'n middelslag-kastrol tot kookpunt, haal van stoof af, voeg meel by en klop tot mengsel glad is en nie meer aan kastrolkante vaskleef nie. Laat effens afkoel. Klop eiers een vir een by. Smeer helfte van mengsel op die boom van 'n gesmeerde middelslag-bakskottel. Skep vleismengsel bo-op en bedek met res van deeg. Meng kaas en krummels en strooi bo-oor. Bak 25-30 minute by 220°C (425°F) tot goed uitgepof en goudkleurig. Sit dadelik voor. Lewer 4-6 porsies.



Appelmaalvleis

Appelmaalvleis

'n Mens kan ook gaar aartappelblokkies en grof gerasperde geelwortels by die mengsel voeg.

3 snye witbrood, korsies
afgesny
100 ml water
500 g gemaalde beesvleis
1 eier, effens geklits
7 ml sout
2 ml gedroogde salie
1 ml peper
1 preitjie, gewas
500 g kookappels, geskil en
stronkies uitgesny

Week brood in water en laat uitdy. Voeg vleis, eier en geurmiddels by. Sny prei in dun skyfies en appels in stokkies. Voeg by vleismengsel en meng goed. Skep in 'n gesmeerde bakskottel en bak 40 minute by 160°C (325°F). Lewer 4 porsies.



Geroosterde frikkadelle

Geroosterde frikkadelle

Dié heerlik sappige frikkadelle is baie lekker as jy hulle oor die kole gaarmaak. Maar as jy nie kole het nie, werk die oond net so goed. Al wat jy daarby hoef voor te sit, is tamatieslaai en brood.

500 g gemaalde beesvleis
 250 g varkworsvleis
 sout en peper na smaak
 1 eier, geklits
 1 uitjie, fyn gekap
 1 knoffelhuisie, gekneus en gekap
 1 soetrissie, ontpit en gekap
 50 ml gekapte pietersielie
 kookolie

Meng alle bestanddele behalwe kookolie en vorm 8 plat frikkadelle. Plaas op 'n draadrak in 'n pan of op 'n rooster. Bestryk kant wat eerste gerooster gaan word met kookolie en rooster 5 minute in oond of oor kole. Draai om, bestryk weer met kookolie en rooster nog 5 minute of tot gaar genoeg. Lewer 8 frikkadelle.

Avokado-en-worsbroodjie

Gebruik knoffelboerewors indien verkrygbaar. Dit verhoog die geur van die vulsel.

1 ovale witbrood
1 ryp middelslag-avokado
1 ui, fyn gekap
1 blikkie (285 g) gekerfde
sampioene, gedreineer
300 g boereworsvleis
5 ml gemengde kruie
sout en peper na smaak

Sny een punt van die brood af vir 'n deksel. Hol brood versigtig uit sodat net 'n dunnerige kors oorbly. Verkrummel binneste. Halveer avokado, skil, verwyder pit en maak fyn. Voeg by broodkrummels saam met res van bestanddele en meng goed met 'n vurk. Stop mengsel in brooddop, sit brooddeksel op en draai styf met aluminiumfoelie toe. Bak 'n uur by 180°C (350°F). Sny in dik skywe en dien warm of koud op. Lewer 4-6 porsies.

Topsy se vleistert

Die vleistert word onderstebo opgedien, wat beteken dat die kors goudbruin en bros is. Die resep kom van mev. D. Calitz van Oudtshoorn.

250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
150 g (160 ml) botter of
margarinen
50 ml yswater
1 eier
15 ml suurlemoensap of
asyn

25 ml kookolie
1 ui, fyn gekap
250 g gemaalde beesvleis
1 snytjie witbrood, in melk
geweek
15 ml asyn
5 ml sout
knypie fyn kruienaeltjies
1 eier, hard gekook
1 groterige tamatie

Meng meel en sout. Vryf botter in tot goed gemeng. Klits water en eier saam en hou 'n klein bietjie om oor kors te verf. Voeg res by meelmengsel. Voeg suurlemoensap by en meng tot 'n deeg. Hou in koelkas tot benodig.

Verhit olie en soteer ui daarin tot sag. Skep uit in 'n mengbak. Braai vleis in dieselfde pan tot net gaar en droog. Voeg by ui. Druk meeste melk uit brood, maak brood fyn en voeg by vleismengsel. Voeg asyn, sout en naeltjies by en meng goed.

Stel oond op 200°C (400°F) en smeer 'n vuurvaste skottel van 15 x 25 x 5 cm. Sny eier in skyfies en rangskik op boom van skottel. Sny tamatie in skywe en rangskik op eier. Smeer vleismengsel bo-oor. Rol kors dik uit in 'n reghoek so groot soos skottel. Plaas op vleis en verf met eierwater. Bak 20-25 minute. Keer op 'n plat opdienskottel om en sit warm voor. Lewer 6 porsies.

Indonesiese frikkadelletjies

Dis heerlik saam met nartjierys. Stapel die frikkadelletjies in die middel van 'n vlak opskepskottel opeen en omring dit met rys.

1 uitjie, fyn gekap
50 g (60 ml) botter of
margarien
500 g gemaalde varkveis
2 ml fyn gemmer
10 ml mielieblom
1 eiergeel
15 ml sojasous
sout en peper na smaak

Soteer ui in 'n bietjie van die botter tot sag en laat afkoel. Meng ui met maaltvleis, gemmer, mielieblom, eiergeel en sojasous en geur met sout en peper. Vorm frikkadelletjies in die handpalm met 'n teelepel en braai hulle tot ligbruin en gaar in die res van die botter. Lewer 4-6 porsies.

Piesangfrikkadelle

Mev. Magdaleen Els van Geduld sê talle mense wou in die verlede dié resep van haar hê, maar toe was dit haar geheim. Noudat sy nie meer kos maak nie, deel sy dit graag.

3 snye witbrood
125 ml melk
1 kg gemaalde beesvleis
10 ml sout
15 ml gerasperde
neutmuskaat
5 ml gemaalde koljander
1 ml fyn kruienaeltjies

3 middelslag-ue, grof gekap
25 g (30 ml) botter of
margarien
15 ml matige kerriepoeier
15 g (30 ml) koekmeelblom
10 piesangs, geskil
250 ml koue water
125 ml asyn
30 ml fyn appelkooskonfyt
15 ml suiker

Week brood in melk en maak fyn. Voeg by maaltvleis saam met sout, neutmuskaat, koljander en naeltjies. Meng goed met 'n vurk, vorm groterige frikkadelle en plaas in 'n groot, gesmeerde bakskottel.

Braai uie in botter tot goudbruin. Voeg kerriepoeier by en braai nog 3 minute. Haal van stoof af en roer meel by. Versap of druk 6 van die piesangs fyn. Voeg piesangmoes en res van bestanddele by uiemengsel en meng goed. Sny oorblywende piesangs in skywe en rangskik tussenin en bo-op frikkadelle.

Skep sous oor frikkadelle. Sit deksel op of bedek met aluminiumfoelie. Bak 1½-2 uur by 180°C (350°F) tot sag en gaar. Lewer 6-8 porsies.

Kits-pizza met blikkiesvleisvulsel

'n Mens kan dit as 'n ligte ete voorsit. In klein blokkies gesny, is dit 'n lekker soutigheid saam met koffie of skemerdrankies.

120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
20 g (25 ml) botter of
margarien
1 eier
125 ml melk

1 blik (300 g) soutbeesvleis
10 ml aangemaakte mosterd
10 ml mayonnaise
50 ml gekapte soetsuur
agurkies
1 blik (400 g) heel, geskilde
tamaties, gedreineer
sout, peper en suiker na
smaak
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Sif meel, bakpoeier en sout saam. Vryf botter hierin tot goed gemeng. Klits eier en melk saam, voeg by meelmengsel en klop tot goed gemeng (deeg is slap). Smeer op die boom van 'n gesmeerde oondskottel of pan van 23 x 35 cm.

Verwyder vet van soutvleis en maak vleis fyn. Strooi vleis oor deeg in pan. Meng mosterd en mayonnaise en stip vleis hiermee. Strooi agurkies oor. Sny tamaties in skywe en dreineer. Rangskik op vleis, geur met sout en peper en 'n bietjie suiker indien tamaties baie suur is. Strooi kaas oor en bak 20 minute by 200°C (400°F). Sit warm voor. Lewer 6-8 porsies.

Maalvleis-pizza

As mev. J. Kleynhans van Brenthurst se gaste saans nog 'n rukkie voor die TV wil kuier, spring sy gou kombuis toe en voor hulle hul kom kry, bied sy hulle 'n koppie stomende koffie en 'n skyf vars pizza, warm uit die oond, aan.

350 g (625 ml) bruismeel
2 ml sout
125 ml kookolie
125 ml melk
125 ml lou water
1 pakkie (42 g) lentegroente-
soppoeier
125 ml kookwater
500 g maalvleis
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
2 middelslag-tamaties, in
skyfies gesny

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer twee laag-koekpanne met 'n deursnee van 23 cm. Meng bruismeel, sout, olie, melk en lou water saam tot 'n slap deeg en smeer egalig op boom van panne. Meng soppoeier en kookwater, laat afkoel en roer dan met 'n vurk by maalvleis. Smeer op deeg en bak 30 minute. Strooi kaas oor, garneer met tamatieskyfies en bak tot kaas gesmelt is. Haal uit panne en sit warm voor. Lewer 2 pizzas van 23 cm in deursnee.



Moessaka

Moessaka

Sit hierdie gewilde Griekse gereg voor met 'n mengelslaai van tamatiewiggies, blaarslaai, komkommer-, soetrissie- en uieskywe, pietersielie, olywe en Feta- of maaskaas.

1 kg eivrugte, geskil
kookolie
600 g gemaalde binneboud
200 g uie, geskil en gekap
150 ml vleisaftreksel
50 ml tamatiepuree
sout, peper en 'n knypie
orego
2 knoffelhuisies, gekneus
20 g (25 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) koekmeelblom
500 ml melk
2 eiergele, geklits
150 g Cheddar-kaas,
gerasper

Sny eivrugte oorlangs in dun skyfies, braai in kookolie tot ligbruin en dreineer op kombuispapier. Braai maaltvleis en uie saam tot ligbruin. Voeg aftreksel, puree, geurmiddels en knoffel by en prut 15 minute. Skep lae eivrug en vleis in 'n groterige, vlak bakskottel en eindig met 'n laag eivrug.

Smelt botter, haal van stoof af en roer meel by. Roer melk bietjiesgewys by, geur met sout en peper, plaas terug op stoof, roer aanhoudend en kook 5 minute. Roer eiergele en kaas by. Gooi oor eivruglaag en bak 30 minute by 180°C (350°F). Lewer 6-8 porsies.

Pizzapastei

Dit het 'n tamatievulsel en bros kors en is baie ekonomies. 'n Mens kan 'n bietjie van die kaas eenkant hou en dit teen die einde saam met die gerasperde deeg oor die vulsel strooi.

250 g (450 ml) bruismeel
knypie sout
125 g botter of margarien
sowat 50 ml yswater
3 middelslag-tamaties
1 ui, fyn gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
3 pietersielietakkies, gekap
2 ml gedroogde tiemie
15 g (15 ml) botter of margarien
2 eiers
10 ml ansjovissmeer
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
sout en peper na smaak

Meng bruismeel en sout. Vryf botter hierin tot gemeng en maak met yswater aan tot 'n rolbare deeg. Bedek en plaas in koelkas tot benodig.

Skil tamaties en kap goed fyn. Voeg ui, knoffel, pietersielie, tiemie en botter by. Kook sowat 30 minute sonder deksel oor lae hitte tot dit dik is. Klits eiers en vissmeer saam. Roer by tamatiemengsel saam met kaas, sout en peper.

Stel oond op 220°C (425°F). Rol deeg dun uit en voer 'n groot, vlak tertbord van sowat 25 cm in deursnee daarmee uit. Gooi vulsel in en maak gelyk. Rasper oorskiet-deeg grof op vulsel. Bak 20-25 minute. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Kerriemaalvleispastei

Waar wil 'n mens nou iets lekkerders op 'n koue winterdag hê as 'n skep hiervan?

500 g gemaalde beesvleis
1 ui, gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
50 g (60 ml) botter of
margarien
1 geelwortel, geskil en fyn
gekap
1 blik (410 g) pitmielies,
gedreineer
15 ml matige kerriepoeier
1 blokkie biefekstrak,
gekrummel
75 ml kookwater
25 ml koekmeelblom
75 ml koue water
sout en peper na smaak
400 g blaardeeg
1 eier, geklits

Braai maalvleis, ui en knoffel in botter tot vleis begin verbruin en roer vleis met 'n vurk los terwyl dit braai. Voeg geelwortel, mieliepitte en kerriepoeier by en meng goed. Los ekstrak in kookwater op, voeg by vleismengsel, bedek en prut 10 minute oor matige hitte. Meng meel en koue water tot glad en roer by vleismengsel. Kook 5 minute, geur met sout en peper indien nodig en laat afkoel.

Skep vulsel in 'n middelslag-pasteiskottel met 'n plat rand bo-om. Rol deeg uit en sny 'n sirkel daaruit om die skottel bo-op mee te bedek. Sny die oorskietdeeg in repe wat so breed soos die rand van die skottel is. Maak die skottelrand nat en plaas repe daarop. Plaas deegsirkel bo-op en maak snytjies om rand. Verf met eier en maak 'n opening waardeur stoom kan ontsnap. Bak 10 minute by 200°C (400°F) en dan 15-20 minute by 180°C (350°F). Lewer 4-6 porsies.

Chilli con carne

'n Ryk, geurige bredie wat met droëbone en maalvleis gemaak word. Sit dit voor met vars brood en groen slaai.

350 g wit haricot- of
botterbone, geweek
1,25 liter vleisaftreksel
1 groot ui waarin 6 heel
kruienaeltjies gedruk is
1 knoffelhuisie, gekneus
1 lourierblaar
5 ml gedroogde tiemie
2 ml peper
5 ml sout

2 uie, gekap
2 soetrissies, ontpit en gekap
50 ml kookolie
500 g gemaalde beesvleis
500 g tamaties, gekap
200 ml vleisaftreksel
15 ml paprika
2 ml rooipeper
2 ml orego
sout en peper na smaak

Dreineer bone en was. Gooi in 'n groot kastrol, voeg aftreksel, naeltjies-ui en knoffel by en laat opkook. Skep skuim af. Voeg lourierblaar, tiemie en peper by en prut tot bone sag is. Voeg sout by wanneer bone amper sag is.

Soteer uie en soetrissies in kookolie tot sag. Voeg maalvleis by, en braai tot los en bruin. Voeg tamaties, aftreksel, paprika, rooipeper, orego, sout en peper by en prut 15-20 minute.

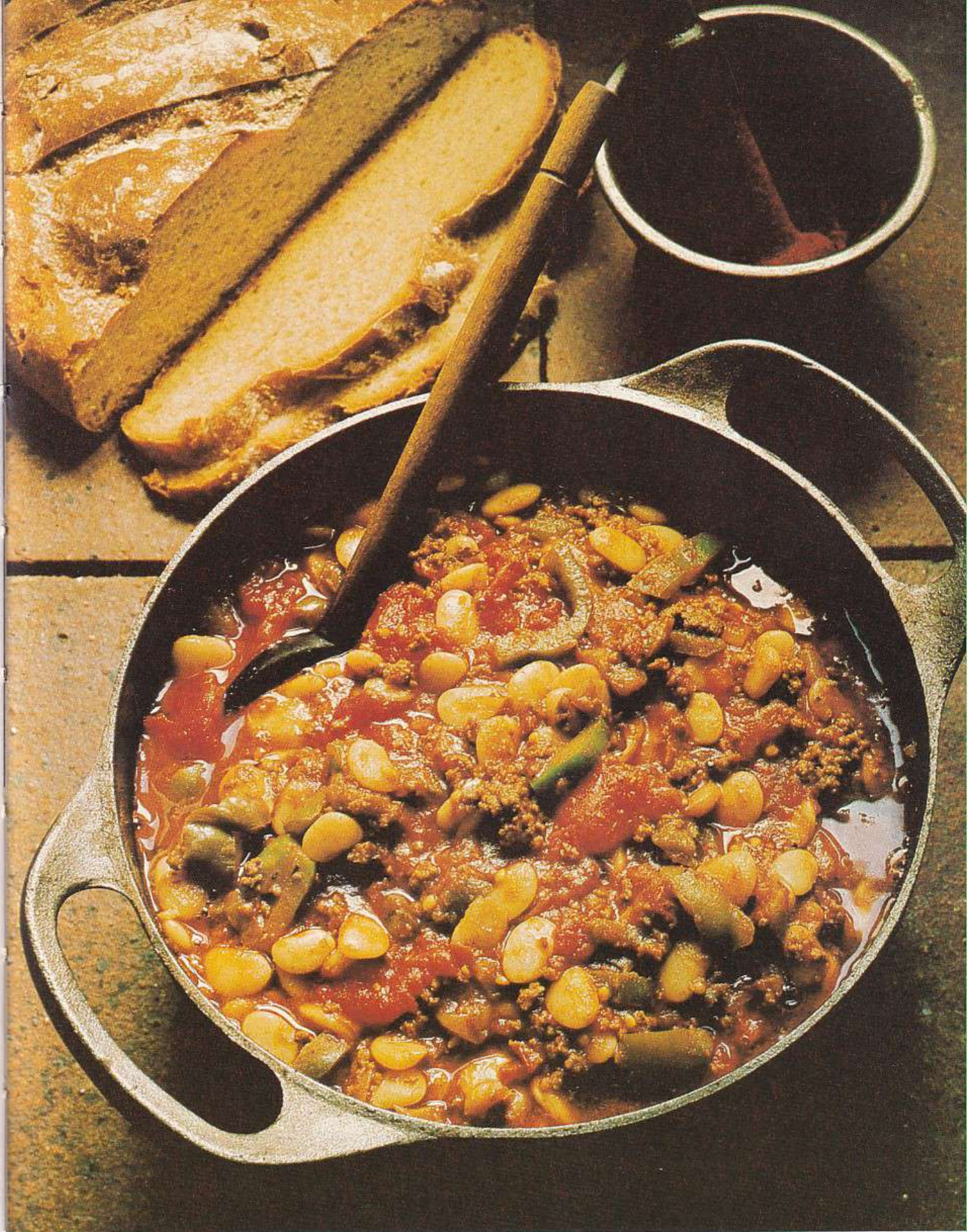
Dreineer bone, voeg by vleismengsel, verhit tot goed warm en voeg nog sout by indien nodig. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Pizzaskywe

Mev. A. Engelbrecht van Keetmanshoop sê dié pizza is 'n heerlike ligte ete. Koud is dit iets lekkers om in die kosblikke te pak.

250 g (450 ml) bruismeel
2 ml sout
2 ml rooipeper
50 g (60 ml) botter of
margarien
150 g beleë Cheddar-kaas,
gerasper
150 ml melk
1 blik (400 g) heel, geskilde
tamaties
1 blik (285 g) sampioen-
stukkies, gedreineer
250 g gaar ham, gekap

Stel oond op 180°C (350°F). Voer 'n bakplaat van 27 x 40 cm met aluminiumfoelie uit en smeer. Sif meel, sout en peper saam. Vryf botter in tot mengsel fyn gekrummel is. Sny kaas en melk met 'n mes in (deeg is styf). Sny tamaties kleiner en voeg saam met hul sap by deeg. Voeg ook sampioene en ham by en roer liggies tot gemeng. Smeer mengsel eweredig in pan en bak 20 minute. Lewer 3 dosyn skywe van 5 x 6 cm elk.



Chilli con carne



Tamatie-en-vleistert

Tamatie-en-vleistert

Saam met slaai is dié tert 'n smaaklike ligte maaltyd. Die kors bevat maaskaas en die vulsel maalvleis, tamaties en Cheddar-kaas.

100 g (110 ml) botter of
margarien
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
100 g (100 ml) gladde
maaskaas

Vryf botter in meel in, voeg maaskaas by en meng tot 'n deeg. Plaas in 'n plastieksak en laat 'n uur in koelkas.

Braai maalvleis tot bruin en krummelrig. Voeg soja- en tamatiesous, inhoud van blik tamaties, sout en peper by en prut tot mengsel amper droog

500 g gemaalde beesvleis
 5 ml sojasous
 15 ml tamatiesous
 1 blik (410 g) heel, geskilde
 tamaties
 sout en peper na smaak
 2 ml gedroogde soet
 balsemkruid
 2 ml gedroogde orego
 125 g Cheddar-kaas
 3 middelslag-tamaties

is. Voeg kruie by en laat mengsel effens afkoel.

Stel oond op 180°C (350°F). Rol deeg dun uit en
 plaas in 'n vuurvaste skottel met 'n deursnee van 27
 cm en laat kante van deeg oor rand van skottel
 hang. Smeer vleismengsel op boom. Rasper of sny
 kaas in dun skyfies en plaas helfte op vleis. Sny
 tamaties in skywe en plaas bo-op. Plaas res van
 kaas op tamatieskywe. Rol rande van deeg terug
 tot op vulsel. Bak 40 minute en sit warm voor.
 Lewer 6 porsies.

Blikkiesvleistert

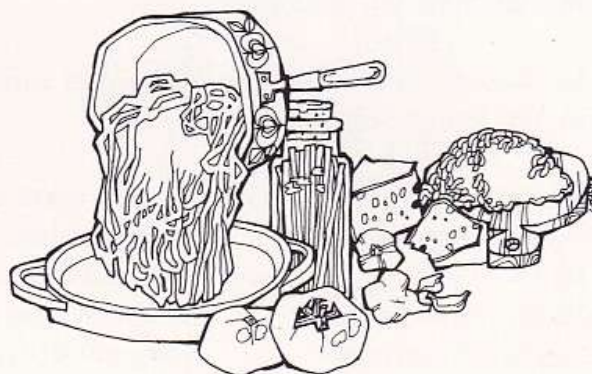
'n Besonderse souttert wat feitlik flatervry is. Dis 'n gunsteling van mev. S. Pienaar van Pietersburg.

50 g (60 ml) botter of
 margarien
 50 ml kookwater
 120 g (250 ml gesifte)
 koekmeelblom
 5 ml bakpoeier
 knypie sout

1 blik (300 g) soutbeesvleis
 50 ml gesnyde, gekleurde
 snoepuitjies
 5 ml suurdeegekstrak
 (Marmite)
 5 ml Worcestersous
 10 ml aangemaakte mosterd
 2 ml sout
 100-200 ml mayonnaise
 3 eiers, hard gekook
 sout, peper en paprika na
 smaak

Smelt botter in kookwater. Roer meel, bakpoeier
 en sout by en meng tot 'n deeg. Rol uit en voer 'n
 tertbord van 24 cm in deursnee met deeg uit. Bak
 by 200°C (400°F) tot deeg effens bruin is.

Meng vleis, uitjies, suurdeegekstrak, Worcester-
 sous, mosterd en sout in 'n dubbele kastrol oor
 kookwater. Skep in gaar kors. Smeer mayonnaise
 egalig bo-oor en rasper eiers grof op mayonnaise.
 Geur met sout, peper en paprika. Warm op net
 voor opdiening indien verkies. Lewer 6 porsies.





Griekse herderspastei

Griekse herderspastei

Dit bestaan uit 'n geurige maalvleisvulsel tussen twee lae kapokaartappels. Sit dit warm met tamatieslaai voor.

750 g aartappels, geskil
100 ml room of melk
1 eiergeel
knypie fyn neutmuskaat
sout en peper na smaak

Kook aartappels tot sag en druk fyn. Voeg room, eiergeel, neutmuskaat, sout en peper by en klop tot goed gemeng.

Stel oond op 200°C (400°F). Braai maalvleis in olie tot droog. Voeg uie en knoffel by en braai tot

250 g gemaalde beesvleis
 25 ml kookolie
 2 middelslag-uie, fyn gekap
 1 knoffelhuisie, gekneus
 5 ml sout
 knypie peper
 10 ml tamatiepasta
 knypie soet balsemkruid of
 roosmaryn
 100 ml vleisaftreksel of
 rooi wyn
 50 g (125 ml) gerasperde
 Cheddar-kaas

sag. Voeg sout, peper, tamatiepasta, kruie en aftreksel by, meng en kook 'n rukkie.

Smeer helfte van kapokaartappels in 'n gesmeerde middelslag-bakskottel. Skep vleismengsel bo-oor en bedek met oorblywende kapokaartappels. Strooi kaas oor en bak 20-30 minute. Lewer 4 porsies.

Souttert met maaltvleis

Al die soetgoed sal eenkant toe geskuif word vir dié tert. Mej. S. van Aardt van Pretoria sê haar ma, 'n onderwyseres, het al 'n eerste prys hiermee verower op 'n V.L.U.-kompetisie.

140 g (250 ml ongesifte)
 koekmeelblom
 5 ml bakpoeier
 knypie sout
 50 g (60 ml) botter of
 margarien
 1 eier
 15 ml kookolie

Sif meel, bakpoeier en sout saam. Vryf botter in tot goed gemeng. Klits eier en olie saam, voeg by en meng tot 'n deeg. Druk dun in 'n tertbord van 23 cm in deursnee.

Braai maaltvleis in olie tot net sag en laat afkoel. Klits melk en eiers saam. Voeg vleis en res van bestanddele by en meng. Gooi in tertdop en bak 25-30 minute by 200°C (400°F). Lewer 4-6 porsies.

250 g maaltvleis
 10 ml kookolie
 250 ml melk
 2 eiers
 100 g (250 ml) gerasperde
 Cheddar-kaas
 1 uitjie, grof gerasper
 25 ml fyn gekapte
 pietersielie
 25 ml mayonnaise
 5 ml sout





Broodjie vol vleis

Krummelvleispastei

Die boontjies wat bygevoeg word, sorg dat jy meer mae kan vul as wanneer jy net maalvleis sou gebruik het. Die pastei vries goed. Bevries dit rou en wanneer jy dit wil opdien, laat dit oornag in die koelkas ontdooi voordat jy dit bak soos wat die resep voorskryf.

10 ml kookolie
 1 middelslag-ui, gekap
 500 g gemaalde beesvleis
 1 pakkie (62 g) dik
 groentesoppoeier
 1 blik (425 g) gebakte
 boontjies in tamatiesous
 200 ml kookwater
 15 ml Worcestersous
 sout en peper

50 g (60 ml) botter of
 margarien
 100 g (200 ml ongesifte)
 koekmeelblom
 2 ml gedroogde salie
 75 g (200 ml) gerasperde
 Cheddar-kaas

Verhit olie in 'n groot braaipan en braai ui en maalvleis 10 minute daarin. Roer soppoeier, boontjies, kookwater en Worcestersous by. Geur na smaak met sout en peper. Gooi mengsel in 'n middelslag-bakskottel.

Stel oond op 200°C (400°F). Vryf botter in meel in tot gemeng. Roer salie en kaas met 'n vurk by. Gooi krummelmengsel oor vulsel en bak 30 minute. Sit warm voor met groente. Lewer 4-6 por-sies.

Broodjie vol vleis

Terwyl die broodjie bak, trek die vleissous in die broodkors in. Dis 'n maklike manier om 'n nuwe gedaante aan maalvleis te gee.

1 ronde witbrood
50 g (60 ml) botter of
margarien, gesmelt
250 g uie, fyn gekap
25 ml kookolie
500 g gemaalde beesvleis
10 ml paprika
200 ml tamatiepuree
15 ml Worcestersous
5 ml sout
5 ml suiker
knypie peper

Sny die boonste kors van die brood af vir 'n deksel. Hol brood versigtig uit tot 1 cm van die onderste kors af. Krummel 50 g (200 ml) van die uitgehaalde binnenste. Verf brood binne met die helfte van die botter.

Soteer uie in kookolie tot sag. Voeg maalvleis en paprika by en braai 5 minute. Voeg broodkrummels, tamatiepuree, Worcestersous, sout, suiker en peper by en meng. Skep in uitgeholde brood en sit brooddeksel op. Plaas brood op 'n groot stuk aluminiumfoelie en verf dit buite-om met die res van die botter. Draai brood in foelie toe en bak dit 1½-2 uur by 200°C (400°F). Bak brood die laaste 15 minute met die aluminiumfoelie oopgevou. Lewer 4-6 porsies.

Weense souttert

Dié geurige tert van mev. J. J. Laubscher van Lutzville is spesiaal vir mense wat nie van uie hou nie.

4 eiers
1 blik (510 g) Weense
worsies
15 g (15 ml) sagte botter
of margarien
125 g (300 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
50 ml Worcestersous
50 ml tamatiesous
2 ml sout
250 ml melk

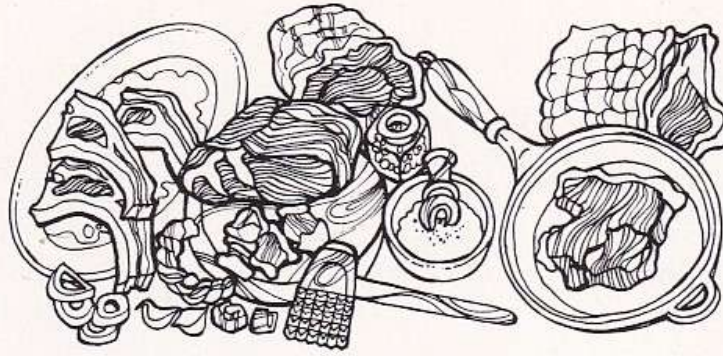
115 g (125 ml) sagte botter
of margarien
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
250 ml melk

Kook 2 van die eiers hard, dop af en rasper grof. Klits oorblywende 2 eiers. Druk worsies fyn, voeg botter by en meng. Voeg kaas, Worcester- en tamatiesous en sout by en meng. Roer geklitste eiers by en dan gerasperde eiers. Voeg melk by en meng. Gooi in 'n gesmeerde bakskottel van 20 x 30 x 5 cm.

Gooi res van bestanddele in 'n mengbak en klits tot 'n slap deeg. Skep versigtig op vulsel. Bak 25 minute of tot goudbruin by 190°C (375°F). Sit warm voor. Lewer 6-8 porsies.



Gevulde tjops (bo), tjops met groente (middel) en tjops met kaas en sampioene



Bees-, skaap- en varkvleishoofgeregte

GEIOETS
deur Huisgenoot

Smullekker tjops

Tjops sal altyd gewild bly omdat jy dit so vinnig kan gaarmaak. Maar moenie dit net altyd gewoonweg braai nie. 'n Mens kan veel meer daarmee doen.

Gevulde tjops

4 dik varktjops
knypie peper en paprika
1 uitjie, fyn gekap
1 preitjie, gesnipper
50 g (60 ml) botter of
margarien
250 ml gaar mengegroente
soos wortelblokkies,
ertjies en mieliepitte
knypie neutmuskaat
sout na smaak

Sny versigtig met 'n skerp mes 'n sakkie in elke tjop. Geur tjops met peper en paprika. Smoor ui en prei in 'n klontjie van die botter. Voeg by mengegroente en druk effens fyn. Geur met neutmuskaat en sout. Verdeel vulsel in vier en stop in elke vleissakkie. Steek met peuselstokkies toe. Verhit res van botter en braai tjops 10 minute aan elke kant oor matige hitte. Strooi sout oor en sit voor. Lewer 4 porsies.

Tjops met groente

4 nektjops
knypie peper en paprika
50 ml kookolie
sout na smaak
4 murgpampoentjies, in
skyfies gesny
4 ryp middelslag-
tamaties, gekap
knypie soet balsemkruid
bietjie mielieblom

Kap tjops met 'n vleishamer of die rand van 'n piering platter. Geur met peper en paprika. Verhit kookolie en braai tjops aan weerskante daarin tot goudbruin en gaar. Geur met sout, skep uit en hou warm.

Braai murgpampoentjies in dieselfde pan tot sag en geur met sout. Skep oor tjops. Braai tamaties in dieselfde pan tot sag en geur met sout, soet balsemkruid en peper. Verdik met 'n bietjie mielieblom wat met water aangemaak is. Skep op tjops en sit voor. Lewer 4 porsies.

Tjops met kaas en sampioene

20 g (25 ml) botter of margarien
200-250 g vars sampioene, gewas en gehalveer
knypie gedroogde tiemie
sout en peper na smaak
bietjie suurlemoensap
4 tjops
50 ml kookolie
4 skyfies soetmelkkaas
paprika

Smelt botter en braai sampioene sowat 5 minute daarin. Geur met tiemie, sout, peper en suurlemoensap. Hou warm.

Geur tjops met peper en braai 5-6 minute aan elke kant in kookolie tot mooi bruin. Geur liggies met sout. Plaas tjops op 'n vuurvaste opdienskot-tel, skep 'n kwart van die sampioene op elk en plaas 'n skyfie kaas bo-op. Rooster in die oond tot kaas gesmelt het. Strooi paprika oor en sit dadelik voor. Lewer 4 porsies.

Beesvleis Wellington

Kies hiervoor die beste gehalte vleis wat jy in die hande kan kry. Dit moet sowat 30 cm lank en 8 cm dik wees en sonder die buite-membraan en oortollige vet.

1,5 kg beeshaas
sout en peper
gedroogde tiemie
gesmelte botter of margarien

1 groot ui, fyn gekap
25 g (30 ml) botter of margarien
30 ml kookolie
250 g vars sampioene, fyn gekap
2 skyfies gaar ham, fyn gekap
50 g (125 ml) okkerneute, gekap

500 g skilferdeeg
1 eiergeel, geklits

Rol vleis op en bind dit elke 8 cm met 'n toutjie vas. Vryf dit deeglik in met sout, peper en tiemie. Verf botter oor en bak 20 minute by 220°C (425°F) tot halfgaar. Bedruip vleis ná 10 minute met die sous in die pan. Laat vleis afkoel en verwyder toutjies.

Soteer ui in botter en olie tot sag. Voeg sampioene by, roer aanhoudend en soteer tot mengsel amper droog is. Voeg ham en okkerneute by, geur na smaak met sout en peper en braai 'n minuut. Laat afkoel.

Smeer sampioenmengsel oor vleis en verf met gesmelte botter. Rol deeg groot genoeg uit om vleis in toe te rol. Vou vleis toe en druk rande van deeg goed vas. Sny netjies. Sny blomme en blare uit oorskiet-deeg en plak dit op vleisrol vas met eiergeel.

Plaas vleis op 'n bakplaat en verf deeg met water. Bedek blomme en blare liggies met aluminium-foelie sodat hulle nie te donker bak nie. Bak 10 minute by 220°C (425°F). Verf deeg liggies met eiergeel en bak dan 15-20 minute by 190°C (375°F). Sny in skywe en sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.



Varkbraad met preie

Varkbraad met preie

'n Uithang-gereg vir Sondagmiddag. Die vleis word met knoffel gestop, in botter gebraai en dan saam met gebraaide preie murgsag gesmoor.

