

RESEPTTEBOEK



W O R C E S T E R
R A D I O L O G I E

R A D I O L O G Y

2020

Voorwoord

2020 was 'n ware "rollercoaster ride", vol entoesiasme weggespring met gerugte van COVID-19, waar almal geglo het dit sal maar in Asië, saam met die ander voëlgriep, net gerugte bly.

Die realiteit slaan ons toe voor die bors voor einde Maart 2020. Niemand het die realiteite vrygespring nie, die leefwêreld het verander, so ook by Worcester Radiologie.

Omstandighede kan ons nie verander nie, maar hoe ons dit hanteer wel. Op laasgenoemde wil ons almal by Worcester Radiologie vereer en bedank vir die ywer en samehorigheid waarmee hulle die krisis aangepak het. COVID-19 het alle fasette van werk beïnvloed, terwyl dit ook elkeen se psige gemoduleer het. Op persoonlike vlak dink ons veral aan Hillary en haar familie.

Ons het groot waardering vir elke werker en elke taak wat elkeen tot die beste van sy vermoë uitgevoer het in hierdie moeilike tye.

Baie het besondere inisiatief aan die dag gelê, terwyl ander weer onvoorwaardelik ondersteun het. Niemand het gekla nie, al was daar nog bykomend vir 2 maande 'n verminderde salaris.

Ons is so dankbaar vir so 'n span wat nieteenstaande die omstandighede, vriendelik, behulpsaam en goeie radiologiese diens gelewer het aan ons pasiënte en ook 'n gemoedelike werksomgewing geskep het.

Behou momentum vir die pad vorentoe (2021), want die "bumpy ride" is nog nie verby nie.

Vanuit ons harte, veral vir die laaste slag, vir sommige!

Nicola, Blom, Riaan

ONTBYT



Gesondheids beskuit – Tina

500 g botter

500 ml bruin/geel suiker (1 ½ k nie so soet nie)

} mengsel 1

500 ml karringmelk

2 eiers

} mengsel 2

1 kg bruismeel

10 ml sout

10 ml bakpoeier

500 ml hawermout

750 ml All Bran

250 ml sonneblomsaad

250 ml pekanneute

1 k rosyne / cranberries

Metode:

1. Mengsel 1 in glasbak
2. Mikrogolf op med/hoog
3. Hou dop tot botter gesmelt het
4. Roer en laat afkoel
5. Mengsel 2 in groterige bak, klits goed
6. Gooi droë bestanddele in groot mengbak
7. Met stewige houtlepel/spaan roer eers bottermengsel stadig by en dan eiermengsel
8. Meng goed
9. Skep in oondpan en maak effens gelyk
10. Oondrak in middel van oond en bak 1 uur teen 180°C
11. Laat afkoel en **sny in oondbak** (baie bros)
12. Haal uit en droog uit in oond teen $\pm 80^{\circ}\text{C}$ vir 4 – 6 ure

Skons – Claudine

500 ml koekmeel

20 ml bakpoeier

2.5 ml sout

25 ml suiker

50 ml botter

1 eier (geklits)

100 ml melk

Metode:

1. Sit oond aan op 180°C
2. Sif droë bestanddele saam
3. Vryf botter in meelmengsel
4. Klop eier en melk liggies saam
5. Voeg vloeistof by meelmengsel
6. Knie liggies om 'n deeg te vorm
7. Gooi bietjie meel op oppervlakte en dan deeg op meel oppervlakte.
Gebruik jou hande om deeg eweredig te maak (Moenie rol nie)
8. Gebruik n koekie drukker of glas om skons uit te druk
9. Plaas op n bakplaat en smeer geklitste eier bo – op
10. Bak 10 – 15 minute tot bruin

Spesiale spek en eiers – Hillary

Eiers

Skouer spek

Kaas

Sout

Droë kruie

Spray and Cook

Metode:

1. Spuit muffin pan met Spray and Cook
2. Voer die bakkies uit met die spek
3. Plaas een eier in die spek
4. Strooi bietjie sout bo – oor
5. Strooi gerasperde kaas bo – oor die eier
6. Bak tot gaar in oond teen 180°C

BROOD



Mieliebrood – Ria

1 k koekmeel

1 k meliemeel

1 E bakpoeier

4 E suiker

3 ml sout

1 blik roommelies

2 eiers

100 ml melk

Metode:

1. Meng eers die droë bestandele en dan die res
2. Bak teen 180°C vir ±1uur

Piesangbrood – Carmen

125 ml (½ k) botter of margarien, by kamertemperatuur

125 ml – 250 ml (½ - 1 k) suiker

5 ml (1 t) vanieljegeursel

2 eiers, by kamertemperatuur

500 ml (2 k) meelblom

10 ml (2 t) bakpoeier

2,5 ml (½ t) sout

4 – 6 ryp piesangs, fyngedruk met 'n vurk

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer en voer 'n klein broodpannetjie
2. Klits botter of margarien en suiker tot romerig. Voeg vanieljegeursel by
3. Voeg eiers een-een by en klits goed na elke byvoeging
4. Sif droë bestandele saam en meng by eiermengsel in
5. Voeg die piesangs by en meng alles goed saam
6. Skep beslag in voorbereide pannetjie
7. Bak 1 uur lank tot gaar
8. Smeer snytjies met botter

Soetbrood – Carla

Brooddeeg (genoeg vir 12 balletjies)

± 125 ml bruinsuiker

± 250 ml room

'n bietjie kaneel (opsioneel)

Metode:

1. Verdeel die brooddeeg in 12 klein balletjies
2. Smeer 'n oondbak met 'n bietjie botter of kleefwerende kossproei en sprinkel 'n dik laag bruinsuiker onderin die bak
3. Rangskik die brooddeeg in die oondbak (onthou om plek te los vir wanneer dit rys)
4. Gooi die room en nog bruinsuiker oor die deeg en opsioneel kan jy 'n knippie kaneel oor sprinkel
5. Bak nou vir sowat 30 – 40 minute teen 180°C in 'n voorverhitte oond tot die brood mooi goudbruin is en die room en suiker heerlike karamel bo – op die broodrolletjies gevorm het.

SOUS & PATEE



Basil pesto – Carla

2 cups fresh basil leaves

⅓ cup pine nuts (substitute with walnuts, pecans or almonds)

3 teaspoons garlic gloves (minced)

½ cup Parmesan cheese

½ cup extra virgin olive oil

Salt and pepper

Method:

1. Pulse basil and pine nuts in a food processor
2. Add garlic and cheese
3. While the food processor is running, slowly add olive oil
4. Stir in salt and black pepper, add more to taste

Ertjie patee – Tina

$\frac{2}{3}$ k bevrore ertjies (ontdooi)

$\frac{1}{3}$ k fetakaas

1 t suurlemoensap

Knoffel

Sout en peper

Bietjie olyfolie

Metode:

1. Meng alles saam tot patee

Spur Pienk sous – Carla

Groot hoeveelheid:

1 blikkie Fanta lemoen

1 blikkie kondensmelk

1 bottel Mayonaise

100 ml tamatiesous

Metode:

1. Meng alles goed saam, en gooi in 'n bottel om te stoor in die yskas

Klein hoeveelheid:

1 k Mayonaise

100 ml kondensmelk

100 ml Fanta lemoen

2 E tamatiesous

Metode:

1. Meng alles goed saam

Sticky sous – Anthea

2 E olyfolie

2 E sojasous

2 E heuning

2 E sweet chilli sous

1 E tamatiesous

1 E suurlemoensap

Metode:

1. Meng alles goed saam

Kan gebruik word vir sticky wings

SOP



Boontjiesop – Tina

2 pakkies boontjies (Lappies se boontjies as jy kan kry)

2 uie

4 skywe bees (“shin on the bone”)

Sopbene

± 1 L hoenderaftreksel

1 blik gekapte tamaties

Sout en peper

Vars pietersielie

Metode:

1. Week bone oornag in water
2. Braai uie en vleis
3. Gooi aftreksel en sopbene oor
4. Kook tot gaar
5. Gooi bone en tamaties by, kookwater tot bo – rand van pot
6. Kook tot sag
7. Gooi sout, peper en handvol vars pietersielie by
8. Kook nog bietjie

Butternut Soup (Butternut squash) – Robynne

1 onion

1 tbsp garlic

1 Butternut (roasted in oven first)

1 Gem squash (roasted in oven first)

1 Carrot (grated)

Salt and pepper

Cinnamon or nutmeg

Fresh cream

Method:

Bring to simmer for ± 1 hour then put in blender/ nutria bullet

Add fresh cream before serving

Groentesop – Lizmari

15 ml olie

1 groot uit (fyngeskap)

125 g Bacon (geskap)

Sout en peper

250 g Murgpampoentjies (in skywe)

250 g Wortels (gerasper)

250 g Butternut (in blokkies)

2 Selderystingels (in skywe)

250 g Aartappel (gerasper)

1 L (4 k) Hoenderaftreksel

400 ml Melk

300 ml Cheddar kaas

45 ml Pietersielie

Metode:

1. Verhit olie
2. Braai ui en spek tot gaar
3. Geur met sout en peper
4. Voeg al die groente hierby
5. Giet aftreksel oor
6. Laat prut tot groente gaar is (\pm 15 min)
7. Skep groente uit en verpulp dit
8. Gooi weer terug in pot
9. Voeg melk by
10. Bring weer tot kook
11. Roer kaas by

Hoendersop – Mariette

1 heel hoender

1 rooi soetrissie

1 pakkie butternut

3 wortels (gerasper)

2 aartappels (in blokkies gesny)

2 preie (in ringetjies gesny of 'n ui fyn gesny)

2 knoffelhuisies (fyn gekap)

Pietersielie (fyn gekap)

2 k grof gekapte seldery – stingels en blare

2 Knor stock pots

1 t sout

1 t peper

2L hoenderaftreksel

½ t cumin

½ t nutmeg

1 E mild kerriepoeier

50 ml tamatiesous

2 pakkies hoendernoedelsop

250 ml room (opsioneel)

Metode:

1. Sit die heel hoender, al die groentes, seldery, preie en pietersielie en die 2 stock pots in 'n pot of slow cooker
2. Vul pot op met hoender aftreksel en prut tot hoender sag is, ongeveer 1 uur
3. Haal hoender uit, verwyder vel en sny die vleis van die karkas af
4. Kerf die vel baie fyn of blits dit met stick blender tot fyn en gooi terug by sopmengsel
5. Gooi die gesnyde hoendervleis terug in pot
6. Gooi die nutmeg, cumin, kerriepoeier, sout, peper, tamatiesous en soppoeier (soppoeier opgelos in klein bietjie water) by, roer goed deur en prut vir nog so 'n halfuur
7. Vir hoenderroomsop voeg 'n koppie room aan die einde by