1,5 kg heel varkdikrib of
-boud
3 knoffelhuisies
sout en peper na smaak
75 g (80 ml) botter of
margarien
12-15 middelslag-preie
(sowat 1,5 kg)
25-50 ml kookwater

Sny varkvel en vet af en ontbeen vleis (verkieslik). Fatsoeneer vleis in 'n netjiese rol en bind met tou vas. Skil knoffel en sny in smal repies. Maak snytjies met 'n skerppuntmessie in vleis en druk knoffel daarin. Vryf vleis in met sout en peper. Braai in 'n groot dikboomkastrol in botter tot goudbruin aan weerskante. Skep vleis uit. Sny wortels en blare van preie af en was baie goed. Droog met kombuispapier af. Plaas preie langs mekaar in dieselfde kastrol waarin vleis gebraai is en braai aan weerskante tot dit begin verkleur. Plaas vleis bo-op, voeg 'n klein bietjie water by, sit deksel op en smoor sowat 60 minute oor lae hitte tot sag. Voeg nog water by indien nodig, maar oppas vir te veel. Skep vleis in 'n warm opdienskottel met die gebraaide kant na bo. Rangskik preie rondom en skep sous oor vleis en preie. Lewer 4-6 porsies.



Blindevinkies

Blindevinkies

Dis mootjies sagte vleis wat met 'n vulsel opgerol en dan gebraai, gestowe of gebak word.

8 dun skywe beesvleis
(sowat 500 g)
sout en peper na smaak
1 blikkie (56 g) plat
ansjovisfilette,
gedreineer
1 middelslag-ui, grof
gerasper
50 ml kookolie
½ blokkie biefekstrak
200 ml kookwater
200 ml room
25 g (50 ml) koekmeelblom

Plaas vleisskywe op 'n snyplank en geur na smaak met sout en peper. Spoel ansjovisfilette onder koue, lopende water versigtig af en plaas 'n filet op elke vleisskyf. Plaas ui bo-op. Rol elke vleisskyf styf op en steek met 'n peuselstokkie vas. Braai rolletjies vinnig in warm kookolie tot bruin rondom. Skep uit in 'n kleinerige kastrol.

Los ekstrak in kookwater op en gooi oor rolletjies. Sit deksel op en laat 35-40 minute prut. Skep rolletjies uit en verwyder peuselstokkies. Voeg room by sous in kastrol en verdik met meel wat met 'n bietjie koue water tot 'n pasta gemeng is. Skep rolletjies terug in kastrol en laat 'n paar minute prut tot goed warm. Lewer 4 porsies.

Cowboy-beesvleisskywe

Hulle kan in die oond of oor die kole gaar gerooster word. Sorg dat die kole helder en gloeiend is as jy hulle daaroor gaarmaak. In die oond word die skywe op die roosterpan sowat 12 cm van die element af gaargemaak. Hou die oonddeur oop.

6 kruisskywe beesvleis,
elk 2,5 cm dik
12,5 ml koekmeelblom
25 ml sojasous
1 blikkie (340 ml) bier
50 ml rissiesous
12,5 ml aangemaakte
mosterd
2 ml Tabascosous
1 middelslag-ui, gekap
2 knoffelhuisies, gekap
2 selderystingels, gekap
5 ml sout
2 ml peper

Sny kepies in vetrande van vleisskywe. Meng res van bestanddele behalwe sout en peper en laat 'n halfuur prut. Verf sous oor vleis terwyl dit tot die verlangde graad van gaarheid gerooster word. Geur vleis met sout en peper en sit dadelik voor. Lewer 6 porsies.

Hoenderlewer-kruisskyf

In 1978 het mnr. Chris Boshoff met dié resep die wedstryd gewen waarin *Huisgenoot* Suid-Afrika se bobaas met beesvleis gesoek het.

3 knoffelhuisies, gekneus
100 g (110 ml) botter of
margarien
1 middelslag-ui, gerasper
250 g bevrore
hoenderlewers, effens
ontdooi
sout na smaak
100 g vars sampioene, fyn
gesny
30 ml fyn gekerfde
pietersielie
125 ml ligte wit wyn
swart peper
1 kg super kruisskyf, in
skywe van 2,5 cm gesny

Sny knoffel fyn en braai in die helfte van die botter. Voeg ui by en braai tot amper gaar. Kerf hoenderlewers baie fyn en geur met sout. Voeg dit saam met sampioene en pietersielie by uiemengsel. Voeg wyn by en stowe tot gaar. Strooi peper oor. Braai kruisskywe in res van botter tot gaar. Skep hoenderlewormengsel op skywe en sit dadelik voor met gebakte aartappeltjies en kruisementertjies.



Argentynse vleisrol

Argentynse vleisrol

Van buite af lyk dit na 'n gewone vleisrol, maar binne-in is 'n verrassing. 'n Mens kan dit warm met sy eie sous opdien, of koud, in skywe gesny, voorsit.

1 kg smoorvleis, in een stuk
en 2 cm dik
150-175 ml asyn
1 knoffelhuisie, fyn gedruk
2 ml gedroogde tiemie
sout na smaak
100 g vars, gekapte
spinasieblare
1 ui, in ringe gesny
4 middelslag-geelwortels,
geskil en sag gekook
2 eiers, hard gekook en in
kwarte gesny
50 ml fyn gekapte
pietersielie
knypie peper
750 ml vleisaftreksel

Halveer vleis versigtig met 'n skerp mes in die dikte tot by een lang sy sodat jy dit kan oopklap en 'n groot stuk het wat 1 cm dik is. Kap die hele stuk goed met 'n vleishamer om dit platter te kry. Plaas oopgevoude stuk vleis in 'n glashouer en gooi asyn, knoffel en tiemie oor. Bedek en laat 6 uur lank in 'n koel plek marineer. Haal vleis uit marinade en geur met sout.

Plaas spinasie en uieringe op vleis. Plaas wortels en eierkwarte dwars daarop. Strooi pietersielie oor. Rol vleis styf van een smal kant af op en bind dit stewig met tou vas. Strooi peper bo-oor. Gooi aftreksel in 'n oondskottel en plaas vleis daarin. Sit deksel op en bak dit sowat 1½-2 uur by 200°C (400°F). Verwyder tou en dien op. Lewer 4 porsies.

Smelt-in-die-mond-biefstuk

Die taaiste vleis word sag as jy dit só gaarmaak.

700 g biefstuk, in dun
skywe gesny
sout, peper en 'n knypie
rooipeper
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
2 groot uie, gekap
25 ml kookolie
750 ml water
50 ml tamatiesous
50 ml Worcestersous
25 ml mielieblom
25 ml souspoeier
1 blokkie biefekstrak,
gekrummel

Geur vleis met sout, peper en rooipeper en kap al die meel met die kant van 'n piering in die vleis-skywe in. Soteer uie in kookolie tot sag. Skep lae vleis en uie in 'n dieperige bakskottel. Meng res van bestanddele deeglik en gooi bo-oor. Sit deksel op en stowe sowat 3 uur in die oond by 150°C (300°F). Lewer 4-6 porsies.

Beesvleiskasserol

Dis baie geurig met volop sous. Dien op met rys, stampmielies of mielierys.

800 g stowebeesvleis
sout en peper na smaak
koekmeelblom
kookolie
2 groot uie, in skywe gesny
gedroogde of vars
roosmaryn
gedroogde of gekapte vars
salie
500 ml droë rooi wyn
1 kruienaeltjie
knypie fyn neutmuskaat

Stel oond op 180°C (350°F). Sny vleis in stukke en geur met sout en peper. Rol in koekmeelblom en braai aan weerskante tot bruin in warm kookolie. Skep uit en hou eenkant.

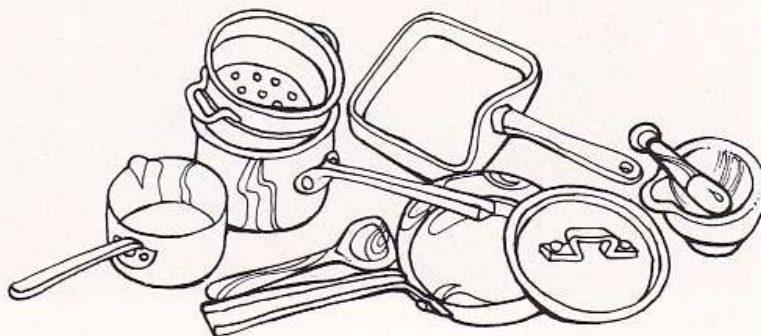
Braai uie in dieselfde pan tot sag en bruin. Skep vleis en uie in lae in 'n kasserol en strooi 'n bietjie koekmeelblom, roosmaryn en salie tussen lae. Gooi wyn oor en voeg kruienaeltjie en neutmuskaat by. Sit deksel op en stowe sowat 'n uur of tot vleis sag is in die oond. Lewer 4-6 porsies.

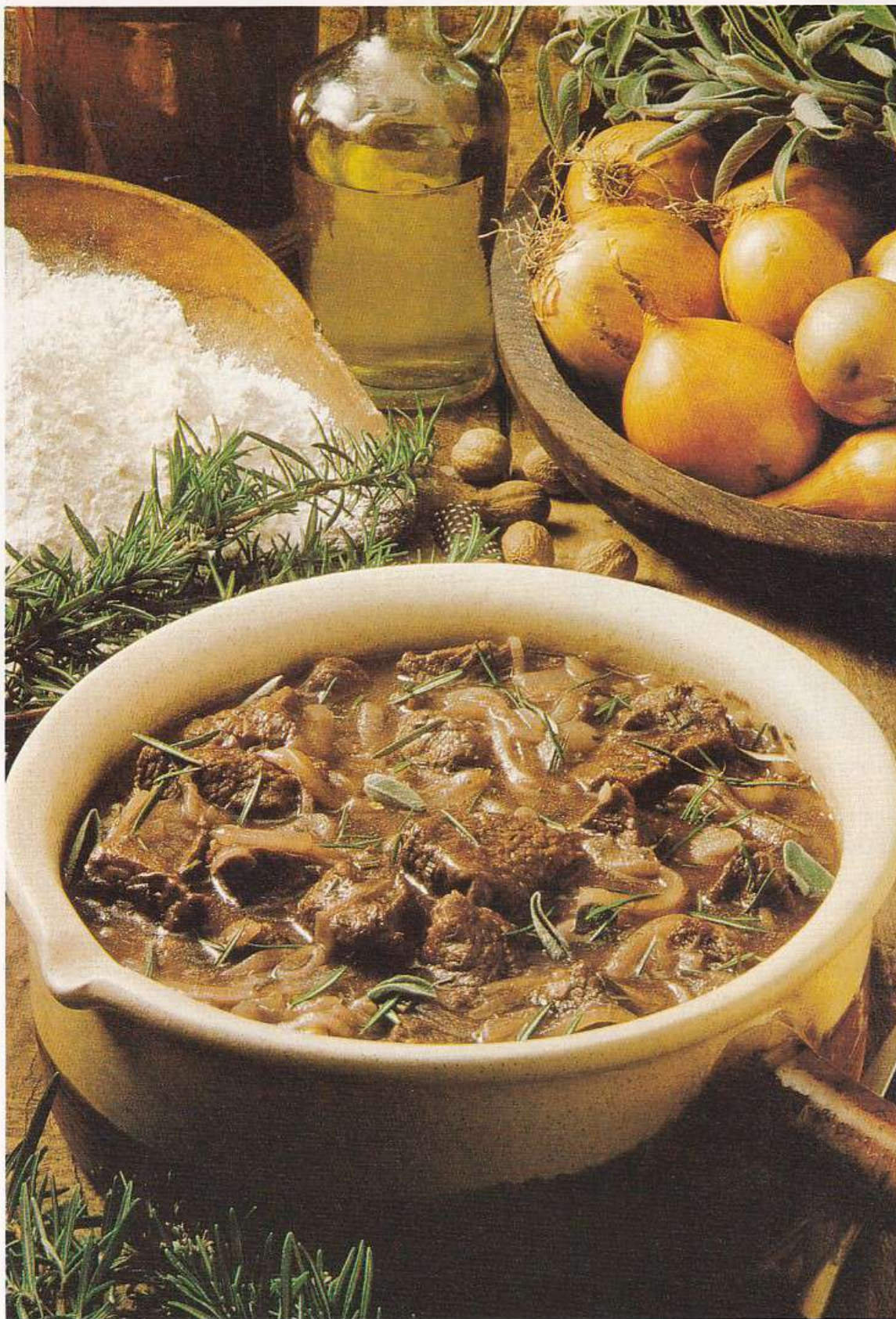
Colombiaanse vleis-en-groentebredie

Bredieresepte met suikermielies in, is seldsaam. Hier is iets heerliks uit Suid-Amerika.

750 g maer beesvleis, in
blokkies gesny
1 middelslag-ui, gekap
1 groot knoffelhuisie,
gekneus
1 lourierblaar
5 ml sout
5 ml karwysaad, gestamp
2 ml peper
625 ml vleisaftreksel
2 groot aartappels, geskil
en in kwarte gesny
2 groot selderystingels, in
lengtes van 5 cm gesny
50 ml tamatiepasta
3 suikermielies, in derdes
gebreek
250 ml vars of bevrore
groen ertjies
2 ml gedroogde orego

Gooi vleis, ui, knoffel, lourierblaar, sout, karwysaad, peper en aftreksel in 'n groot kastrol, sit deksel op en prut 60-90 minute tot vleis sag is. Voeg aartappels, seldery en tamatiepasta by en prut 20 minute of tot groente sag is. Verwyder lourierblaar. Voeg mielies, ertjies en orego by en kook sowat 10 minute tot gaar. Lewer 4-6 porsies.





Beesvleiskasserol



Colombiaanse vleis-en-groentebredie

Geurige beesstert

Lintnoedels of stampmielies smaak lekker hierby.

sowat 750 g opgesnyde
beesstert
50 ml kookolie
125 ml vleisaftreksel
125 ml droë rooi wyn
1 knoffelhuisie, gekneus
2-3 middelslag-tamaties,
gekap
5 ml sout
2 ml tiemie
1 ml peper
150 g uitjies of salotte,
geskil

Was stertstukke, droog af en braai vinnig in warm kookolie tot bruin. Plaas in 'n drukkastrol met net genoeg kookwater en stoom tot sag. Verwyder bene. Voeg res van bestanddele by vleis en stowe sowat 30 minute. Lewer 4 porsies.

Sakkie se beesstert

Mev. H. Benadé van Windhoek kook al jare lank beesstert net op een manier — soos Sakkie haar geleer het. Vir hoeveel mense sy al dié resep moes gee, weet sy self nie.

1-1,5 kg beesstert, opgesny
2 middelslag-uie, in ringe
gesny
1 piesang, in skywe gesny
2 lourierblare
60 ml bruin asyn
20 ml tamatiesous
20 ml blatjang
20 ml heuning
7 ml matige kerriepoeier
7 ml sout
1 ml peper

Was vleis en plaas saam met uie, piesang en lourierblare in 'n drukkastrol. Meng res van bestanddele en gooi bo-oor (daar kom geen water by nie). Verhit stadig en kook sowat 1½ uur, op lae hitte, onder druk. Lewer 4-6 porsies.

Sannie se sosaties

Dié maklike sosatieresep kom van Sannie Smit, hoofhuishoudkundige van die Vleisraad.

1,5 kg beenlose skaapvleis
1,5 kg beenlose varkveis
500 g varkspek
1 kg uie, in ringe gesny
50 ml kookolie
25 ml kerriepoeier
10 ml borrie
2 ml vars gerasperde
neutmuskaat
2 ml fyn kruienaeltjies
10 ml swart peperkorrels,
gekneus
1 liter asyn
20 g (25 ml) bruin suiker
sout na smaak
25 ml fyn appelkooskonfyt
2 lourier- of
suurlemoenblare

Sny vleis en spek in blokkies van 2,5 cm. Soteer uie in warm kookolie. Voeg kerriepoeier, borrie, neutmuskaat, naeltjies en peperkorrels by en braai 2 minute. Roer gedurig. Voeg asyn, suiker, sout, konfyt en lourierblare by. Laat afkoel. Ryg vleis- en spekblokkies om die beurt in op bamboesstokkies of metaalpenne. Pak die sosaties in 'n skottel en giet marinademengsel bo-oor. Laat 24 uur in 'n koel plek marineer. Rooster oor kole of onder die element van die oond. Lewer sowat 3 dosyn sosaties.

Varktjops met tamatie

Sit dit voor met rys of pasta, kapokaartappels of mielierys. 'n Groen slaai is lekker hierby.

4 varktjops
sout en peper
50 ml kookolie
1 salot of uitjie, fyn gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
1 soetrissie, ontpit en in repies gesny
4 tamaties, geskil en gekap
knypie marjolein
gerasperde Parmesaanse kaas (opsioneel)

Keep vetrande van tjops in. Geur tjops met sout en peper. Verhit olie in 'n groot braaipan en braai tjops 7-8 minute aan elke kant tot gaar. Skep in 'n opdienskottel en hou warm.

Braai salot en knoffel in dieselfde pan tot sag. Voeg soetrissie by en laat 'n paar minute braai. Voeg tamaties by en kook sowat 5 minute. Geur met marjolein, sout en peper. Gooi sous oor tjops en strooi kaas bo-oor. Sit warm voor. Lewer 4 porsies.

Skoonma se tong

"Dié gereg het my al baie pluimpies besorg. 'n Mens kan dit die vorige dag berei. 'n Halfuur voor ete warm jy dit dan net gou op. Dis koud ewe lekker. Die naam het by my skoondogters ontstaan," sê mev. M. M. Pretorius van Potgietersrus.

1 vars of gepekeld
beestong van sowat 1,5 kg
500 ml kookwater
15 ml sout (vir vars tong)
3 kruienaeltjies
6 peperkorrels
25 ml bruin suiker

25 ml kookolie
25 ml koekmeelblom
50 ml mosterdpoer
100 g (125 ml) suiker
2 ml sout
250 ml kookwater
50 ml wit asyn
250 ml mayonnaise
sap van 1 suurlemoen
vars broodkrummels

Was tong, verwyder kliertjies, voeg kookwater, sout, naeltjies, peperkorrels en suiker by en kook 50 minute in 'n drukkastrol tot sag. Trek vel af, laat goed koud word en sny in baie dun skyfies.

Meng olie, meel, mosterd, suiker, sout en kookwater in 'n kastrolletjie tot glad. Verhit tot kookpunt en haal van stoof af. Roer asyn, mayonnaise en suurlemoensap by. Pak helfte van tongskyfies in 'n vuurvaste skottel van 20 x 20 x 5 cm en gooi helfte van sous bo-oor. Herhaal lae en strooi krummels bo-oor. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Lewer 6 porsies.



Tamatieljops met kruisement

Tamatieljops met kruisement

Op die tjops kom 'n bolaag van tamatie-en-pynappelblokkies waaroor kruisement gestrooi is. Dit lyk en is heerlik.

8 lamstjops
sout, peper en
koekmeelblom
1 eier, geklits
100 g (200 ml) graanvlokkie-
kookkrummels
30 g (50 ml) gerasperde
Parmesaanse kaas
75 ml kookolie
25 g (30 ml) botter of
margarien
1 ui, fyn gekap
50 ml droë wit wyn
1 blokkie hoenderekstrak,
gekrummel
50 ml gekapte vars
kruisement (of 20 ml
gedroogde)
1 blik (410 g)
pynappelstukke
500 g ryp tamaties, geskil
5 ml suiker

Sny alle vet van tjops af. Vryf tjops met sout en peper in en rol hulle in meel. Doop hulle in eier en rol dan in kookkrummels en kaas wat gemeng is. Plaas op 'n draadrak en laat 30 minute in die koelkas.

Verhit olie en botter saam in 'n groot pan. Braai tjops aan weerskante daarin tot mooi bruin en gaar. Skep in 'n opdienskottel en hou warm.

Behou 15 ml van die vet in die pan. Soteer ui daarin tot sag. Voeg wyn, ekstrak en die helfte van die kruisement by. Dreineer pynappelstukke en voeg by saam met 75 ml van die pynappelstroop. Sny tamaties in blokkies en voeg by. Meng liggies en laat opkook. Strooi suiker oor en geur met sout en peper. Skep mengsel oor tjops en strooi res van kruisement bo-oor. Lewer 4-6 porsies.

Tong in kerriesous

Met 'n fles hiervan in die koelkas kan gaste maar onverwags opdaag. Maak soos mev. E. Meyntjes van Lindley en sit 'n romerige aartappelslaai daarby voor.

1 gepekeldde beestong
750 ml kookwater
3 middelslag-uie, in ringe
gesny
25 ml kookolie
250 ml asyn
250 ml water
10 ml kerriepoeier
15 ml appelkooskonfyt
3 heel kruienaeltjies
sout en peper na smaak

Was tong en laat dit 'n uur in vars, koue water week. Plaas tong in drukkastrol, voeg kookwater by en kook 'n uur onder druk tot gaar. Laat afkoel, trek vel af en sny in skyfies.

Soteer uie in kookolie tot sag. Pak lae tong en uie in 'n glashouer met 'n deksel. Kook res van bestanddele 3 minute in 'n vererde kastrol. Gooi kokend oor tong-en-uielae (vleis moet met sous bedek wees). Laat afkoel, bedek en laat 3-5 dae in koelkas voor gebruik.

Ribbetjies met braaisous

'n Mens kan die ribbetjies ook op 'n rooster oor die kole gaarmaak. Kies ribbetjies wat nie te veel vet aanhet nie.

1 groot ui, fyn gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
50 ml kookolie
1 blikkie (115 g)
tamatiepasta
50 ml asyn
2 ml sout
2 ml gedroogde soet
balsemkruid
1 ml suiker
10 ml heuning
125 ml vleisaftreksel
5 ml mosterdpoeier
10 ml Worcestersous

1 kg vark- of
skaapribbetjies
sout en peper na smaak

Braai ui en knoffel in olie tot goudbruin. Voeg tamatiepasta by en laat 'n rukkie smoor. Voeg asyn, sout, soet balsemkruid, suiker, heuning, vleisaftreksel, mosterdpoeier en Worcestersous by. Meng goed, sit deksel op en laat sowat 15 minute prut tot sous dik is.

Stel oond op 240°C (475°F) en bedek die rooster van 'n oondbraaipan met 'n groot stuk aluminiumfoelie. (Buig foelierende boontoe sodat vet nie in oond aftap tydens die gaarmaakproses nie.) Smeer foelie met kookolie.

Was ribbetjies, droog met kombuispapier af en geur met sout en peper. Plaas op foelie en verf van die braaisous bo-oor. Bak 5 minute, haal uit en draai ribbetjies om. Bestryk weer met braaisous en bak weer 5 minute. Verlaag oondtemperatuur tot 200°C (400°F) en bak ribbetjies nog sowat 40 minute. Draai hulle gereeld om en hou aan om met die braaisous te bestryk tot alles opgebruik is. Lewer 4-6 porsies.



Ribbetjies met braaisous

Richmond-rib

"Dié gereg is my vriend se swak soos party mans s'n lekkergoed of rookgoed is. Verder is dit 'n 'regmaker'. As hy vir my kwaad is, nooi ek hom net vir sý gereg — en alle griewe behoort aan gister. Die reseppie het nie eens 'n naam nie, maar omdat dit van sy wêreld af kom — hy's 'n boerseun van Richmond — noem ek dit Richmond-rib," sê mej. C. Marais van Bellville.

sowat 1 kg skaaprib
sout en peper
250 ml tamatiesous
125 ml asyn
160 g (200 ml) suiker
5 ml Tabascosous

Vryf vleis met sout en peper in. Plaas op die rak van 'n oondbraaipan met vetkant na bo en bak by 160°C (325°F) naby die boonste element tot gaar. Kook res van bestanddele 5 minute saam. Skep vleis in 'n vuurvaste bakskottel, gooi sous bo-oor en bak 15 minute in sous. Lewer 4-6 porsies.



Chinese pannekoek (voor) en pannekoekgebak (agter)

Chinese pannekoek

Dit het 'n souserige vulsel van varkveisrepias, kopkoolsnippers, geelwortelstokkies en sampioene.

2 eiers
knypie sout
125 ml melk
100 g (200 ml ongesifte)
koekmeelblom
125 ml water
botter of margarien

400 g varkfilet sonder vet
of senings
1 eierwit
50 ml sojasous
25 ml sjerrie
12,5 ml mielieblom
2 ml suiker
150 g vars sampioene,
gewas en gesnipper
25 ml suurlemoensap
100 ml kookolie
150 g gesnipperde kopkool
150 g geelwortels, geskil en
in stokkies gesny
1 knoffelhuisie, gekneus
100 ml vleisaftreksel
sout, peper, rooipeper en
sojasous

Klits eiers, sout en melk saam. Klits meel bietjiesgewys by. Roer water by. Verhit 'n middelslagpan, smelt 'n klontjie botter daarin, gooi sowat 50 ml van die pannekoekbeslag in, beweeg pan sodat dit versprei en bak aan weerskante tot goudbruin. Smelt weer 'n klontjie botter en bak volgende pannekoek. Herhaal tot deeg op is. Hou warm. (Lewer 6-7 pannekoeke.)

Sny vleis in repies en meng met eierwit. Laat 10 minute staan. Meng sojasous, sjerrie, mielieblom en suiker, plaas vleis in mengsel en laat 20 minute marineer. Meng sampioene en suurlemoensap. Verhit helfte van kookolie in 'n groot braaipan tot goed warm en plaas kopkool, geelwortels en sampioene bietjiesgewys daarin. Soteer 2-3 minute saam. Skep uit en hou warm.

Verhit res van kookolie in dieselfde pan, voeg knoffel by en roer. Skep knoffel uit en gooi weg. Voeg vleisrepias porsiesgewys by, roer aanhoudend en braai 2-3 minute. Voeg aftreksel by, geur na smaak met sout, peper, rooipeper en sojasous en laat goed deurkook. Voeg groente by en meng goed. Geur met mielieblomafsaaksel van marinade. Verdeel vulsel tussen pannekoeke en rol op. Sit dadelik voor. Lewer 6 porsies.



Pannekoekgebak

Bak 6-7 pannekoekes volgens die resep vir Chinese pannekoek.

500 g Kasselse varkrib,
gaar gekook en ontbeen
100 g ontbytspek
200 g vars sampioene,
gewas en afgedroog
2 middelslag-aartappels,
gaar gekook en skille
afgetrek
1 groot ui, fyn gekap
12,5 ml kookolie
12,5 ml tamatiepasta
50 ml fyn gekapte
pietersielie
125 ml vleisaftreksel
sout, peper, rooipeper en
paprika na smaak
1 eier, effens geklits
75 ml room
50 g (125 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

Maal varkribvleis, ontbytspek, sampioene en aartappels saam. Soteer ui in kookolie tot sag en roer by vleismengsel. Voeg tamatiepasta, helfte van pietersielie, aftreksel en geurmiddels by en meng. Verdeel mengsel gelykop tussen pannekoekes en smeer. Rol op en sny elke rol in drie skywe. Plaas skywe regop langs mekaar in 'n gesmeerde bakskottel van sowat 23 cm in deursnee.

Meng eier, room, kaas en res van pietersielie en gooi bo-oor. Bak by 220°C (425°F) tot gestol en mooi bruin bo-op. Sit dadelik voor. Lewer 6 porsies.

Chinese varkvleis

'n Vinnige, maklike resep vir varkvleis met pynappelstukkies in 'n soetsuur sous. Dis lekker saam met rys.

500 g varkfilet
50 ml sojasous
5 ml sout
5 ml swart peper
10 ml mielieblom
kookolie
6 ingemaakte pynappelringe
250 ml pynappelstroop
(waarin ringe ingemaak
is)
125 ml asyn
25 ml suiker
20 ml mielieblom

Sny vleis in blokkies. Meng sojasous, sout en peper en marineer vleis 30 minute daarin. Voeg mielieblom by en roer tot gemeng. Braai vleis in warm kookolie tot bruin en gaar en dreineer.

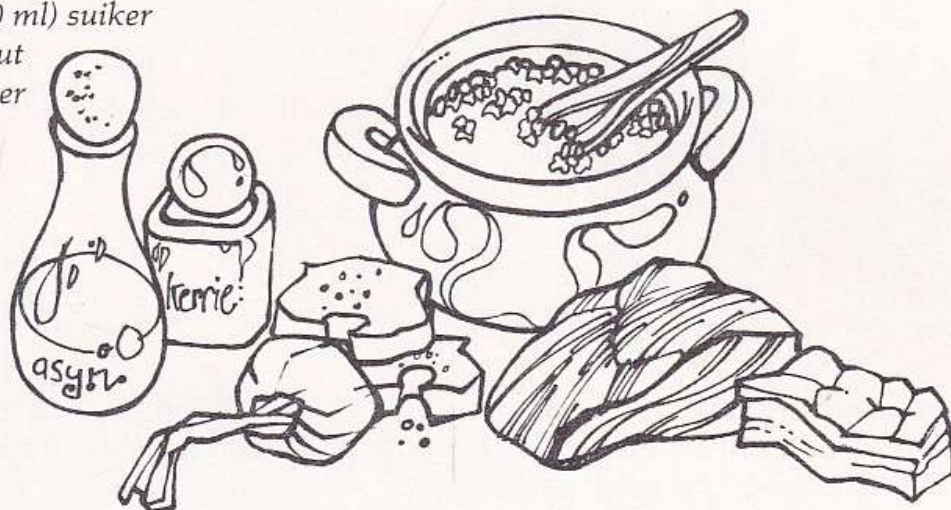
Sny pynappelringe in blokkies en voeg by vleis. Verhit pynappelstroop, asyn en suiker in pan waarin vleis gebraai het en verhit tot kookpunt. Meng mielieblom met 'n bietjie koue water tot glad. Voeg by stroopmengsel en roer tot dik. Voeg vleis en pynappelstukkies by, meng met sous en verhit tot goed warm. Lewer 4 porsies.

Lewerhaksel

Mev. Aletta Wilson van Burgerskloof, Williston, het dié resep van haar moeder geërf. Die haksel is lekker saam met rys en slaai.

1 kg lewer
250 g varkspek, sagte
skaapvet of ontbytspek
1 middelslag-ui
2 dik snye witbrood
500 ml water
25 g (50 ml) matige
kerriepoeier
125 ml bruin asyn
80 g (100 ml) suiker
10 ml sout
1 ml peper

Maal lewer, spek, ui en brood saam. Gooi in 'n kastrol met 'n dik boom, voeg water by en roer tot gemeng. Verhit oor matige hitte en kook sowat 30 minute. Roer af en toe — oppas vir brand. Meng res van bestanddele, voeg by lewermengsel en kook nog 'n rukkie. Lewer 6-8 porsies.



Namakwalewer

Soos die naam aantoon, kom dié resep uit Namakwaland — van mev. M. Nelson van Springbok.

4 middelslag-uie, fyn gekap
25 ml kookolie
500 g beeslewer
80 g (150 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml sout
1 ml peper
4 middelslag-aartappels
250 g ontbytspek sonder
swoerd
250 ml vleisaftreksel

Braai uie tot goudbruin in kookolie. Verwyder vliese en pypies van lewer en sny lewer in dun, plat skyfies. Meng meel, sout en peper en rol lewer-skyfies hierin tot goed bedek. Skil en sny aartappels in dun plat skyfies. Skep helfte van uie op die boom van 'n bakskottel van 20 x 20 x 5 cm. Plaas helfte van lewer bo-op uie en dan helfte van aartappelskyfies op lewer en helfte van spekrepe op aartappelskyfies. Herhaal lae. Gooi aftreksel oor en bak 2½-3 uur by 150°C (300°F). Lewer 4-6 porsies.

Italiaanse lewer

"Dis vinnig en baie lekker op spaghetti of rys," sê mev. S. Steynberg van Bellville. 'n Mens kan die knoffel deur 2 ml knoffelsout vervang.

500 g beeslewer
25 ml koekmeelblom
1 ml sout
1 ml peper
25 ml gerasperde
 Parmesaanse kaas
25 ml kookolie
1 middelslag-soetrissie,
 ontpit en gekap
1 knoffelhuisie, gekneus
1 middelslag-ui, gekap
1 blikkie (226 g) tamatiesop

Trek buitenste vlies van lewer af. Sny lewer in blokkies van 5 x 2,5 cm. Meng meel, sout, peper en kaas en rol lewerblokkies hierin. Verhit kookolie en braai lewer tot ligbruin. Voeg soetrissie, knoffel en ui by en braai 5 minute saam. Voeg tamatiesop by en verhit tot kookpunt. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Lewer in netvet

Hierdie tipies Suid-Afrikaanse gereg word ook "skilpad" genoem. Vra jou slagter vroegtydig om vir jou netvet (die vliesagtige vet wat die skaappens bedek) te bestel, want hy hou dit dalk nie daagliks in voorraad nie.

lewer, niere en niervet,
 hart en netvet van
 1 skaap
1 ui
1 dik sny witbrood
50 ml suur melk
1 eier, geklits
12,5 ml suiker
12,5 ml asyn
75 g (125 ml) korente
 (opsioneel)
2 ml gerasperde
 neutmuskaat
sout en peper na smaak

Maal lewer, niere, niervet, hart en ui saam. Week brood in suur melk. Voeg by gemaalde mengsel. Voeg ook eier, suiker, asyn, korente, neutmuskaat, sout en peper by. Meng goed. Plaas netvet oor 'n vlak bak, skep lewermengsel daarop, vou in netvet toe en steek met peuselstokkies vas. Plaas 'n vuurvaste bakskottel bo-oor en keer bakke om sodat peuselstokkies onder lê. Gooi 'n bietjie water in skottel en bak 'n uur lank sonder 'n deksel tot vet mooi bruin is by 180°C (350°F). Bedruip af en toe met sous in bak. Steek 'n mes in die middel in en druk na eenkant om te sien of gereg gaar is.

'n Mens kan die netvet ook in vier of vyf stukke verdeel en kleiner "skilpadjies" maak. Dit kan ook op 'n rooster oor die kole gaargemaak word.



Lewerpatee

Lewerpatee

Op 'n sny vars volkoringbrood saam met slaai is dit 'n kits-ete duisend.

500 g varklewer
 100 g varkspek
 1 kookappel
 1 ui
 25 g (50 ml)
 koekmeelblom
 200 ml melk
 2 eiers, geklits
 sout, peper en wonderpeper
 na smaak

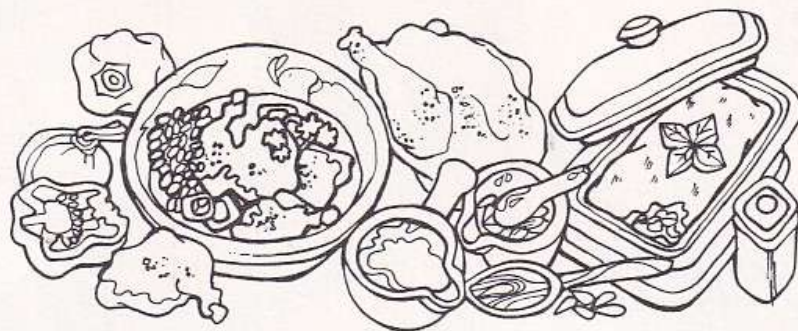
Maak lewer skoon en sny in repe. Sny spek in blokkies. Skil appel en sny stronkie uit. Sny ui in kwarte. Maal alles saam. Voeg meel, melk en eiers by en meng goed. Geur met sout, peper en 'n bietjie wonderpeper. Skep mengsel in 'n gesmeerde bakskottel en bak 60-90 minute laag in die oond by 180°C (350°F). Lewer 6 porsies.

Gebakte lewer

Dis lekker vir ontbyt, maar ook vir aandete as jy dit met kapokaartappels en beetslaai voorsit.

500 g lewer
50 g (150 ml) vars
witbroodkrummels
1 uitjie, fyn gekap
5 ml gemengde kruie
1 ml peper
1 eier, geklits
125-150 g ontbytspek
1 blokkie biefekstrak
150 ml kookwater

Stel oond op 160°C (325°F). Was lewer, trek vel af en sny lewer in dun skyfies. Plaas in lae op die boom van 'n gesmeerde bakskottel van sowat 15 x 25 x 5 cm. Meng krummels, ui, kruie, peper en eier goed en smeer oor lewer. Sny swoerd van spekrepe af en spoel repe in koue water af. Plaas bo-oor krummellaag. Los ekstrak in kookwater op en gooi oor spek. Bak 45 minute. Lewer 4-6 porsies.



Hoendergeregte

GETOETS
deur Huisgenoot

Noedelhoender

Met dié geurige gereg kan niks verkeerd loop nie. As jy die dag lui is om witsous te maak, kan jy die gaar hoendervleis met die noedels, mayonnaise en helfte van die aartappelskyfies meng. Strooi die res van die skyfies bo-oor en sit die gereg net so ongebak voor. Die resep kom van mev. E. Crous van Stellenbosch.

1 hoender
2 blokkies hoenderekstrak
100 g (250 ml) noedeltjies
100 ml mayonnaise
150 g droë aartappelskyfies,
gebreek
400 ml witsous
50 ml gekapte pietersielie
2 eiers, geklits

Was hoender, plaas in 'n kastrol, voeg ekstrak en 'n bietjie kookwater by en kook tot vleis van bene loskom. Ontbeen hoender en maak vleis fyn. Kook noedeltjies tot sag en dreineer. Meng hoender, noedels, mayonnaise en helfte van skyfies en skep in 'n groot, vuurvaste skottel. Meng witsous, pietersielie en eiers en gooi bo-oor. Strooi res van skyfies oor sous. Bak 20 minute by 190°C (375°F) of tot sous begin verkleur. Lewer 6-8 porsies.

Kolahoender

Dié baie maklike resep kom van mev. J. van Vuuren van Cradock.

500 g hoenderporsies
500 ml koladrnk (Coca- of
Pepsi-Cola)
sout en peper na smaak
12,5 ml gouestroop
12,5 ml sojasous

Plaas hoenderstukke in 'n kastrol, voeg koladrnk by, geur met sout en peper en kook tot sag. Voeg stroop en sojasous by en braai tot tameletjie. Lewer 4-6 porsies.



Appelkoos-en-suurlemoenhoender

Appelkoos-en-suurlemoenhoender

As jy dié hoender voorsit, gaan net die kaal beentjies oorbly.

1 hoender van sowat 1,5 kg
sout na smaak
50 ml appelkooskonfyt
15 ml droë sjerrie
15 ml heuning
5 ml sojasous
5 ml gerasperde groen
gemmer
1 blokkie hoenderekstrak
150 ml kookwater
15 ml mielieblom
10 ml koue water
30 ml suurlemoensap
2 salotte, gekap

Vryf hoender met sout in. Gooi konfyt, sjerrie, heuning, sojasous en gemmer in 'n kastrolletjie, roer aanhoudend en verhit tot dit borrel. Haal van stoof af.

Los ekstrak in kookwater op en gooi in 'n vuurvaste bakskottel. Plaas hoender daarin met die rugkant na bo en verf van die konfytmengsel oor hoender. Bak 45 minute by 180°C (350°F) en verf gereeld van die konfytmengsel oor. Draai hoender om en bak nog 45 minute of tot gaar terwyl dit gereeld met die konfytmengsel geverf word. Haal hoender uit skottel, plaas op 'n opdienbord en hou warm.

Meng sous in skottel met oorblywende konfytmengsel, mielieblom, koue water en suurlemoensap. Roer oor matige hitte tot dik en borrelend. Voeg gekapte salotte by en gooi sous oor hoender. Lewer 4-6 porsies.

Hoender der hoenders

"Ek het nog geen hoendergereg teengekom wat hierby kan kers vashou nie," sê mev. Reline du Toit van Riebeek-Wes.

1,5 kg hoenderstukke
40 g (75 ml) koekmeelblom
5 ml sout
2 ml hoenderspeserye
knypie peper
2 middelslag-uie, gekap
75 ml kookolie
500-750 ml water
1 blik (410 g) heel,
 geskilde tamaties
1 blik (410 g)
 appelkooshelftes
1 lourierblaar
15 ml gekapte pietersielie
2 ml borrie
200 g (250 ml) rou rys
60 ml sjerrie

Was hoenderstukke en droog met kombuispapier af. Meng meel, sout, hoenderspeserye en peper. Rol hoenderstukke hierin tot bedek.

Soteer uie in 'n groot swaarboomkastrol in 'n bietjie van die olie tot sag. Skep uit. Voeg res van die olie by dié in kastrol, verhit tot goed warm en braai 'n paar hoenderstukke op 'n keer daarin tot bruin. Skep by uie.

Gooi 250 ml van die water, tamaties en hul sap, appelkoosstroop, lourierblaar, pietersielie, borrie, rys en sout na smaak in kastrol, sit deksel op en kook sowat 25 minute oor matige hitte tot rys uitgedy is. Voeg hoenderstukke, uie en nog 250 ml water by en meng. Sit deksel op en stowe sowat 60 minute oor lae hitte. Voeg nog water by indien nodig.

Gooi sjerrie oor appelkooshelftes en roer liggies by hoendermengsel. Sit warm voor met groen groente of slaai. Lewer 6 porsies.

Hoenderslaai

Dié resep van mej. R. Vorster van Newcastle is die ideale gereg om te berei wanneer die kraai gaap van die hitte.

1 gaar hoender
200 g (250 ml) rou rys
sout, peper en geurselsout
 na smaak
125 ml geroerde Bulgaarse
 joghurt
250 g maaskaas
50 ml blatjang
10 ml tamatiesous
10 ml kerriepoeier
fyn gekapte pietersielie
4 middelslag-tamaties, in
 skywe gesny

Ontbeen hoender en pluus vleis. Kook rys tot gaar, dreineer en laat afkoel. Meng vleis en rys en geur met sout, peper en geurselsout. Skep in 'n vlak glasbak. Meng joghurt, maaskaas, blatjang, tamatiesous en kerriepoeier en skep oor hoendermengsel. Garneer met pietersielie en tamatieskywe en hou in koelkas tot voor opdiening. Lewer 6 porsies.

Hoenderbredie

Vir hierdie bredie gebruik 'n mens net een hoender, maar dis genoeg vir tot agt mense. Sit dit voor met rys en mengelslaai. Mev. Noens Schultz van Newcastle sê sy het die resept by hul dominee se vrou gekry.

1 hoender
sout en peper na smaak
1 pakkie (65 g)
sampoensoppoeier
100 g (250 ml)
macaronistukkies
125 g botter of margarien
2 middelslag-uie, in
blokkies gesny
4 middelslag-tamaties,
geskil en in blokkies
gesny
70 g (125 ml ongesifte)
koekmeelblom
200 ml water
250 g gerasperde
Cheddar-kaas

Geur hoender met sout en peper en kook tot sag. Ontbeen en sny vleis in stukke. Vul hoendersous met water aan tot 625 ml. Voeg soppoeier by, roer gereeld en kook tot dik. Kook macaronistukkies in soutwater tot sag en dreineer. Smelt botter in 'n groot kastrol. Voeg uie by en braai tot sag. Voeg tamaties by en kook 'n rukkie. Meng meel met water en roer by tamatiemengsel. Voeg sop by en roer tot gemeng. Voeg hoender, kaas en macaroni by, meng en laat 'n paar minute prut. Sit warm voor. Lewer 6-8 porsies.



Hoendertert

Bak 'n tertkors van 27 cm in deursnee tot halfgaar volgens die tertkorsresept van "Geurige groenteterte" en bedek die boom van die gebakte kors met vars witbroodkruemmels.

1 kleinerige hoender
5 ml sout
2 ml peper
2 ml piri-piripoeier
250 ml melk
2 eiers
1 eierwit
5 ml mosterdpoer
15 ml mielieblom
2 ml paprika

Kook hoender tot goed sag saam met sout, peper en piri-piripoeier. Dreineer, ontbeen en sny vleis fyn. Skep in tertdop. Klits melk, eiers, eierwit, mosterdpoer en mielieblom tot glad gemeng en gooi oor vleis. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Strooi paprika oor en sit voor. Lewer 4-6 porsies.



Amandelhoender in sjerriesous

Amandelhoender in sjerriesous

As jy geen versapper het nie, kan jy die 25 heel amandels vervang deur 30 g (60 ml) gemaalde amandels en hulle dan tot ligbruin rooster.

1 hoender van sowat 1,5 kg
 50 g (100 ml) koekmeelblom
 50 ml kookolie
 sout en peper
 2 uie, gekap
 50 ml sjerrie
 250 ml hoenderaftreksel
 2 lourierblare
 25 heel amandels
 2 eiers, hard gekook
 15 ml gekapte pietersielie
 ekstra sjerrie,
 hoenderaftreksel en
 pietersielie

Sny hoender in porsies en was. Maak porsies droog, rol in meel en braai tot goudbruin in warm kookolie. Skep porsies in 'n oondskottel en strooi sout en peper na smaak oor.

Soteer uie in die olie waarin hoender gebraai is. Roer sjerrie en aftreksel by en gooi mengsel oor porsies. Voeg lourierblare by. Bak 25 minute by 200°C (400°F).

Rooster amandels in 'n warm pan tot bruin, plaas in 'n versapper en maak goed fyn. Skep amandels, eiergele en pietersielie in 'n vysel en stamp tot 'n pasta. Roer pasta in hoendersous en bak nog 15 minute. Proe en roer nog sjerrie en aftreksel na smaak by. Strooi gekapte pietersielie bo-oor en sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.



Gestoofde hoenderboudjies met pasta

Gestoofde hoenderboudjies met pasta

Dis maklik genoeg vir wasdag en lekker genoeg vir Sondag. Die hoenderboudjies kan deur ander hoenderstukke vervang word.

800-900 g hoenderboudjies
 15 ml paprika
 50 g (60 ml) botter of
 margarien
 250 ml hoenderaftreksel
 5 ml sout
 1 ml peper
 250 ml room
 100 ml fyn gekapte
 pietersielie
 1 groot soetrissie, ontpit en
 in repies gesny
 200 g (500 ml) macaroni-
 stukkies of ander pasta,
 sag gekook en gedreineer

Was hoenderboudjies en droog af. Braai paprika effens in botter, voeg hoenderboudjies by en braai aan weerskante tot goudbruin. Voeg aftreksel, sout en peper by, sit deksel op en stowe tot vleis sag is. Voeg room, pietersielie en soetrissie by en stowe nog 5-10 minute. Voeg pasta by, meng liggies en geur met sout indien nodig. Verhit tot goed warm en sit voor met slaai. Lewer 4-6 porsies.

Perskehoender

Mev. Miems Botha van Framesby, Port Elizabeth, sê sy het heelparty hoenderresepte, maar as sy van hulle maak, sê haar gesin: „Dis lekker, maar nie so lekker soos perskehoender nie.”

1,5 kg hoenderstukke
sout en peper
kookolie
1 blik (410 g) perskeskyfies
250 ml lemoensap
125 ml appelsap
25 ml bruin suiker
2 ml mosterdpoer
2 ml fyn gemmer
1 groot ui, gekap

Geur hoenderstukke met sout en peper en braai tot goudbruin in warm kookolie. Dreineer perskes en verhit stroop in 'n groot kastrol waarin hoender gekook gaan word. Plaas gebraaide hoenderstukke hierin en kook solank terwyl ander stukke nog braai. Kook terselfdertyd in 'n aparte kastrol die perskeskyfies, lemoen- en appelsap, suiker, mosterd en gemmer 5-10 minute saam. Braai ui in dieselfde olie waarin hoenderstukke gebraai is, dreineer en gooi ui oor hoenderstukke. Gooi lemoensapmengsel bo-oor, sit deksel op en kook sowat 'n uur of tot sous dik en nie te veel weggekook is nie. Lewer 6 porsies.

Hoenderboudjie-heerlikheid

Niel Hammann, *Huisgenoot* se redakteur, sê as hulle vleis braai, is daar niks lekkerder as die hoenderboudjies wat sy vrou, Marlene, berei nie.

18 hoenderboudjies
250 ml kookolie
250 ml tamatiesous
125 ml Worcestersous
125 ml asyn
40 g (50 ml) suiker of na
smaak
1 groot ui, fyn gekap
1-2 knoffelhuisies, fyn
gekap
sout en peper na smaak
3 ml rooipeper
5 ml paprika
1 ml mosterdpoer

Was boudjies en droog af. Meng res van bestanddele deeglik, plaas hoenderboudjies daarin en laat hulle 24 uur tot 3 dae in die koelkas marineer. Braai boudjies gaar oor die kole en bedruip hulle af en toe met die marinade.

Huisgenoot-hoenderpastei

'n Sappige pastei met 'n ryk broskors. Dis binne 'n uur gereed as jy reeds gaar vleis het.

250 g (500 ml gesifte)

koekmeelblom

1 ml sout

200 g koue botter of

margarien

50 ml yswater

500-600 g gaar hoendervleis

20 g (25 ml) botter of

margarien

200 g vars sampioene,

gewas en gehalveer

1 soetrissie, ontpit en gekap

1 ui, gekap

100 ml room of

hoenderaftreksel

125 g groen ertjies

sout en peper na smaak

'n bietjie sojasous

(opsioneel)

geklitste eier

Meng meel en sout. Sny botter in tot mengsel gekrummel is. Sny yswater bietjiesgewys by en druk mengsel liggies aanmekaar. Laat in koelkas tot benodig.

Sny hoendervleis fyn. Smelt botter en soteer sampioene, soetrissie en ui daarin tot sag. Voeg room by en meng goed. Voeg ertjies, hoender-vleis, sout, peper en sojasous by en meng (dit moet soos dik bredie wees).

Rol helfte van deeg uit en voer 'n middelslag-pasteiskottel daarmee uit. Prik boom met 'n vurk. Skep vulsel in. Rol res van deeg uit en plaas oor vulsel. Sny kante netjies en sny blaarfattoene uit die oorskietdeeg. Sny 'n gaatjie in die middel van die pastei waardeur stoom kan ontsnap. Rangskik blare op deeg. Verf met geklitste eier en bak 'n halfuur by 200°C (400°F). Lewer 6-8 porsies.

Belgiese hoenderbors

Hoenderborsvleis is droog en smaak na niks as dit nie reg gaargemaak word nie. As jy dit op dié manier gaarmaak, is dit baie geurig. Sit dit voor met gekookte aartappels, groen ertjies en suurlemoenwiggies.

1 kg (6) hoenderborsstukke

sout en peper

1 blikkie (285 g)

geroomde sampioene

30 g (100 ml) vars

witbroodkrummels

koekmeelblom

1 eier, geklits

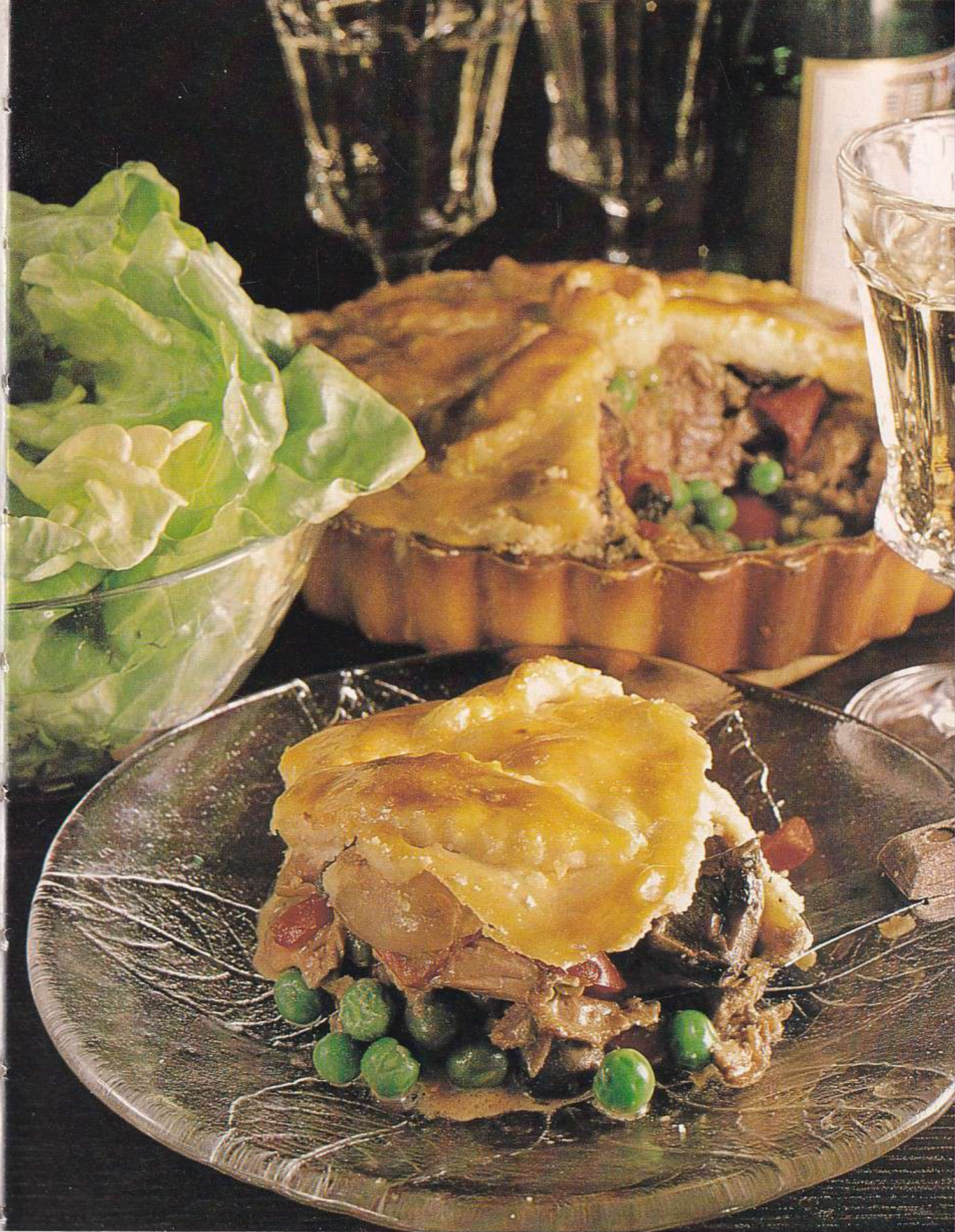
ekstra witbroodkrummels

botter of margarien

50 ml smeerkaas (gewone

of ontbytspekgeur)

Ontbeen borsstukke versigtig. Sny 'n sakkie in dik deel van elke stuk en geur vleis met sout en peper. Meng sampioene en 30 g krummels en stop in sakkies. Rol vleis in meel, doop in eier en rol in krummels tot heeltemal bedek. Plaas op draadruk en laat 30 minute in koelkas. Braai stukke sowat 5 minute aan weerskante in botter tot goudbruin. Plaas in oondskottel, smeer kaas bo-oor en bak sowat 10 minute by 200°C (400°F). Lewer 4-6 porsies.



Huisgenoot-hoenderpastei

Hoender in blatjang-lemoensous

In plaas van 'n heel hoender kan 'n mens ook sowat 1,3 kg verpakte hoenderporsies gebruik. Mev. A. Gentle van Simonstad het die resep by haar dogter gekry.

1 hoender
sout, peper en geurselsout
koekmeelblom
kookolie
2 middelslag-uie,
gerasper
250 ml vrugteblatjang
500 ml vars lemoensap

Sny hoender in porsies en vryf sout, peper en geurselsout in. Rol in meel en braai in warm kookolie tot goudbruin. Skep in 'n groot kasserol. Meng res van bestanddele en gooi bo-oor. Sit deksel op en bak 1½-2 uur by 200°C (400°F).
Lewer 6 porsies.

Hoender-en-preipastei

Dis lekker souserig. Gebruik sommer 'n rol gekoopte blaardeeg as jy haastig is.

1,5 kg hoenderstukke
1 liter koue water
2 preie
2 repe spekvleis
50 g (60 ml) botter of
margarien
25 g (50 ml) koekmeelblom
2 blokkies hoenderekstrak,
gekrummel
15 ml aangemaakte mosterd
50 ml mayonnaise
50 ml gekapte pietersielie
400 g blaardeeg
1 eiergeel, geklits

Plaas hoenderstukke in 'n groot kastrol, voeg water by en kook tot vleis sag is. Hou 400 ml van die aftreksel. Ontbeen hoenderstukke, verwyder vel en kap vleis grof.

Was preie deeglik en sny in dun skyfies. Sny swoerd van spekvleis af en snipper spekvleis. Soteer preie en spekvleis in botter tot spek gaar is. Voeg nog botter by indien mengsel baie droog is. Strooi meel oor en meng. Haal van stoof af en roer 400 ml aftreksel, hoenderekstrak, mosterd en mayonnaise by. Verhit tot sous begin borrel en laat 'n minuut prut. Roer pietersielie en hoendervleis by en laat afkoel. Skep mengsel in 'n pasteiskottel.

Rol blaardeeg uit. Verf rande van pasteiskottel met eiergeel en plaas 'n reep blaardeeg op rand. Verf reep met eiergeel en plaas groot stuk deeg bo-oor. Sny rande netjies en druk dit terselfdertyd goed vas. Maak kepies deur albei lae deeg en verf kors bo-op met eiergeel. Sny 'n opening in kors waardeur stoom kan ontsnap. Bak 10 minute by 200°C (400°F) en dan 20 minute by 180°C (350°F).
Lewer 6 porsies.

Pynappelhoender met gekeurde rys

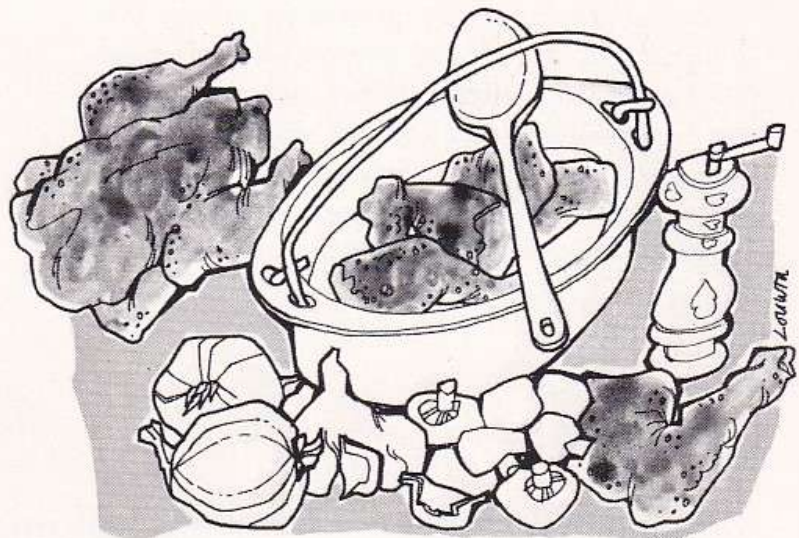
Dis spesiaal genoeg om gaste op te trakteer.

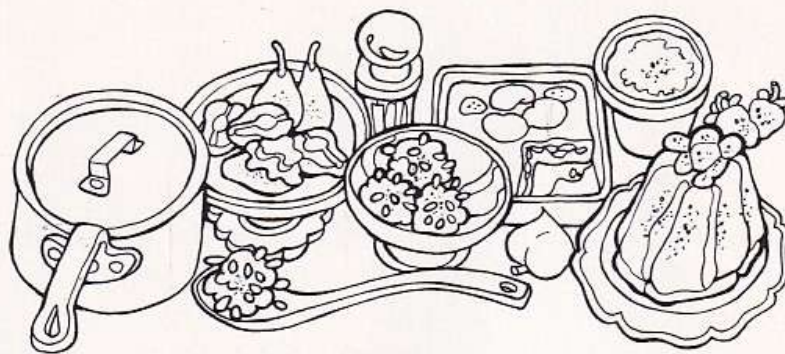
6 hoenderdye
6 hoenderboudjies
sout, peper en
koekmeelblom
100 ml kookolie
25 g (30 ml) botter of
margarien
15 ml heuning
1 blik (410 g)
pynappelstukke,
gedreineer
50 ml gekapte salotte
200 ml water
1 blokkie hoenderekstrak,
gekrummel
10 ml mielieblom
50 ml droë sjerrie
5 ml sojasous

250 g (300 ml) rou rys
1 ui, fyn gekap
25 ml kookolie
15 ml gerasperde groen
gemmer
15 ml matige kerriepoeier
100 g kasjoeneute, gesout
of met piri-piri gekeur
sout na smaak

Geur hoendervleis met sout en peper en rol in meel. Braai sowat 15 minute aan elke kant tot gaar in kookolie en botter. Skep in 'n opdienskottel en hou warm. Gooi heuning in pan waarin vleis gaargemaak is en verhit tot dit borrel. Voeg pynappelstukke by en braai tot goudbruin. Skep op vleis. Braai salotte in dieselfde pan, voeg water, ekstrak, mielieblom, sjerrie en sojasous by, roer tot gemeng en kook tot dik. Geur met sout indien nodig. Hou warm tot benodig.

Kook rys in soutwater tot sag en dreineer. Soteer ui in olie tot sag, voeg gemmer en kerriepoeier by en braai 'n minuut. Voeg rys en neute by, meng en verhit tot warm. Geur met sout indien nodig. Skep rys rondom vleis in opdienskottel, gooi sous bo-oor en sit voor. Lewer 6 porsies.





Warm poedings

GELOETS
deur Huisgenoot

Waterbul

Hierdie outydse poeding is goedkoop en net waarvoor 'n mens op 'n koue dag lus is. Die resepte kom van mev. J. H. Marais van Onverwagt, Memel.

1,25 liter water
400 g (500 ml) suiker
275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml fyn kaneel
5 ml fyn gemmer
2 ml sout
200 ml melk
10 ml koeksoda
25 ml fyn appelkooskonfyt
25 g (30 ml) botter of
margarine

Verhit water en suiker saam tot kookpunt in 'n groot, diep kastrol met 'n deksel wat styf pas. Sif meel, kaneel, gemmer en sout saam. Meng melk en koeksoda. Vryf konfyt en botter in droë bestanddele in en maak met sodamelk aan. Skep klontdeeg in kokende stroop, sit deksel op en kook 5 minute vinnig. Verlaag hitte en kook nog 25 minute stadig sonder om die deksel op te lig. Sit warm voor met poeding se eie sous. Lewer 4-6 porsies.

Pere in roomsous

Gebruik vars pere wat nog stywerig voel, want anders word die poeding 'n pappery.

4 ryp pere
25 g (30 ml) botter of
margarine
5 ml vanieljegeursel
40 g (50 ml) strooisuiker
100 ml room

Skil pere, sny stronkies uit en sny in skywe. Smelt botter in 'n groot braaipan, voeg peerskywe by en soteer tot goudkleurig. Verminder hitte, voeg geursel en suiker by, sit deksel op en prut net tot pere sag is. Voeg room by en hou pan 'n paar minute in oond onder rooster wat vooraf verhit is. Sit warm voor. Lewer 4-6 porsies.

Crêpes Suzettes

Hierdie pannekoekies in lemoensous is 'n klassieke Franse nagereg en uitstekend vir 'n uithang-ete.

125 g (225 ml ongesifte)
koekmeelblom
50 g (100 ml) versiersuiker
knypie sout
1 eier
2 eiergele
125 ml melk
75 ml room
2 ml vanieljegeursel
30 g (35 ml) botter of
margarinen, gesmelt

25 g (30 ml) botter of
margarinen
50 g (60 ml) suiker
gerasperde skil en sap van
1 lemoen
sap van 1 suurlemoen
50 ml lemoenlikeur, soet
wyn of sjerrie
100 ml brandewyn, verhit

Sif meel, versiersuiker en sout saam. Voeg eier, eiergele, melk, room en geursel by en klop tot glad. Voeg botter by en klop tot gemeng. Laat deeg 30 minute staan. Bak 6-8 dun pannekoeke in 'n pan wat effens met kookolie gesmeer is en stapel oop opmekaar in 'n houer wat naastenby ewe groot is. Hou warm.

Smelt botter in 'n kastrolletjie. Voeg suiker by en roer tot mengsel karamelliseer. Voeg skil, lemoen- en suurlemoensap, asook likeur by en roer tot karamel gesmelt het. Kook sowat 5 minute sonder 'n deksel tot mengsel stroperig is. Gooi deur 'n fyn sif oor pannekoeke en lig op, sodat stroop tussen lae kan inloop. Hou warm.

Vou net voor opdiening elke pannekoek in vier, met die kant wat eerste gebak is buite. Gooi brandewyn oor en steek dadelik aan die brand. Lewer 4-6 porsies.

Ryskluitjies

Dié lekkerny kom uit my kinderdae. Ons kon nooit genoeg daarvan kry nie. Dis nou een soort kluitjie wat nooit toeslaan nie. Wat so lekker is van die resep, is dat jy dit ook van 500 ml gaar oorskiet-rys kan maak.

150 g (190 ml) rou rys
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
5 ml sout
2 eiers
40 g (50 ml) botter of
margarinen, gesmelt

Kook rys tot sag en dreineer. Voeg res van bestanddele by en meng goed. Skep dessertlepelvol in 'n kastrol half vol met kookwater waarby 'n knypie sout gevoeg is. Kook 10 minute stadig met die deksel op. Skep kluitjies versigtig met 'n dreineerspaan uit in 'n warm opdienskottel. Gooi baie ekstra gesmelte botter en kaneelsuiker bo-oor. Lewer 6 porsies.



Crêpes Suzettes

Gebakte sagopoeding

Die lekkerste sagopoeding wat ek ken. Almal wat dit eet, vra die resep.

1 liter melk
180 g (250 ml) sago
1 ml sout
60 g (75 ml) suiker
65 g (75 ml) botter of
margarien
4 eiers
5 ml vanieljegeursel
gerasperde neutmuskaat
75 ml fyn appelkooskonfyt

Verhit melk tot kookpunt, roer sago en sout by en kook oor baie lae hitte tot sago deursigtig is. Roer suiker en botter by en haal van stoof af. Klits eiers en vanieljegeursel en roer by sagemengsel. Gooi in 'n groot, vuurvaste skottel en strooi neutmuskaat bo-oor. Plaas in 'n pan met warm water en bak sowat 45 minute tot ligbruin en gestol by 160°C (325°F). Skep op en plaas 'n bietjie konfyt bo-op. Lewer 6-8 porsies.

Outydse asynpoeding

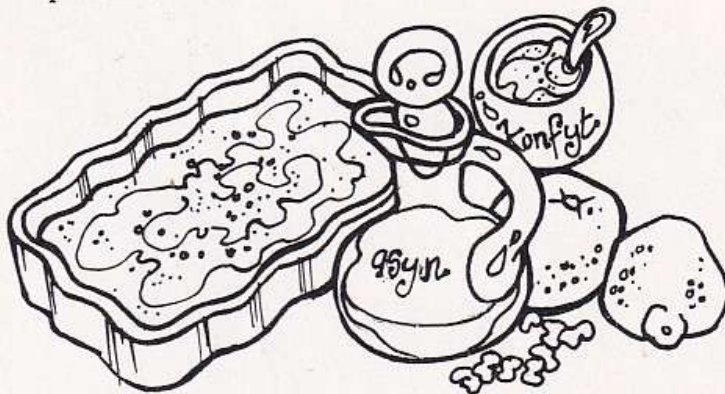
Dié baie geurige poeding van mev. J. P. van Niekerk van Usakos is effens anders as die gewone, want dit word in 'n korente-asynsous gebak.

125 ml asyn
250 ml water
200 g (250 ml) suiker
200 g (300 ml) korente
gerasperde skil van
1 suurlimoen of lemoen

230 g (250 ml) botter of
margarien
210 g (250 ml) strooisuiker
1 eier
30 ml fyn appelkooskonfyt
gerasperde skil van
1 suurlimoen of lemoen
10 ml koeksoda
250 ml melk
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml fyn gemmer
5 ml fyn neutmuskaat
2 ml sout

Verhit asyn, water, suiker, korente en skil saam tot kookpunt en gooi in 'n vuurvaste skottel van 20 x 30 x 5 cm. Laat afkoel.

Meng botter en strooisuiker tot romerig. Roer eier by en dan konfyt en skil. Meng koeksoda en melk. Sif droë bestanddele saam en roer dit beurte- lings met sodamelk by bottermengsel. Skep deeg in sous en bak 30-40 minute sonder 'n deksel by 180°C (350°F). Sit voor met vlasous. Lewer 8-10 porsies.



Appelfrummelttert

'n Heerlike appel-en-droëvrugtemengsel in 'n bros kors en met deegfrummels bo-op. Mev. E. H. Greeff van Somerset-Oos sê dis ekstra geurig as 'n mens dit 'n dag laat verouder en dan net voor opdiening opwarm.

50 g (75 ml) gebleikte
sultanas
50 g (75 ml) korente
1 ml fyn kaneel
knypie fyn kruienaeltjies
50 ml soet wyn
50 ml brandewyn
125 g botter of margarien
50 g (60 ml) suiker
5 ml vanieljegeursel
200 g (350 ml ongesifte)
koekmeelblom
7 ml bakpoeier
1 ml sout
1 blik (765 g) onversoete
tertappels
gerasperde skil van
½ lemoen

Meng sultanas, korente, kaneel en naeltjies. Gooi wyn en brandewyn daaroor en laat 'n uur in 'n warm plek marineer.

Meng botter en suiker tot romerig. Voeg geursel by. Sif meel, bakpoeier en sout saam en voeg by. Meng tot 'n stywe deeg en druk aanmekaar. Voer 'n tertbord van 23 cm in deursnee met twee derdes van die deeg uit en plaas res in koelkas.

Druk appelstukke effens stukkend, versoet na smaak met suiker en roer skil by. Meng met sultanamengsel. Skep op rou tertkors en rasper deeg wat in koelkas gelaat is grof bo-oor. Bak sowat 45 minute by 180°C (350°F). Sit loutwarm voor met room of vlasous. Lewer 6 porsies.

Gebakte souskluitjies

Die souskluitjies kan warm of koud, met of sonder vlasous voorgesit word. Dis 'n resep van mev. J. H. Swanepoel van Klerksdorp.