Mexikaanse hoendersop – Tina

- 4 hoender fillette (in blokkies gesny)
- 2 uie (gekap)
- 4 knoffelhuisies (fyn gekap)
- 1 pakkie klein “baby marrows” (gesny in halwe sirkels)
- 2 peppers (rooi en geel, in blokkies gesny)
- 1 blik Mexican tamaties
- 1 blik gekapte tamaties
- 1 L hoenderaftreksel
- 1 blik kidney beans / black beans
- 1 k mielies (gevries of blik)
- 1 houer room
- Dhania blare

Metode:

1. Braai hoenderstukkies en hou eenkant
2. Braai uie en knoffel
3. Voeg “baby marrows” by en braai rukkie
4. Voeg dan peppers by, roer deur
5. Daarna 2 blikkies tamaties
6. Voeg nou gebraaide hoender en aftreksel by
7. Verhit tot kookpunt, voeg dan bone en mielies by
8. Kook deur en voeg room by, dan Dhania blare

Moroccan Chicken and Chickpea Soup – Tina

2 tbsp olive oil
1 onion (finely chopped)
2 large carrots (finely chopped)
2 celery spears (finely chopped)
2 garlic cloves (crushed)
1 tsp ground coriander
1 tsp ground cumin
1 tsp smoked paprika
1 x 400 g tin of chopped tomatoes
2 tsp harissa paste
500 ml chicken stock
1 x 400 g tin of chickpeas
2 cups shredded cooked chicken
Salt and pepper, to taste

Method:

1. In a round casserole, fry the onion, carrots and celery in 2 tablespoons of olive oil until soft and fragrant
2. Add the garlic and spices and fry for another minute
3. Add the chopped tomatoes, harissa and chicken stock
4. Add the chickpeas and allow to simmer, covered, for 10 minutes
5. Finally, add the shredded chicken, season, then cover again and simmer for a further 10 minutes

HOOFDGEREGTE



Alfredo pasta – Mariette

½ cup butter or margarine

2 cups cream

1 cup cream cheese

½ cup milk

1 teaspoon garlic (chopped)

1 teaspoon oregano

¼ teaspoon salt

¼ teaspoon pepper

1 cup grated cheese

1 packet pasta of your choice

Method:

1. Cook pasta
2. In a medium size pot, add the butter, cream, milk and cream cheese
3. Cook over medium heat and whisk until melted
4. Add the chopped garlic, oregano, salt and pepper
5. Continue to whisk until smooth
6. Add the grated cheese
7. Bring to a simmer and continue to cook for about 3 – 5 minutes or until it starts to thicken
8. Toss into your cooked pasta

Altekker hoender – Louise

1 Hoender

Sout en peper na smaak

1 pakkie bruin uiesoppoeier

250 ml water

250 ml blatjang

250 ml mayonnaise

Metode:

1. Plaas hoender in mikrogolfbak
2. Sout en peper na smaak
3. Meng uiesop, water, blatjang en mayonnaise
4. Gooi bo – oor hoender
5. Mikrogolf met deksel teen 100% krag tot gaar
6. Roer af en toe

Biltong pasta pot – Lizaan

1 ui

Peper (na smaak)

2 pakkies sampioene (opsioneel)

1 pakkie bacon gesnipper

½ kg nat beesbiltong (kan meer)

2 houertjies room (2 x 250 ml)

Baie gerasperde kaas

1 pak (500 g) gekookte noodles

1 pak pasta sous (bacon carbonara) aangemaak met water

Metode:

1. Braai die volgende bestanddele in kookolie in 'n swartboompot: Ui, peper en sampioene
2. Gooi nat beesbiltong en gesnipperde bacon by
3. Roer tot bacon net gaar is
4. Roer die noodles in
5. Voeg die gerasperde kaas by
6. Roer aangemaakte pastasous by
7. Laat stadig kook tot sous begin verdik

Bobotie potjie – Martinette

1 sopie olie

3 uie (fyngeskap)

3 huisies knoffel (fyngeskap)

2 sopies kerriepoeier (medium sterkte)

½ sopie borrie

1 kg beesmaalvleis

½ sopie sout

1 t swartpeper

½ k appelkooskonfyt

½ k rosyne

½ k amandelvlokkies

1 sopie asyn (of suurlemoen) sap)

5 lourierblare

3 eiers

1 k melk

Rys (om mee te bedien)

Blatjang (om mee te bedien)

Metode:

1. Verhit die olie in 'n potjie op 'n medium-warm vuur en braai die uie en knoffel totdat die uie sag is, maar nie bruin nie
2. Voeg die kerriepoeier en borrie by en braai vir 'n minuut (Die potjie se bodem sal nogal droog lyk, so pasop dat die mengsel nie aanbrand nie en gaan betyds aan met stap 3)
3. Gooi die maalvleis in en braai vir omtrent 10 min, roer en breek enige klonte op met houtlepel (Die maalvleis moet van rooi na bruin verkleur)
4. Gooi nou die sout, peper, appelkooskonfyt, rosyne, amandelvlokkies en asyn by
5. Roer alles deeglik deurmekaar
6. Sit die deksel op en laat dit vir so 15 min prut
7. Roer nou en dan om seker te maak dit brand nie aan nie
8. Haal die potjie se deksel af en druk die inhoud so effens plat en gelyk met jou lepel
9. Klits die eiers en die melk saam in 'n klein mengbak en gooi dan oor die bobotie
10. Steek die lourierblare in die eiermengsel
11. Sit die potjie se deksel weer op en laai 'n laag warm kole bo – op die deksel, nie onder die potjie nie
12. Bak die bobotie so vir 30 min
13. Bedien met rys en blatjang

Braaitour pasta potjie – Mariette

500 g pasta

1 tot Willow Creek olive oil

1 onion (chopped)

1 pack streaky bacon (sliced or diced)

2 gloves garlic (chopped and crushed)

1 fresh red chilli (chopped), or a small pinch of chilli powder or flakes

2 tins tomatoes (chopped and peeled)

½ tot sugar

1 tsp salt

½ tsp pepper

1 cup Lancewood Cultured cream

½ cup serious alcohol (brandy, cane, vodka, white rum)

Grated cheddar (to serve)

Fresh herbs (to serve)

Method:

1. In your potjie on a fire, cook the pasta in salted water for about 6 min, until entirely but not quite cooked, then drain it and keep it on the side (The pasta will not be completely cooked, but will be finished later)
2. Put the same (now empty) potjie back on the fire, heat the oil, then fry the bacon and onion until the onions are soft but not too brown, ± 5 – 10 min
3. Add the garlic and then fry for another minute
4. Add the chopped tomatoes, sugar, salt and pepper
5. Stir well, then cover and simmer for 15 min until it gets thicker
6. Add the cream, then stir well and bring to boil. As soon as it is boiling, add the half-cooked pasta and pour in the ½ cup serious alcohol
7. Bring to boil again, then cook for about 5 min (the sauce thickens and the pasta starts to absorb the sauce)
8. Remove from the fire and serve. As with any tomato-based pasta, you can serve it with grated cheese, olive oil and fresh herbs

Chicken curry – Mariette

2 tablespoons sunflower oil

1 chopped onion

500 g cubed chicken fillets

400 ml cold water

1 SPAR Butter Chicken Dry Cook in sauce sachet

3 tablespoons tomato paste

100 g fresh cream

Method:

1. Heat the oil in a medium-sized frying pan and brown the onion
2. Once the onion has browned, add in the cubed chicken and cook until slightly golden
3. Add 400 ml cold water to the frying pan, stir in the SPAR Butter Chicken Dry Cook in sauce and bring to the boil whilst stirring
4. Once the sauce has come to a boil, add the Tomato paste and simmer uncovered for 20 min, stirring occasionally
5. Add the fresh cream and stir through on moderate heat to avoid separation
6. Garnish with chopped coriander
7. Serve with Basmati rice

Chilli Con Carne – Mariette

2 onions (chopped)
2 tots olive oil
500 g Karan Beef mince
2 tsp dried mixed herbs
4 cloves garlic (crushed and chopped)
1 tin chopped tomato
1 cup Spur Peri-Peri sauce
1 tin red kidney beans, drained and rinsed
1 tin whole kernel corn, drained
Fresh bread, to serve

Method:

1. In your potjie over the flames of a fire, fry the chopped onions in olive oil until they go translucent
2. Next add the beef mince and fry until meat starts to brown. Use your spoon or braai tongs to break up any lumps of meat
3. Now add the mixed herbs and chopped garlic. Mix everything through and let the herbs and spices get a bit of toast
4. Add the tomato tin and Spur peri – peri sauce and stir through
5. Put the lid on the potjie and let it simmer for 30 min. During this time, you can lift the lid now and again to check on the fluid levels. If things look dry like the Kalahari and wants to burn like the sun, add a bit of water or beer and stir that through
6. After 30 min or more, remove the lid of the potjie, stir in the kidney beans and corn kernels and let it simmer uncovered until you are happy with the consistency of the meal
7. Taste the food and add more salt if you feel that it's needed, which is unlikely as the tinned food and Spur sauce already contains salt

Chicken tikka masala – Calene

1 cup yoghurt

1 tablespoon lemon juice

2 teaspoons fresh ground cumin

1 teaspoon ground cinnamon

2 teaspoons cayenne pepper

2 teaspoons freshly ground black pepper

1 tablespoon minced fresh ginger

1 tablespoon salt, or to taste

3 breast halves, bone and skin removed boneless skinless chicken breasts, cut into bite-size pieces

1 tablespoon butter

1 glove garlic, minced

1 jalapeno pepper, finely chopped

2 teaspoons ground cumin

2 teaspoons paprika

1 can tomato sauce

1 cup heavy cream

¼ cup chopped fresh cilantro (coriander)

4 eaches long skewers

Method:

1. In 'n large bowl, combine yoghurt, lemon juice, 2 teaspoons cumin, cinnamon, cayenne, black pepper, ginger and salt.
2. Stir in chicken, cover and refrigerate for 1 hour
3. Preheat a grill for high heat
4. Lightly oil the grill grate
5. Thread chicken onto skewers and discard marinade
6. Grill until juices run clear, about 5 min on each side
7. Melt butter in a large heavy skillet over medium heat
8. Saute garlic and jalapeno for 1 minute
9. Season with 2 teaspoons cumin, paprika and 1 teaspoon salt
10. Stir in tomato sauce and cream
11. Simmer on low heat until sauce thickens, about 20 min
12. Add grilled chicken, and simmer for 10 min
13. Transfer to a serving platter and garnish with fresh cilantro