125 g botter of margarien
60 ml fyn appelkooskonfyt
12,5 ml koeksoda
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
knypie sout
100 ml melk
750 ml kookwater
200 g (250 ml) suiker
5 ml vanieljegeursel
klontjie botter

Stel oond op 200°C (400°F). Smelt botter en roer konfyt by. Roer koeksoda by (dit bruis), dan meel en sout beurtelings met melk. Gooi res van bestanddele in 'n groterige bakskottel met 'n deksel. Skep lepelsvol deeg in die sous — die kluitjies moenie opmekaar lê nie. Sit deksel op en bak 25 minute. Lewer 6-8 porsies.

Karamel-perskepoeding

Dié resep het mev. Julie Meyer van Windhoek die eerste prys besorg in die poedingwedstryd wat *Huisgenoot* in 1980 gehou het. Die perskes kan deur pere of appelkose vervang word en 'n mens kan ook glanskersies en amandels tussen die vrugte plaas.

1 blik (825 g) perskeskywe,
gedreineer
40 g (50 ml) botter of
margarien
200 g (250 ml) suiker
250 ml room of baie
romerige melk

2 eiers
100 g (125 ml) suiker
40 g (50 ml) sagte botter of
margarien
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
2 ml fyn gemmer
75-80 ml melk

50 ml soet wyn of sjerrie
20 g (25 ml) botter of
margarien

Plaas perskeskywe in 'n gesmeerde, vuurvaste skottel van 24 cm in deursnee. Smelt botter en suiker saam oor matige hitte in 'n swaarboompan en braai tot ligbruin. Voeg room by en roer tot karamel gesmelt het. Gooi oor perskeskywe.

Stel oond op 180°C (350°F). Klits eiers en suiker saam tot goed gemeng. Voeg botter by en klop goed. Sif meel, bakpoeier, sout en gemmer saam en roer dit beurtelings met melk by eiermengsel. Gooi oor perskes en bak 40-50 minute tot gaar.

Verhit wyn en botter saam tot botter gesmelt het. Gooi oor poeding net ná dit uit die oond gehaal is. Laat 'n rukkie staan en keer dan op 'n opdienbord uit. Sit warm voor met vars room of vlasous. Lewer 6-8 porsies.

Karamel-perskepoeding



Karamelkluitjies

"Almal wat hierdie kluitjies proe, vra 'n tweede porsie en die resept," sê Rita Jonker van Avontuur. Dit het jare gelede in mev. Kotie van der Spuy se rubriek in *Die Burger* verskyn.

180 g (375 ml gesifte)
koekmeelblom
12,5 ml bakpoeier
1 ml sout
40 g (50 ml) suiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
200 ml melk
50 g (125 ml) gekapte
okkerneute of
glanskersies

300 g (375 ml) suiker
25 g (30 ml) botter of
margarien
knypie sout
500 ml kookwater

Sif meel, bakpoeier en sout saam. Voeg suiker by en vryf botter in mengsel in. Maak met melk aan en roer neutte of kersies by.

Smelt 100 g (125 ml) van die suiker in 'n groot kastrol en kook tot dit karamelkleurig is. Voeg botter, res van suiker, sout en kookwater by en roer tot karamel gesmelt het. Verhit sous tot kookpunt en skep lepelsvol van die deeg daarin. Sit deksel op en kook 12 minute oor baie lae hitte. Dien warm op met vlasous, roomys of vars room. Lewer 6 porsies.

Skrikkeljaarpoeiding

Dié poeding van mev. I. Andrews van Worcester sal 'n mens nie net in skrikkeljare voorsit nie, maar elke jaar.

100 g (110 ml) botter of
margarien
100 g (125 ml) suiker
2 eiers, geskei
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
knypie sout
375 ml melk
25 ml strooisuiker
100 ml fyn appelkooskonfyt

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n vuurvaste skottel van 24 cm in deursnee. Klop botter en suiker saam tot romerig. Voeg eiergele by en meng. Sif meel, bakpoeier en sout saam en roer beurtelings met 75 ml van die melk by bottermengsel. Gooi deeg in bakskottel en bak 30 minute.

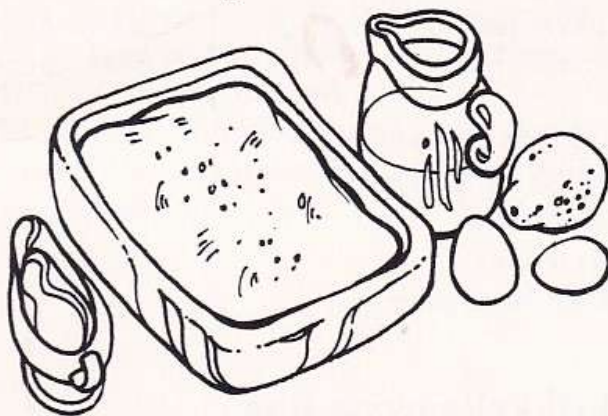
Klits eierwitte en strooisuiker saam tot styf, net voor poeding uit oond gehaal moet word. Haal poeding uit en gooi oorblywende 300 ml melk bo-oor. Smeer konfyt bo-op en bedek met eierwit. Plaas terug in oond en bak nog 'n paar minute tot meringue begin verbruin. Sit warm voor. Lewer 6 porsies.

Dikmelkpoeding

Mev. H. de Wet van Witpoortjie, Krugersdorp, moet dié poeding byna elke week vir haar mense maak.

125 g (500 ml) vars
 withbroodkrummels
250 ml dikmelk of
 aangesuurde karringmelk
200 g (250 ml) sagte
 bruin suiker
115 g (125 ml) botter of
 margarien
2 eiers, goed geklits
5 ml koeksoda
5 ml vanieljegeursel
120 g (250 ml gesifte)
 koekmeelblom
5 ml fyn kaneel
1 ml fyn neutmuskaat
1 ml sout
150 g (250 ml) pitlose
 rosyne
100 g (250 ml) gekapte
 neute

Week krummels 10 minute in dikmelk. Klop suiker en botter deeglik saam en roer dan eiers by. Meng koeksoda met sowat 10 ml ekstra dikmelk en roer by suikermengsel, saam met geursel en krummelmengsel. Sif meel, kaneel, neutmuskaat en sout saam en roer by mengsel. Meng rosyne en neute met 'n bietjie ekstra meel en roer by. Gooi in 'n gesmeerde baks-kottel van 20 x 30 x 5 cm en bak 25 minute by 190°C (375°F). Sit voor met room of vlasous. Lewer 6-8 porsies.



Rabarberpastei

Dié besonderse nageregseep kom van mev. J. L. Terblanche van Durban. Dis 'n dun, loperige mengsel, maar wanneer dit bak, vorm 'n kors onder, dan 'n vlalaag en bo-op 'n rabarberlaag. Sit dit warm of koud met room of dun vlasous voor.

120 g (250 ml gesifte)
 koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
600 g (750 ml) suiker
3 eiers
750 ml melk
100 g (110 ml) botter of
 margarien, gesmelt
425 g (750 ml) fyn gekapte,
 rou rabarber

Stel oond op 180°C (350°F). Sif meel, bakpoeier en sout saam. Klits suiker, eiers en melk saam tot die suiker gesmelt het. Klits botter by en dan gesifte bestanddele. Roer rabarber by. Gooi in 'n gesmeerde, vuurvaste bak met 'n volume van 1,25 liter. Bak 55-60 minute tot die pastei gestol en mooi bruin is. Lewer 6-8 porsies.

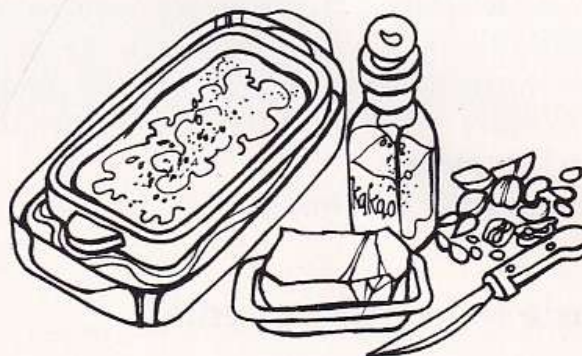
Souserige sjokoladepoeding

Dié poeding van mev. Marie Krause van Glencoe vorm sy eie dik sjokoladesous. Dis heerlik saam met roomys.

140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
2 ml sout
160 g (200 ml) strooisuiker
30 g (75 ml) kakao
knypie fyn kruienaeltjies
25 g (30 ml) botter of
margarien, gesmelt
125 ml melk
5 ml vanieljegeursel
50 g (125 ml) gekapte neut
(opsioneel)
200 g (250 ml) sagte bruin
suiker
300 ml warm water

Sif meel, bakpoeier, sout, strooisuiker, 25 ml van die kakao en naeltjies saam. Voeg botter, melk, geursel en neut by en meng goed. Gooi beslag in 'n gesmeerde bakskottel van 25 x 15 x 5 cm.

Meng bruin suiker en oorblywende kakao en gooi oor deeg. Gooi water bo-oor. Plaas in 'n pan met kookwater en bak 30-40 minute by 180°C (350°F). Lewer 6 porsies.



Appelkoospoeding

Die maklike maar heerlike geregte wat ons mense van doodgewone bestanddele maak, is verstommend — soos dié poeding van mev. A. Engelbrecht van Garies.

200 g (250 ml) suiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
2 eiers
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
15 ml bakpoeier
1 ml sout
100 ml melk
100 ml fyn
appelkooskonfyt, verhit
500 ml water
100 g (125 ml) suiker
50 ml fyn appelkooskonfyt
25 g (30 ml) botter of
margarien

Klop suiker en botter saam tot goed gemeng. Roer eiers een vir een by. Sif droë bestanddele saam en roer beurtelings met melk by eiermengsel. Smeer 'n derde van die deeg op die boom van 'n bakskottel van 20 x 30 x 5 cm en smeer die helfte van die appelkooskonfyt bo-oor. Bedek met die helfte van die oorblywende deeg. Smeer res van konfyt bo-op en dan res van deeg.

Kook water, suiker, konfyt en botter saam en gooi warm oor poeding. Bak 30 minute by 180°C (350°F). Sit voor met vlasous. Lewer 8-10 porsies.

Perskepastei

Bedek die boom van die pasteikors met vars broodkrummels om die vloeistof van die vrugte te absorbeer, sodat die kors nie kluitjierig word nie.

250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
60 g (75 ml) suiker
2 ml bakpoeier
1 ml sout
125 g botter of margarien
1 eier, geklits
1 blik (825 g) perskeskywe,
goed gedreineer
1 blik (410 g) heel aarbeie,
goed gedreineer
250 ml room
100 ml lemoensap
2 ml gerasperde lemoenskil

Sif meel, suiker, bakpoeier en sout saam. Vryf botter daarin tot mengsel fyn gekrummel is. Voeg eier by en meng liggies tot 'n deeg. Rol twee derdes van die deeg op waspapier uit en voer die boom en sye van 'n middelslag-bakskottel daarmee uit. Verwyder papier. Rangskik perskeskywe in kors en plaas aarbeie bo-op. Rol res van deeg uit en plaas bo-oor. Sny rand netjies. Maak rand met water klam en druk vas. Bak 20-30 minute tot goudkleurig by 190°C (375°F) en laat afkoel.

Klop room, geur met lemoensap en -skil en sit saam met pastei voor. Lewer 6 porsies.

Ansie se heerlike poeding

Dit word soms ook murgpoeding genoem. Marietjie Bester van Kempton Park het die resep by haar man se niggie Ansie van Kaapstad gekry.

1 eier
100 g (125 ml) suiker
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
5 ml koeksoda
knypie sout
25 ml fyn appelkooskonfyt
30 ml asyn
250 ml melk

Klits eier en suiker goed saam tot lig en donsig. Voeg meel, bakpoeier, koeksoda, sout, konfyt en asyn by en meng goed. Roer melk by tot 'n gladde deeg. Gooi in 'n gesmeerde middelslag-bakskottel en bak 45 minute by 180°C (350°F).

Verhit res van bestanddele en gooi oor poeding net ná dit uit die oond gehaal is. Sit voor met room of warm vlasous. Lewer 6 porsies.

200 g (250 ml) suiker
125 ml kookwater
250 ml ingedamppte of vars
melk
50 g (60 ml) botter of
margarien
5 ml vanieljegeursel



Perskepastei

Gebakte pynappelpoeding

Mev. M. van der Westhuizen van Welkom sit dit met room of vlasous voor. Bly daar oor, kan die poeding ook koud as tert opgedien word.

2 blikke (410 g elk)
 pynappelstukke of
 fyngemaakte pynappel
 80 g (250 ml) klapper
 15 g (15 heel) Brasiliaanse
 neut, gekap
 250 g sagte botter of
 margarien
 200 g (250 ml) suiker
 1 eier
 300 g (600 ml ongesifte)
 koekmeelblom
 2 ml sout
 15 ml bakpoeier
 150 ml melk

25 g (30 ml) botter of
 margarien
 100 ml heuning

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n vuurvaste skottel van minstens 20 x 30 x 5 cm. Gooi pynappel op boom en maak gelyk. Strooi klapper oor en dan neut, maar moenie roer nie. Klop botter en suiker tot romerig en roer eier by. Sif droë bestanddele saam en roer beurtelings met melk by bottermengsel. Smeer deeg versigtig op neutelaag. Bak 35 minute.

Smelt botter en heuning saam tot dit gemeng is. Prik poeding wanneer dit uit die oond gehaal word en gooi heuningsous bo-oor. Plaas terug in oond en haal ná 5 minute uit. Lewer 8-10 porsies.

Grenadellapoeding

Dié ligte poeding maak 'n mens sommer in 'n japtrap. Mev. S. J. Booyens van Helderkruijn, Roodepoort, vervang die grenadellamoës soms deur appelsous of ingemaakte, fyn pynappel.

100 g (125 ml) suiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
2 eiers, geskei
40 g (75 ml) koekmeelblom
300 ml melk
1 blikkie (100 g)
grenadellamoës (of die
moes van 3 vars
grenadellas)

Stel oond op 160°C (325°F). Klop suiker en botter saam tot goed gemeng. Voeg eiergele by en meng goed. Klop meel, melk en grenadellamoës by. Klits eierwitte tot styf en vou liggies in mengsel in. Gooi in 'n gesmeerde oondskottel van 15 x 25 x 5 cm en bak 30 minute. Sit voor met room of vlasous. Lewer 4-6 porsies.

Gestoomde Kerspoeding

Ans Niehaus, vrou van Dana van radio- en TV-faam, maak dié poeding altyd vir haar mense op die groot dae

200 g (250 ml) wit suiker
250 ml water
150 g (250 ml)
vrugtemengsel,
bestaande uit sultanas,
rosyne, versuikerde
sitrusskil en glanskersies
50 g (60 ml) sagte bruin
suiker
230 g (250 ml) sagte botter
of margarien
30 ml fyn appelkooskonfyt
1 eier, geklits
2 ml fyn gemmer
knypie sout
10 ml koeksoda
250 ml melk
275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom

Gooi wit suiker, water, vrugtemengsel en bruin suiker in 'n stoempot en kook sowat 5 minute saam. Meng botter, konfyt, eier, gemmer en sout. Los koeksoda in melk op en roer dit beurtelings met meel by bottermengsel. Skep deeg op vrugtemengsel, sit deksel van stoempot op, plaas in 'n kastrol met kookwater en laat 3 uur stoom. Vul water met kookwater aan wanneer nodig. Keer poeding op 'n opdienbord uit en versier met room, vlasous of roomys. Lewer 6-8 porsies.

Gestoomde ryspoeding met wynsous

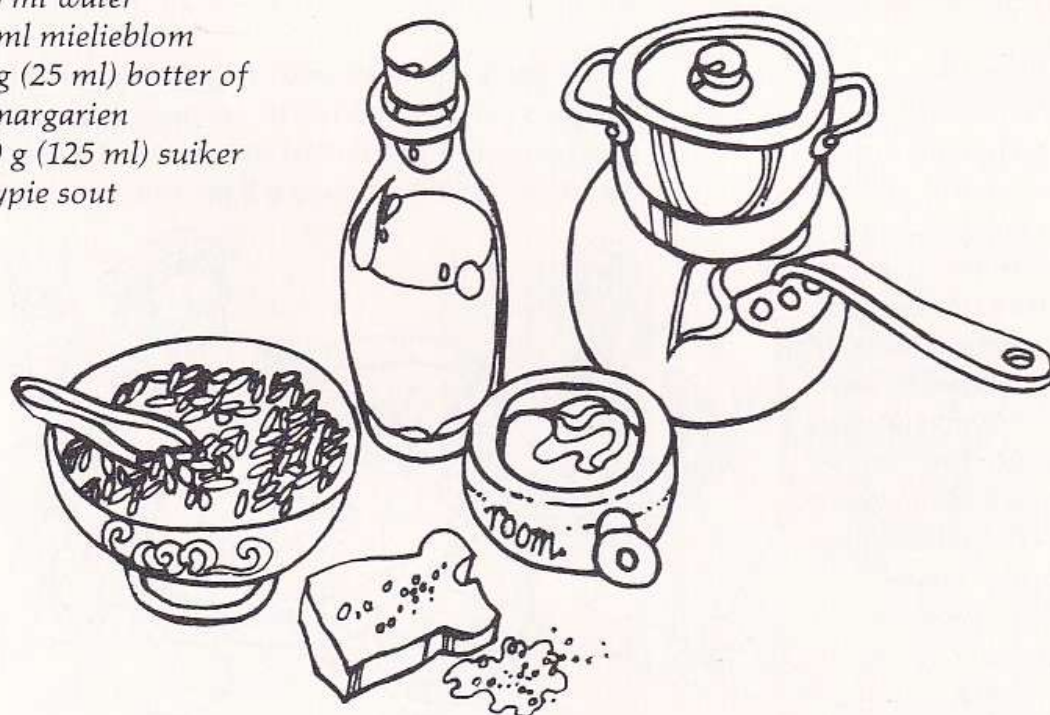
Die wynsous het skop en 'n mens moet dit maar nie te mildelik oor die poeding gooi nie, want dit sal kop toe gaan. Verdubbel die hoeveelheid mielieblom as jy van 'n bietjie dikker sous hou. Hierdie resepte kom van mev. W. R. Marshall van Queenstown.

400 g (500 ml) rou rys
350 ml melk
100 g (125 ml) suiker
80 g (250 ml) sagte
witbroodkrummels
150 g (250 ml) gemengde
droëvrugte, soos
sultanas, pitlose rosyne,
korente en gesnipperde,
gemengde skil
40 g (50 ml) sagte botter of
margarien
2 ml sout
5 ml vanieljegeursel
5 ml koeksoda

750 ml droë rooi wyn of
sjerrie
125 ml water
25 ml mielieblom
20 g (25 ml) botter of
margarien
100 g (125 ml) suiker
knypie sout

Kook rys in soutwater tot sag, spoel in koue water en dreineer. Voeg 325 ml van die melk en die suiker by rys, verhit tot kookpunt, roer gereeld en kook 10 minute oor lae hitte. Meng krummels, droëvrugte, botter, sout en geursel liggies. Voeg rysmengsel by en meng. Voeg nog sout by indien nodig. Los koeksoda in oorblywende 25 ml melk op en roer laaste by. Skep in 'n gesmeerde stoompot of diep poedingbak, sit deksel op en stoom 2 uur op 'n rakkie in 'n groot kastrol met kokende water. Keer uit en sit voor met wynsous of room. Lewer 6-8 porsies.

Gooi wyn, water, mielieblom, botter, suiker en sout in 'n middelslag-kastrol en roer oor matige hitte tot gemeng en mielieblom gaar is. Lewer sowat 850 ml wynsous.



Gebakte appels in vlasous

"Ons woon hier in die hartjie van die Langkloof waar appels volop is. Die sous waarin die appels gebak word, verander dit in 'n heerlike nagereg — so blink en goudbruin," sê mev. M. Jonker van Avontuur.

25 g (50 ml) vlapoeier
500 ml water
160 g (200 ml) suiker
knypie sout
3 heel kruienaeltjies
3 pypkaneelstokkies
6 kookappels
125 g dadels
fyn kaneel en gemmer
25 g (50 ml) sultanas of
korente
6 klonjies botter

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n vuurvaste skottel van 15 x 25 x 5 cm. Los vlapoeier in 50 ml van die water op. Voeg mengsel by res van water saam met suiker, sout, naeltjies en pypkaneel. Verhit oor matige hitte tot kookpunt, roer gereeld en kook enkele minute.

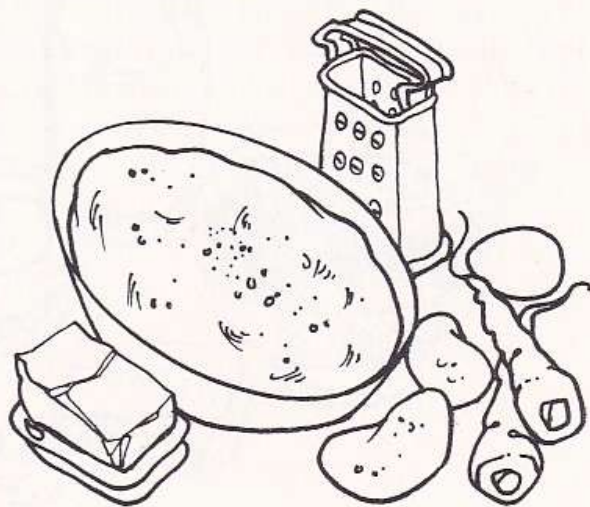
Steek intussen appelstronkies uit en skil appels. Plaas hulle in die skottel en stop gaatjies met dadels. Gooi warm vlasous bo-oor. Strooi kaneel en gemmer oor appels en sultanas oor sous. Plaas 'n klontjie botter op elke appel. Bak 'n uur en sit voor met geklitste room of roomys. Lewer 6 porsies.

Gebakte groentepoeding

'n Onfeilbare poeding wat koud of warm — saam met vlasous of roomys — ewe lekker is. Bly daar oor, kan 'n mens dit selfs in blokkies sny en saam met styf geklitste room as tert voorsit.

125 ml melk
3 ml koeksoda
115 g (125 ml) botter of
margarien, gesmelt
500 ml geskilde, grof
gerasperde geelwortels
250 ml geskilde, grof
gerasperde aartappels
125 g (500 ml) vars
witbroodkrummels
300 g (375 ml) suiker
75 g (125 ml) korente
75 g (125 ml) ontpitte
rosyne
2 ml fyn gemmer
1 ml sout
1 eier, geklits

Meng melk en koeksoda in 'n groot mengbak. Voeg res van bestanddele by en meng liggies. Skep in 'n gesmeerde bakskottel en bak sowat 40 minute by 180°C (350°F). Lewer 6-8 porsies.



Outydse doekpoeding

Sannie Viljoen van Val sê dié resepte is omtrent 90 jaar oud. Dis die ware Jakob vir spesiale geleenthede soos verjaardae en Kersfees.

150 g (250 ml) korente
75 g (125 ml) elk ontpitte
rosyne, sultanas en
gemengde, gesnipperde
skil
75 g (16 heel) glanskersies,
gehalveer
60 ml brandewyn
230 g (250 ml) botter of
margarien
400 g (500 ml) suiker
4 eiers, geskei
500 g (4 x 250 ml gesifte)
koekmeelblom
20 ml bakpoeier
5 ml sout
250 ml melk

400 g (500 ml) wit suiker
250 ml water
230 g (250 ml) botter of
margarien
2 eiers, goed geklits
10 ml fyn kaneel

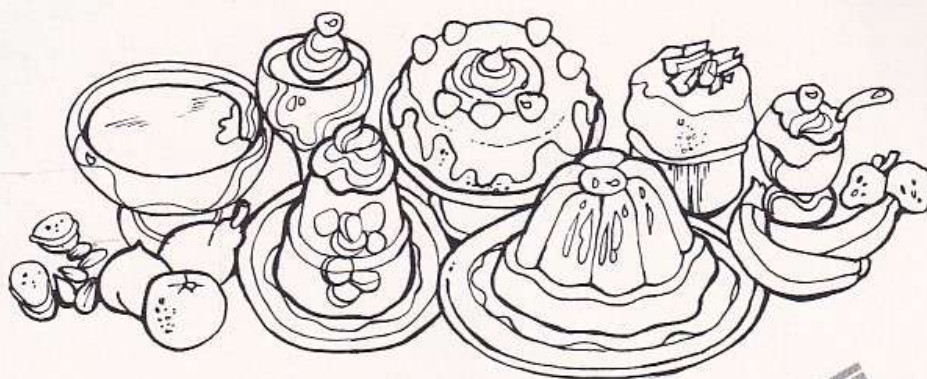
Meng korente, rosyne, sultanas, skil, kersies en brandewyn. Maak dig toe en laat oornag week.

Klop botter en suiker tot romerig. Klits eiergele en roer by. Voeg dan geweekte vrugte by. Sif meel, bakpoeier en sout saam. Roer dit beurtelings met melk by vrugtemengsel. Klits eierwitte tot styf en vou in mengsel in.

Plaas 'n groot ongebleikte linnevierkant van sowat 70 x 70 cm oor 'n diep mengbak en druk linne tot op boom van bak. Skep deeg hierin. Bind lap styf bo-op met 'n tou toe — sowat 8 cm van deeg af, want daar moet ruimte vir rys wees. Haal uit bak en plaas op 'n erdebord in 'n groot kastrol. Vul kastrol twee derdes met kookwater, maak dig toe en laat sowat 3 uur oor matige hitte stoom. Vul water ná eerste uur met nog kookwater aan indien nodig. Haal poeding uit kastrol, verwyder lap en plaas op 'n groot opdienbord. Sit voor met bottersous.

Verhit suiker en water tot kookpunt en roer aanhoudend tot alle suiker gesmelt het. Sit deksel op en laat 10 minute kook. Verwyder van stoof en laat botter daarin smelt. Voeg eiers en kaneel by en roer oor lae hitte net tot eiers gaar is — dit mag glad nie weer kook nie. Lewer sowat 20 porsies.





Koue poedings

GELOEIS
deur Huisgenoot

Gestolde piesangpoeding

Dié poeding stol stadig. Maak dit liefies die vorige aand aan en laat dit oornag in die koelkas. 'n Resep van mev. Necia Hofmeyr van Upington.

750 ml water
160 g (200 ml) suiker
3 groot piesangs, geskil
5 ml suurlemoensap
1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
3 eiers, geskei

Verhit water en suiker tot kookpunt. Druk piesangs fyn en meng met suurlemoensap. Roer by suikerwater, verhit en kook 1-2 minute. Haal van stoof af en laat effens afkoel. Voeg jelliepoeier by en roer tot gesmelt. Klits eiergele goed, voeg by en laat goed afkoel tot mengsel net-net dik word. Klits eierwitte tot styf en vou in piesangmengsel in. Gooi in poedingbak en laat stol in koelkas. Sit voor met roomys en vlasous. Lewer 6-8 porsies.

Bloospoeding

"My ma het altyd rooi in die gesig geword as daar gaste is en ons vra sowaar 'n derde skeppie hiervan," sê mev. J. E. Hildebrand van Knysna.

2 pakkies (80 g elk)
braamjellie
450 ml kookwater
450 ml koue water
1 blikkie (397 g)
kondensmelk
4 groot eierwitte
styf geklitste room en
aarbeie vir versiering

Los jellie in kookwater op. Voeg koue water by en laat in koelkas tot dit dik begin word en wil stol. Voeg kondensmelk by en klits goed. Klits eierwitte tot goed styf en vou met 'n metaallepel in jellie-mengsel in. Gooi in 'n nat, diep poedingvorm en laat stol in koelkas. Keer uit op 'n glasbord en versier met room en aarbeie. Lewer 8-10 porsies.



Tropiese joghurttert

Suurlemoenlaagpoeding

Dis so maklik dat die kinders dit kan maak. Maar jy sal 'n ogie oor hulle moet hou, want anders gaan hulle alles opproe.

1 pak (200 g)
Tennisbeskuitjies
 5 ml fyn kaneel
 115 g (125 ml) botter of
margarien, gesmelt
 1 blik (397 g) kondensmelk
 125 ml suurlemoensap
 250 ml room, styf geklits
gerasperde skil van
1 suurlemoen

Gooi beskuitjies in 'n plastieksak en rol met 'n rolstok fyn. Meng beskuitjiekrummels met kaneel en botter. Klop kondensmelk en suurlemoensap saam tot gemeng. Vou room en skil in kondensmelkmengsel in. Strooi 'n derde van die krummelmengsel in 'n middelslag-glasbak. Skep die helfte van die kondensmelkmengsel bo-op. Herhaal lae en eindig met krummels. Verkoel goed. Lewer 6 porsies.

Tropiese joghurttert

'n Mens kan die geure van die joghurt na eie smaak verander en die papjablokkies vervang deur ander vars vrugte soos mangoblokkies of piesangskyfies wat in suurlemoensap gedoop is.

150 g (375 ml) gemaalde
amandels
65 g (200 ml) klapper
50 g (60 ml) strooisuiker
60 g (65 ml) sagte botter of
margarien

175 ml elk piesang-,
pynappel- en
grenadellajoghurt
1 blikkie (100 g)
grenadellamoës (of die
moës van 3 vars
grenadellas)
20 ml gelatien
50 ml koue water
½ papaja

Meng amandels, klapper en strooisuiker. Vryf botter liggies met die vingers in amandelmengsel in. Hou 25 ml van die mengsel eenkant en voer 'n tertbord van 23 cm in deursnee met die res uit. Bak kors 10-12 minute by 180°C (350°F) tot goudbruin. Laat afkoel. Gooi oorblywende 25 ml amandelmengsel in 'n kastrolletjie en roer oor matige hitte tot goudbruin. Laat ook afkoel.

Meng joghurt en grenadellamoës goed. Strooi gelatien op koue water en laat houer in 'n bak kookwater tot gelatien gesmelt het. Verkoel effens. Voeg gelatien by joghurtmengsel en meng goed. Gooi in kors en laat in koelkas stol.

Skil papaja, skep pitte uit en sny papaja in blokkies. Rangskik blokkies teenaan rand van tert en strooi krummels in middel van joghurtvulsel. Verkoel. Lewer 6 porsies.

Amandel-blanc-mange

'n Mens kan die vars aarbeie weglaat indien hulle onverkrygbaar is. Versier die blanc-mange dan bo-op met 'n bietjie aarbeikonfyt.

10 ml gelatien
500 ml melk
2 eiers, geskei
25 g (50 ml) mielieblom
85 g (100 ml) strooisuiker
1 ml amandelgeursel
250 g vars aarbeie
50 ml aarbeikonfyt

Strooi gelatien oor 100 ml van die melk en laat week. Klop eiergele en mielieblom met 'n bietjie van die oorblywende melk tot glad in 'n kastrol. Roer res van melk en suiker by. Roer aanhoudend en verhit oor matige hitte tot kookpunt. Haal van stoof af en roer gelatienmelk en amandelgeursel by. Plaas 'n stuk nat waspapier op vla en laat afkoel tot dit wil stol.

Was intussen aarbeie en hou 8 eenkant. Sny res in kwarte en meng met konfyt. Skep in 5 glase. Klits eierwitte tot styf en vou in vlamengsel in. Skep op aarbeimengsel en laat in koelkas stol.

Sny 3 van die oorblywende 8 aarbeie in skyfies en plaas op blanc-mange saam met 'n heel aarbeie. Lewer 5 porsies.

Gemmerlekkerny

"Dis blykbaar 'n koelkastert vir die warm somermaande, maar ek sit dit as 'n uitsonderlike nagereg by 'n spesiale ete voor. Dit gee 'n vol, ryk afronding aan die maaltyd," sê mev. Irene de Beer van Carletonville.

2 pakke (200 g elk)
gemmerkoekies
40 g (75 ml) vlapoeier
500 ml water
250 ml gouestroop
2 ml fyn gemmer
15 g (15 ml) botter of
margarien
vars room, styf geklits

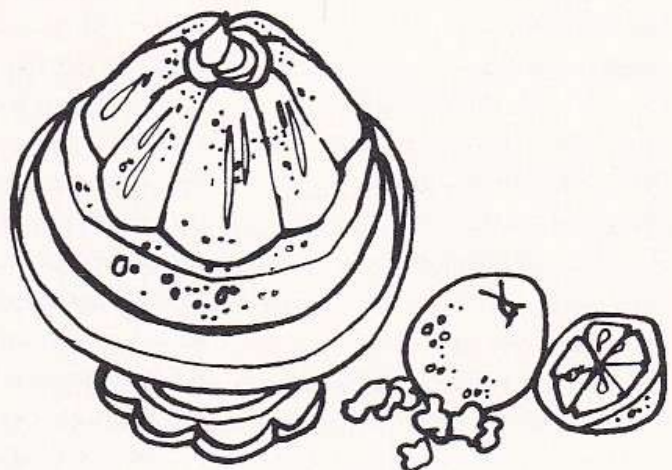
Breek elke koekie in kwarte en plaas in 'n gesmeerde poedingvorm. Los vlapoeier in 'n bietjie van die water op. Voeg res van water en stroop by, verhit oor matige hitte, roer aanhoudend en kook 2 minute. Roer gemmer en botter by en gooi oor koekies. Roer met 'n vurk tot alle stukkies met stroop bedek is. Laat afkoel en plaas in koelkas. Ontvorm op 'n opdienbord, versier met room en sit voor. Lewer 6-8 porsies.

Koue Kerspoeding

"'n Baie maklike gestolde poeding met al die vrugte van 'n gestoomde of gebakte Kerspoeding. Met roomrosies versier, lyk dit feestelik. 'n Mens kan vlasous daarby voorsit," sê mev. H. du Preez van Stellenbosch.

1 pakkie (80 g)
lemoenjellie
1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
1 liter kookwater
150 g (250 ml) pitlose rosyne
150 g (250 ml) gebleikte
sultanas
1 pak (200 g)
gemmerkoekies
100 ml brandewyn of
lemoensap
80 g (125 ml) glanskersies,
gekap
50 g (125 ml) gemengde
neute, gekap
30 g (50 ml) versuikerde skil

Los jellie in kookwater op en laat effens stol. Stoom rosyne en sultanas sowat 15 minute. Doop gemmerkoekies in brandewyn en roer fyn. Voeg rosyne, sultanas, kersies, neute en skil by en meng. Roer jellie in en laat stol. Lewer 6-8 porsies.



Pynappel-en-grenadellaskywe

Dis 'n lekker nagereg, maar kan ook saam met tee of koffie voorgesit word.

90 g (100 ml) *sagte botter of margarien*
100 g (125 ml) *suiker*
1 *eiergeel*
60 g (125 ml *gesifte*)
koekmeelblom
70 g (125 ml) *bruismeel*
knypie sout

250 g *gladde maaskaas*
75 g (80 ml) *suiker*
250 ml *room*
15 ml *gelatien*
50 ml *water*
1 blik (410 g) *fyngebraakte pynappel*
1 *pakkie* (80 g)
pynappeljellie
1 *blikkie* (100 g)
grenadellamoos

Klop botter, suiker en eiergeel saam tot lig en romerig. Sif koek- en bruismeel asook sout saam, voeg by bottermengsel en meng tot 'n stywerige deeg. Druk plat op die boom van 'n gesmeerde pan van 18 x 28 x 3 cm. Bak 15 minute tot ligbruin by 180°C (350°F). Druk liggies met 'n eierspaan bo-op tot kors gelyk is en laat afkoel.

Klop maaskaas en suiker tot romerig. Voeg room by en roer tot net gemeng. Strooi gelatien oor koue water en plaas houer in kookwater tot gelatien gesmelt is. Laat afkoel. Dreineer pynappel in 'n sif en druk soveel moontlik stroop uit (hou stroop). Voeg fyn pynappel en gelatien by kaasmengsel en meng goed. Skep in kors en laat in koelkas stol.

Vul pynappelstroop met water aan tot 250 ml en verhit tot kookpunt. Los jellie hierin op en verkoel tot dit wil stol. Roer grenadellamoos by en smeer oor kaaslaag. Verkoel tot gestol. Sny in skywe en sit voor.

Vrugtejellie

Selfs die mense wat alle soetigheid eenkant laat vanweë die vetrolletjies, sal hiervoor swig — sonder room, natuurlik!

2 *blikkies* (310 g *elk*) *nartjies*
37,5 ml *gelatien*
50 ml *koue water*
200 g (250 ml) *suiker*
knypie sout
375 ml *lemoensap*
50 ml *suurlemoensap*
5 *piesangs*, *geskil en in*
skyfies gesny
druiwekorrels vir versiering
geklopte room

Dreineer nartjies en vul stroop met water aan tot 375 ml indien stroop minder is. Verhit stroopwater tot kookpunt. Week gelatien in koue water en roer stroopwater by tot dit gesmelt het. Syg deur. Voeg suiker by en roer tot opgelos. Voeg sout, lemoen- en suurlemoensap, piesang- en nartjieskyfies by en meng. Spoel 'n poedingsvorm met koue water uit en gooi mengsel daarin. Laat stol in koelkas. Ontvorm op 'n mooi glasbord, versier met druiwekorrels en sit voor met room. Lewer 4-6 porsies.



Papaja-en-grenadella sorbet

Papaja-en-grenadellasorbet

'n Koel, tintelende nagereg wat 'n groot ete volmaak afrond.

½ middelslag-papaja
125 ml droë wit wyn
1 blikkie (100 g)
grenadellamoës
375 ml water
100 g (125 ml) suiker
30 ml suurlemoensap
1 eierwit

Skil papaja, skep pitte uit, sny papajavleis in stukke, plaas in 'n versapper, voeg wyn by en versap tot glad. (Papajastukke kan ook deur 'n sif fyn gedruk en wyn bygeklits word.) Voeg grenadellamoës by en meng. Gooi water en suiker in 'n kastrol of pan, verhit en roer tot suiker gesmelt het. Kook 10-15 minute sonder deksel tot stroop tot 200 ml verminder het.

Meng papajamengsel, suikerstroop en suurlemoensap en gooi in 'n vrieshouer. Bevries tot byna hard. Haal uit vrieskas en breek mengsel ruweg met 'n vurk op in groot kristalle. Klits eierwit tot sagte punte vorm, voeg by ysmengsel en meng goed. Plaas terug in vrieskas en laat tot dit styf is. Lewer 4 porsies.

Aarbeikaastert

Aarbeie met room is lekker, maar as 'n mens dit in dié tert verwerk, is dit éers lekker. Dit kan ook saam met elfuurttee voorgesit word.

100 g (250 ml) gemaalde
amandels
50 g (175 ml) klapper
50 g (60 ml) strooisuiker
50 g (75 ml)
graanvlokkekrummels
50 ml room

250 g vars, ryp arbeie
25 ml sagte bruin suiker
200 ml room
250 g gladde maaskaas
25 g (50 ml) versiersuiker,
gesif
2 ml fyn gerasperde
suurlemoenskil
50 ml arbeikonfyt

Meng amandels, klapper, suiker, krummels en room tot 'n deeg. Druk in 'n tertbak van 24 cm in deursnee en bak 10-12 minute by 180°C (350°F). Laat koud word.

Was arbeie, verwyder stingels en halveer. Strooi bruin suiker oor en laat sowat 10 minute staan om 'n stroop te vorm. Klits room tot styf. Voeg maaskaas, versiersuiker en skil by en klits tot goed gemeng.

Skep sowat twee derdes van die roommengsel in die koue kors en rangskik arbeie bo-op. Smelt konfyt en meng met arbeistroop. Gooi oor arbeie. Verkoel goed en sit met res van roommengsel voor. Lewer 4-6 porsies.

Jelliekluitjies

Hierdie kluitjies is ligter as veerlig en die ideale nagereg ná 'n ryk maaltyd. Mev. K. Volschenk van Touwsrivier sê roomys en ingelegde vrugte is heerlik hierby.

3 eiers, geskei
1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
500 ml melk
50 g (60 ml) suiker
knypie sout
1 ml vanieljegeursel

Klits eierwitte tot styf. Klits jelliepoeier geleidelik by. Klits eiergele, melk, suiker en sout saam en roer aanhoudend oor kokende water of matige hitte tot mengsel romerig is (dit moenie kook nie, want dan skif dit — klits vinnig as dit geskif het). Haal van stoof af, roer geursel by en verkoel vinnig in 'n bak koue water. Gooi helfte van vla in 'n middelslag-poedingbak. Skep kluitjies van die jelliemengsel bo-op. Gooi res van vla bo-oor. Plaas in koelkas. Lewer 4-6 porsies.

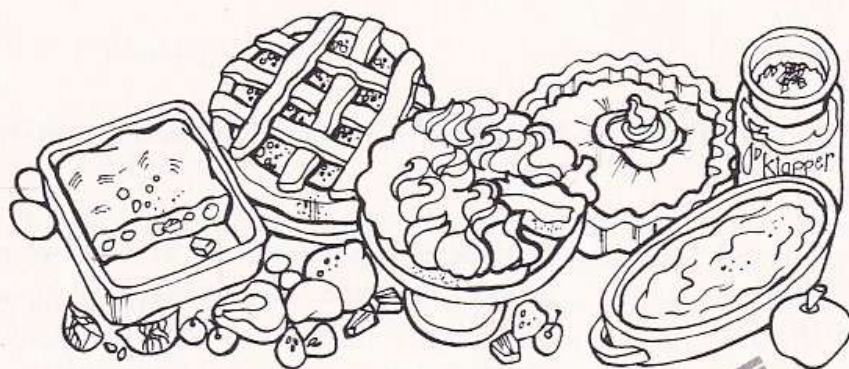
Tameletjie-ys

Dis 'n besondere nagereg vir 'n informele ete op die stoep of in die tuin. Elkeen kry sy eie ys om te suig.

5 ml gelatien
25 ml koue water
250 ml melk
25 g (50 ml) kits-
volroommelkpoeier
5 ml vanieljegeursel
40 g (50 ml) suiker
100 g grondboon-tameletjie
(Peanut Snack)
roomysstokkies

Week gelatien in koue water en laat oor kookwater smelt. Meng melk, melkpoeier, geursel, suiker en gesmelte gelatien en roer tot suiker opgelos is. Gooi mengsel in 'n pannetjie van 18 x 28 x 3 cm en plaas in vrieskas. Druk tameletjie met 'n rolstok fyn. Roer gelatienmengsel met 'n vurk wanneer dit byna gestol het en voeg tameletjie by. Meng en skep in diep ysblokkiebakkies of partytjiekertjies van papier of plastiek. Bevries tot byna hard. Druk houtstokkies in en bevries tot hard.





Soet terte

GETOETS
deur Huisgenoot

Colesberg-tert

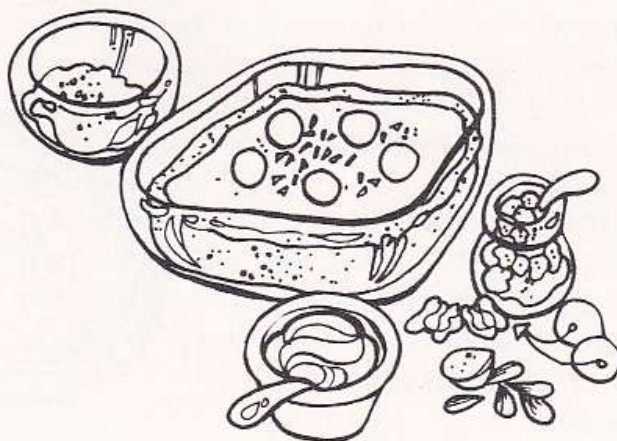
Annaline van Heerden van Colesberg het g'n naam vir dié tert nie, maar sy sê dis "net te lekker". Verslankers moet liefes hiervan wegbly.

250 ml elk klapper en fyn
gerolde Weetbix-blokkies
125 ml elk koekmeelblom,
suiker en hawermout
10 ml fyn kaneel
2 ml elk koeksoda en sout
125 g sagte botter of
margarien
15 ml gouestroop

1 blik (397 g) kondensmelk,
gekaramelliseer
250 ml melk
10 g (15 ml) gelatien
50 ml koue water
1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
125 ml kookwater
2 eierwitte
40 g (50 ml) strooisuiker
250 ml room, styf geklits
gekapte neute, glanskersies,
aarbeikonfyt en stukkies
gemmerkonfyt na smaak

Meng droë bestanddele, botter en stroop goed saam en druk vas op die boom van 'n groot, diep tertbak van minstens 24 cm in deursnee. Bak 15 minute by 180°C (350°F). Laat afkoel.

Klits kondensmelk en melk saam tot goed gemeng. Los gelatien in water op, smelt oor kookwater, roer by kondensmelkmengsel, gooi op tertkors en laat in koelkas stol. Los jellie in kookwater op en laat afkoel tot dit net wil stol. Klits eierwitte en suiker saam tot styf, vou saam met room en res van bestanddele in jellie in en skep op gestolde melklaag. Laat goed styf word in koelkas. Versier soos verkies.



Soet brosdeeg

Die deeg kan geruime tyd in die koelkas gehou word. Dit lewer 5 tertkorse met 'n deursnee van 23 cm.

600 g (1 050 ml ongesifte)
koekmeelblom
15 ml bakpoeier
1 ml sout
200 g (250 ml) suiker
375 g botter of margarien
2 eiers, geklits

Sif droë bestanddele saam. Vryf botter in tot goed gemeng. Voeg eiers by en meng tot 'n sagte deeg. Plaas in 'n digte houer en hou in koelkas tot benodig. Lewer sowat 1,2 kg brosdeeg.

Wanneer benodig, druk deeg met vingers dun op boom en teen rand van tertbord of -pan. Prik boom met 'n vurk, skulp rand en bak 12-15 minute of tot mooi goudbruin by 190°C (375°F) in die middel van die oond indien 'n gaar kors benodig word.

Spesiale appeltert

Hierdie tert is 'n variasie van die ou, bekende appeltert en die resep kom van mev. L. Stassen van Parow, Kaapstad.

400 g (750 ml ongesifte)
koekmeelblom
160 g (200 ml) suiker
10 ml bakpoeier
2 ml sout
250 g botter of margarien
2 eiers, geklits
melk

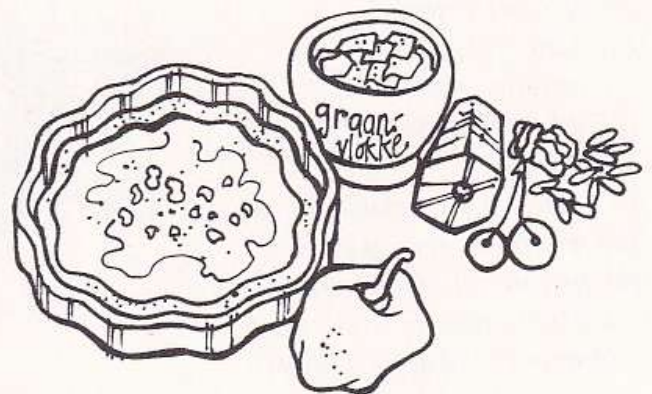
1 blik (765 g) onversoete
tertappels
60 g (75 ml) suiker
25 ml water
1 pynappel, geskil

115 g (125 ml) sagte botter
of margarien
200 g (250 ml) suiker
1 eier, geskei
25 g (125 ml) ontbyt-
graanvlokkies
125 ml klapper, neute of
glanskersies

Sif meel, suiker, bakpoeier en sout saam. Vryf botter in tot gemeng en krummelrig. Voeg eiers by en net genoeg melk om 'n rolbare deeg te vorm. Rol uit en voer twee tertborde (sowat 25 cm in deursnee) met deeg uit.

Kook appels, suiker en water saam, laat afkoel en skep in tertborde. Rasper pynappel bo-oor.

Meng botter en suiker tot romerig. Roer eiergeel, graanvlokkies en klapper by. Klits eierwit tot styf en vou in mengsel in. Smeer oor terte. Bak 20-25 minute by 180°C (350°F). Lewer 2 terte.



Appel-en-pynappeltert

Hierdie tert het appel- en pynappelstukkies op 'n koeklaag met roomsous bo-oor. Dis 'n reseps van mev. S. Strydom van Vryburg.

50 g (60 ml) botter of
margarien
100 g (125 ml) suiker
2 eiers, geklits
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
50 ml melk
1 blik (765 g) onversoete
tertappels
1 blik (410 g) pynappel-
stukke, gedreineer
fyn kaneel

250 ml room of ingedampte
melk
200 g (250 ml) suiker
5 ml vanieljegeursel

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n vuurvaste skottel van 20 x 30 x 5 cm. Meng botter en suiker tot romerig. Roer eiers by. Sif meel, bakpoeier en sout saam en roer dit en die melk beurtelings by bottermengsel. Skep deeg in bak.

Meng appel- en pynappelstukke en sny fyner. Skep op deeg en druk met 'n vurk effens in deeg in. Strooi kaneel oor en bak 40 minute.

Kook room, suiker en geursel saam. Prik tert ná dit uit die oond gehaal is en gooi warm sous oor. Plaas terug in oond en bak tot sous borrel en begin verbruin. Laat afkoel en sit met room voor. Lewer 6-8 porsies.

Piesangtert

Dié reseps van mev. G. van Schalkwyk van Kakamas het min fieterjasies. Haar man is baie lief daarvoor. Sy sit dit partykeer saam met vlasous as poeding voor.

100 g (110 ml) sagte botter
of margarien
100 g (120 ml) strooisuiker
1 eier
140 g (250 ml) bruismeel
1 ml sout
125 ml melk
2 ml vanieljegeursel
3 ryp piesangs, geskil

250 ml vars of ingedampte
melk
160 g (200 ml) suiker
1 ml vanieljegeursel

Klop botter en strooisuiker goed saam tot lig en romerig. Klop eier in. Sif bruismeel en sout saam en roer dit en die melk (waarby geursel gevoeg is) beurtelings by bottermengsel. Skep helfte van deeg in 'n gesmeerde tertbord van 24 cm in deursnee. Sny piesangs in skywe en rangskik op deeg. Skep res van deeg bo-op, maak gelyk en bak 30 minute by 180°C (350°F).

Kook melk, suiker en geursel 5 minute saam en skep skuim af indien nodig. Sny tert in porsies wanneer dit uit die oond kom, gooi stroop oor en sit warm voor. Lewer 6-8 porsies.

Maklike melktert

"Dis 'n baie, baie ou resep en kom uit my moeder se kombuis," sê mev. A. Jansen van Mariental. Sy is self al ouma van opgeskote kleinkinders.

90 g (100 ml) sagte botter of
margarien
75 g (100 ml) suiker
2 eiers
100 g (175 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
knypie sout

750 ml melk
25 g (50 ml) koekmeelblom
25 g (50 ml) mielieblom
knypie sout
250 g (300 ml) suiker
250 g botter of margarien
4 eiers, geskei
2 ml amandelgeursel
kaneelsuiker

Klop botter en suiker tot romerig. Klop eiers een vir een by. Sif meel, bakpoeier en sout saam, voeg by en meng deeglik. Smeer deeg met 'n slaplemmes op die boom en teen die rand van twee tertborde van 24 cm in deursnee.

Meng 150 ml van die melk met koekmeelblom, mielieblom, sout en suiker tot glad. Verhit res van melk tot kookpunt en klits meelmengsel daarin sodra dit begin kook. Roer tot mengsel prut. Voeg botter by en roer tot gesmelt. Klits eiergele saam en roer by. Klits eierwitte tot styf en vou dit saam met die geursel in die melkpap in. Skep vulsel in tertborde, strooi kaneelsuiker bo-oor en bak 20-25 minute by 190°C (375°F). Lewer 2 terte.

Aarbei-meringuetert

Dis 'n gunsteling-resep van Diana Ross, die Amerikaanse sangeres en aktrise. Dit smelt rêrig weg in jou mond.

3 eierwitte
5 ml vanieljegeursel
2 ml kremetart
knypie sout
210 g (250 ml) strooisuiker

1 pakkie (80 g) aarbeijellie
250 ml kookwater
175 g (200 ml) aarbeie, in
skyfies gesny
250 ml room, styf geklits
ekstra aarbeie vir versiering

Klits eierwitte tot skuimerig. Voeg geursel, kremetart en sout by en klits effens. Klits suiker geleidelik by en vou laaste bietjie suiker liggies met 'n metaallepel in meringue in. Meringue moet glansend en dik wees. Skep in 'n groot, gesmeerde tertbord en smeer mengsel hoër teen rand sodat dit 'n korsfatsoen het. Bak 1½ uur by 120°C (250°F), skakel oond af en laat nog 2 uur in oond sonder om deur oop te maak.

Los jellie in kookwater op en verkoel tot dit so dik soos eierwit is. Vou aarbeie en room in jellie in en skep mengsel in meringuedop. Laat stol in koelkas. Versier met gehalveerde aarbeie net voor opdiening.

Suurlemoentert

Met dié min en eenvoudige bestanddele bak 'n mens die lekkerste tert. Dis 'n gunsteling van mev. Valerie Meyer van Firgrove.

1 pak (200 g) Marie-
beskuitjies
65 g (75 ml) botter of
margarien, gesmelt
3 eiers, geskei
1 blik (397 g) kondensmelk
150 ml vars suurlemoensap

Rol beskuitjies fyn en hou 'n bietjie van die krummels eenkant vir versiering. Meng res met botter en druk met 'n metaallepel op boom en teen kante van twee tertborde van 23 cm in deursnee vas. Plaas in koelkas tot benodig.

Stel oond op 180°C (350°F). Klop eiergele, kondensmelk en suurlemoensap goed saam. Klits eierwitte tot baie styf en vou liggies met 'n metaallepel in kondensmelkmengsel in. Gooi vulsel in tertborde, strooi krummels bo-oor en bak 15-20 minute of tot mooi goudbruin bo-op. Lewer 2 terte.

Piesang-karameltert

"Jy kan die jellie weglaat en in die plek daarvan pepermentsjokolade oor die vulsel rasper of die stroop van moerbeï- of aarbeikonfyt daarop drup," sê mev. P. H. Ellis van Prins Albert.

2 pakke (200 g elk)
Tennisbeskuitjies
125 g botter of margarien,
gesmelt
25 ml suurlemoensap

1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
200 ml kookwater
250 ml koue water
2 blikke (397 g elk)
kondensmelk,
gekaramelliseer
10 ryp piesangs
20 ml gelatien, geweek in
50 ml koue water
350 ml room of kits-
versiersel (Orley-Whip)

Stel oond op 150°C (300°F). Rol beskuitjies fyn en meng met botter en suurlemoensap. Voer twee dieperige tertborde van 24 cm in deursnee daarmee uit. Bak sowat 15 minute of tot ligbruin en laat afkoel.

Smelt jellie in kookwater. voeg koue water by en laat in koelkas afkoel tot jellie wil stol. Gooi in tertkorse en plaas terug in koelkas om te stol. Klits kondensmelk. Skil piesangs en druk fyn. Meng met kondensmelk. Smelt geweekte gelatien oor warm water. Gooi in 'n straaltjie by room terwyl dit styf geklits word. Vou roommengsel in piesangmengsel in en skep op jellie. Laat stol. Versier met ekstra room, krummels of soos verkies. Lewer 2 terte.

Maanligtert

As 'n bruidjie die pad na haar man se hart wil behou, is een manier om dit deur sy maag te doen — met dié flatervrye resep van mev. C. E. Roberts van Durban.

275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
100 g (125 ml) suiker
knypie sout
125 g botter of margarien
1 eier
15 ml melk
100-150 ml fyn
appelkooskonfyt

50 g (60 ml) botter of
margarinen
200 g (250 ml) suiker
2 eiers, geskei
80 g (250 ml) klapper
5 ml vanieljegeursel
knypie sout

Geheime tert

Dié tert lyk peperduur, maar in der waarheid is die vulsel so goedkoop dat 'n mens dit liefs geheim hou. Dis 'n resep van mev. Totie Joubert van Lichtenburg.

200 g (225 ml) botter of
margarinen
300 g (600 ml ongesifte)
koekmeelblom

30 g (60 ml) mielieblom
450 ml water
200 g (250 ml) suiker
3 eiers, geskei
2 ml sout
15 g (15 ml) botter of
margarinen

Sif droë bestanddele saam en vryf botter in. Klits eier en melk saam en maak bottermengsel daarmee aan. Rol 0,5 cm dik uit in 'n groot sirkel en voer 'n tertbak met 'n deursnee van 27 cm daarmee uit. Sny rand netjies. Smeer konfyt op boom van kors.

Stel oond op 180°C (350°F). Klop botter en suiker saam tot goed gemeng. Roer eiergele een vir een by en klop goed. Roer klapper, geursel en sout by. Klits eierwitte tot styf en vou in klappermengsel in. Skep op konfytlaag. Bak 25-30 minute tot ligbruin. Laat goed afkoel.

Smelt botter oor kookwater, verwyder van hitte, voeg meel by en meng goed. Druk twee derdes van die deeg in 'n dieperige tertbak van 27 cm in deursnee. Druk die res van die deeg in 'n kleiner pan. Bak 15 minute by 200°C (400°F) tot 'n ligte strooi-kleur.

Maak mielieblom met 'n bietjie van die water aan. Voeg by res van water saam met suiker. Roer aanhoudend en verhit tot kookpunt. Klits eiergele, voeg by en kook tot dik. Haal van stoof af en roer sout en botter by. Klits eierwitte tot styf en vou helfte in mielieblommengsel in. Gooi in groot tertkors. Smeer oorblywende eierwit bo-oor. Krummel kleiner kors en strooi op eierwit. Bak 15-20 minute by 200°C (400°F) tot goudbruin.

Piesang-en-druiwetert

Bak 'n soet brosdeegkors van 23 cm in deursnee of maak 'n krummelkors deur Tennis-beskuitjies fyn te rol en met 'n bietjie gesmelte botter of margarien te meng. Die kors moet koud wees wanneer dit gevul word.

1 pakkie (80 g)
suurlemoenjellie
250 ml kookwater
150 ml koue water
125 g swart druiwekorrels
2 piesangs
suurlemoensap
styf geklitste, versoete
room

Los jelliepoeier in kookwater op en roer koue water by. Laat afkoel tot dit wil stol. Halveer druiwekorrels en ontpit. Skil piesangs, sny in skyfies en doop in suurlemoensap. Rangskik druiwekorrels en piesangskyfies in sirkels op die boom van die gaar tertkors. Gooi jellie bo-oor en plaas in koelkas om te stol. Versier met room. Lewer 6 porsies.

Appeltraliert

Dit lyk spesiaal met die traliwerk op die appelvulsel. Die resep kom van mev. M. Herbst van Tzaneen.

275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
80 g (100 ml) suiker
185 g (200 ml) botter of
margarinen
2 eiers, geklits

1 blik (765 g) onversoete
tertappels
200 g (250 ml) suiker
150 g (250 ml) sultanas
2 ml sout
1 ml fyn kaneel
25 g (50 ml) mielieblom

25 g (50 ml) versiersuiker
10 ml brandewyn

Sif meel, bakpoeier, sout en suiker saam. Vryf botter in tot gemeng. Voeg eiers by en meng tot 'n sagte deeg. Bedek en plaas in koelkas om styf te word. Voer 'n vuurvaste skottel van 20 x 20 x 5 cm uit met drie-kwart van die deeg en hou die res vir traliwerk.

Verhit appels, suiker, sultanas, sout en kaneel saam tot kookpunt. Maak mielieblom met 'n bietjie koue water aan, roer by appelmengsel en kook tot dik. Skep in kors.

Rol oorblywende deeg uit, sny in repe en plaas in 'n traliapatroon op vulsel. Bak 30 minute of tot mooi goudbruin bo-op by 180°C (350°F) en laat afkoel.

Meng versiersuiker en brandewyn en skep teelepelsvol in ruitpatrone van traliwerk. Lewer 6-8 porsies.

Klappermelktert

Mev. S. Matthee van Parow moes al soveel afskrifte van dié resep maak dat dit 'n wenner moet wees.

125 g *sagte botter of margarien*
100 g (125 ml) *suiker*
100 g (200 ml) *fyn gerolde Tennisbeskuitjies*
100 g (300 ml) *klapper*
60 g (125 ml *gesifte*) *koekmeelblom*

4 *eiers*
25 g (50 ml) *koekmeelblom*
25 g (50 ml) *mielieblom*
knypie sout
1 125 ml *melk*
25 g (30 ml) *botter of margarien*
200 g (250 ml) *suiker*

Meng botter en suiker goed. Voeg beskuitjiekrummels, klapper en meel by. Meng goed en druk helfte van mengsel in 'n vuurvaste bak van 20 x 30 x 5 cm.

Klits eiers goed saam. Voeg meel, mielieblom en sout by en klits weer goed. Kook melk, roer botter by en dan suiker. Roer melk by eiermengsel, gooi terug in kastrol, roer aanhoudend en kook oor matige hitte tot dik. Gooi in kors, strooi oorblywende korsmengsel bo-oor en bak 35 minute by 180°C (350°F).

Vrugtekelkietert

'n Mens kan die bruismeel vervang deur 250 g (500 ml gesifte) koekmeelblom en 15 ml bakpoeier en die ingedampde melk met water verdun tot 350 ml indien jou bruismeel op is of jy van 'n klammer tert hou. Die resep is 'n gunsteling van mej. E. Swart van Parowvallei.

2 *eiers*
200 g (250 ml) *suiker*
300 g (500 ml) *bruismeel*
10 ml *koeksoda*
5 ml *sout*
1 blik (410 g) *vrugtekelkie*

100 g (125 ml) *suiker*
1 blikkie (170 g/175 ml) *ingedampde melk*
75 g (80 ml) *botter of margarien*
80 g (250 ml) *klapper*
5 ml *vanieljegeursel*

Stel oond op 190°C (375°F). Klits eiers en suiker goed saam. Sif bruismeel, koeksoda en sout saam. Roer droë bestanddele en inhoud van blik vrugtekelkie by eiermengsel. Gooi in 'n gesmeerde bakskottel van 18 x 30 x 5 cm en bak 30 minute.

Kook res van bestanddele saam. Prik tert met 'n vurk wanneer dit uit die oond gehaal word en gooi mengsel bo-oor. Sit voor met geklitste room indien verkies.

Lieftan se sagemelktert

Lieftan is my ouma en wanneer ons Kerstyd by hulle op die plaas gaan kuier het, het ons altyd hiervan gekry. Dis 'n stokou resep.

275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom
50 g (60 ml) suiker
2 ml bakpoeier
2 ml sout
100 g (110 ml) sagte botter
of margarien
1 eier
sowat 100 ml melk

175 g (250 ml) sago
1,5 liter melk
50 g (100 ml) vlapoeier
250 g botter of margarien
200 g (250 ml) suiker of na
smaak
5 ml vanieljegeursel
knypie sout
6 eiers, geklits
kaneelsuiker na smaak

Sif meel, suiker, bakpoeier en sout saam en vryf botter daarin tot fyn gekrummel. Breek eier in 'n meetbeker oop en vul met melk aan tot 125 ml. Klits, voeg by meelmengsel en maak aan. Knie effens tot 'n rolbare deeg, bedek en laat 'n rukkie in die koelkas. Rol dun uit op 'n oppervlak wat met meel bestuif is en voer twee dieperige tertbakke van 24 cm in deursnee daarmee uit. Sny rande netjies. Hou alle oorskiet-deeg. Prik bome van korse en bedek met droëbone of -erte. Bak 10 minute in die middel van die oond by 190°C (375°F) tot half-gaar. Verwyder bone of erte en laat korse afkoel.

Kook sago en 1,3 liter van die melk oor matige hitte in 'n kastrol met 'n dik boom tot sago uitgedy en deursigtig is. Roer af en toe om te voorkom dat dit aanbrand. Los vlapoeier in oorblywende 200 ml melk op en roer vinnig by gaar sagopap tot gemeng. Voeg botter, suiker, geursel en sout by, meng goed en laat afkoel tot lou. Roer af en toe om te voorkom dat 'n skil vorm.

Hou 25 ml van die geklitste eiers eenkant en roer res by sagemengsel. Skep in korse en smeer gelyk. Strooi kaneelsuiker bo-oor. Rol oorskiet-deeg dun uit en sny in smal "balkies". Plaas in 'n traliespatroon oor vulsel. Verf "balkies" met die 25 ml geklitste eier. Bak 30-40 minute by 190°C (375°F) tot goudbruin. Sit loutwarm of koud voor. Lewer 2 middelslag-terte.



Sjokoladetert

G'n mens is ooit tevrede met net een porsie van hierdie heerlike tert van mev. D. du Toit van Swartkop, Kakamas, nie.

100 g ($\frac{1}{2}$ pak) Cream
Cracker-beskuitjies
90 g (100 ml) botter of
margarien, gesmelt

25 ml gelatien
100 ml koue water
40 g (75 ml) koekmeelblom
160 g (200 ml) suiker
4 eiers, geskei
750 ml kookmelk
5 ml vanieljegeursel
200 g melksjokolade
versoete, styf geklitste
room

Rol beskuitjies fyn, meng met botter en voer 'n vlak tertbord van 25 cm in deursnee daarmee uit. Bak 10 minute by 150°C (300°F). Laat koud word.

Week gelatien in water. Meng meel en suiker. Klits eiergele (verkieslik in die boonste deel van 'n dubbele kastrol) en klop melk geleidelik by. Roer meelmengsel by, plaas op stoof (op kookwater), roer aanhoudend en kook tot vla dik en gaar is. Verwyder van hitte en roer gelatien en geursel by. Hou 2-3 blokkies sjokolade eenkant en smelt res oor kookwater. Klits eierwitte tot styf.

Voeg helfte van vlamengsel en sowat 100 ml van die eierwit by sjokolade en klop tot goed gemeng. Gooi op koue kors en plaas in koelkas. Vou res van eierwit in res van vlamengsel in en hou loutarm. Skep op sjokoladelaag wanneer dit begin styf word. Verkoel. Versier met room en rasper oorblywende sjokolade bo-oor. Verkoel goed.



Koffie-karameltert

'n Baie lekker tert vir 'n warm dag. Mev. C. de Ridder van Murrayfield versier dit met styf geklitste room en glanskersies. Gebruik 'n kastrol met 'n dik boom oor matige hitte, want die vulsel brand maklik.

100 g ($\frac{1}{2}$ pak) Marie-
beskuitjies
25 ml suiker
2 ml fyn kaneel
80 g (85 ml) botter of
margarien, gesmelt

Rol beskuitjies fyn en meng met suiker, kaneel en gesmelte botter. Voer 'n groterige tertbord daarmee uit en laat styf word in koelkas.

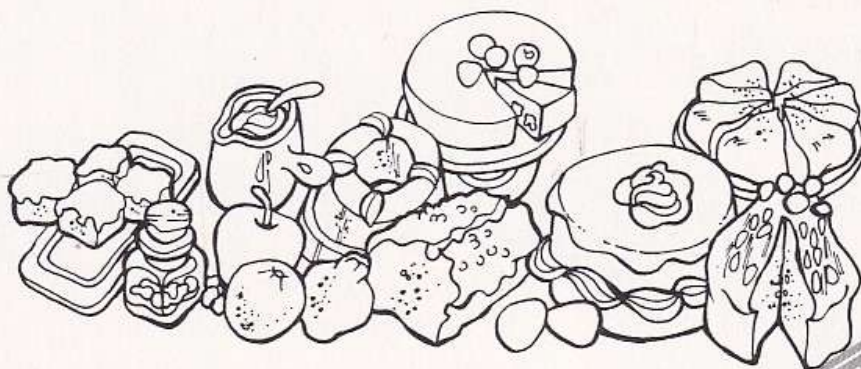
Week gelatien in water en laat eenkant. Smelt botter oor matige hitte in 'n kastrol met 'n dik boom. Voeg stroop en kondensmelk by en roer aanhoudend tot kookpunt. Laat 10 minute oor

15 ml gelatien
50 ml koue water
15 g (15 ml) botter of
margarien
125 ml gouestroop
1 blik (397 g) kondensmelk
250 ml warm, sterk swart
koffie
5 ml vanieljegeursel
3 eierwitte, styf geklits

matige hitte kook tot ligbruin. Roer aanhoudend.
Verwyder van hitte en voeg koffie en gelatien by
en roer tot gemeng. Laat afkoel. Voeg geursel by
en vou eierwitte liggies in. Gooi in tertdop en laat
in koelkas tot gestol.



Marmerkoek



Groot koeke, koelkaskoeke en vrugtebroodjies

Marmerkoeke

In die sjokoladedeeg kom stukkies sjokolade en in die ligte deeg amandelvlokkies.

100 g bitter sjokolade
brood-, beskuit- of ou
koekkrummels
450 g (490 ml) botter of
margarien
450 g (550 ml) suiker
75 ml brandewyn of rum
knypie sout
450 g (850 ml ongesifte)
koekmeelblom
15 ml bakpoeier
10 eiers ("medium" grootte)
125 ml room
30 g (75 ml) kakao, gesif
100 g gevlokte amandels
versiersuiker

Kap sjokolade fyn. Smeer 'n diep tuitpan van 24 cm in deursnee met 'n bietjie sagte botter of bespuit met nie-kleefmiddel. Gooi krummels in en skud tot boom en kante bedek is.

Klop botter, suiker, brandewyn en sout saam tot lig en sponsagtig. Sif meel en bakpoeier saam. Klits eiers. Roer meelmengsel en eiers beurtelings by bottermengsel. Roer room by. Halveer deeg. Voeg sjokolade en kakao by een helfte en amandels by die ander. Skep beurtelings in lae in pan. Bak 'n uur op die tweede oondrakposisie by 180°C (350°F). Bedek met aluminiumfoelie en bak nog 30-35 minute. Laat 10 minute in pan afkoel en keer dan versigtig op 'n draadrak uit. Sif versiersuiker bo-oor. Lewer 24 stukke.

Spaanse teekoek

Bak dié koek wanneer jy iets vars uit die oond wil voorsit, maar nie baie tyd het nie.

280 g (500 ml) bruismeel
1 ml sout
200 g (250 ml) suiker
10 ml anys- of karwysaad
250 ml olyf- of kookolie
3 eiers
125 ml melk

Stel oond op 180°C (350°F). Smeer 'n diep koekpan van 20 cm in deursnee en voer die boom met gesmeerde waspapier uit.