Cumin Patat / Butternut en Chickpea – Dr Blomerus

2 uie (fyngeskap)

2 E fyngeskapte gemmer

2 E knoffel (fyngeskap)

2 E olyfolie

1 E gedroogde turmeric

1 E cumin

2 blikkies coconut milk

2 blikkies fyn tamaties

1 blikkie chickpeas

2 – 4 soetpatats *OF* 1 kg butternut in (blokkies gesny)

Sout en peper

1 suurlemoen

Metode:

1. Braai die uie, gemmer en knoffel in die olyfolie tot goudbruin
2. Voeg die turmeric en cumin by en meng goed
3. Voeg die coconut milk, tamaties en chickpeas by en laat vir 10 minute bietjie kook
4. Voeg soetpatat of butternut by en geur met sout en peper
5. Laat kook vir 45 minute tot die groente sag is
6. Druk die sap van 1 suurlemoen in en meng goed
7. Kan ook 2 hande vol baba spinasie byvoeg
8. Bedoen met rys, naanbrood of poppadoms

Gemarineerde Calamari op die vuur – Dr Blomerus

4 – 5 groot Calamari

45 ml Italian olive oil

30 ml Suurlemoensap

Sout en peper

2,5 ml gedroogde tiemie

15 ml soya sous

100 g botter

1 knoffelhuisie

1 E Cajun spices

Metode:

1. Maak Calamari deeglik skoon (verwyder die vel en “spine”). Spoel goed af en sny die calamari in kwarte
2. Meng die olie, suurlemoensap, sout en peper, tiemie en soya sous saam (marinade)
3. Voeg die calamari by die marinade
4. Kook calamari vir 1 – 2 min (nie te lank nie)
5. Dreineer die calamari
6. Braai die calamari, op ‘n “griddle” pan op die vuur met botter, garlic, sout, peper en cajun spice vir 4 – 5 min
7. Bedien met suurlemoensap of mayonnaise op rys

Hoenderpotjie – Lizel

4 of 5 uie

1 pak bacon

Braaivleisspeserye

Heel mielies

Wortels

Aartappels

Groenrissie

500 ml room (of helfte room / melk)

1 pak sampioene (gesny)

1 klein blikkie appelkooskonfyt

Hoender

Worcestersous

Bruin uiesoppoeier

Hoenderroomsop

Aromat

Metode:

1. Braai uie in olie
2. Gooi bacon en appelkooskonfyt by en braai tot sag
3. Strooi braaivleisspeserye oor hoender en sit in pot
4. Meng 2 – 3 eetlepels Worcestersous met 1 koppie water en gooi oor die hoender
5. Kook tot $\frac{3}{4}$ gaar
6. Gooi gemengde groente (aartappels ens.) oor hoender en kook tot groente sag is
7. Pak sampioene bo-op en strooi aromat oor
8. Meng soppoeier met room en klits goed
9. Gooi in pot en laat deurkook (ongeveer 7 min)
10. Haal van hitte af en skommel pot
11. Wag 'n paar minute voor bedien

Hongaarse hoenderghoelasj – Dr Joubert

8 hoenderporsies (dye en boudjies)

2 t (10ml) Ina Paarman se gegeurde seesout

3 E (45ml) Ina Paarman se witsouspoeier

2 E (30ml) gerookte paprika (Vervang: gewone paprika wat vinnig in 'n pan geskroei is)

2 – 3 E (30 – 45 ml) canola-olie

2 uie (dun gesny)

2 knoffelhuisies (in skyfies gesny)

1 blik (400 g) gekapte tamaties

2 wortels (in ringe gesny)

1 rooi soetrissie (in blokkies gesny)

1 geel soetrissie (in blokkies gesny)

2 t (10 ml) Ina Paarman se hoenderaftrekselpoeier

½ k (125 ml) kookwater

½ k (125 ml) witwyn

½ k (125 ml) suurroom

2 E (30 ml) grasuie (gekap)

Metode:

1. Verhit die oond tot 180°C met die rak in die middel
2. Verwyder enige sigbare vet van die hoenderporsies
3. Meet die gegeurde seesout, witsouspoeier en 1 E (15 ml) gerookte paprika in 'n plastieksak af en skud die hoenderporsies daarin, om dit oraloor te bedek
4. Verhit 'n pan met olie en verbruin die hoenderporsies aan albei kante
5. Skep dit met 'n gaatjieslepel uit en pak dit in 'n oondbak
6. Soteer die ui in die orige olie tot sag en goudbruin
7. Voeg die knoffel en die orige eetlepel paprika by en roerbraai vir 1 – 2 min
8. Voeg die tamatie, wortel, soetrissie, hoenderaftreksel, water en wyn by en laat dit 3 min vinnig kook
9. Gooi die sous by die hoender en bedek die bak met 'n deksel of foelie
10. Bak vir 45 min en verwyder dan die deksel of foelie om vir die laaste 15 min oop te bak
11. Skep die suurroom bo – op, strooi die grasuie oor en sit die voor met gebotterde tagliatelle

Ingelegde vis – Rosie

3 uie (in dun ringetjies gesny)

4 heel brandrissies

4 vars lourierblare

8 vars kerrieblare

4 suurlemoenblare

1 t komynsade

1 t gebreekte koljandersade

1 k kookwater

¼ k sonneblomolie

1 E rooi kerriepasta

2 E matige kerriepoeier

¼ k asyn

¼ k suiker

Sout na smaak

2 engelvisfilette (Angel vis)

Metode:

1. Plaas die uie, rissies, al die blare, komynsade en koljandersade saam in 'n groot plat pot
2. Voeg ½ koppie van die water by en kook tot die uie effens sag is
3. Meng die ander ½ koppie water saam met die olie, kerriepasta, kerriepoeier, asyn en suiker
4. Voeg nou die mengsel by die uie en geur liggies met sout
5. Plaas die visfilette bo – op die uiemengsel en prut, met deksel op totdat die vis gaar is
6. Skep deurentyd van die sous oor die vis
7. Koel af, skep uit in 'n bak en verkoel tot benodig
8. Kan dit laat dit staan vir 'n dag of twee, sodat die geur lekker kan ontwikkel

Italian pasta recipe & Bolognese: WRAD (Jaco – 2018)

Pasta:

Serves one

100 g white bread flour

1 free range egg

1 teaspoon extra virgin olive oil

Method:

1. Using the flour make a well on a clean working surface. Break eggs into the well
2. Add the olive oil
3. Mix in the olive oil with the eggs using a fork
4. Slowly mix in the flour from the sides of the well ensuring that no lumps form
5. When the mixture becomes too thick to use the fork use your hands to knead the dough
6. Knead for 15 minutes until smooth
7. Cut a 30 cm length of wax paper and coat it with olive oil on one side
8. Place the dough on to the middle of the paper and wrap it
9. Let it rest for 30 – 60 min
10. Divide the dough into 4 equal pieces
11. Roll out the dough until almost transparent
12. Fold lengthwise and cut into strips
13. Bring water to the boil
14. Add strips and let it cook for 2 minutes

Bolognese:

Serves 5

- 1 tablespoon olive oil
- 1 medium sized onion
- 2 teaspoons dried chillies (or 2 fresh chillies)
- 1 teaspoon sea salt
- 1 teaspoon black pepper
- 5 garlic gloves
- 500 g pork mince
- 500 g lean beef mince
- 500 g peeled tomatoes in sauce
- 1 cup red wine
- 1 handful of fresh basil leaves

Method

1. Heat oil in saucepan
2. Fry chopped onions, garlic and chillies
3. Add meat and cook fully
4. Season with sea salt and black pepper
5. Add peeled tomatoes and red wine
6. Add fresh basil leaves and let it simmer for 1 hour

Kerrie Rooti's – Edweene

Basaarkerrie:

2 E olie

1 E botter

3 groot uie (gehalveer en in skywe gesny)

3 knoffeltoonjies (gekneus en fyngekap)

1 rooi brandrissie (pitjies en naatjies verwyder en fyngekap)

1 x 3 cm-knoets vars gemmer (in stukkies gekap)

3 E appelkooskonfyt

1,5 kg beesstowe vleis

1 k beesvleisaftreksel

2 – 3 bevrore gemengde groente

1 E matige kerriepoeier

1 E suiker

1 E koekmeel

1 E asyn

Sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Metode:

1. Verhit die olie en botter in 'n pot en braai die uie tot sag
2. Voeg die knoffel, brandrissie en gemmer by en braai 'n minuut of twee
3. Roer die appelkooskonfyt deur en voeg die vleis by
4. Meng goed
5. Giet die aftreksel by
6. Sit die deksel op, verlaag die hitte en stowe vir 1 ½ - 2 uur of totdat die vleis amper sag is
7. Roer die groente by en stowe vir 20 min

8. Meng die kerriepoeier, suiker, koekmeel en asyn en roer dit deur die mengsel in die pot
9. Stowe vir 30 minute en geur met sout en peper na smaak

Rooti velle:

2 cups / 300 g plain flour (all-purpose flour) level cups, unsifted, not packed

¼ cup plain flour extra for dusting and adjusting dough

½ tsp salt

3 ½ tbsp / 50 g butter

¾ cup / 185 ml milk

½ tbsp oil (for cooking)

Method:

1. Combine butter and milk and heat until butter is just melted – on stove / in microwave
2. Combine 2 cups flour, salt, butter and milk
3. Sprinkle work surface with flour then knead for a few minutes until it is smooth – it doesn't need much kneading. Add extra flour if the dough is too sticky
4. Wrap with cling wrap and rest at room temperature for 30 min or so
5. Dust bench top with flour, cut dough into 4 pieces, roll into balls, then roll out into about 0,3 cm thick rounds
6. Heat ½ tbsp olive oil in a non-stick pan over medium heat – or lower if you have a heavy based skillet
7. Place one flatbread in the pan, cook for around 1 – 1 ½ minutes, it should bubble up. Then flip and cook the other side, pressing down if it puffs up. There should be a smallish golden brown spots on both sides
8. Stack the cooked bread and keep wrapped with a tea towel – the moisture helps soften the surface, making them even more pliable
9. Continue to cook with remaining pieces

Lekker Bredie – Jenayd

Beesvleis (genoeg vir ál die mense), wat skenkels, murgbene en vetterige ribbetjie insluit - (Die vet en murg gee smaak aan die vleis en die gelatien van die skenkels bind die gereg)

Uie (volgens jou smaak verhouding met die vleis)

Knoffelhuisies na smaak

'n Klompie heel kruinaeltjies ('n klompie is meer as 'n paar, maar minder as baie)

'n Paar lourier/suurlemoenblare (of 'n paar nou twee of meer is, hang af van die hoeveelheid vleis)

Ongeveer drie groot knype gemaalde koljander (een knyp is soveel as wat jy tussen jou duim en nog twee vingers kan vasvat)

Ongeveer drie knype growwe swartpeper (sien verduideliking by koljander)

'n Skud of twee fyn witpeper (besluit maar hoe vinnig jou houer skud)

Twee stewige skeute asyn

'n Klein handjie vol sout (gooi sout in jou handpalm tot 'n klein hopie vorm, eerder te min as te veel, want jy kan bysit maar nie weer uithaal)

'n Vadoek vol aartappels (dit hang af hoeveel jy in die vadoek kan toebind, maar vat maar so 'n derde van die vleis se volume)

Genoeg mielieblom of meelblom (jy soek mos 'n láááng sous aan die einde)

Metode:

1. Braai al die bestanddele tot voor die asyn saam in 'n pot ('n swartpot werk goed) totdat die vleis en uie bruin raak en effens aan die bodem begin vasskroei
2. Voeg die asyn by en skraap nou die skroei (nié brandsel nie) af (dit help vir smaak)
3. Voeg die sout by
4. Stowe die vleis oor 'n lae hitte tot amper sag (so twee ure). Let wel: Stowe gebruik 'n bietjie water op 'n slag wat kort – kort bygevoeg word Moenie die vleis met water bedek en kook nie
5. Voeg die aartappels by en stowe verder tot aartappels sag is

Proe aan die sous en voeg by wat nodig is totdat dit lekker is. Maak 'n láááng sous met die mielieblom of meelblom

Massaman beef curry potjie – Arthea

- 1 punnet fresh coriander (30 g)
- ½ cup salted cashew nuts
- 4 cardamom pods (whole)
- 4 cloves (whole)
- 1 tsp coriander seeds
- 1 tsp cumin seeds
- 1 tsp ground nutmeg
- 1 tsp ground turmeric
- 1 tsp chilli powder
- 4 cloves garlic (peeled)
- ginger, equal in volume to garlic (peeled and sliced)
- 1 tsp coarse sea salt
- 1 tsp olive oil
- 1 tin coconut cream
- 1 kg chuck steak meat (boned and cut into cubes)
- 1 cup chicken stock
- 2 bay leaves
- 2 star anise
- 2 cinnamon sticks
- 1 tsp fish sauce

1 lime (juice and zest)

1 tot brown sugar

2 – 3 medium potatoes (500 g, cut into wedges for looks not taste)

2 red onions (cut into wedges for looks not taste)

Method:

1. Wash the coriander and cut it in half with a single stroke of a knife. Keep one half separate for later and finely chop the other half
2. Put your potjie over the flames and dry – roast the cashew nuts for a minute or two
3. Remove and set aside for later reintroduction to the meal
4. In the now empty potjie, dry-roast the cardamom pods, cloves, coriander seeds and cumin seeds
5. Remove from the potjie. From a practical point of view, you might need to use your leather welding or braai gloves to tip the potjie and scrape the spices out as they are too small to simply get out with your wooden spoon
6. Crush open and peel the cardamom pods from step 4
7. Discard the shells and add the insides of the cardamom pods and the rest of the dry roasted spices to your food processor
8. Start working them over, also adding the nutmeg, turmeric, chilli powder, garlic, ginger, salt, oil and the chopped coriander from step 1
9. Continue grinding away until you have a thickish paste (***massaman curry potjie paste' (MCP)***)
10. Get the potjie back on the flames and add about 2 tots coconut cream to the potjie.
11. Now fry the MCP from step 9 in it for a minute or three
12. Add all of the beef cubes and toss around, stir-frying for a few minutes to get bits of them seared for roughly 5 minutes
13. Now add the rest of the coconut cream and the chicken stock and stir well. Use the juices to loosen anything that might be stuck to the bottom of the potjie

14. Add the bay leaves, star anise and cinnamon sticks
15. Bring the potjie to a gentle simmer and put the lid on. Leave it to simmer very gently for 1 hour. You want a few coals under the potjie and a few coals on the lid as well.
16. Lift the potjie lid, stir in the roasted cashew nuts from step 2, the fish sauce, lime juice and zest, and sugar. Also add the potatoes and onion and close the lid. Simmer until the potato wedges are soft, which will take about 20 minutes
17. Remove the lid and now let the potjie simmer uncovered until you are happy with the consistency of the sauce
18. Serve with basmati rice, naan bread, tomato & onion salad and yoghurt with cucumber

Mediterranean Pasta Dish – Dawie

Pasta:

Cook pasta (linguine or fettuccini). When done drain and put some olive oil over and mix so that it does not dry out until you add rest of ingredients

Method:

1. Fry in oil the following: Onions, robot peppers (green, red and yellow) and mushrooms (The amount you use will depend on the amount of pasta)
2. When nice and soft add to pasta
3. Also add cut up sundried tomato (those drenched in vinegar or oil - Ina Paarman, not the totally dried ones)
4. Add in different olives
5. Add basil pesto mix, (depending on the amount of pasta and this is totally to taste and depending on how moist you want your pasta)
6. Add Artichoke hearts cut up
7. Mix everything nicely through and flavour with salt and pepper and mix again just before dishing up (If not moist enough add some more olive oil to the dish)
8. Can also add in some of Ina Paarman's Balsamic vinaigrette for a nice taste.

Meat:

Method:

1. Whole beef fillet nicely rubbed with spices of your choice and seared in pan for few minutes aside depending on how raw or medium you require
2. Then into the oven on 180 degrees for about 10 to 15 minutes (again depending on how cooked you want meat, you can leave it longer but remember the meat must rest after cooking so it can become a little more done then)
3. Out of the oven let it rest for 10 minutes before cutting it into slices as thick or thin as you prefer and stack around on top of pasta

The nice thing about the dish is that it can be enjoyed at room temperature

Perske varkworsies – Louise

1 Groot ui (fyn gekap)

Olie

500 g varkworsies

1 blik (410 g) perskesnippers

50 ml tamatiesous

30 ml Worcestersous

50 ml blatjang

Droë oreganum na smaak

Sout en peper

Metode:

1. Soteer die uit tot sag
2. Voeg worsies by en braai tot gaar
3. Meng die stroop van die perskes, tamatiesous, worcestersous en blatjang saam en giet in die pan
4. Prut tot die sous begin kook, voeg perskesnippers by en prut tot die perskes warm is
5. Geur met sout en peper
6. Bedien saam met rys of kappokaartappels

Romerige visgereg – Louise

10 – 12 vis fillette
125 g sampioene (gesny)
1 pakkie sampioensop
vis speserye
250 ml room
175 ml joghurt
1 k kaas (gerasper)

Metode:

1. Plaas vis in glasbak en geur met vis speserye
2. Sprinkel sampioene en soppoeier oor
3. Herhaal lae
4. Meng room en joghurt en gooi oor gereg
5. Mikrogolf met deksel / kleefplastiek tot gaar
6. Strooi kaas halfpad deur kookproses oor en mikrogolf verder tot gaar

Spaanse maalvleisgereg – Tina

½ kg maalvleis

2 uie

1 k rou rys

1 k tamatiesous

3 k kookwater

Sout, peper, kruie, pietersielie

Metode

1. Braai uie en vleis, voeg rys by en braai tot bruin
2. Voeg tamatiesous en kookwater by
3. Voeg dan sout, peper, kruie en pietersielie by
4. Prut oor stadige hitte tot gaar (± 30 min)

Springbokboud – Carla

Springbokboud (of enige wildsvleis)

First choice long life room

Sout

Knoffel

Tiemie

Metode:

1. Laat lê boud in room, sout, knoffel en thyme (6 tot 8 ure)
2. Braai vir ± 45 min tot 1 uur op warm kole of in die Weber

Tuna en cheese bake – Olivia

2 cans tuna

1 can sweetcorn (optional)

1 onion

1 green pepper

1 large egg

½ cup milk

2 tablespoons flour

1 teaspoon baking powder

Pinch of salt and pepper

Grated cheese (cheddar or any preferred cheese) as much as you like

Method:

1. Chop onion and green pepper into small pieces
2. Place tuna in a bowl and add chopped onion and green pepper
3. Add sweetcorn to the tuna mix
4. Add 2 tablespoons of flour, baking powder, egg and milk
5. Mix well
6. Add salt and pepper
7. Mix ½ cup of grated cheese into tuna mix
8. Place tuna mix into an oven bowl
9. Place in oven for ± 15 – 20 min
10. Add the rest of the cheese over the tuna mix and place in oven again for 5 min

BYGEREGTE



Aartappel met Aromat en Simba chips - Juanita

Aartappels

Meel

Aromat

Simba chips (geur van jou eie keuse)

Olie

Metode:

1. Skil aartappels en sny aartappel in 4 skywe
2. Gooi in plastiëksak en pre-cook in mikrogolf tot gaar
3. Gooi klomp meel en Aromat in die sak saam met die aartappels
4. Gooi hierby 'n klein pakkie fyngedrukte Simba chips
5. Skud die sak tot die aartappels oral om bedek is met die mengsel
6. Gooi in pot met warm olie en braai tot goudbruin en bros

Aspersietert – Tina

1. Klits saam: $\frac{2}{3}$ k olie

1 t sout

2 E melk

2. 2 k meel

Meng stap 1 en 2 met vurk en druk vas in bak

3. Pak in lae op kors: 2 blikkies aspersies

4 k kaas

enige iets wat jy het, en dan
nie so baie kaas nie

(1 blik aspersies + bv. bacon,
green pepper, brokkoli
opgekook, peppadews en
feta, vars aspersies gestoom)

4. Klits 4 eiers en 2 k melk

5. Gooi oor vulsel

6. Paprika bo – op

7. Bak omtrent 40 min by 180°C

Bacon and cheese pinwheels – Juanita

1 packet puff pastry

1 packet bacon pieces (chopped finely)

1 onion (chopped finely)

½ green pepper (chopped)

250 ml mushrooms (chopped)

500 ml cheese (grated)

Method:

1. Fry bacon, green pepper, mushrooms and onion together
2. Let cool
3. Roll out puff pastry on floured surface
4. Sprinkle the bacon and onion mixture onto the puff pastry
5. Sprinkle cheese over and roll up in the length
6. Cut into 2 cm circles and place on a buttered baking sheet
7. Bake for 15 – 20min

Bacon en kaas aartappels – Juanita

1 pakkie spek

Gesnyde kaas

Smeerkaas

Cheddar kaas

Groot aartappels

Braaispeserye

Metode:

1. Kook aartappels in mikrogolfoond vir 12 minute
2. Sny in skywe tot amper deur
3. Braai spek en sny in stukkies
4. Sprinkel braaisout in aartappels
5. Voeg spek en gesnyde kaas tussenin
6. Smeer die smeerkaas bo-oor
7. Rasper cheddarkaas bo-oor
8. Bak in die oond tot kaas gesmelt is

Gegeurde Rys - Hillary

Rys

Ui

Greenpepper

Knoffel

Spek (stukkies geknip)

Borrie

Rys speserye (Spice for rice)

Droë kruie

Metode:

1. Kook rys gaar (met teelepel borrie)
2. Braai ui in olie tot goudbruin, voeg gekapte greenpepper en knoffel by
3. Braai vir \pm 5 min saam en voeg spek by
4. Verwyder van stoof sodra spek gaar is
5. Meng gaar rys en spekmengsel saam
6. Strooi rys speserye en droë kruie oor

Geniet met heerlike gebakte aartappels, lekker steak en 'n skeppie soet pampoen

Groente tert – Ria

400 g marrows (grof gerasper)

1 ui (gerasper)

350 g cheddar kaas (gerasper)

1 k bruismeel

½ k olie en 4 eiers (saamgeklits)

½ pak bacon (gebraai)

Sout en peper

Klein blikkie sweetcorn

Metode:

1. Meng alles saam
2. Bak 30 – 40 min teen 180°C

Ouma se souttert – Sunelle

1 groot blik viennas }
1 blik beef } Enterprize

1 of 2 pakke Bacon }
1 medium ui (gerasper) } Braai saam
tot gaar

250 g gerasperde cheddar kaas

± 2 k melk

2 snye witbrood (geweek in van die melk)

2 E margarien

4 eiers (geklits)

Knippie pietersielie en peper

Pasop vir sout (reeds baie sout)

Metode:

1. Meng alles saam
2. Gooi in gesmeerde bak
3. Bak vir ± 30 min teen 180°C

Pampoenpoffertjies – Carla

Poffertjiebeslag:

750 ml gaar fyngemaakte pampoen

2 eiers

5 ml sout

500 ml bruismeel

15 ml bakpoeier

500 ml olie

Stroop:

500 ml suiker

250 ml water

125 ml melk

30 ml botter

Sout

10 ml mielieblom

Metode: Poffertjie

1. Klop die gaar fyngemaakte pampoer, eiers en sout saam
2. Meng die bruismeel en bakpoeier by
3. Verhit die olie in 'n pan en skep lepels vol van die beslag in die warm olie, draai om wanneer dit bruin is
4. Haal uit wanneer dit oral bruin is en dreineer op kombuispapier
5. Hou dit warm

Metode: Stroop (Mikrogolf)

1. Mikrogolf die suiker, water, melk, botter en sout vir 5 minute
2. Roer dit tot die suiker opgelos is
3. Meng die mielieblom met 'n klein bietjie water tot dit glad is
4. Roer dit by die suikermengsel in en mikrogolf vir nog 2 minute
5. Gooi die warm stroop oor die warm poffertjies

Pampoentert – Ria

Tert:

3 k butternut (gaar en fyn)

3 eiers

125 g margarien (100 ml olie)

100 ml suiker

1 k koekmeel

3 t bakpoeier

2 ml sout

5 ml vanilla

Metode

1. Maak pampoer fyn en laat goed afkoel
2. Room suiker, botter en eiers
3. Sif droë bestandele saam
4. Voeg pampoer en vanilla by
5. Roer suiker-/bottermengsel by
6. Bak in oondbak 45 min

Stroop

½ k goue stroop

1 k room

Metode

1. Maak saam warm in mikrogolf
2. Gooi oor warm tert

Souttert met sampioene, aspersies en camembert – Inge

6 snye witbrood (korsies afgesny en brood gebotter)

1 houer (230 g) roomkaas (geklop tot glad)

180 ml melk

60 ml mayonnaise of suurroom

6 eiers

Sout en varsgemaalde swartpepper na smaak

200 g klein portabellini-sampioene

45 ml botter

Handvol vars aspersies (middeldeer gesny)

Halwe camembertkaas (in blokkies gesny)

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 170°C
2. Voer 'n diep, middelslag-oondbak uit met die gebotterde brood (gebotterde kant na onder)
3. Klits die roomkaas, melk, mayonnaise of suurroom en eiers goed saam
4. Geur met sout en peper en hou eenkant
5. Braai die sampioene in 'n pan in die botter tot halfgaar
6. Voeg die aspersiestukkies by en braai verder tot dit net begin verkleur
7. Giet die roomkaasmengsel in die uitgevoerde bak
8. Skep die sampioene en aspersies bo-op en druk dit effens in die eiervulsel in.
9. Sprinkel die blokkies camembertkaas oor
10. Bak vir ongeveer 25 – 35 min tot die vulsel ferm is en die bokant 'n mooi goudbruin kleur het

Stampmieligereg – Lizel

500 ml stampmielies

7 ml sout

10 ml olyfolie / botter

1 pak gesnipperde bacon

750 g sampioene

250 ml mayonnaise

125 ml (250 ml) room

1 pakkie wit uiesop

250 ml gerasperde kaas

Metode:

1. Week stampmielies in water oornag, gooi af en kook in kastrol
2. Voorverhit oond tot 180°C
3. Meng alles saam en skep in bak
4. Bak vir 60 min tot bruin

Sweetcorn tert – Janelle

2 blikke sweetcorn

4 eiers (geklits)

15 ml bakpoeier (3 t)

½ k suiker (bietjie meer)

½ k meel

½ koppie gesmelte botter

Metode:

1. Klits eiers, bakpoeier, suiker, meel en botter saam
2. Voeg sweetcorn by
3. Roer deur
4. Bak 30 – 45 min tot bruin bo – op

SLAAI



Aartappelslaai met ertjies – Portia

Aartappels (geskil en in ½ duim stukke gesny)

1 t sout

2 hardgekookte eiers (geskil en gekap)

1 k vars of bevrore ertjies (gekook en gedreineer)

½ k fyngekapte ui

⅔ tot 1 k mayonnaise (soos verlang)

1 E suurroom (opsioneel)

2 – 3 t mosterd (of na smaak)

Sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Metode:

1. Sit aartappels in 'n kastrol en bedek met water
2. Voeg 1 t sout by
3. Bedek en kook vir 15 tot 20 minute, net tot sag
4. Dreineer en dra oor na 'n bak
5. Voeg gekapte eiers, ertjies en uie by
6. Bedek en verkoel tot dit koud is
7. In 'n koppie of bak kombineer ⅔ k mayonnaise, suurroom en mosterd
8. Roer liggies in die aartappelmengsel
9. Voeg meer mayonnaise by indien nodig
10. Voeg sout en peper by na smaak

Aartappelslaai sonder aartappels – Inge

1 kg patat (geskil en in skywe gesny)

2 E druiwepitolie

½ k natuurlike joghurt

½ k suurroom

1 E heuning

Seesout

Grofgemaalde swartpeper

2 hardgekookte eiers (in skyfies gesny)

2 E gekapte grasuie

Paprika

Metode:

1. Sit die patatskywe op 'n bakplaat en sprinkel met olie
2. Bak in die oond teen 180°C tot goudbruin
3. Laat afkoel
4. Meng die joghurt, suurroom en heuning saam en geur liggies met sout en peper
5. Sit die patat in 'n mengbak en meng die joghurtmengsel en eiers versigtig by
6. Skep in 'n opdienbak en strooi grasuie en paprika oor
7. Bedek en sit dit in die yskas tot 'n paar minute voor opdiening

Beetslaai – Tina

Gemengde blare

Chervil pepper kaas

Heel bababeet (middeldeer gesny)

Pecan neut (kap fyn)

Metode:

1. Pak kaas en beet op blare
2. Strooi neuter oor
3. Drizzel met balsamic, vinaigrette reduction of enige helder slaaisous

Bloukaasslaai met pancetta en okkerneute – Inge

100 g okkerneute (grof gekap)

1 t kaneel

Knippie rooipeper

Varsgemaalde sout en peper

1 E xylitol

200 g gemengde slaaiblare (jongspinasie, roket en bronkors)

8 – 10 jongtamaties (in helfte gesny)

100 g pancetta-repe (jy kan ook gekapte, bros streepspekvlis gebruik)

100 g bloukaas

Olyfolie

1 E droë bosbessies (cranberries)

Metode:

1. Plaas 'n braaipan oor hoë hitte en laat dit vuurwarm word
2. Rooster die okkerneute vir 1 – 2 minute deur dit aanhoudend te roer of te skud
3. Gooi die kaneel en rooipeper by. Geur ook met 'n bietjie varsgemaalde sout en peper
4. Rooster weer vir 'n minuut saam
5. Voeg die xylitol by, laat dit smelt en roer deur die neute sodat alles bedek is
6. Verwyder van die hitte en plaas eenkant om af te koel
7. Stel die slaai saam deur eers die blare in 'n slaaibak te plaas. Strooi die jongtamaties oor. Voeg die pancetta-repe by en krummel die bloukaas oor alles
8. Strooi die gekarameliseerde okkerneute oor die slaai, drup olyfolie oor en versier met die bosbessies

Brokkoli slaai – Lizel

Slaai:

4 k Brokkoli

½ pak bacon (gesnipper)

2 k gesnyde sampioene

½ ui (gekap)

1 trossie duiwe

Cheddar kaas (blokkies)

Sous:

2 eiers

125 ml suiker

7,5 ml mielieblom

5 ml droë mosterd

¼ k asyn

¼ k water

Metode sous:

1. Meng alles saam
2. Mikrogolf tot dik (4 – 5 minute)
3. Wanneer koud – voeg 125 ml mayonnaise by

4. Meng met slaai

Chakalaka en pasta slaai – Anneke

750 ml fusilli pasta

400 g chakalaka mild spicy

410 g baked beans in tamatiesous

45 ml mayonnaise

30 ml gekerfde pietersielie

Metode:

1. Kook pasta in water tot sag en gaar
2. Dreineer water en laat afkoel
3. Skep pasta in 'n bak
4. Gooi chakalaka mengsel by en baked beans
5. Voeg mayonnaise by
6. Roer deur
7. Gooi pietersielie by

Groenbone en tamatieslaai – Tina

± 400 g jong groenbone

1 E wynasyn

3 E olie

Sout en peper

Ryp tamaties

⅓ k uieringe

3 t gebraaide capers

Fetakaas

Sous:

1 E Rooiwynasyn

¾ k olie

Metode:

1. Kook bone ± 5 min, dreineer en spoel met kouewater
2. Meng met olie en rooiwynasyn
3. Sny tamaties in skywe en rangskik rondom bone
4. Sprinkel sout en peper oor tamaties
5. Breek feta in stukkies en rangskik oor tamaties
6. Strooi capers oor
7. Sny uie in ringe, strooi oor bone en gooi sous oor

Koue kerrieoenderslaai – Tina

1 Hoender (gekook in ½ lourierblaar, peperkorrels en 2 naeltjies – of koop by Woolies)

Sous:

1 k mayonnaise

½ k room

½ k blatjang

1 E kerriepoeier

1 klein pynappel (blokkies gesny)

Net voor opdiening voeg by: 1 k seldery

1 k spring onion

Sit voor op slaablare

Mozarella en tamatieslaai – Tina

1 houer Mozzarella (Simonsberg)

4 – 6 tamaties

45 ml – 60 ml olyfolie

3 E balsamic

Vars basil

Metode:

1. Sny mozzarella in dun skyfies en pak in bord
2. Grooi growwe peper oor
3. Drizzle olyfolie oor
4. Bedek met gladwrap – 4ure in yskas (draai bord om halfpad)
5. Sny tamaties
6. Marineer in balsamic en sout ± 30 minute
7. Pak kaas en tamatieskywe uit op bord
8. Gooi vars basil oor

Noedelslaai – Melanie

500 g Noedels

1 k Suiker

1 k Tamatiesous

½ k Olie

½ k Bruinasyn

1 t Kerriepoeier

1 ui (gekap)

1 green pepper (gekap)

Metode:

1. Kook noedels tot gaar
2. Kook ander bestandele saam vir 5 min, behalwe ui en green pepper
3. Meng alles saam
4. Bedien koud of warm

Papinoslaai – Tina

Papino (in stukkies gesny)

Suurlemoensap } (gelyke hoeveelheid suurlemoensap en olie)
Olyfolie }

Sout en peper

Baie pietersielie (fyngkap)

½ potjie capers

Metode:

1. Meng suurlemoensap, olyfolie, sout, peper en pietersielie
2. Roer capers by
3. Gooi oor papino en laat staan vir 1 uur

NAGEREGTE & ANDER



Appeltert – Janelle & Edweene

1 k suiker

3 E sagte botter

3 eiers

1 k koekmeel

1 t bakpoeier

Knippie sout

¼ k melk

1 blik ingelegde appels (enige ingelegde vrugte bv. perkes, kwepers ens)

Spray & Cook

Metode:

1. Voorverhit oond tot 180°C
2. Spuit 'n oondbak goed met Spray & Cook
3. Meng die botter en suiker saam
4. Voeg die eiers by terwyl jy roer
5. Voeg die koekmeel, bakpoeier en sout by en hou aan met roer tot 'n loperige deeg
6. Voeg die melk by en meng goed
7. Skep die beslag in die oondbak
8. Pak die geblikte appels bo-op die beslag
9. Bak vir ± 40 min

Sous:

2 k melk

$\frac{3}{4}$ k suiker

5 ml vanielje geursel

Metode:

1. Kook alles saam oor lae hitte in 'n kastrol, totdat die suiker opgelos is
2. Hou dop sodat die melk nie oorkook nie
3. Gooi sous oor geprikte tert, sodra die tert uit die oond gehaal word

Baked fruit cocktail pudding – Suzanne

250 ml self-raising flour

250 ml sugar

410 g can fruit cocktail

5 ml vanilla essence

Method:

1. Stir self-raising flour and sugar together
2. Add a can fruit cocktail with its syrup and 5 ml vanilla essence
3. Mix until just combined
4. Pour the mixture into a greased pie dish
5. Bake in the oven at 180°C for 30 min or until golden and cooked through

Cheese cake – Tina

Crust:

75 ml Butter (melted)

1 packet biscuits (Digestive / ginger)

Cheese cake:

3 eggs

125 g castor sugar

500 ml smooth cream cheese

125 ml double cream

Method:

1. Mix butter and biscuits (crumbled) and spread in a greased baking tin (20 cm)
2. Keep in refrigerator until needed
3. Whip eggs and castor sugar until foamy
4. Spoon in cream cheese and whip thoroughly
5. Fold in cream
6. Pour onto crust
7. Bake for 40 min
8. When cake has risen and set, turn off oven and open door
9. Allow to cool down inside oven

Options:

- Fresh fruit on top
- Berry compote on top
- Tin caramel spread over cake and topped with coarse sea salt
- Put grated lemon peel in mixture before baking

Chocolate Easter egg tart – Megan

200 g plain biscuits e.g. shortbread or Marie biscuits

75 g butter (melted)

150 g milk chocolate

150 g dark chocolate

60 g butter

250 ml cream

100 – 200 g mini Easter eggs (assorted Lindor Mini eggs/ speckled eggs/ Smartie mini eggs/ whispers)

Method:

1. Crush the biscuits in a food processor (or in a ziplock bag with a rolling pin) until you have fine crumbs. Mix in the melted butter
2. Press the biscuit mixture into the base of a 20 cm tart plate (preferably with a removable base)
3. Refrigerate for 1 hour, or freeze for 15 min
4. Chop the milk- and dark chocolate into small pieces and place into a large bowl.
5. Heat the cream and butter together until the mixture just starts to bubble
6. Remove from the heat
7. Pour the hot cream mixture over the chocolate and leave to stand for 1 to 2 min. Stir well until smooth and uniform
8. Carefully pour the chocolate ganache into the chilled tart base.
9. Refrigerate for 1 hour, then arrange the Easter eggs over the top of the ganache.
10. Press the eggs down gently so that they are half submerged in the ganache
11. Refrigerate 2 – 3 hours before serving

Chocolate Ganache – WRAD (PJ – 2019)

1 part chocolate to 1.5 parts creams (1:1.5 ratio)

Uses:

Thin glaze, dipping chocolate (Fondue / chocolate fountain), lighter whipped ganache frosting, drinking chocolate

Consistency:

Ganache with 1 ½ times more cream to chocolate will be thin enough to pour as a glaze and is thin enough to drink

1 part chocolate to 1 part cream (1:1 ratio)

Uses:

Filling and/or frosting for cakes and cupcakes, Thick glaze, whipped ganache frosting

Consistency:

When ganache with an equal ratio of chocolate to cream by weight cools it, becomes a pudding like texture

2 parts chocolate to 1 part cream (2:1 ratio)

Uses:

Chocolate truffles, stiff piping work

Consistency:

When the ratio of chocolate to cream is double the amount by weight, the ganache cools to a very thick almost fudge like mixture

Method:

1. Place finely chopped chocolate into a heat – proof glass or metal bowl
2. Heat cream on the stovetop until just simmering. If it's boiling, the cream is too hot and could separate or even burn the chocolate
3. Once you see little simmers around the edges, turn off the heat and immediately pour the warm cream over the chocolate
4. Let the two sit for a few minutes before stirring
5. Stir until smooth

Chocolate koek – Mariette

Koek:

- 1 ½ k meel
- 3 t bakpoeier
- 4 E kakao
- Knippie sout
- 5 eiers geskei
- 1 ½ k suiker
- ¾ k water
- ¾ k olie
- 1 t vanilla

Metode:

1. Verroom die eiergele, suiker, water, olie & vanilla
2. Sif droë bestanddele saam
3. Meng 2 by 1
4. Klits eierwitte styf en vou in by nr 3
5. Bak teen 180°C vir 30 – 40 min

Sous:

1 ½ Suiker

1 ½ k water

Metode:

1. Kook tot stroop
2. Laat afkoel, gooi 2 eetlepels brandewyn in
3. Gooi sous oor koek (sodra uit oond kom)

Smeer:

1 Blik caramel

1 houer room

1 flake

Cremoratert – Petro

Kors:

1 pak (200 g) mariebeskuitjies fyngemaak

100 – 125 ml gesmelte botter

Vulsel:

1 pak (250 g) cremora melkpoeier

125 ml (½ k) kookwater

1 blik (397 g) kondensmelk

125 ml (½ k) suurlemoensap

Metode:

1. Meng die beskuitjies en die gesmelte botter goed en druk in 'n 23 cm tertbord vas
2. Los die melkpoeier in die kookwater op
3. Verkoel
4. Klits die kondensmelk en suurlemoensap saam
5. Voeg die opgeloste melkpoeier by en klits tot dik, romerig en wit
6. Skep die vulsel in die voorbereide kors en verkoel tot stewig

Cremoratert met kondensmelk – Claudine

1 pk Tennisbeskuitjies

50 of 100 ml gesmelte botter

1 blikkie kondensmelk

1 k cremora-poeier

½ k suurlemoensap

1 bottel Orley Whip

Metode:

1. Rol Tennisbeskuitjies fyn. Hou 2 eetlepels eenkant
2. Smelt botter en voeg by tennisbeskuitjies. Gooi in tertbord
3. Meng cremora en kondensmelk saam en hou een kant
4. Klits orley whip tot baie styf
5. Voeg kondensmelk mengsel by orley whip. Meng goed
6. Gooi suurlemoensap by mengsel. Kan soet of suur wees
7. Skep bo op beskuitjies en voeg oorblywende beskuit by

Gebakte sjokoladepoeding – Inge

250 ml (1 k) meelblom

10 ml (2 t) bakpoeier

2.5 ml (½ t) sout

125 ml (½ k) suiker

22.5 ml (1 ½ E) kakao

125 ml (½ k) melk

15 ml (1 E) botter of margarien (gesmelt)

5 ml (1 t) vanieljegeursel

100 ml (⅔ k) rosyne (opsioneel)

125 ml (½ k) bruinsuiker (gemeng met 30 ml (2 E) kakao)

500 ml (2 k) kookwater

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 180°C (350°F)
2. Meng die eerste vyf bestanddele saam
3. Meng die melk, botter of margarien en geursel en roer dit by die meelmengsel in
4. Meng goed
5. Meng die rosyne by, indien gebruik, en skep die deeg in 'n gesmeerde oondskottel
6. Bestrooi met die suiker-en-kakao-mengsel
7. Giet kookwater bo-oor en bak 30 minute. Die poeding vorm sy eie sous

WENK

Vervang die rosyne deur gekapte okkerneute

Hertzoggies – Marisa

Kors:

250 g (450 ml, ongesif afgemeet) koekmeelblom
25 g (35.7 ml) strooisuiker
10 ml bakpoeier
1 ml sout
125 g botter of margarien, by kamertemperatuur
3 eiergele van ekstra – groot eiers
15 ml koue water