Sif bruismeel en sout saam. Voeg suiker en anys-saad by en meng. Klits olie, eiers en melk saam tot gemeng, voeg by droë bestanddele en klop tot gemeng. Gooi in pan en bak 60-90 minute of tot 'n toetspen skoon uitkom as dit in die middel van die koek ingestek word. Keer op 'n draadrak uit, trek waspapier af en laat afkoel.

Tertkoek

Lae koek, meringue met neute en 'n vlavulsel met room vorm saam 'n groot lekkerte waarmee jy op jou mense indruk kan maak. Dis 'n resep van mev. A.W. van der Merwe van Utrecht.

160 g (190 ml) strooisuiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
4 eiers, geskei
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
60 ml melk
5 ml vanieljegeursel
50 g pekan- of okkerneute,
fyn gekap

250 ml melk
40 g (50 ml) suiker
40 g (75 ml) koekmeelblom
1 eier
knypie sout
125 ml room
5 ml vanieljegeursel

Hou 50 g (60 ml) van die strooisuiker eenkant en klop die res saam met die botter tot romerig. Voeg eiergele by en meng. Sif meel, bakpoeier en sout saam. Meng melk met geursel. Roer droë bestanddele en melk beurtelings by bottermengsel. Skep in twee laagkoekpanne van 23 cm in deursnee wat met waspapier uitgevoer en goed gesmeer is. Maak deeg bo-op gelyk. Klits eierwitte tot styf en vou oorblywende strooisuiker in. Smeer meringue op deeg en strooi neute bo-oor. Bak sowat 45 minute of tot meringue droog is by 150°C (300°F). Haal versigtig uit panne en laat afkoel.

Maak 'n dik vlasous van die melk, suiker, meel, eier en sout. Laat koud word. Klits room tot styf en vou saam met geursel in vla in. Skep op meringuelaag van een koeklaag en plaas ander koeklaag bo-op met meringue na bo.



Haselneut-en-peerkoek

Haselneut-en-peerkoek

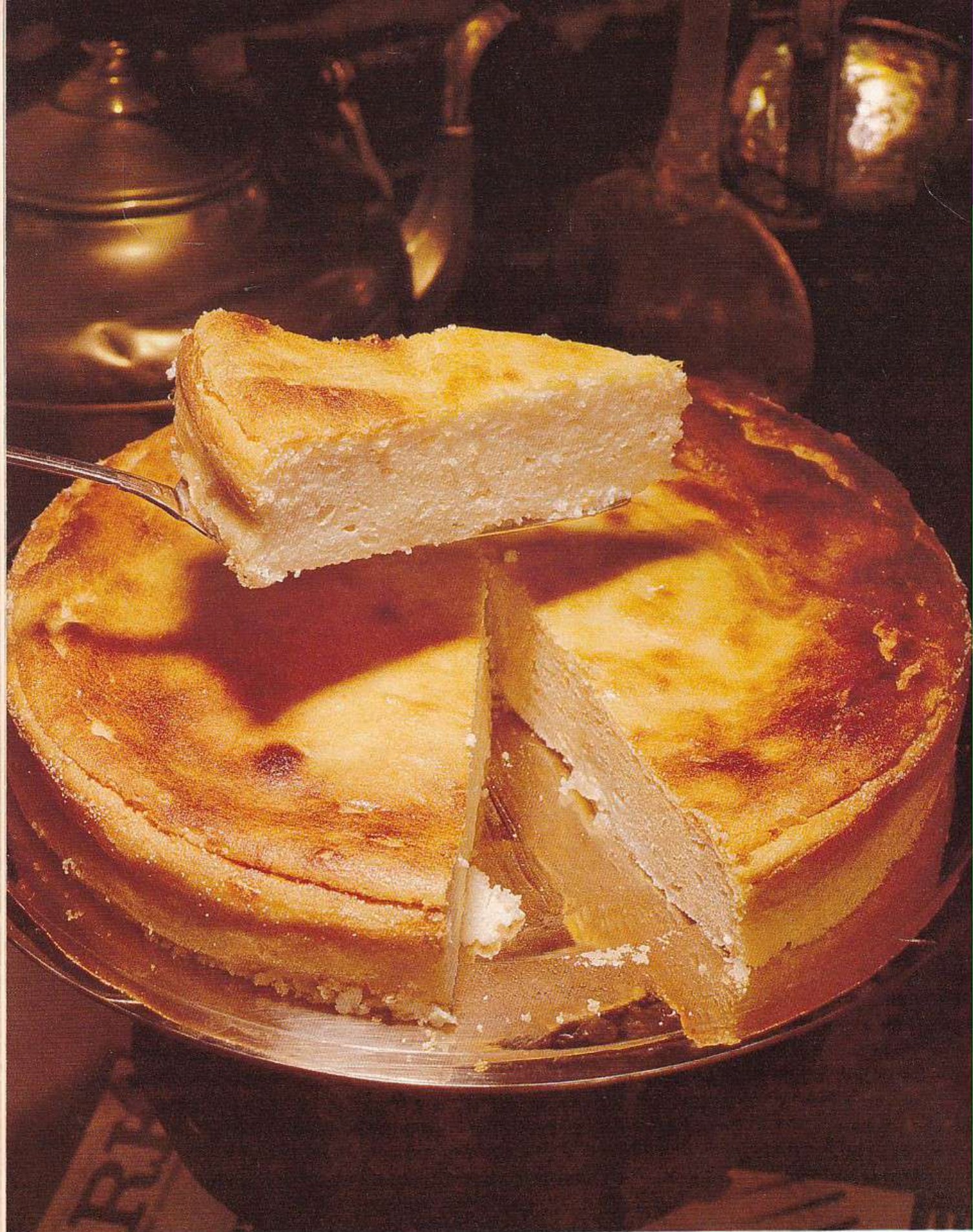
Dié resep is koek of poeding. Helen Hewson van Port Elizabeth het dit as poeding ingeskryf in die groot poedingwedstryd wat *Huisgenoot* in 1980 gehou het. Dis aangewys as die beste resep uit Oos-Kaapland.

100 g haselneute
 150 g (275 ml ongesifte)
 koekmeelblom
 knypie sout
 125 g sagte botter of
 margarien
 65 g (75 ml) strooisuiker
 1 blik (825 g) peerhelftes,
 gedreineer
 250 ml room

Rooster neute in oond tot bruin. Vryf neute in 'n droë doek om velletjies te verwyder. Hou 'n handvol eenkant vir versiering. Kap res van neute baie fyn.

Sif meel en sout saam. Voeg botter en suiker by en vryf in tot gemeng. Voeg gekapte neute by en meng goed. Verkoel deeg 20-30 minute in die vrieskas. Verdeel deeg in drie gelyke dele en rol elke deel uit in 'n sirkel van sowat 23 cm in deursnee. Bak sirkels 8-10 minute by 180°C (350°F). Laat afkoel.

Hou 2-3 peerhelftes vir versiering en kap res fyn. Klits room tot styf. Stapel lae soos volg opmekaar: koeklaag, pere, room. Herhaal lae. Plaas oorblywende koeksirkel bo-op en versier met room, pere en heel haselneute. Lewer 6-8 porsies.



Korslose kaaskoek

Korslose kaaskoek

Sny 'n sirkel van 26 cm in deursnee uit aluminiumfoelie en plaas dit in die pan. 'n Mens het dan geen moeite om die kaaskoek uit die pan te verwyder nie.

1 kg gladde maaskaas
6 eiers ("groot" grootte),
geskei
gerasperde skil en sap van
1 groot suurlemoen
200 g (250 ml) suiker
knypie sout
5 ml vanieljegeursel
250 g sagte botter of
margarien
100 g (125 ml) semolina
5 ml bakpoeier

Smeer 'n Springform-koekpan van 26 cm in deursnee, gooi 'n bietjie semolina in en skud tot boom en kante bedek is. Stel oond op 190°C (375°F) en plaas oondrak net onderkant middelste posisie.

Klits maaskaas, eiergele, suurlemoenskil en -sap, helfte van suiker, sout, geursel en botter tot gemeng. Sif semolina en bakpoeier saam. Klits eierwitte tot skuimerig, klits res van suiker geleidelik by en klits tot sagte punte vorm. Voeg semolinamengsel en eierwitte by kaasmengsel en vou liggies in. Gooi in pan en maak gelyk. Bak 'n uur, bedek met aluminiumfoelie en bak nog 10-15 minute. Laat 'n rukkie in pan afkoel, sny rand los en verwyder rand van pan. Laat verder afkoel tot heeltemal koud, plaas op 'n opdienbord en hou in 'n houer in die koelkas tot benodig. Lewer 14-16 stukke.

Karringmelk-koelkaskoek

Mev. A. Borchers van Fynlands maak dié lekker variasie van die bekende koelkaskoek.

500 ml melk
30 g (60 ml) vlapoeier
100 g (125 ml) suiker
25 g (30 ml) botter of
margarien
175 ml karringmelk
paar druppels
amandelgeursel
2 pakke (200 g elk)
Tennisbeskuitjies
125 ml versoete, styf
geklitste room
(opsioneel)

Verhit 450 ml van die melk tot kookpunt. Meng vlapoeier en suiker met oorblywende 50 ml melk. Roer kookmelk geleidelik hierby, gooi terug in kastrol en roer oor lae hitte tot dik. Roer botter by en vou karringmelk en geursel in. Pak lae beskuitjies en vulsel beurtelings in 'n glasbak van 17 x 27 x 5 cm en laat in koelkas om styf te word. Versier met room en strooi van die oorskiet-beskuittjekrums bo-oor.

Volkoring-karringmelkkoek

Hierdie gesonde koek vereis geen inspanning wanneer dit by die mengery kom nie. Dis so maklik soos 'n gekoopte koekmengsel — maar die verskil lê by die uitstekende geur en klamheid.

180 g (375 ml gesifte)
koekmeelblom
300 g (375 ml) suiker
7 ml koeksoda
5 ml bakpoeier
5 ml fyn kaneel
2 ml fyn kruienaeltjies
1 ml sout
130 g (250 ml)
volkoringmeel
115 g (125 ml) botter of
margarien, gesmelt
375 ml karringmelk

Stel oond op 180°C (350 °F) en smeer 'n ringkoekpan van 23 cm in deursnee.

Sif koekmeel, suiker, koeksoda, bakpoeier, kaneel, naeltjies en sout saam. Voeg volkoringmeel by en meng. Voeg botter by, meng effens en voeg dan karringmelk by. Roer tot goed gemeng. Skep in pan en bak 'n uur of tot 'n toetspen skoon uitkom as dit in die middel van die koek ingesteeek word. Keer koek versigtig op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Rolkoek

Die geheim van rolkoek is om dit nie te lank te bak nie en baie vinnig daarmee te werk ná dit uit die oond gehaal is.

4 eiers, geskei
50 ml koue water
210 g (250 ml) strooisuiker
140 g (250 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
knypie sout
5 ml vanieljegeursel
150 ml fyn konfyt

Smeer 'n rolkoekpan van 30 x 45 cm, voer dit met waspapier uit en smeer papier ook. Bestuif met 'n bietjie koekmeelblom en skud oortollige meel van papier af. Stel oond op 200°C (400°F) en plaas oondrak in middel van oond.

Klits eiergele, water en strooisuiker baie goed saam tot dit bleekgeel en sponsagtig dik is. Sif meel en bakpoeier saam en vou dit bietjiesgewys met 'n metaallepel in eiergeelmengsel in. Klits eierwitte en sout saam net tot stywe punte vorm. Roer 'n bietjie van die eierwit by eiergeelmengsel en vou res van eierwit en vanieljegeursel dan liggies in.

Skep deeg in pan en smeer gelyk. Bak 10 minute. Keer uit op 'n klam doek wat met suiker bestrooi is. Trek papier versigtig af en sny kort sye met 'n skerp mes netjies. Verhit konfyt en smeer oor koek. Rol koek versigtig met behulp van die doek op. Sny kante netjies en laat minstens 30 minute op 'n draadrak afkoel.



Gewone en sjokoladerolkoeke met vulsels



Lemoenrolkoek

Lemoenrolkoek

Vervang koue water deur lemoensap en voeg 10 ml gerasperde lemoenskil by. Moenie konfyt oor die gebakte rolkoek smeer nie, maar rol dit saam met die vadoek op. Laat effens afkoel, rol dan oop en verwyder doek. Rol weer op. Vul met lemoenroom:

2 lemoene
25 ml gelatien
100 ml water
250 ml lemoensap
100 g (125 ml) suiker
knypie sout
4 eiergele
250 ml room

100 ml fyn
appelkooskonfyt
100 g geroosterde, gevlokte
amandels

Rasper skil van een lemoen af en hou eenkant. Skil lemoene dik sodat geen wit oorbly nie en sny skyfies met 'n skerp mes uit die huisies los. Halveer skyfies en plaas in 'n sif om te dreineer. Gooi gelatien op water en laat week.

Klits lemoensap en -skil, suiker, sout en eiergele in 'n dubbele kastrol oor kokende water tot dik en romerig. Verwyder van hitte, roer gelatien by en meng. Verkoel tot dik en roer gereeld. Klits room tot goed styf en vou in gelatienmengsel in. Verkoel tot smeerbaar, maar nie styf nie indien vulsel nog loperig is.

Rol rolkoek oop en smeer vulsel bo-oor. Plaas lemoenstukkies op vulsel en rol op. Verhit konfyt, smeer bo-op en strooi amandels daarop. Verkoel goed. Sny met 'n mes wat in kookwater gehou is.

Sjokoladerolkoek

Vervang koue water deur dieselfde hoeveelheid sterk, swart, koue koffie en koekmeelblom deur 120 g (250 ml gesifte) koekmeelblom en 20 g (50 ml) kakao. Vul met styf geklitste room wat met fyngemaakte, goed gedreineerde gaar appel of pynappel gemeng is.

Appelkooskoek

Buite-om sien jy net rolkoekskywe, maar as jy die koek sny, kom jy op 'n soetsuur vulsel af. 'n Mens kan dit ook as nagereg met appelkoosjoghurt voorsit.

1 blik (410 g)
 appelkooshelftes
50 g (100 ml) vlapoeier
1 pakkie (80 g) appelkoos-
 of suurlemoenjellie
75 g (100 ml) fyn gesnyde,
 gedroogde appelkose
1 blik (397 g) kondensmelk
50 ml suurlemoensap
250 g gladde maaskaas
1 rolkoek, in skywe gesny

Dreineer appelkose goed en vul stroop met water aan tot 500 ml. Meng vlapoeier met 'n bietjie van die vloeistof en verhit res tot kookpunt. Voeg vlamengsel en jelliepoeier by, roer aanhoudend en kook tot dik en glansend. Druk ingemaakte appelkose fyn en voeg saam met gedroogde appelkose by vlamengsel. Meng goed en laat afkoel.

Klits kondensmelk en suurlemoensap saam, voeg maaskaas by en meng goed. Voeg appelkoosmengsel by en meng.

Voer 'n diep, ronde bak met 'n volume van nie minder nie as 2,25 liter met kleefplastiek uit. Pak rolkoekskywe styf teenmekaar op die boom en teen die kante van die bak. Gooi vulsel in en bedek bo-op met rolkoekskywe indien daar oor is. Laat styf word in koelkas. Keer uit op 'n opdienbord, verwyder plastiek en sny in skywe.

Ekonomiese kaaskoek

Dié resep is spesiaal vir die jong kokke wat nog 'n bietjie onseker voel as dit by koekbakkery kom.

250 g soet brosdeeg
500 g gladde maaskaas
3 eiers
200 g (250 ml) suiker
175 ml room
25 ml gerasperde
 suurlemoenskil

Rol brosdeeg dun uit en voer 'n diep bakskottel van 23 cm in deursnee daarmee uit. Klits res van bestanddele tot goed gemeng en gooi in tertkors. Bak sowat 1½ uur of tot gestol by 150°C (300°F). Laat afkoel.

Youngbessie-koelkaskoek

Hier is 'n flatervrye lekkerny vir die warm somermaande. Die resepte kom van Charlotte Smith van Bloemfontein.

1 blik (410 g) youngbessies
30 g (60 ml) vlapoeier
25 ml koue water
1 blik (397 g) kondensmelk
200 ml suurlemoensap
250 g gladde maaskaas
1 rolkoek, in skywe gesny

Dreineer youngbessies en gooi stroop in 'n kastrol. Los vlapoeier in water op, voeg by stroop en roer oor matige hitte tot dik. Roer youngbessies by en laat goed afkoel.

Klits kondensmelk en suurlemoensap tot gemeng en roer dan maaskaas by. Plaas rolkoek-skywe op die boom van 'n groot, gesmeerde tert-bord. Gooi kondensmelkmengsel bo-oor en bedek versigtig met youngbessiemengsel. Laat minstens 30 minute in die koelkas voor opdiening.

Sjerrie-ringkoek

'n Mens kan dit ook as 'n spoggerige nagereg voorsit. Moet dan nie die sjokoladesous tot dik kook nie.

150 g (300 ml gesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
1 ml sout
100 g (250 ml) gemaalde
amandels
150 g (160 ml) sagte botter
of margarien
170 g (200 ml) strooisuiker
4 eiers
sowat 50 ml sjerrie

200 ml romerige melk
85 g (100 ml) strooisuiker
50 ml gouestroop
35 g (50 ml) Drinking
Chocolate-poeier
2 ml asyn
5 ml water
125 ml room, styf geklits en
versoet

Stel oond op 180°C (350°F). Smeer 'n kleinerige tuitpan goed en bestrooi met fyn, droë krummels. Skud oortollige krummels uit.

Sif meel, bakpoeier en soutsam, voeg amandels by en meng. Klop botter en suiker tot romerig. Voeg eiers een vir een by en klop goed na elke byvoeging. Voeg droë bestanddele by en klop goed tot gemeng. Skep in tuitpan en bak 40-50 minute. Keer op draadrak uit en laat effens afkoel. Plaas versigtig terug in pan en prik met 'n toetspen of vurk. Gooi sjerrie oor en plaas in 'n koel plek om te week.

Verhit melk en res van bestanddele behalwe room oor matige hitte tot kookpunt en roer aanhoudend. Kook sowat 15 minute of tot dik, verkoel effens en gooi oor koek. Laat goed koud word. Skep room in holte.

Bier-en-dadelkoek

Die bier sorg vir 'n interessante smaak en die dadels vir 'n klam tekstuur.

230 g (250 ml) *sagte botter*
of *margarien*
400 g (500 ml) *sagte bruin*
suiker
2 *eiers*
100 g (250 ml) *gekapte*
okkerneute
200 g (300 ml) *gekapte*
dadels
400 g (750 ml *ongesifte*)
koekmeelblom
2 ml *sout*
10 ml *koeksoda*
5 ml *fyn kaneel*
2 ml *fyn kruienaeltjies*
2 ml *gemengde speserye*
500 ml *bier*

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n groot tuitpan.

Klop botter en suiker tot romerig. Roer eiers een vir een by en klop goed ná elke byvoeging. Roer okkerneute en dadels by. Sif meel, sout, koeksoda, kaneel, naeltjies en gemengde speserye saam. Roer droë bestanddele en bier beurtelings by bottermengsel — begin en eindig met droë bestanddele en roer nog 'n bietjie meel by indien mengsel skif. Skep in pan en bak 'n uur of tot 'n toetspen skoon uitkom as dit in die middel van die koek ingestek word. Keer versigtig op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Heerlike piesangbrood

Mev. V. de Jager van Knysna sê 'n mens kan ook 40 g (50 ml) van die strooisuiker vervang deur 50 ml gouestroop of kondensmelk. Dan is die broodjie éers lekker.

230 g (250 ml) *sagte botter*
of *margarien*
210 g (250 ml) *strooisuiker*
2 *eiers, geskei*
375 ml *fyngemaakte, ryp*
piesang (4 *groterige*
piesangs)
12,5 *suurlemoensap*
500 g (4 x 250 ml *gesifte*)
koekmeelblom
25 ml *vlapoeier*
5 ml *koeksoda*
5 ml *bakpoeier*
5 ml *fyn gemmer*
5 ml *fyn kaneel*
2 ml *sout*
400 ml *melk*

Klop botter en strooisuiker saam tot romerig. Klits eiergele, voeg by bottermengsel en meng goed. Meng piesangmoes en suurlemoensap, voeg by en meng. Sif droë bestanddele 3 keer saam, voeg by bottermengsel en meng goed. Voeg melk by en meng. Klits eierwitte tot styf en vou in deeg in. Gooi in 2 gesmeerde pannetjies van sowat 10 x 25 x 10 cm en bak 45 minute of tot mooi goudbruin en gaar by 180°C (350°F). Laat 'n paar minute in panne afkoel en keer dan op 'n draadrak uit om verder af te koel. Draai in aluminiumfoelie toe of bêre in 'n digte houer. Sny in skywe en smeer met botter. Lewer 2 brode.

Piesangkoek met neutbolaag

Mev. Hanna Hopkins van Oranjezicht, Kaapstad, gaan nooit sonder dié koek na hul strandhuis nie. Sy bak altyd 'n paar, want dis maklik en gou, die koek bly lank vars en is veral by mans 'n gunsteling. Dis ook 'n lekker nagereg met warm vla of room.

60 g (375 ml) graanvlokkies
50 g (125 ml) gekapte neut
50 g (60 ml) suiker
2 ml fyn kaneel
25 g (30 ml) sagte botter of
margarien

180 g (375 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
2 ml fyn neutmuskaat
115 g (125 ml) sagte botter
of margarien
300 g (375 ml) suiker
2 eiers, effens geklits
5 ml koeksoda
75 ml suur melk
250 ml fyngemaakte, ryp
piesang (4 middelslag-
piesangs)
5 ml vanieljegeursel

Rol graanvlokkies tot krummels. Voeg neut, suiker en kaneel by en meng. Vryf botter in mengsel in tot goed gemeng. Hou eenkant.

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer 'n koekpan van 24 x 24 x 5 cm. Sif meel, sout en neutmuskaat saam. Klop botter en suiker tot romerig. Voeg eiers by en klop tot gemeng. Voeg gesifte bestanddele by en roer tot gemeng. Los koeksoda in suur melk op en voeg saam met piesangmoes en geursel by meelmengsel. Roer tot gemeng, gooi in pan en maak gelyk. Strooi neutmengsel bo-oor en bak sowat 45 minute. Keer versigtig op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Meringuekoek ✓

'n Feestelike koek vir spesiale geleenthede.

125 g sagte botter of
margarien
80 g (100 ml) suiker
3 eiergele
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
125 ml melk
100 g okkerneute

4 eierwitte
200 g (250 ml) suiker

Stel oond op 180°C (350°F). Smeer twee losboomlaagkoekpanne van 25 cm in deursnee en bestrooi met fyn krummels of meel.

Klop botter en suiker tot lig en romerig. Roer eiergele een vir een by en roer goed ná elke byvoeging. Sif meel en bakpoeier saam en roer dit beurtelings met melk by bottermengsel. Skep deeg in panne en maak gelyk. Hou 'n paar heel okkerneute eenkant en kap res fyn. Strooi gekapte okkerneute op deeg.

Klits eierwitte effens. Voeg suiker geleidelik by en klits 6-8 minute tot 'n stywe meringue. Bedek



Meringuekoek

250 ml room
5 ml vanieljegeursel
10 ml suiker
5 ml kakao

deeg met meringue en bak 20-25 minute in die middel van die oond. Plaas 'n stuk aluminiumfoelie liggies bo-oor indien meringue ná 15 minute té bruin word.

Laat koeke in panne afkoel. Klits room, geursel en suiker saam tot styf. Keer koeke uit en hou meringue bo. Smeer room op meringue. Plaas koeke opmekaar, versier met heel okkerneute en sif kakao bo-oor.

Maoribrood

"Hierdie heerlike koekbroodjie het 'n klapperlaag in die middel. In skyfies gesny, lyk dit baie aantreklik. Dit vries goed," sê mev. K. Louw van George.

125 g sagte botter of
margarien
175 g (200 ml) strooisuiker
2 eiers
180 g (375 ml gesifte)
koekmeelblom
5 ml bakpoeier
knypie sout
150 g (250 ml) gebleikte
sultanas
125 ml melk

1 eier
4 Tennis- of Marie-
beskuitjies, gekrummel
125 g (160 ml) sagte bruin
suiker
125 g (400 ml) klapper
2 ml amandelgeursel

Stel oond op 180°C (350°F). Meng botter en strooisuiker tot romerig. Voeg eiers by en meng. Sif meel, bakpoeier en sout saam en meng met sultanas. Roer meelmengsel en melk beurtelings by bottermengsel. Skep helfte van deeg in 'n gesmeerde broodpan van 10 x 28 x 7 cm.

Meng res van bestanddele en skep bo-op deeg in pan. Gooi of smeer res van deeg bo-oor en bak 'n uur. Laat in pan afkoel en keer ná 'n uur op 'n draadrak uit.

Mimmie se spesialiteit

Familie en vriende van mev. A. M. (Mimmie) van Rooyen van Pretoria noem hierdie koek haar "spesialiteit".

6 glanskersies, gehalveer
230 g (250 ml) sagte botter
of margarien
210 g (250 ml) strooisuiker
2 eiers
400 g (750 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
2 ml koeksoda
175 ml suur melk
100 g gemengde neute, fyn
gekap

Smeer 'n tuitpan van 23 cm in deursnee goed. Strooi 'n bietjie meliemeel daarin, skud tot pan binne-in daarmee bedek is en gooi oortollige meel uit. Plaas 'n halwe kersie in elke tweede blaarfatsoen op die boom van die pan.

Klop botter en suiker saam tot romerig. Voeg eiers by en klop goed. Sif twee derdes van die meel, bakpoeier en sout saam. Meng koeksoda en melk. Meng neute, dadels en skil met res van meel.

Roer gesifte bestanddele en sodamelk beurtelings by bottermengsel en eindig met droë bestanddele. Vou dadelmengsel in en skep beslag in pan. Bak 55 minute by 180°C (350°F).

125 g dadels, fyn gesny
10 ml gerasperde lemoenskil

250 ml lemoensap
160 g (200 ml) suiker
5 ml gerasperde lemoenskil

250 ml room
6 glanskersies, gekap

Verhit lemoensap, suiker en skil oor baie lae hitte tot suiker gesmelt het. Gooi oor warm koek in pan ná dit uit die oond gehaal is. Sorg dat die stroop langs die kante inloop en maak die koek versigtig met 'n mes los indien nodig. Laat 5 minute in pan en keer dan versigtig op 'n draadrak uit. Laat goed afkoel.

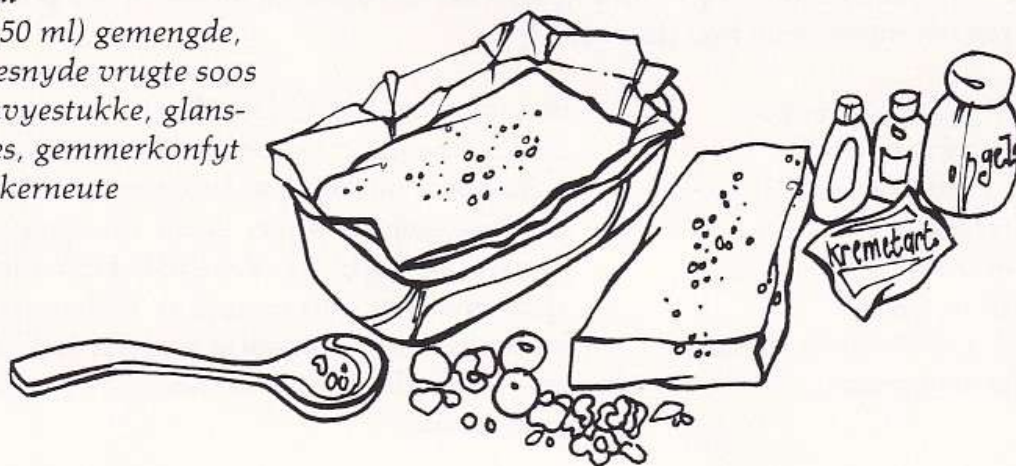
Klits room net voor opdiening styf, versoet effens en meng met kersies. Skep in koekholte en sit voor.

Nogakoek

Hier is die allerlekkerste lekkerny en die resep is ideaal vir 'n baie besige (of lui) huisvrou, want 'n mens maak dit van gekoopte sponskoek. (Maar as jy jou eie sponskoek wil bak, verhinder niks jou om dit te doen nie.) Die resep kom van mev. B. Terblanche van Lichtenburg.

1 sponskoekbrood (die
soort wat vir koekstruif
verkoop word)
15 ml gelatien
100 ml water
230 g (250 ml) botter of
margarien
50 g (60 ml) strooisuiker
1 blik (397 g) kondensmelk
5 ml vanieljegeursel
5 ml suurlemoensap
5 ml kremetart
1 ml amandelgeursel
1 ml sout
150 g (250 ml) gemengde,
fyn gesnyde vrugte soos
groenvyestukke, glans-
kersies, gemmerkonfyt
en okkerneute

Voer 'n broodpan so groot soos die koekbrood met aluminiumfoelie uit en sny foelie groot genoeg om bo-op te bedek. Halveer brood en plaas een laag in pan. Week gelatien in koue water en smelt oor warm water. Laat afkoel. Klop botter en suiker saam tot romerig en klop gelatien drupsgewys by. Voeg res van bestanddele behalwe ander koeklaag by en meng. Skep op brood in pan en plaas ander koeklaag bo-op. Vou styf toe met aluminiumfoelie en plaas gewig bo-op. Laat stol in koelkas.



Geelwortelkoek

'n Ryk, klam koek met 'n soetsuur maaskaasversiersel. Dis 'n gunsteling van mev. R. C. du Toit van Durbanville

4 eiers
400 g (500 ml) suiker
250 ml kookolie
325 g (625 ml) bruismeel
5 ml koeksoda
5 ml fyn kaneel
1 ml sout
350 g (750 ml) geskilde,
grof gerasperde
geelwortels

90 g (100 ml) sagte botter
of margarien
450 g (700 ml)
versiersuiker, gesif
200 g (200 ml) gladde
maaskaas
2 ml vanieljegeursel
50 g (125 ml) gekapte
okkerneute

Klits eiers en suiker saam tot romerig. Voeg kookolie by en klits goed. Sif bruismeel, koeksoda, kaneel en sout saam. Vou gesifte bestanddele in eiermengsel in. Voeg wortels by en meng liggies. Gooi deeg in twee gesmeerde koekpanne van 24 cm in deursnee en bak 40 minute of tot gaar by 180°C (350°F). Keer versigtig op 'n draadrak uit en laat afkoel.

Meng botter en versiersuiker deeglik. Voeg maaskaas en geursel by en meng tot glad. Smeer tussen lae en buite-om koek. Strooi neute oor en plaas in koelkas om goed styf te word.

Vlakoek

Mev. P. van Rensburg van Vosburg verseker ons dié koek sal oor en oor gebak word, want net mooi almal hou daarvan.

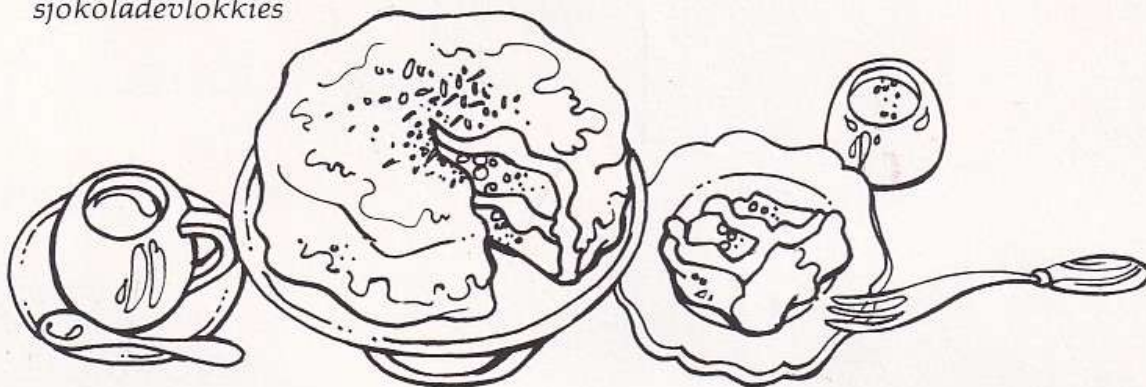
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
40 g (75 ml) mielieblom
5 ml bakpoeier
1 ml sout
5 eiers, geskei
210 g (250 ml) strooisuiker
100 ml yswater

Stel oond op 180°C (350°F) en smeer twee laag-koekpanne (20 cm in deursnee).

Sif meel, mielieblom, bakpoeier en sout saam. Klits eiergele en suiker saam tot romerig. Klits yswater geleidelik by. Vou droë bestanddele met 'n slaplemmes in eiermengsel in. Klits eierwitte tot styf en vou ook in. Gooi in panne en bak 25-30 minute in middel van oond. Keer uit op 'n draadrak en laat afkoel.

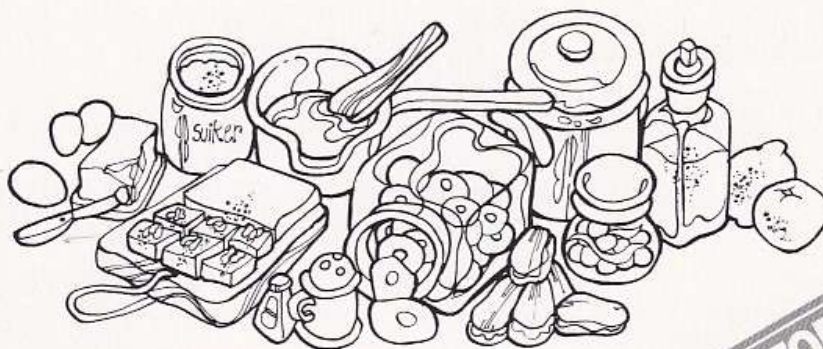
500 ml melk
40 g (75 ml) vlapoeier
1 ml sout
125 g sagte botter
210 g (250 ml) strooisuiker
5 ml vanieljegeursel
paar druppels amandel-
geursel
geroosterde klapper,
beskuitjiekrummels of
sjokoladevlokkies

Verhit 400 ml van die melk en los vlapoeier in oorblywende 100 ml op. Voeg sout by. Roer vlamengsel vinnig in warm melk in met 'n draadklopper, roer aanhoudend en kook tot dik. Laat afkoel. Klop botter en suiker tot lig en donsig. Roer geursels by en klits koue vla dan geleidelik by. Smeer vulsel dik tussen lae, rondom en bo-op koek en bestrooi met klapper, krummels of vlokkies.





Roompoffertjies



Klein koekies, koelkaskoekies en soet skywe

Roompoffertjies

'n Mens kan die piesangs heeltemal weglaat of dit vervang deur 100 ml gemaalde, gedreineerde pynappel. Die poffertjies kan ook met dik vla of enige sout vulsel gevul word.

250 ml kookwater
115 g (125 ml) botter of
margarien
120 g (250 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
4 eiers ("groot" grootte)

500 ml room
25 ml strooisuiker of na
smaak
2 ryp piesangs, fyn gedruk
1 ml vanieljegeursel

150 g (300 ml) versiersuiker
30 g (75 ml) kakao
15 g (15 ml) sagte botter of
margarien
sowat 30 ml kookwater

Gooi kookwater in 'n kastrolletjie, roer botter by en verhit tot gesmelt. Roer meel en sout alles tegelyk met 'n houtlepel by sodra vloeistof vinnig opkook. Roer vinnig totdat mengsel 'n stywe bal vorm en nie meer aan die boom en kante van die kastrol vaskleef nie. Haal van stoof af, klop 'n minuut en laat sowat 5 minute afkoel. Voeg eiers een vir een by en klop baie goed ná elke byvoeging. Skep teelepelsvol op 'n gesmeerde bakplaat. Bak 10 minute by 220°C (425°F) en dan 25 minute by 180°C (350°F). Maak 'n sny in een kant van elke poffertjie en laat afkoel.

Klits room tot styf, voeg strooisuiker, piesangmoes en geursel by. Meng goed en skep in poffertjeholtes.

Sif versiersuiker en kakao saam. Roer botter by en maak met kookwater aan tot 'n half dik glansversiersel. Smeer op poffertjies en laat styf word in koelkas. Lewer 3½-4 dosyn poffertjies.

Bienenstich

'n Mens kan die poedingvulsel vervang deur versoete, styf geklitste room.

10 g (12,5 ml)
korrelsuurdeeg
125 ml sterk lou melk
40 g (50 ml) suiker
300 g (550 ml ongesifte)
koekmeelblom
1 eier
knypie sout
60 g (65 ml) sagte botter of
margarien

1 pakkie (80 g) vanielje-
kookpoeding
400 ml melk
50 g (60 ml) suiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
knypie sout
2 eiergele

250 ml room
50 g (60 ml) suiker
50 ml heuning
300 g (750 ml) gevlokte
amandels

Meng suurdeeg, melk en 10 ml van die suiker en laat sowat 10 minute in 'n warm plek rys. Meng die res van die suiker met die meel, gooi in 'n mengbak en maak 'n holte in die middel. Gooi suurdeeg daarin en gooi eier, sout en botter teen die kant op die meel. Roer van die middel af meel bietjies-gewys by die suurdeeg en hou aan roer tot alles gemeng is. Knie deur, bedek en laat 'n halfuur in 'n warm plek rys.

Meng poedingpoeier met 125 ml van die melk. Verhit res van die melk saam met die suiker, botter en sout tot kookpunt en klits poedingmengsel by. Laat 'n minuut of twee kook. Roer eiergele by tot heeltemal gemeng. Haal van stoof af, plaas 'n stuk nat waspapier op vulsel en laat afkoel.

Knie deeg af, vorm in 'n bal, plaas in 'n plastiek-sak en laat weer 10 minute rys. Rol uit in 'n reghoek van 24 x 34 cm en plaas in 'n gesmeerde bakplaat van dieselfde grootte. Prik deeg goed met 'n vurk.

Verhit helfte van room, suiker en heuning tot kookpunt. Haal van stoof af, voeg amandels by en meng goed. Smeer mengsel op deeg en maak gelyk. Bak 15-20 minute op tweede rakposisie van onder af by 200°C (400°F) en bedek met aluminium-foelie as dit bo-op te bruin word. Keer op 'n draad-rak uit en laat afkoel.

Sny kante netjies en halveer in die lengte. Sny elke helfte versigtig middeldeer, sodat jy 'n stuk met en 'n stuk sonder amandels het.

Klits oorblywende room tot styf en meng met vulsel. Smeer op stukke sonder amandels. Laat 'n rukkie in die koelkas indien vulsel te sag is. Verdeel twee stukke met amandels in 10 stukkies en plaas teenmekaar op vulsel. Druk liggies vas. Sny met 'n skerp mes deur onderste laag. Lewer 20 stukke.



Bienenstich

Koeksisters

Volgens dié resep van mev. R. van der Zwaard van Bethlehem maak 'n mens die stroop en deeg die vorige aand en doen die vleg- en bakwerk die volgende dag.

1,75 kg (8 x 250 ml) suiker
1 liter water
20 ml gouestroop
2 ml kremetart
1 ml wynsteensuur
knypie sout

550 g (4 x 250 ml ongesifte)
koekmeelblom
20 ml bakpoeier
5 ml sout
50 g (60 ml) botter of
margarien
375 ml melk
1 eier
kookolie

Verhit suiker, water en gouestroop tot kookpunt en roer, sodat suiker smelt voor stroop kookpunt bereik. Kook stroop 8 minute, haal van stoof af, roer kremetart, wynsteensuur en sout by en laat afkoel. Plaas in koelkas.

Sif meel, bakpoeier en sout saam. Vryf botter in droë bestanddele in tot goed gemeng. Klits melk en eier saam, voeg by meelmengsel en maak aan tot 'n sagte, rolbare deeg (dit moet soos skondeeg wees). Bedek en laat oornag in koelkas.

Rol deeg dun uit op 'n oppervlak wat liggies met meel bestrooi is en sny in stroke van sowat 1 cm. Sny stroke in lengtes van nagenoeg 10 cm en vleg. Plaas op 'n skinkbord en bedek met 'n klam doek.

Bak koeksisters tot mooi bruin in diep, warm kookolie. (Bak eers die een kant tot bruin en dan die ander kant. As die olie te warm is, lyk die koeksisters reg aan die buitekant, maar is binne-in nog rou.) Doop hulle vinnig, terwyl hulle nog warm is, in die yskoue stroop. (Gooi stroop in twee bakke, hou een in die koelkas en plaas die ander — waarmee gewerk word — in 'n skottel yswater.) Plaas koeksisters op 'n draadrak oor 'n skinkbord, sodat alle oortollige stroop kan afdrup. Lewer 5-6 dosyn koeksisters.

Dadelhappies

"In plaas daarvan om die mengsel in vingers te sny, kan jy dit ook in balletjies vorm en in klapper rol," sê mev. R. Exall van Brits.

250 g botter of margarien
200 g (250 ml) suiker
500 g dadels, fyn gesny
1 eier, goed geklits
1 pak (200 g) Marie-
beskuitjies, in stukkies
gebreek
klapper

Smelt botter en suiker saam oor lae hitte sonder dat mengsel verbruin. Voeg dadels en eier by en roer baie goed, sodat eier egalig inmeng. Voeg beskuitjiestukkies by, meng deeglik en haal van stoof af. Gooi mengsel in 'n gesmeerde rolkoekpan van 23 x 33 cm en stryk plat met 'n mes. Strooi 'n bietjie klapper bo-oor en laat koud word. Sny in vingers van 3 x 6 cm. Lewer 4 dosyn koekies.



Mokkablokkies

Mokkablokkies

'n Mens kan hulle ook in die plek van poeding saam met koffie ná ete voorsit.

2 eiers

250 g (300 ml) suiker

250 g (450 ml ongesifte)
koekmeelblom

15 ml bakpoeier

knypie sout

150 ml melk

150 g (175 ml) botter of
margarien, gesmelt

25 ml kakao

5 ml vanieljegeursel

175 g (350 ml) versier-
suiker, gesif

90 g (100 ml) botter of
margarien, gesmelt

100 ml sterk, warm, swart
koffie

25 ml kakao

5 ml vanieljegeursel

65 g (200 ml) klapper

Stel oond op 200°C (400°F). Smeer 'n bakpan van 32 x 40 cm en bestuif met koekmeelblom.

Klits eiers en suiker saam tot lig. Sif meel, bakpoeier en sout saam en roer dit beurtelings met melk en botter by eiermengsel. Roer kakao en geursel by. Gooi deeg in pan, maak gelyk en bak 15 minute (of tot deurgebak) in die middel van die oond.

Meng intussen versiersuiker, botter, koffie, kakao en geursel tot 'n gladde mengsel. Smeer oor koek terwyl dit nog warm is. Strooi klapper oor. Laat afkoel in pan. Sny in blokkies van 5 x 5 cm. Lewer 36 blokkies.

Klapperskywe

Dié outydse gunsteling bestaan uit 'n sagte kors met 'n laag konfyt en klapper bo-op.

25 g (30 ml) botter of
margarien
180 g (300 ml) bruismeel
40 g (50 ml) suiker
2 eiergele
50 ml water

140 g (400 ml) klapper
160 g (200 ml) suiker
25 ml water
4 eierwitte
40 g (80 ml) koekmeelblom
100 ml young-, logan- of
ander bessiekonfyt

Vryf botter in bruismeel in tot goed gemeng. Voeg suiker by en meng. Klits eiergele en water effens, voeg by meelmengsel en meng goed. Druk op die boom van 'n gesmeerde pan van 18 x 28 x 3 cm, maak gelyk en prik goed met 'n vurk. Bak 12 minute by 180°C (350°F) en laat afkoel.

Meng klapper, suiker, water en een van die eierwitte in 'n middelslag-kastrol en verhit oor matige hitte. Roer aanhoudend tot mengsel klonterig is (dit moenie verbruin nie). Laat afkoel. Sif meel bo-oor en meng. Klits oorblywende eierwitte tot styf en vou in klappermengsel in.

Smeer konfyt oor kors en skep klappermengsel bo-oor. Maak gelyk met 'n vurk en bak 30-35 minute of tot bolaag verbruin by 180°C (350°F). Laat in pan afkoel en sny in skywe.

Vrugtekoelkasblokkies

Dit lyk mooi as 'n mens 'n bietjie klapper bo-oor strooi.

115 g (125 ml) botter of
margarien
100 g (125 ml) sagte bruin
suiker
1 blik (397 g) kondensmelk
5 ml vanieljegeursel
75 g (125 ml) ontpitte of
pitlose rosyne
75 g (125 ml) gebleikte
sultanas
75 g (125 ml) korente
100 g (125 ml) glanskersies,
in kwarte gesny
50 g (125 ml) neute, gekap
2 pakke (200 g elk)
Tennisbeskuitjies, in
stukkies gebreek

Smelt botter en suiker saam in 'n groot kastrol oor lae hitte. Roer kondensmelk en geursel by en haal van stoof af. Voeg res van bestanddele by en meng goed. Druk mengsel met 'n eierspaan styf vas in 'n gesmeerde pan van 18 x 28 x 3 cm en laat 24 uur in die koelkas. Sny in blokkies. Lewer 21 blokkies van 3 x 4 cm.

Skotse brood

Mev. Gertie Grewar van Pretoria sê 'n mens móét botter hiervoor gebruik en nie margarien nie. Die brood hou lank goed in 'n digte houër. As die deeg baie slap is, kan nog 'n bietjie meel bygevoeg word.

500 g baie sagte botter
(nie gesmelt nie)
500 g (4 x 250 ml gesifte)
koekmeelblom
250 g (500 ml) mielieblom
250 g (500 ml) versiersuiker

Stel oond op 150°C (300°F). Plaas botter in 'n groot mengbak en roer. Sif droë bestanddele saam en roer dit geleidelik by botter. Druk deeg met die hande 1 cm dik op 'n blad wat liggies met meel bestuif is en sny in vierkante of reghoeke van 4 x 4 of 4 x 6 cm. Plaas met 'n slaplemmes 'n paar sentimeter uitmekaar op bakplate. Prik met 'n vurk indien verkies. Bak 30-40 minute tot 'n ligte strooikleur. Lewer sowat 5 dosyn koekies.

Vrugterepies

Maklike resepte vir koelkaskoekies is altyd welkom. Dié resep van mev. Una van der Merwe van Bellville is die moeite werd om te beproef.

1 pak (200 g)
Tennisbeskuitjies
150 g (250 ml) droëvrugte-
koekmengsel
15 glanskersies, in kwarte
gesny
125 g botter of margarien
100 g (125 ml) suiker
1 eier, geklits
2 ml vanieljegeursel
strooi- of versiersuiker

Voer die boom van 'n plat bak van 15 x 25 cm met 11 tot 12 van die Tennisbeskuitjies uit. Kook vrugtemengsel, kersies, botter en suiker 10 minute oor lae hitte. Roer eier en geursel baie stadig by en kook 'n paar minute tot dik. Breek res van beskuitjies in stukkies en meng met gekookte mengsel. Smeer oor beskuitjies in bak en druk vas. Laat styf word in koelkas. Sif suiker bo-oor en sny in repies van 3 x 8 cm. Lewer 1½ dosyn repies.

Sjokolade-krakelinge

'n Kitsreseppie wat ideaal is vir kinderpartytjies.

200 g (375 ml) versiersuiker
40 g (100 ml) kakao
80 g (250 ml) klapper
150 g (4 x 250 ml)
pofryslokkes
(Rice Krispies)
250 g botter of margarien

Sif versiersuiker en kakao in 'n groot mengbak saam. Voeg klapper en Rice Krispies by en meng. Smelt botter oor lae hitte en gooi oor droë bestanddele. Meng goed. Skep in kolwyntjiespapier-vorms en laat styf word in koelkas. Lewer 2 dosyn koekies.

Grondboonblokkies

Dié kitsreseppie van Gerda Alberts van Cullinan is 'n groot gunsteling by kinders.

20 *Cream Cracker-*
beskuitjies
1 blik (397 g) *kondensmelk,*
gekaramelliseer
250 g *gesoute grondbone*

Gooi beskuitjies in 'n plastieksak en druk in klein stukkies. Voeg by kondensmelk en grondbone, meng goed en druk styf plat in 'n gesmeerde pan of bak van sowat 20 x 20 cm. Verkoel goed en sny in blokkies van 3 x 3 cm. Lewer 3 dosyn blokkies.

Koelkas-dadelrol

Dié resep van mev. J. Rheeder van Port Elizabeth is so maklik dat 'n mens wonder waarom jy nooit self daaraan gedink het nie. Die rol kan weke lank in die koelkas gehou word.

1¼ *pak* (250 g)
Marie-beskuitjies
500 g *dadels*
250 g *malvalekkers*
250 ml *vars room*
5 ml *vanieljegeursel*

Rol beskuitjies goed fyn. Snipper dadels en malvalekkers mooi fyn. Klits room tot styf. Hou 'n bietjie van die krummels eenkant en meng res met dadels, malvalekkers, room en geursel. Knie goed tot mengsel aanmeekaarkleef, vorm 'n rol en rol in oorblywende krummels. Rol in waspapier of aluminiumfoelie toe en verkoel 12 uur in die koelkas. Sny met 'n skerp mes in dun skyfies en sit voor. Plaas res van rol terug in koelkas.

Ongebakte sjokoladekoekies

Dis lekkergoed-koekies dié. Mev. D. Raats van Durbanville vervang partykeer vir afwisseling 'n bietjie van die hawermout deur fyn gekapte neute.

250 ml *melk*
100 g (250 ml) *kakao*
450 g (500 ml) *botter of*
margarin
800 g (4 x 250 ml) *suiker*
450 g (5 x 250 ml)
hawermout
160 g (500 ml) *klapper*
knypie sout
10 ml *vanieljegeursel*

Kook melk, kakao, botter en suiker presies 5 minute saam vandat dit begin borrel. Haal van stoof af, roer res van bestanddele vinnig by en meng goed. Skep teelepelsvol op gesmeerde bakplate en laat goed koud word. Hou in koelkas. Lewer 4-5 dosyn koekies.

Kaassjokolaas

Dié koekies kan tot 'n week in die koelkas gehou word, maar hulle is so lekker dat hulle nooit so lank sal hou nie.

200 g (225 ml) botter
of margarien
40 g (100 ml) kakao
400 g (500 ml) suiker
3 eiers
200 g (400 ml ongesifte)
koekmeelblom
2 ml bakpoeier
2 ml sout
5 ml vanieljegeursel
100 g (250 ml) gekapte
neute

250 g gladde maaskaas
75 g (100 ml) suiker
1 eiergeel
5 ml vanieljegeursel

Voer 'n bakplaat van 24 x 34 cm met aluminium-foelie uit en laat dit sowat 2 cm bokant die rande uitstaan. Smeer foelie goed. Stel oond op 180°C (350°F).

Smelt botter en kakao saam oor matige hitte in 'n middelslag-kastrol en roer tot goed gemeng. Haal van stoof af en roer suiker en eiers by. Klop goed. Sif meel, bakpoeier en sout saam en voeg saam met geursel en neute by sjokolademengsel. Meng goed. Skep deeg in pan en smeer, maar maak oppervlak effens ongelyk.

Klits maaskaas, suiker, eiergeel en geursel saam tot goed gemeng. Gooi in 'n dun straaltjie heen en weer oor deeg, maar moenie deeg heeltemal daarmee bedek nie. Bak 40 minute in die middel van die oond tot kaasmengsel goudbruin verkleur. Laat in pan afkoel en sny dan in blokkies. Lewer 18 blokkies van 5 x 8 cm.

Gemmerkoekies Baie lekker.

Hulle lyk nes die gekoopte gemmerkoekies met die heel suikerkorrels tussen die barsies. 'n Mens kan ook wit suiker gebruik, maar dit moet grof wees. Die resept kom van mev. A. Kruger van die Paarl.

185 g (200 ml) botter of
margarien
250 ml gouestroop
700 g (5 x 250 ml ongesifte)
koekmeelblom
20 g (20 ml) koeksoda
20 g (20 ml) kremetart
15 g (50 ml) fyn gemmer
5 ml sout
3 eiers
550 g (625 ml) bruin
suiker (nie die sagte
soort nie)

Smelt botter en stroop in 'n groterige kastrol oor matige hitte en laat afkoel tot lout. Sif meel, koeksoda, kremetart, gemmer en sout saam. Voeg eiers by stroopmengsel en roer net tot alles gemeng is. Gooi suiker bo-oor en roer net tot mengsel nat is, maar die suiker nie gesmelt nie. Gooi oor gesifte bestanddele en meng. Bedek deeg en laat dit sowat 2 uur rus.

Rol stukkies deeg in balletjies en plaas 2 cm van mekaar op gesmeerde bakplate. Druk balletjies effens plat met 'n vurk. Bak 10-12 minute by 180°C (350°F). Lewer sowat 13 dosyn koekies.



Pynappelkoekskywe

Pynappelkoekskywe ✓

Op die sponskoeklaag kom 'n lekker klam mengsel van pynappel en klapper.

2 eiers
200 g (250 ml) suiker
175 g (300 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
knypie sout
150 ml koue water

1 blik (410 g) pynappel-
stukke, gedreineer
50 g (60 ml) botter of
margarien
80 g (100 ml) suiker
1 eier
50 g (150 ml) klapper
10 ml vanieljegeursel

Stel oond op 200°C (400°F). Smeer 'n bakskottel of pan van 25 x 40 cm en bestrooi met meel of fyn krummels.

Klits eiers en suiker saam tot gemeng. Sif meel, bakpoeier en sout saam en roer dit beurtelings met water by eiermengsel. Gooi deeg in skottel en bak 15-20 minute.

Sny pynappelstukke kleiner en skep op koek wanneer dit uit die oond gehaal word. Meng botter, suiker, eier, klapper en geursel in 'n kastrolletjie, roer aanhoudend en verhit stadig. Laat mengsel prut en nie kook nie. Smeer oor pynappel, plaas terug in oond en bak verder tot bolaag begin verkleur. Laat afkoel en sny in skywe.

Hawermout-en-dadelsnytijes

"Dis so maklik om te meng en die bestanddele is so eenvoudig dat die eindresultaat 'n yslike verrassing is," sê mev. R. Ehlers van Bellville.

500 g dadels, fyn gesny
200 g (250 ml) wit suiker
250 ml water

375 g (650 ml ongesifte)
koekmeelblom
225 g (650 ml) hawermout
5 ml sout
230 g (250 ml) botter of
margarien
200 g (250 ml) geel suiker
5 ml koeksoda
5 ml kremetart
sowat 100 ml warm water

Kook dadels, suiker en water oor matige hitte saam tot dik en roer gereeld. Laat afkoel.

Meng meel, hawermout en sout. Vryf botter in meelmengsel in tot goed gemeng. Voeg suiker by en meng. Los koeksoda en kremetart in 'n bietjie van die water op en voeg by meelmengsel. Maak met genoeg water aan om 'n rolbare deeg te vorm. Halveer deeg en rol elke helfte tussen waspapier uit in 'n vierkant van 30x30 cm. Verwyder waspapier.

Smeer dadelvulsel egalig tot teenaan die kante van een deegvierkant. Keer die ander vierkant daarop om en druk liggies vas. Trek waspapier af en sny met 'n skerp mes in reghoeke van 3 x 5 cm. Plaas op 'n gesmeerde bakplaat en bak 20 minute by 180°C (350°F). Laat afkoel op 'n draadrak. Lewer 5 dosyn koekies.

Sweedse vrugteblokkies

Hierdie klam, geurige koekies is tradisionele Kerskoekies in Swede. Sif 'n bietjie versiersuiker bo-oor indien verkies.

275 g (500 ml ongesifte)
koekmeelblom
5 ml koeksoda
2 ml sout
2 ml fyn kaneel
2 ml fyn neutmuskaat
115 g (125 ml) sagte botter
of margarien
200 g (250 ml) suiker
1 eier
75 ml lemoensap
165 g (250 ml) gemengde,
fyn gesnyde glansvrugte
150 g (250 ml) pitlose
rosyne
50 g (125 ml) grof gekapte
pekan- of okkerneute

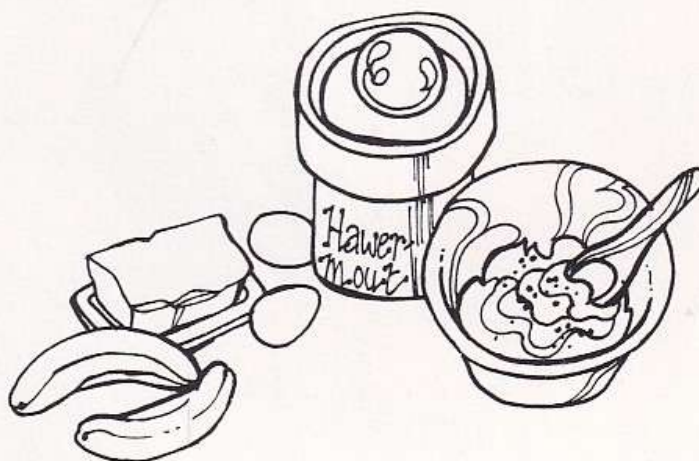
Sif meel, koeksoda, sout, kaneel en neut saam. Klop botter, suiker en eier tot romerig. Roer lemoensap by. (Die mengsel sal skif.) Voeg gesifte bestanddele by en meng goed. Voeg glansvrugte, rosyne en neute by en meng goed. Smeer 'n pan van 25 x 30 cm en smeer deeg daarin. Bak 10-12 minute by 200°C (400°F). Sny in blokkies van 4 x 4 cm terwyl dit nog effens warm is en laat verder in pan afkoel. Lewer 4½ dosyn blokkies.

Piesang-en-hawermoutkoekies

Kinders hou baie hiervan. Die resepte kom van mev. M. Strydom van Greytown, Natal.

230 g (250 ml) botter of margarien
200 g (250 ml) suiker
2 ryp middelslag-piesangs, geskil en fyn gedruk
2 eiers
250 g (500 ml gesifte) koekmeelblom
5 ml bakpoeier
5 ml fyn kaneel
2 ml koeksoda
2 ml fyn neutmuskaat
3 ml sout
200 g (500 ml) hawermout

Meng botter en suiker tot romerig. Roer piesangs by. Klop eiers een vir een by. Sif meel, bakpoeier, kaneel, koeksoda, neutmuskaat en sout saam. Voeg saam met hawermout by bottermengsel en meng goed. Skep met 'n teelepel okkerneut-grootte klontjies deeg 5 cm uitmekaar op 'n gesmeerde bakplaat. Bak 15-20 minute by 190°C (375°F). Lewer sowat 6 dosyn koekies.



Seesoetjies

"As die Lombaards see toe gaan, gaan daar altyd 'n blik hiervan saam," sê mev. D. Lombaard van Bloemfontein.

125 g botter of margarien
500 g versiersuiker
3 eiers, geklits
1½ pak (300 g) Marie-beskuitjies, fyn gebreek
250 g (750 ml) klapper
125 g (200 ml) gesnipperde, gemengde skil
5 ml vanieljegeursel

Smelt botter oor lae hitte in 'n groot kastrol. Roer versiersuiker en eiers by en roer aanhoudend tot mengsel dik en glad is. Haal van stoof af net voor dit kook. Voeg res van bestanddele by en meng deeglik. Druk styf vas in 'n rolkoekpan van 24 x 34 cm. Laat in koelkas styf word. Sny in blokkies. Lewer 35 blokkies van sowat 5 x 5 cm.



Amandelkrokante

Klapperkoekies

Hierdie resep is 'n staatmaker van mev. D. M. Dold van Kempton Park omdat die bestanddele so gerieflik is — selfs vir 'n alleenblyer in 'n woonstel — want daar bly nie meel oor wat kan oud word nie.

250 g botter of
margarien
500 g bruismeel
knypie sout
300 g (375 ml) suiker
3 eiers, geklits
5 ml vanieljegeursel
50 g (150 ml) fyn klapper

Vryf botter in meel in. Voeg sout en suiker by en maak met eiers en geursel aan. Rol balletjies (okkerneut-grootte) en rol in klapper. Plaas op 'n gesmeerde bakplaat, druk plat met 'n vurk en bak 12 minute of tot goudbruin by 180°C (350°F).
Lewer sowat 8 dosyn koekies.

Amandelkrokante

Dié koekies word nie gebak nie, net gekook; en is terselfdertyd lekkergoed. Verslankers moet maar ver van hulle af wegbly.

200 g (500 ml) gevlokte
amandels
210 g (250 ml) strooisuiker
125 ml water
90 g (100 ml) botter of
margarien
125 g donker melksjokolade

Bedek 'n bakplaat met aluminiumfoelie en merk 18 sirkels van 5 cm in deursnee daarop uit. Smeer foelie liggies met kookolie.

Bak amandels 5 minute of tot ligbruin by 180°C (350°F). Gooi suiker, water en botter in 'n kastrol en roer oor lae hitte tot suiker en botter gesmelt het. Verhit tot kookpunt en kook 8-10 minute sonder 'n deksel tot stroop donkergoudbruin is. Haal dadelik van stoof af, voeg amandels by en roer tot net gemeng (moenie te veel roer nie, want mengsel sal versuiker). Werk vinnig en skep eetlepelvol van die mengsel op die sirkels. Druk rond en plat. Verhit mengsel weer 'n paar minute as dit te dik word.

Smelt sjokolade oor kookwater, laat effens afkoel en smeer op gladde onderkant van koekies. Trek patrone daarin net voor sjokolade wil stol. Verkoel. Lewer 1½ dosyn koekies.

Grondboontjebotterkoekies

Mev. S. J. Booyens van Roodepoort sê die koekblik raak baie gou leeg as dié koekies daarin is.

250 g sagte botter of
margarien
400 g (500 ml) suiker
2 eiers
125 ml (1 botteltjie van
135 g) grondboontjie-
botter
10 ml koeksoda
25 ml melk
5 ml vanieljegeursel
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
150 g (500 ml) klapper
75 g (500 ml) graanvlokkies
200 g (500 ml) hawermout

Meng botter en suiker goed en roer eiers by. Voeg grondboontjebotter by en meng goed. Los koeksoda in melk op, voeg geursel by en roer by bottermengsel. Voeg res van bestanddele by en meng. Vorm balletjies so groot soos okkerneute, druk effens plat met 'n vurk en bak 10-15 minute by 180°C (350°F). Lewer sowat 9 dosyn koekies.

Lamingtons

Hier's 'n staatmaker van mev. Hettie Mouton van Porterville. Party mense noem dit ystervarkies. Dis koekblokkies wat in sjokoladesous gedoop en dan in klapper gerol word.

350 g (625 ml) bruismeel
7 ml bakpoeier
1 ml sout
125 g botter of margarien
250 g (325 ml) suiker
4 eiers

375 ml kookwater
600 g (750 ml) suiker
1 ml sout
15 g (30 ml) kakao
15 g (15 ml) botter of
margarien
5 ml vanieljegeursel
400 g (5 x 250 ml) klapper

Stel oond op 200°C (400°F) en smeer twee bakpanne van 18 x 28 x 3 cm. Sif bruismeel, bakpoeier en sout saam. Klop botter en suiker tot romerig. Klop eiers een vir een by bottermengsel en meng goed ná elke byvoeging. Voeg gesifte bestanddele bietjiesgewys by en roer tot alles net gemeng is. Skep in panne, maak gelyk en bak 15-20 minute. Keer uit op 'n draadrak en laat afkoel. Sny in blokkies van sowat 3 x 3 cm.

Meng kookwater, suiker, sout en kakao in 'n dubbele kastrol oor kookwater tot die suiker gesmelt het. Voeg botter en geursel by en roer tot alles goed gemeng is. Haal van stoof af, maar hou die stroop oor kookwater. Doop koekblokkies vinnig in stroop en sorg dat al vier sye bedek is. Rol in klapper en plaas op 'n draadrak. Hou in koelkas. Lewer 8-9 dosyn Lamingtons.

Tok se karamelkoekies

'n Studentemaat het dié resepte aan my sus Tok gegee. Dis ryk en lekker en jy maak dit net vir mense wat nie postuurbewus is nie.

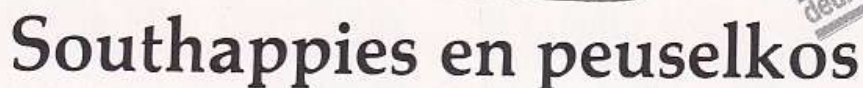
125 g sagte botter of
margarien
85 g (100 ml) strooisuiker
250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
2 ml sout

125 g sagte botter of
margarien
40 g (50 ml) suiker
50 ml gouestroop
½ blik (van 397 g)
kondensmelk
125 g bak- of gewone
melksjokolade

Meng botter en strooisuiker saam tot romerig. Voeg meel en sout by en knie tot goed gemeng. Plaas in 'n pan van 25 x 35 cm en druk deeg met 'n eierspaan plat. Bak 40 minute by 150°C (300°F).

Maak karamel deur botter, suiker, stroop en kondensmelk in 'n kastrol oor matige hitte tot kookpunt te verhit en aanhoudend te roer. Laat 5 minute kook en haal van stoof af. Klop mengsel goed en gooi oor warm, gaar kors wanneer dit uit die oond gehaal word. Smeer karamel met 'n paletmes gelyk en laat afkoel.

Smelt sjokolade oor kookwater en smeer oor koue karamellaag. Laat styf word in koelkas en sny in blokkies of driehoeke.



'n Mens kan die roomkaas deur gladde maaskaas vervang.

Meng roomkaas, mayonnaise, sout en peper en smeer dit aan weerskante van die broodsnye. Maak toebroodjies met die kraakbeskuitjies as vulsel. Sny in blokkies en rol elk in biltong tot bedek. Lewer 8 happies.

Dis nie net 'n lekker southappie nie, maar ook iets waarvan die kinders sal hou as hulle smiddae van die skool af kom.

Sny broodkorsies af en halveer elke sny. Plaas op 'n bakplaat en rooster net aan die een kant in die oond tot goudbruin. Halveer kaasskyfies en plaas op geroosterde kant van brood. Smeer liggies mosterd oor. Halveer avokado oorlangs, haal pit uit en skil. Sny in skyfies en plaas op kaas. Sny tamaties in skyfies en plaas op avokado. Halveer spek en plaas bo-op. Rooster 2-3 minute of tot spek gaar is in die oond. Lewer 16 happies.



Rondonmtalies

Rondonmtalies

Maak hulle vir 'n buffet-ete, piekniek, kosblik of om laataand voor die TV te geniet.

1 groot ui, gekap
 300 g maalvleis
 25 ml kookolie
 1 eier
 2 ml sout
 1 ml peper
 5 ml mosterdpoer
 25 ml gekapte pietersielie
 1 soetrissietjie, ontpit en
 gekap
 8 gevulde olywe, gekap
 (opsioneel)
 400 g onversoete brosdeeg
 gesmelte botter of
 margarien
 gekapte grondbone

Smoor ui en maalvleis oor lae hitte in kookolie. Meng eier, sout, peper en mosterdpoer en roer by vleismengsel. Roer pietersielie, soetrissie en olywe by en laat mengsel effens afkoel.

Rol brosdeeg uit in 'n reghoek van 25 x 40 cm en verf botter oor. Smeer vleismengsel eweredig op deeg en rol deeg soos 'n rolkoek op. Sny in skywe van 2 cm en plaas op 'n bakplaat wat met gesmeerde aluminiumfoelie uitgevoer is. Strooi grondbone bo-op en bak 12-15 minute by 200°C (400°F). Sit warm voor. Lewer 12-15 rondonmtalies.

Spek-en-kaastertjies

Almal wat lief is vir onthaal, sal dié reseppie van Frieda Deyzel van Port Elizabeth nuttig vind.

200 g blaardeeg
500 g ontbytspek, gesnipper
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
5 ml mosterdpoeier
knypie rooipeper
4 eiers, goed geklits
60 ml melk

Rol blaardeeg uit en druk sirkels af wat groot genoeg is om die holtes van 'n kolwyntjiepan mee uit te voer. Gebruik 2 kolwyntjiepanne en plaas sirkels in holtes. Meng res van bestanddele saam en skep daarin. Bak 25-30 minute by 180°C (350°F). Sit warm voor. Lewer 2 dosyn tertjies.

Vleisrolletjies

Mev. Z. E. Viviers van Walvisbaai sê vleisrolletjies is die oplossing as jou man of kinders kla hulle is moeg vir toe broodjies werk en skool toe. Die rolletjies is koud steeds lekker en hulle vries ook goed. As southappies word hulle flink opgeraap.

250 g aartappels, geskil
250 g uie, gerasper
200 ml water
1,5 kg gemaalde beesvleis
15 ml gemaalde koljander
10 ml gedroogde tiemie
5 ml fyn kruienaeltjies
10 ml sout
2 ml peper
40 g (75 ml) koekmeelblom

500 g (4 x 250 ml gesifte)
koekmeelblom
20 ml bakpoeier
10 ml sout
250 g botter
4 eiergele
125 ml koue water

1 eierwit
50 ml melk

Sny aartappels in kwarte. Gooi in 'n groot kastrol saam met uie en water en kook tot sag. Druk aartappels en uie fyn en voeg vleis en geurmiddels by. Meng en kook sonder deksel tot vleis gaar is. Strooi 40 g meel bo-oor en roer baie goed. Kook 1 minuut, laat afkoel en plaas in koelkas om goed koud te word. Skep dessertlepelvol (sowat 30 g) en fatsoeneer in worsies van 5 cm.

Sif meel, bakpoeier en sout saam in 'n groot mengbak. Voeg botter by en vryf met die vingers in tot goed gemeng. Klits eiergele en water saam, voeg by en meng tot 'n deeg. Rol dun uit en sny in reghoeke van 6 x 10 cm. Rol vleis daarin toe, plaas op 'n gesmeerde bakplaat en maak 3 skuins, vlak snytjies op elke rolletjie.