Vulsel:

50 – 75 ml fyn appelkooskonfyt
3 eierwitte van ekstra – groot eiers
250 g (300 ml) suiker
160 g (500 ml) klapper

Metode:

1. Sif die koekmeelblom, strooisuiker, bakpoeier en sout saam
2. Vryf die botter liggies met die vingertoppe hierin tot goed gemeng
3. Klits die eiergele en water effens, voeg dit by die meelmengsel en meng tot 'n sagte, hanteerbare deeg; voeg nog 'n bietjie water by as die deeg te styf is
4. Knie die deeg goed, bedek dit en laat dit eenkant
5. Voorverhit die oond tot 180°C
6. Spuit die holtes van kolwyntjiepanne met kleefwerende middel
7. Rol die deeg dun uit op 'n meelbestrooide deegplank. Druk groot sirkels met 'n koekiedrukker uit en voer die holtes daarmee uit
8. Skep 'n klontjie appelkooskonfyt in die middel van elke deegkorsie
9. Klits die eierwitte tot goed styf. Klits die suiker geleidelik by
10. Roer die klapper by. Skep lepelvol van die vulsel op die appelkooskonfyt in die korsies
11. Bak die koekies 20 – 25 min op die middelste oondrak
12. Laat hulle effens binne-in die panne afkoel en haal hulle dan versigtig uit om op 'n draadrak af te koel

Jaffel nagereg - Louise

12 snye witbrood

botter

1 blik (410 g) tertappels

5 ml fyn kaneel

90 ml (6 E) suiker

125 ml rosyntjies

Metode:

1. Smeer albei kante van die brood met botter
2. Sny appels kleiner en meng met kaneel, suiker en rosyntjies
3. Plaas sny brood in jaffelpan en skep appelvulsel in
4. Plaas nog 'n sny gesmeerde brood bo – op
5. Braai vir \pm 4 min aan albei kante tot gerooster
6. Sit warm met roomys voor

Japie se Gunsteling - Dr Louw

2 eiers

1 k suiker

¼ k meelblom

1 k melk

¾ k lemoensap

1 E suurlemoensap

Gerasperde buitenste geel skil van 1 lemoen

2 E gesmelte botter of margarien of olie

Metode:

1. Klop die geel van die eiers en vou die suiker in
2. Voeg die meelblom en die melk om die beurt by
3. Voeg lemoensap, suurlemoensap, gerasperde skil en gesmelte botter by
4. Vou die styfgeklitste wit van die eiers in
5. Gooi dit in 'n gesmeerde, vuurvaste bakskottel en bak dit omtrent 45 min lank of tot dit mooi bruin is in 'n pan warm water in 'n matige oond by 180°C (350°F)

L.W – Die poeding vorm 'n fyn kors bo – op en 'n sous onderin

Jogurt Yskastert – Arthea

1 sponskoek

1 bakkie vars room

1 bakkie roomkaas (plain)

1 pakkie rooi jellie (1 k kookwater)

1 blikkie kondensmelk

½ k suurlemoensap

1 groot houer aarbei joghurt

Metode:

1. Klits vars room stywerig
2. Voeg roomkaas, kondensmelk en suurlemoensap by
3. Voeg afgekoelde jellie by en die joghurt
4. Skep in bak wat gevoer is met sponskoek

Kersfees poeding– Riette

Chocolate Swiss Roll

Goeie vanilla roomys

Turkish delight

Nougat

1 Pak Oreo koekies

Metode:

1. Sny swiss roll in skywe
2. Pak hele bodem en sye van broodpannetjie toe
3. Laat roomys bietjie smelt en gooi oor skywe in pannetjie
4. Sny tukish delight en nougat in stukke en krummel oreo koekies
5. Meng met roomys
6. Vries
7. Dop uit voor opdiening en gooi gesmelte sjokolade oor
8. Sny skywe en bedien

Koejawel-Maaskaas yskastert - Bronwin

- 1 ½ blik koejawels
- 2 blikkies kondensmelk
- 4 houers vars room (2 bo – op tert)
- 2 houers maaskaas (smooth)
- 1 k suurlimoensap
- 10 ml gelatien (meng dit met warm water)
- 2 jam rolls
- 2 eetlepels vla poeier (meng dit met bietjie water)

Metode

1. Sny jam roll in skywe en pak in groot tert bak
2. Sny koejawels op en kook, mash dit en gooi die vla wat aangemaak is met klein bietjie water by koejawelmengsel. Kook tot vla verduk. Haal dan van stoof af om af te koel
3. Klop 2 houers room styf op
4. Meng eenkant die 2 blikkies kondensmelk, 2 houers maaskaas en die suurlimoen sap goed
5. Gooi die room nou by die maaskaas-mengsel en meng goed.
6. Maak die gelatien aan met bietjie warm water en meng met die maaskaas-mengsel
7. Gooi die mengsel nou oor die opgesnyde jam roll in die tertbak
8. Skep die afgekoelde koejawelmengsel bo – op die maaskaas-mengsel
9. Klop die laaste 2 houers vars room styf op en smeer dit op die koejawelmengsel
10. Versier dit met strawberry stroop of vars strawberries op gesny
11. Plaas in yskas vir min of meer 3 tot 4 uur
12. Genoeg vir 20 tot 30 persone

Koffie & Amarula nagereg – Sieckers

20 ml koffiepoeier

125 ml kookwater

300 g malvalekkers (marsh mallows)

1 blik (410 g) Ideal melk

30 ml Amarula – room

125 ml gekapte neute

Versiering:

Clover whipped cream

1 stafie gerasperde sjokolade

Tennisbeskuitjies (opsioneel)

Metode:

1. Los die koffiepoeier in die kookwater op
 2. Giet die koffiemengsel in 'n groterige kastrol en sit ook die malvalekkers binne – in
 3. Laat eenkant tot die lekkers feitlik heeltemal gesmelt het
 4. Klits intussen die koue melk tot styf
 5. Roer die koffie – malvamengsel deur om seker te maak dat al die lekkers opgelos is
 6. Roer die mengsel dan by die styfgeklitste melk in en voeg amarula en neute by en roer goed deur
- Spuit/skep 'n bietjie geklopte room bo-oor jou nagereg en strooi heel laaste 'n bietjie gerasperde sjokolade bo – op om die nagereg mooi af te rond.

Korslose melktert – Janelle

4 k melk

1 k suiker

1 k koekmeel

5 ml bakpoeier

4 eiers (geskei)

4 E botter/ margarien (gesmelt)

1 t vanilla geursel

¼ t sout

Kaneel om bo – oor te gooi

Metode:

1. Voorverhit oond tot 180°C
2. Klits eiergele, suiker en gesmelte botter saam om eiermengsel te vorm
3. Sif koekmeel, bakpoeier en sout saam met eiermengsel
4. Terwyl jy aanhou klits, voeg die melk geleidelik by tot alle klonte opgelos is en goed gemeng is
5. Voeg vanilla geursel by
6. Vou styf geklopte eierwitte in
7. Bak 35 – 40 min tot toetspen skoon uit middel kom
8. Strooi 'n lagie kaneel bo-oor warm tert, sodra dit uit die oond kom.
9. Terwyl die tert afkoel, stol dit nog meer

Lemoentert – Kirsten

Tert:

3 eiers

1 k suiker

1 ½ k koekmeel

Knippie sout

1 ½ teelepels bakpoeier

¾ k melk

3 E botter

Stroop:

1 k kookwater

2 k suiker

1 k vars lemoensap

1 E lemoenskil (gerasper)

2 E botter

Metode:

Tert:

1. Klits die eiers goed en voeg die suiker geleidelik by
2. Sif die droë bestanddele eenkant en voeg dit by die eier-en-suikermengsel
3. Meng goed
4. Verhit die melk en botter saam en roer by die deegmengsel
5. Skep die beslag in 'n gesmeerde tertbord
6. Bak vir 25 – 30min in 'n voorverhitte oond by 180°C

Stroop:

1. Meng al die bestanddele vir die stroop in 'n kastrol en bring tot kookpunt
2. Kook vir 5 min
3. Prik die tert met 'n vurk, sodra dit uit die oond kom en giet die kokende stroop oor

Kan bedien word met tuisgemaakte vla of gegeurde room

Lui huisvrou – Lizel

Swiss Roll

2x blikkies kondensmelk (kan ook net 1 gebruik)

Suurlemoensap na smaak

1 x groot blik ingelegte pere/ perskes / vrugte

1 x Orley Whip

1 x Flake

Metode

1. Sny swiss roll in skywe, pak in bak as kors
2. Meng kondensmelk en suurlemoensap saam
3. Gooi oor kors
4. Sny pere in dun skyfies of druk fyn
5. Sit bo – op kondensmelkmengsel
6. Klits Orley Whip styf
7. Sit bo – op pere/vrugte
8. Sit gekrummelde Flake bo – op Orley Whip
9. Sit in yskas
10. Bedien koud

Melktert – Lizel

Kors:

Tennisbeskuitjies met / sonder botter

1. Kook saam en roer:

4 k melk

1 blik kondensmelk

3 E botter

2. Meng saam:

80 ml mazina

½ k melk

½ t sout

3 eiers

2 t vanielje geursel (gooi by wanneer dik)

3. Gooi stap 2 alles dadelik by stap 1 as stap 1 begin kook

4. Roer tot dik

5. Gooi oor kors

Mikrogolf fudge – Carla

1 groot blik volroom kondensmelk

500 ml (2 k) wit suiker of strooisuiker

125 g geel margarien (hard)

5 ml vanielje geursel

Metode:

1. Meng margarien, kondensmelk en suiker in 'n groot, diep plastiese bak
2. Mikrogolf op hoog vir 2 min tot margarine gesmelt het
3. Roer goed om gesmelte bestanddele te meng
4. Mikrogolf vir verdere 5 min op hoog
5. Roer en kook dan vir 3 – 7 min op med/hoog (Wanneer mengsel opkook, roer mengsel en kook verder)
6. Wanneer mengsel 'n ligte karamel kleur het voeg vanielje geursel by
7. Roer baie goed en gooi in 'n liggies gesmeerde plat glas/plasties bak om te stol
8. Wanneer effens koel sny in blokkies en laat verder afkoel.