Klits eierwit en melk saam en verf rolletjies hiermee. Bak 15 minute by 230°C (450°F). Lewer 5 dosyn vleisrolletjies.

TV-peuselkos

Dis heerlik om 'n handvol hiervan te eet terwyl jy TV kyk. Die resepte kom van mev. A. J. Brits van Mosselbaai.

90 g (100 ml) botter of
margarine
25 ml kookolie
2 blokkies hoenderekstrak,
gekrummel
10 ml kerriepoeier
2 ml gemaalde gemmer
2 ml piri-piripoeier
120 g (750 ml) pofrys-
vlokke (Rice Krispies)
80 g (500 ml) graanvlokke
(Post Toasties)
30 g (500 ml) pofkoring
(Cerix)

Smelt botter in kookolie in 'n groot kastrol oor matige hitte. Voeg ekstrak by en roer tot gemeng. Voeg kerriepoeier, gemmer en piri-piri by en meng. Meng ontbytgrane, voeg by bottermengsel en roer tot goed gemeng. Laat afkoel. Lewer 325 g.



Droëwors sonder derms

Elizabeth Nel van Vredendal het dié resepte saamgebring ná hulle eenkeer in Suidwes gekuier het. Party mense voeg nog 'n bietjie hawermout ook by. In stukkies gebreek, is dit 'n lekker soutigheid.

13,5 kg bees- of wildsvleis
190-200 g (165-180 ml) sout
15 ml peper
5 ml foelie
5 ml fyn neutmuskaat
30 g (90 ml) of minder
koljander
1,5 kg skaapstertvet
500 ml asyn
125 ml Worcestersous

Sny vleis in stukke. Meng sout en speserye, gooi op vleis en meng. Sny stertvet in stukke en maal vleis en vet saam. Meng asyn en Worcestersous liggies by.

Skroef 'n worsstopper aan die vleismeul. Hou draadrakke onder die tuit en draai wors egalig daarop uit. Laat wors op rakke droog word en draai af en toe versigtig om.

Wielewalies

Dis gebraaide worsies in appelringpoffers. Saam met stukkies kraakvars seldery is dit heerlike peuselkos.

500 g snoepworsies
4 kookappels
100 g (200 ml gesifte)
koekmeelblom
5 ml sout
12,5 ml kookolie
140 ml warm melk of water
12,5 ml gerasperde
Parmesaanse kaas
2 eierwitte
kookolie vir braai

Rooster of braai worsies en hou warm. Skil appels, steek stronkies uit en sny elke appel in 4 ringe. Sif meel en sout saam. Maak 'n holte in die middel. Voeg kookolie by melk en gooi in holte. Roer meel geleidelik by vloeistof. Klop dan goed met 'n draadklopper tot deeg glad en vol lug is. Roer kaas by. Klits eierwitte tot net styf en vou in deeg in. Verhit kookolie.

Doop een appelring op 'n keer in deeg, haal met 'n breipen uit en plaas versigtig in warm olie. Braai aan weerskante tot goudbruin. Skep uit en dreineer op kombuispapier. Strooi nog Parmesaanse kaas oor of drup suurlemoensap daarop. Steek 'n worsie deur elke ring en sit dadelik voor. Lewer 16 wielewalies.

Worsiesouthappies

Mev. Rina Coetzee van Phalaborwa het 'n gewone skonresep onder hande geneem en hiermee voor die dag gekom.

250 g (500 ml gesifte)
koekmeelblom
20 ml bakpoeier
100 g (125 ml) suiker
50 g (60 ml) botter of
margarien
1 blik (375 g) gerookte
Weense worsies
200 g (500 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
4 eiers, geklits
200 ml melk
sout na smaak

Stel oond op 200°C (400°F). Smeer 'n rolkoekpan van 27 x 40 cm.

Sif meel, bakpoeier en suiker saam. Vryf botter in tot goed gemeng. Dreineer worsies en vul hul vloeistof met water aan tot 250 ml. Voeg by meelmengsel en meng tot 'n slap deeg. Smeer deeg in pan. Snipper worsies en meng met res van bestanddele. Skep oor deeg en versprei worsiestukkies en kaas eweredig. Bak 20 minute. Haal uit oond, laat effens afkoel en sny in blokkies. Lewer 40 blokkies van 5 x 5 cm.

Pizzablokkies

As jy nie al die bestanddele van die resepte het nie, kan jy jou verbeelding vrye teuels gee en die vulsel maak met dit wat jy in die koskas het. Hierdie southappies moet vars uit die oond voorgesit word.

4 snye witbrood
100 g (100 ml) kaassmeer
paar druppels rissiesous of
'n knypie rooipeper
150 ml fyn gesnyde preie
1 blikkie (56 g) ansjovis-
filette, gedreineer
4 tamaties, in skyfies
gesny
25 ml kappertjiesaad
15 gevulde olywe
5 ml gedroogde marjolein
50 g (125 ml) gerasperde
Cheddar-kaas

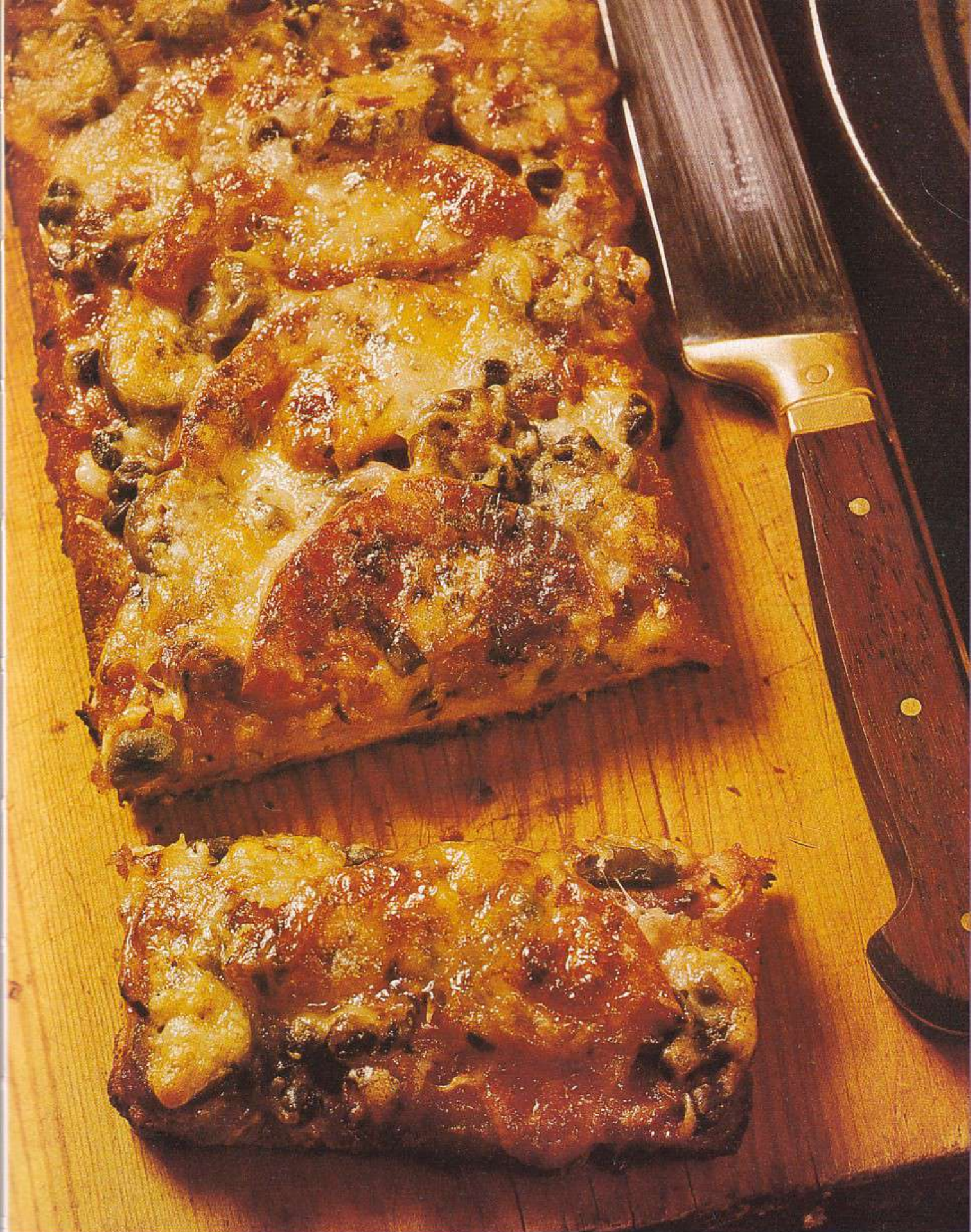
Sny broodkorsies af. Meng kaassmeer en rissiesous en smeer op brood. Strooi preie oor. Sny ansjovisfilette kleiner en rangskik saam met tamatieskywe op brood. Gooi res van bestanddele bo-
oor. Bak 10 minute by 200°C (400°F). Sny in blokkies van 4 x 4 cm en sit dadelik voor. Lewer 16 blokkies.

Soutvleiskolwyntjies

Dis lekker om hieraan te peusel terwyl jy TV kyk. Daarby is dit vinnig om te maak. Die resepte kom van mev. S. Hanekom van Port Elizabeth.

4 eiers
125 ml melk
75 ml kookolie
125 g (200 ml ongesifte)
koekmeelblom
10 ml bakpoeier
1 ml sout
1 blik (300 g) soutbeesvleis,
fyngegraak
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
5 ml gerasperde ui
knypie rooipeper

Stel oond op 200 °C (400°F). Smeer 'n kolwyntjiepan met 12 groot holtes. Kook 2 van die eiers tot hard, dop af en druk fyn. Klits 1 van die oorblywende eiers saam met melk en olie tot gemeng. Sif meel, bakpoeier en sout saam en roer by melkmengsel tot gemeng. Skep deeg in holtes van kolwyntjiepan. Meng oorblywende eier met fyn eiers, vleis, kaas, ui en peper. Skep lepelsvol op deeg en bak 15-20 minute of tot goudbruin en gaar. Sit warm voor. Lewer 12 kolwyntjies.



Pizzablokkies

Peuselbeskuitjies

“'n Mens peusel so lekker hieraan dat jy altyd nog 'n paar in die kombuis gaan soek. Saam met 'n glasie koue wyn is dit heerlik,” sê Esmé van Niekerk van Bellville.

100 g (250 ml) fyn
gerasperde Cheddar-kaas
50 ml mayonnaise
25 ml blatjang
25 ml gerasperde ui
25 ml fyn gekapte
pietersielie
paar druppels Tabascosous
(opsioneel)
Bacon Kips-beskuitjies

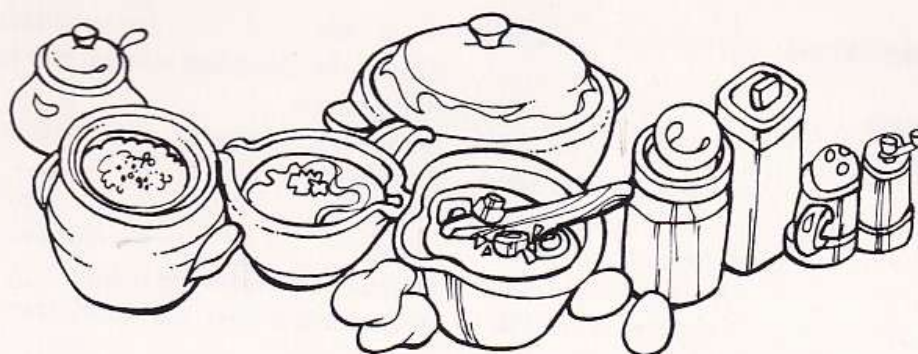
Meng kaas, mayonnaise, blatjang, ui, pietersielie en Tabascosous. Hou in koelkas. Smeer op beskuitjies.

Spektertjies

Spektertjies is warm op hul lekkerste. Hou hulle in die koel- of vrieskas tot benodig en warm op net voor jy dit opdien.

500 g ontbytspek met baie
vleis aan
100 g (250 ml) gerasperde
Cheddar-kaas
800 g (6 x 250 ml ongesifte)
koekmeelblom
2 ml sout
500 g botter of margarien
2 eiers, geskei
100 ml yswater
15 ml suurlimoensap
5 ml kremetart

Maal spekvleis en meng met kaas. Sif meel en sout saam en vryf botter daarin tot goed gemeng. Klits eiergele, water, suurlimoensap en kremetart saam en maak meelmengsel daarmee aan tot 'n deeg wat maklik uitgerol kan word (voeg nog yswater by indien nodig). Rol deeg dun uit en druk sirkels met 'n deursnee van 8 cm af. Plaas klontjies spek-mengsel op sirkels, verf rande met eierwit, vou soos handtertjies toe en druk rande met 'n vurk vas. Plaas op 'n bakplaat, verf eierwit bo-oor en bak sowat 15 minute by 220°C (425°F). Lewer sowat 80 tertjies.



Indeks

Aarbei-			
kaastert	173	frummelttert	155
meringuetert	178	maalvleis	101
Aartappel-		ringe, wors met	28
kitsgereg met spek	86	tert, spesiale	176
koekies	71	traliertert	181
pankos	87	Appels, gebakte in vlasous	164
pannekoekies	27	Appelkoos-	
slaai met tomatie	60	en-suurlemoenhoender	140
slaai met vleissous	61	koek	195
vulkaan	73	poeding	159
Aartappels		Argentynse vleisrol	123
kerrie-	73	Aspersietert	82
met Brusselse spruitjies	72	Asynpoeding, outydse	154
Afval		Avokado-	
gebakte lewer	138	en-worsbroodjie	103
gepeperde niertjies	26	southappies	221
hoenderlewer-kruisskyf	121		
Italiaanse lewer	136		
lewerhaksel	135		
lewer in netvet	136		
lewerpatee	137		
Namakwalewer	135	Beesstert	
skoonma se tong	128	geurige	126
tong in kerriesous	130	Sakkie se	127
Amandel-		Beesvleis (sien ook Maalvleis)	
blanc-mange	169	cowboy-skywe	121
hoender in sjerriesous	143	-kasserol	124
krokante	219	-rolletjies (blindevinkies)	120
Amerikaanse vleisbroodjie	97	Wellington	118
Ansie se heerlike poeding	160	Beet	
Appel-		in roomsous	76
en-pynappelttert	177	in rosynesous	61
		-slaai met jellie	67

Belgiese hoenderbors	146	vol vleis	115
Beskuit		Broodrolle, Sophie se	37
karringmelk-	35	Broodsisters	208
onfeilbare	35	Brosbrood, Skotse	212
semel-	36	Brosdeeg	
spog-	36	soet	176
Beskuitjies		sout	81
peusel-	228	Bruinbrood, lekker vir rooster	34
sjokolade	208	Brusselse spruitjies, aartappels met	72
Biefstuk, smelt-in-die-mond-	123		
Bienenstich	206		
Bier-			
brood	33		
en-dadelkoek	197	Chilli con carne	108
Biltonghappies	221	Chinese	
Blanc-mange, amandel	169	pannekoek	133
Blikkiesvleis-		varkvleis	134
kits-pizza	105	Christo se kerriesous	99
kolwyntjies	226	Colesberg-tert	175
tert	111	Colombiaanse vleis-en-groentebredie	124
vetkoek	38	Cowboy-beesvleisskywe	121
Blindevinkies	120	Crêpes Suzettes	152
Blomkool, gebakte	71		
Bloospoeding	167		
Bobotie	99		
Bone			
gebakte groen	89		
met spek in roomsous	76		
-slaai	67	Dadel-	
Bolletjies		happies	209
kaas-	38	koek met bier	197
Paas-	39	koelkasrol	213
Bredie		snytyjies met hawermout	216
hoender-	142	Dikmelkpoeding	158
Colombiaanse vleis-en-groente-	124	Doekpoeding, outydse	165
kerrie-	99	Droëkoekies	
Broccolipastei	90	gemmer-	214
Brood(jies)		grondboontjiebotter-	219
Amerikaanse vleis-	97	klapper-	218
avokado-en-wors-	103	sjokoladebeskuitjies	208
bier-	33	Skotse brosbroom	212
geroosterde kaas-	31	Droëwors sonder derms	224
heerlike piesang-	197	Druwe	
kruie-	34	by vis met kaassous	55
lekker bruinbrood vir rooster	34	piesangtert met	181
Maori-	200		
Margaret se	33		
spinassie-en-sampioen-	30		

Eiegemaakte mosterd	67	Gepeperde niertjies	26
Eieromelet met tamatie en kaas	25	Geroosterde	
Eiers		frikkadelle	102
ertjie-en-spekroer-	25	kaasbroodjies	31
kerrie-	92	Gesifte koekmeelblom	12
kerrie-roer-	23	Gestolde	
Ekonomiese kaaskoek	195	komkommer-en-pynappelslaai	65
Ertjie-		komkommerslaai	62
en-spekroereiers	25	piesangpoeding	167
sop, Hollandse	44	Gestoofde	
		hoenderboudjies met pasta	144
		kerriewortels	74
		Gestoomde	
		Kerspoeding	162
		rysopeding met wynsous	163
Frikkadelle(tjies)		Geurige	
geroosterde	102	beesstert	126
piesang-	104	groenteterte	81
Indonesiese	104	Gevulde tjops	117
vis-	52	Gortsop met vleis	43
		Grenadella-	
		poeding	162
		skywe met pynappel	171
		sorbet met papaja	173
Gebakte		Griekse herderspastei	112
appels in vlasous	164	Groen bone, gebakte	89
blomkool	71	Groente-	
groen bone	89	bredie (ratatouille)	85
groentepoeding	164	en-vleisbredie, Colombiaanse	124
kabeljou	50	lasagne	86
lewer	138	moessaka	84
pynappelpoeding	161	poeding, gebakte	164
sagopoeding	154	sop, ma Martie se	45
skorsies	69	Groentetert	
souskluitjies	155	aspersie-	82
Gebraaide vis met kaasrys	55	-kors	81
Geelwortel(s)		preie-	82
gestoofde kerrie-	74	sampioen-	83
-koek	202	tamatie-	83
met kaas	90	uie-	82
-slaai, kerrie-	61	Grondboon(tjie)-	
-slaai, koperpennie-	62	blokkies	213
-sop, Marianne se	48	botterkoekies	219
Geheime tert	180	slaaisous	68
Gemmer-			
<u>koekies</u>	214		
lekkerny	170		
patats	69		

Haselneut-en-peerkoek	189	Kaas-	
Hawermout		bolletjies	38
-en-dadelsnyttjies	216	broodjies, geroosterde	31
-koekies met piesang	217	koekies, volkoring-	40
Switserse	23	sjokolaas	214
Heerlike piesangbrood	197	skons, warm	41
Herderspastei, Griekse	112	tertjies met spek	223
Hoender		wortels	90
amandel- in sjerriesous	143	Kaaskoek	
appelkoos-en-suurlemoen-	140	ekonomiese	195
Belgiese hoenderbors	146	korslose	191
-boudjie-heerlikheid	145	Kaastert	
-bredie	142	aarbei-	173
der hoenders	141	tant Katie se	79
-en-preipastei	148	Kabeljou, gebakte	50
Huisgenoot-hoenderpastei	146	Karamel-	
gestoofde boudjies met pasta	144	kluitjies	157
in blatjang-lemoensous	148	koekies, Tok se	220
kola-	139	perskepoeding	156
-lewerkruisskyf	121	tert met koffie	184
noedel-	139	tert met piesang	179
perske-	145	Karamelliseer	13
pynappel- met gegeurde rys	149	Karringmelk-	
-slaai	141	beskuit	35
-tert	142	koelkaskoek	191
Hollandse ertjiesop	44	volkoringkoek	192
Huisgenoot-hoenderpastei	146	Kasserol, beesvleis-	124
		Kerrie-	
		aartappels	73
		bredie	99
		eiers	92
		maaltvleispastei	107
Indonesiese frikkadelletjies	104	roereiers	23
Italiaanse lewer	136	sampioensop	47
		sous, Christo se	99
		sous, tong in	130
		vis	58
		wortels, gestoofde	74
		wortelslaai	61
Jane se vetkoek	40	Kerspoeding	
Jellie		gestoomde	162
-beetslaai	67	koue	170
-kluitjies	174	Kits-	
vrugte-	171	gereg met spek en aartappels	86
Joghurttert, tropiese	169	pizza met blikkiesvleisvulsel	105
		smulhappies	30
		vetkoek	39

Klapper-		koelkas-dadelrol	213
koekies	218	Lamingtons	220
melktert	182	mokkablokkies	210
skywe	211	ongebakte sjokolade-	213
Kluitjies		pampoen- in stroop	74
gebakte sous-	155	piesang-en-hawermout-	217
jellie-	174	plaat-	26
karamel-	157	pynappelkoekskywe	215
rys-	152	roompoffertjies	205
Koek (groot)		seesoetjies	217
appelkoos-	195	sjokoladebeskuitjies	208
bier-en-dadel-	197	sjokolade-krakeling	212
ekonomiese kaas-	195	Skotse brood	212
geelwortel-	202	Sweedse vrugteblokkies	216
haselneut-en-peer-	189	Tok se karamel-	220
heerlike piesangbrood	197	volkoring-kaas-	40
karringmelk-koelkas-	191	vrugtekoelkasblokkies	211
korslose kaas-	191	vrugterepies	212
lemoenrol-	194	Koeksisters	209
Maoribrood	200	Koelkaskoek(ies)	
marmer-	187	amandelkrokante	219
meringue-	198	appelkooskoek	195
Mimmie se spesialiteit	200	dadelhappies	209
noga-	201	dadelrol	213
piesang- met neutbolaag	198	grondboonblokkies	213
rol-	192	karringmelk-koelkaskoek	191
sjerriering-	196	ongebakte sjokoladekoekies	213
sjokoladerol-	195	seesoetjies	217
Spaanse tee-	188	sjokoladekrakeling	212
tert-	188	vrugtekoelkasblokkies	211
vla-	202	vrugterepies	212
volkoring-karringmelk-	192	youngbessie-koelkaskoek	196
youngbessie-koelkas-	196	Koelkas-dadelrol	213
Koekies (soet, sout en soet skywe)		Koffie-karmelert	184
aartappel-	71	Kolahoender	139
amandelkrokante	219	Kolwyntjies, soutvleis	226
Bienenstich	206	Komkommer	
broodsisters	208	gestolde -slaai	62
dadelhappies	209	-vorm met pynappel	65
gemmer-	214	Koperpennie-wortelslaai	62
grondboonblokkies	213	Kopkool-	
grondboontjebotter-	219	en-maalvleisgebak	100
hawermout-en-dadelsnytjies	216	rolletjies	89
kaassjokolaas	214	slaai met joghurt	63
klapper-	218	Korslose kaaskoek	191
klapperskywe	211	Kotelette, vis-	53
koeksisters	209	Kruiebrood	34

Kruisskyf, hoenderlewer-	121	vleisrolletjies	223
Krummelvleispastei	114	rondomtalies	222
		-souttert	113
		tamatie-en-vleistert	110
		Topsy se vleistert	103
		Wallenbergers	98
		Maanligtert	180
		Macaronitert	94
Lamingtons	220	Maklike uieslaai	59
Lasagne (met maalvleis)	83	Mangoblokkies	66
groente-	86	Maoribrood	200
Lekkerbek-lensiesop	47	Margaret se brood	33
Lekker bruinbrood vir rooster	34	Marianne se geelwortelsop	48
Lemoen-		Marmerkoek	187
patats	71	Melkkos	93
rolkoek	194	Melktert	
Lensiesop, lekkerbek-	47	klapper-	182
Lewer		Lieftan se sago-	183
gebakte	138	maklike	178
-haksel	135	Meringue-	
in netvet	136	koek	198
Italiaanse	136	tert met aarbeie	178
Namakwa-	135	Mimmie se spesialiteit	200
-patee	137	Moessaka	106
Lieftan se sagemelktert	183	groente-	84
		Mokkablokkies	210
		Mosterd, eiegemaakte	67
Ma Martie se groentesop	45		
Maalvleis			
Amerikaanse vleisbroodjie	97	Namakwalewer	135
appel-	101	Nans se suursous	68
bobotie	99	Nartjierys	77
broodjie vol vleis	115	Niertjies, gepeperde	26
chilli con carne	108	Noedelhoender	139
-gebak met kopkool	100	Nogakoek	201
geroosterde frikkadelle	102		
Griekse herderspastei	112		
Indonesiese frikkadelletjies	104		
kerriemaalvleispastei	107		
krummelvleispastei	114		
lasagne	83		
moessaka	106	Omelet met tamatie en kaas	25
-pastei met skonwiele	98	Onfeilbare beskuit	35
piesangfrikkadelle	104	Ongebakte sjokoladekoekies	213
-pizza	105	Ongesifte koekmeelblom	13

Outydse asynpoeding	154	Perske-	
Outydse doekpoeding	165	hoender	145
		pastei	160
		poeding, karamel-	156
		Peuselbeskuitjies	228
		Piesang-	
		brood, heerlike	197
		en-druiwetert	181
		en-hawermoutkoekies	217
Paasbolletjies	39	frikkadelle	104
Pampoenkoekies in stroop	74	karmeltert	179
Pannekoek(ies)		koek met neutbolaag	198
aartappel-	27	poeding, gestolde	167
Chinese	133	tert	177
-gebak	134	Pizza	
Pap		-blokkies	226
rys-	24	kits- met blikkiesvleisvulsel	105
Switserse hawermout	23	maalvleis-	105
Papaja-en-grenadellasorbet	173	-pastei	107
Pasta		sardyn- met kitskors	57
gebakte groen bone	89	-skywe	108
gestoofde hoenderboudjies met	144	Plaatkoekies	26
groente-lasagne	86	Poeding (koud)	
lasagne	83	aarbeikaastert	173
macaronitert	94	amandel-blanc-mange	169
noedelhoender	139	bloos-	167
Poil se gunsteling	85	gemmerlekkerny	170
spaghetti met skelvis	51	gestolde piesang-	167
spaghettipastei	94	jelliekluitjies	174
spekvleis-en-noedelhappie	92	koue Kers-	170
wil-ophou-maar-kan-nie	93	papaja-en-grenadellasorbet	173
Pastei		pynappel-en-grenadellaskywe	171
broccoli-	90	suurlemoenlaag-	168
Griekse herders-	112	tameletjie-ys	174
hoender-en-prei-	148	tropiese joghurttert	169
Huisgenoot-hoender-	146	vrugtejellie	171
kerriemaalvleis-	107	Poeding (warm)	
krummelvleis-	114	Ansie se heerlike	160
perske-	160	appelfrummelttert	155
pizza-	107	appelkoos-	159
rabarber-	158	crêpes Suzettes	152
spaghetti-	94	dikmelk-	158
vleis- met skonwiele	98	gebakte appels in vlasous	164
Patats		gebakte groente-	164
gemmer-	69	gebakte pynappel-	161
lemoen-	71	gebakte sago-	154
Patee, lewer-	137	gebakte souskluitjies	155
Pere in roomsous	151	gestoomde Kers-	162

gestoomde rys- met wynsous	163	-kluitjies	152
grenadella-	162	nartjie-	77
karamelkluitjies	157	-pap	24
karamel-perske-	156	-poeding, gestoomde met wynsous	163
outydse asyn-	154	sardyne met	52
outydse doek-	165	-slaai, Spaanse	59
pere in roomsous	151		
perskepastei	160		
rabarberpastei	158		
ryskluitjies	152		
souserige sjokolade-	159		
skrikkeljaar-	157	Sago-	
waterbul	151	melktert, Lieftan se	183
Pof-souttert	100	poeding, gebakte	154
Poil se gunsteling	85	Sakkie se beesstert	127
Prei(e)		Sampioen-	
hoenderpastei met	148	broodjies met spinasie	30
-tert	82	kerriesop	47
varkbraad met	118	tert	83
Pynappel-		Sannie se sosaties	127
en-grenadellaskywe	171	Sardientjie-en-spekhappie	29
en-komkommervorm	65	Sardyne	
hoender met gekeurde rys	149	met rys	52
koekskywe	215	-pizza met kitskors	57
poeding, gebakte	161	-skottel	56
tert met appel	177	-sult	56
		Saterdag-snoek	57
		Seesoetjies	217
		Semelbeskuit	36
		Sjerrie-ringkoek	196
		Sjokolade-	
Rabarberpastei	158	beskuitjies	208
Ratatouille	85	koekies, ongebakte	213
Ribbetjies met braaisous	130	krakeling	212
Richmond-rib	131	poeding, souserige	159
Roereiers		rolkoek	195
ertjie-en-spek-	25	tert	184
kerrie-	23	Skelvis, spaghetti met	51
Rolkoek	192	Skons	
lemoen-	194	warm kaas-	41
sjokolade-	195	skonwiele, vleispastei met	98
Rolletjies		Skoonma se tong	128
beesvleis- (blindevinkies)	120	Skorsies, gebakte	69
kopkool-	89	Skotse broodbrood	212
Rondomtalies	222	Skrikkeljaarpoeding	157
Roompoffertjies	205	Slaai	
Rys		aartappel- met tamatie	60
gekeurde met pynappelhoender	149	aartappel- met vleissous	61

beet- in rosynesous	61	rondomtalies	222
boontjie-	67	soutvleiskolwyntjies	226
gestolde komkommer-	62	spek-en-kaastertjies	223
hoender-	141	spekertjies	228
jellie-beet-	67	TV-peuselkos	224
kerriewortel-	61	vleisrolletjies	223
koperpennie-wortel-	62	wielewalies	225
kopkool- met joghurt	63	worsie-	225
maklike uie-	59	Souttert (sien ook Tert (sout))	
mangoblokkies	66	met maalvleis	113
pynappel-en-komkommervorm	65	pof-	100
Spaanse rys-	59	Weense	115
suur-uitjies	65	Soutvleiskolwyntjies	226
Slaaisous		Spaanse	
eiegemaakte mosterd	67	teekoek	188
grondboontjie-	68	rysslaai	59
Nans se suursous	68	Spaghetti	
Smelt-in-die-mond-biefstuk	123	met skelvis	51
Smulhappies, kits-	30	-pastei	94
Snoek		Spek-	
Saterdag-	57	en-aartappel-kitsgereg	86
-tert	49	en-bone in roomsous	76
Soetrissievies	51	en-kaastertjies	223
Sop		happie met sardientjies	29
Hollandse ertjie-	44	roereiers met ertjies	25
kerrie-sampioen-	47	tertjies	228
lekkerbek-lensie-	47	vleis-en-noedelhappie	92
ma Martie se groente-	45	Spinasie-	
Marianne se geelwortel-	48	en-sampioenbroodjies	30
vis-	44	soufflé	77
vleis-en-gort-	43	Spogbeskuit	36
Sophie se broodrolle	37	Sult, sardyn-	56
Sorbet, papaja-en-grenadella-	173	Suurlemoen-	
Sosaties, Sannie se	127	laagpoeding	168
Soufflé, spinasie-	77	tert	179
Sous		Suur-uitjies	65
Christo se kerrie-	99	Suursous, Nans se	68
eiegemaakte mosterd	67	Sweedse vrugteblokkies	216
grondboontjieslaai-	68	Switserse hawermout	23
Nans se suur-	68		
Souserige sjokoladepoeding	159		
Souskluitjies, gebakte	155		
Southappies		Tamatie-	
avokado-	221	en-vleistert	110
biltong-	221	tert	83
droëwors sonder derms	224	tjops met kruisement	129
peuselbeskuitjies	228	Tameletjie-ys	174
pizzablokkies	226		

Tant Katie se kaastert	79	skoonma se	128
Tert (soet)		Topsy se vleistert	103
aarbeikaas-	173	Tropiese joghurttert	169
aarbeimeringue-	178	TV-peuselkos	224
appel-en-pynappel-	177		
appelfrummel-	155		
appeltralie-	181		
Colesberg-	175		
geheime	180		
klappermelk-	182	Uie	
koffie-karamel-	184	-slaai, maklike	59
Lieftan se sagemelk-	183	suur-uitjies	65
maanlig-	180	-tert	82
maklike melk-	178		
piesang-	177		
piesang-en-druiwe-	181		
piesang-karamel-	179		
sjokolade-	184		
spesiale appel-	176	Vark	
suurlemoen-	179	-braad met preie	119
tropiese joghurt-	169	Chinese varkveis	134
vrugtekeltie-	182	-tjops met tamatie	128
Tert (sout) (sien ook Souttert)		Vetkoek	
aspersie-	82	blikkiesvleis-	38
geurige groente-	81	Jane se	40
hoender-	142	kits-	39
macaroni-	94	Vis	
preie-	82	gebakte kabeljou	50
sampion-	83	gebraaide met kaasrys	55
snoek-	49	-frikkadelle	52
tamatie-	83	kerrie-	58
tant Katie se kaas-	79	-kotelette	53
uie-	82	met druiwe en kaassous	55
Tertkoek	188	soetrissie-	51
Tertkors		sardyne met rys	52
soet	176	sardynpizza met kitskors	57
sout	81	sardynskottel	56
Tertjies		sardynsult	56
spek-	228	Saterdag-snoek	57
spek-en-kaas-	223	snoektert	49
Tjops		-sop	44
gevalde	117	spaghetti met skelvis	51
met groente	117	Vlakoek	202
met kaas en sampioene	118	Vleis (sien ook Afval en Maalvleis)	
tamatie- met kruisement	129	Argentynse vleisrol	123
Tok se karamelkoekies	220	beesvleis-kasserol	124
Tong		beesvleis Wellington	118
in kerriesous	130	blindevinkies	120

Chinese varkvleis	134	koelkasblokkies	211
Colombiaanse vleis-en-groentebredie	124	repies	212
cowboy-beesvleisskywe	121		
-en-gortsop	43		
geurige beesstert	126		
gevulde tjops	117		
hoenderlewer-kruisskyf	121	Wallenbergers	98
kerriebredie	99	Warm kaasskons	41
ribbetjies met braaisous	130	Waterbul	151
Richmond-rib	131	Weense souttert	115
Sakkie se beesstert	127	Wellington, beesvleis	118
Sannie se sosaties	127	Wielewalies	225
smelt-in-die-mond-biefstuk	123	Wil-ophou-maar-kan-nie	93
tamatietjops met kruisement	129	Wors	
tjops met groente	117	-broodjie met avokado	103
tjops met kaas en sampioene	118	droë- sonder derms	224
varkbraad met preie	119	met appelringe	28
varktjops met tamatie	128	-southappies	225
Vleisrolletjies	223	Wortel(s)	
Vleistert		geelwortelkoek	202
blikkies-	111	gestoofde kerrie-	74
tamatie-en-	110	kaas-	90
Topsy se	103	-slaai, kerrie-	61
Volkoring		-slaai, koperpennie-	62
-brood, Margaret se	33	-sop, Marianne se	48
-kaaskoekies	40		
-karringmelkkoek	192		
Vrugte-			
blokkies, Sweedse	216		
jellie	171	Youngbessie-koelkaskoek	196
kelkietert	182	Ys, tameletjie-	174