Nat sjokoladekoek met Ideal melk sous – Janelle

1 k suiker

1 k meel

½ k kakao

½ k kookwater

½ k olie



MENG SAAM

2 t bakpoeier

4 eiers geskei

½ t bakpoeier

1 t vanilla essence

Sous 1

¾ blik ideal melk

1 t vanilla essence

½ k suiker

Sous 2

¼ ideal melk

200g wholenut chocolate

Metode:

1. Sif meel, suiker, sout en bakpoeier
2. Gooi geklitste eiergele, kakaomengsel en vanilla essence by
3. Klits goed
4. Klits eierwitte styf met ½ t bakpoeier daarby en vou by kookmengsel in
5. Bak teen 180°C in vuurvaste bak vir 25 – 30 min

Sous 1: Kook alles tot karamel kleur

Gooi oor warm koek

Sous 2: Smelt alles

Gooi oor koue koek

Druk neute in op los bo – op koek

Pynappel-Cremoratert – Janelle

500 g Cremora melkpoeier

250 ml (1 k) kookwater

2 blikke (397 g elk) kondensmelk (verkoel in yskas)

250 ml (1 k) suurlemoensap

12 tennisbeskuitjies

1 blik (410 g) fyngemaakte pynappel

Metode:

1. Los die melkpoeier in die kookwater op en verkoel vir 'n uur in die yskas
2. Roer die kondensmelk by en klits tot styf
3. Klits die suurlemoensap geleidelik by en roer die fyn pynappel der.
4. Pak die beskuitjies in 'n plat reghoekige tertbord en giet die mengsel bo – oor
5. Plaas in die yskas tot stewig en versier met room indien verkies

Red Velvet koek – Christa

Koek:

2 eiers
375 ml (1 ½ k) olie
250 ml (1 k) karringmelk
30 ml (2 e) appelasyn
5 ml (1 t) vanielje geursel
30 ml (2 e) rooi voedselkleursel
2 druppels blou voedselkleursel
625 ml (2 ½ k) koekmeel
500 ml (2 k) suiker
30 ml (1 e) kakao
5 ml (1 t) koeksoda
5 ml (1 t) sout

Versiersel:

3 x 230 g roomkaas
320 g versiersuiker (gesif)
5 ml (1 t) vanielje geursel

Metode:

1. Voorverhit die oond tot 180 °C. Berei twee 20.5 cm koekpanne voor
2. Breek die eiers in `n middelslag glasbak en klits liggies. Voeg die olie karringmelk, appelasyn, vanielje en voedselkleursel by en meng goed saam
3. Sif die koekmeel, suiker, kakao, koeksoda en sout saam in `n groot mengbak. Maak `n holte in die middel van die droë bestanddele en voeg die eiermengsel by. Gebruik `n draadklopper en meng goed deur. Die mengsel is baie loperig
4. Verdeel die beslag tussen die voorbereide pannetjies. Bak in die voorverhitte oond vir 30 min of tot `n toetspen wat in die middel gedruk word skoon uitkom. As die koek liggies in die middel gedruk word moet dit terug wip. Laat die koek vir 10 min in die pannetjies afkoel en keer dan uit op `n draad afkoelrak
5. Maak die versiersel terwyl die koek bak. Meng die roomkaas liggies tot glad en voeg dan die versiersuiker by. Plaas in die yskas tot benodig
6. Smeer `n dik laag versiersel op een van die koeke. Plaas die ander koek bo-op en druk liggies vas. Bedek die hele koek met `n dunlaag versiersel. Skep $\frac{2}{3}$ van die versiersel in `n spuitsak met `n sterpunt en hou in die yskas tot benodig. Spuit roos vorms oor die koek en hou in die yskas tot bedien

Sjokolade blokkies - Tina

250 g botter / margarien

500 g versiersuiker

2 eiers (geklits)

100 ml (40 g) kakao

2 pakkies Marie-/Tennis koekies (gebreek)

Metode:

1. Mikrogolf botter $\pm 1 \frac{1}{2}$ min oop in diep 3,5 L bak by 100% krag tot gesmelt
2. Sif versiersuiker en kakao saam en roer by botter, daarna eiers by
3. Mikrogolf mengsel ± 2 min oop by 100% krag
4. Breek beskuitjies in stukkies en meng met sjokolademengsel
5. Skep in plat bak en laat afkoel
6. Plaas in yskas om goed styf te word en sny in blokkies

Sjokoladebruintjies – Inge

30 ml melk
3 eiers
¼ k klapperolie
1 t vanieljegeursel
150 g dadels
1 blik (400 g) kekerertjies of swartbone
½ k rou kakao
½ t pienk sout
1 t bakpoeier
1 E botter

Sjokoladelaag (Opsioneel)

*100 g donkersjokolade (85% of 90%)
1 e erythritol
1 e boter
1 e klapperolie*

Metode:

1. Verhit die oond tot 180°C
2. Plaas die melk, eiers, klapperolie, vanielje en dadels in 'n voedselverwerker. Laat dit baie goed blits totdat die mengsel baie glad is
3. Voeg die blik kekerertjies of swartbone (gedreineer) by en blits weer saam tot glad
4. Sif die kakao, sout en bakpoeier saam in 'n aparte groot mengbak
5. Voeg die boonmengsel by die droë bestanddele en roer saam om deeglik te meng tot glad
6. Smeer 'n klein oondplaat met die botter. Gooi die bruintjiemengsel in die bakplaat en bak vir 25 min
7. Indien jy die opsionele sjokoladelaag wil maak, smelt die 100 g sjokolade, erythritol, botter en klapperolie in die mikrogolf of op die stoof en meng goed. Plaas eenkant om af te koel
8. Haal die bruintjies uit die oond en laat vir 15 – 20 min afkoel
9. Smeer die sjokoladelaag oor die bruintjies en verkoel vir sowat 10 min verder in die yskas voordat jy dit sny en bedien

Suurlemoentert – Farren Fortuin

Kors:

1 pakkie mariebeskuitjies

Botter (gesmelt)

Metode:

1. Druk mariebeskuitjies fyn tot krummels en meng met gesmelte botter
2. Voer 'n tertbord met hierdie mengsel uit en druk dit goed vas (Kan ook bak in oond vir ± 10 min en laat afkoel)

Vulsel:

1 ½ k (1 blikkie) gekondenseerde melk

½ k suurlemoensap

¼ t suurlemoengeursel of gerasperde skil van 1 suurlemoen

2 eiers

2 E strooisuiker

Metode:

1. Skei die eiers en klits die geel
2. Meng die gekondenseerde melk, suurlemoensap, suurlemoengeursel en geklitste geel eier deeglik
3. Gooi die mengsel in gevoerde tertbord
4. Klits die wit van die eiers styf
5. Voeg strooisuiker by en meng deeglik
6. Smeer bo – oor vulsel
7. Bak vir 10 min in 'n oond van 180°C
8. Laat die tert afkoel, voordat dit bedien word

Trifle – Carla

1 blik caramel treat

1 L boksie vla

1 roll of trifle sponge (of swiss roll)

1 pakkie okker-of pekanneute (grof gekap)

1 pakkie kersies (gehalveer) – hou 'n paar vir versiering

200 g pepermentsjokolade (in stukkies gebreek)

1 klein blikkie youngbessie-, aarbei of gemengde konfyt

500 ml room (styf geklop)

Bietjie soetwyn vir besprinkeling

Metode:

1. Pak 'n laag gebreekte koek (swiss roll) onder in diep glasbak en besprinkel met wyn
2. Pak die helfte van die res in lae bo – op
3. Bedek met vla
4. Herhaal stap 2 en 3
5. Eindig met geklopte room bo – op

Vanielje kolwyntjies – Mariette

4 eiers

5 ml vanilla

400 ml suiker

2 k meel

10 ml bakpoeier

1 k warm water

½ k olie

Knippie sout

Metode:

1. Voorverhit oond op 180°C
2. Meng eiers, vanilla en suiker saam
3. Sif in die droë bestandele
4. Meng water en olie by
5. Skep in pannetjies (driekwart vol) en bak vir 12 – 14 min

Vieringskoekstruif – Rosie

2 pakkies kits groenpruimjellie

2 pakkies kits framboosjellie

500 ml vars room

2 x Chelsea-rolletjies

500 ml vla

410 g blikkie KOO Fruit cocktail (afgegiet)

410 g blikkie KOO Peach slices (afgegiet)

410 g blikkie KOO Whole Figs in light syrup (afgegiet)

Metode:

1. Maak die jellie volgens die instruksies op die pakkie
2. Nadat die jellie gestol het, sny in happiegroot blokkies en sit terug in yskas
3. Klop die room totdat dit 'n punt vorm wanneer jy dit oplig
4. Sny Chelsea-rolletjies in blokkies en plaas dit onder in die bak
5. Volg met lae jellieblokkies, room, vla en vrugte
6. Laat koud word en sit dit voor

Vinnige suurlemoentert – Kirsten

1 blik kondensmelk

$\frac{3}{4}$ k suurlemoensap (of minder na smaak)

500 ml room

1 pak Tennis beskuitjies

Metode:

1. Klits die room en kondensmelk saam
2. Voeg suurlemoensap by en klop tot styf
3. Voer bak uit met beskuitjies en gooi mengsel in
4. Sit in yskas en laat styf word
5. Krummel 'n beskuitjie bo – oor net voor opdiening

Vrieskastert – Annemarie

1 blik kondensmelk

125 ml suurlemoensap

250 ml Orley whip (styfgeklits)

1 pakkie tennisbeskuitjies

‘n paar druppels voedselkleursel (eie keuse)

grenadellapulp

Metode:

1. Meng die kondensmelk en die suurlemoensap
2. Voeg die kondensmelkmengsel by die Orley Whip en klits weer
3. Pak ‘n laag beskuitjies in ‘n glas- of plastiekbak van ongeveer 18 x 27 cm
4. Skep die helfte van die kondensmelkmengsel op die beskuitjies en plaas in die vrieskas
5. Kleur die ander helfte van die mengsel met voedselkleursel en meng ‘n bietjie grenadellapulp daarin
6. Haal die bak uit die vrieskas en skep die gekleurde mengsel bo-op die wit mengsel
7. Versier met grenadellapulp
8. Plaas terug in die vrieskas
9. Haal die tert net voor opdiening uit die vrieskas

Wholenut chocolate cake – Edweene

Cake:

250 ml cake flour
10 ml baking powder
1 ml salt
250 ml sugar
125 ml oil
4 eggs (separated)
125 ml cocoa powder
125 ml boiling water

Sauce:

285 g evaporated milk
125 ml sugar

Topping:

95 g evaporated milk
2 slabs (90 g each) wholenut chocolate (broken in pieces)

Method:

Cake:

1. Preheat oven to 180°C, grease a 20 x 30 cm roasting tin
2. Sift flour, baking powder and salt into a bowl
3. Add sugar
4. In a separate bowl, whisk the oil, egg yolks, cocoa powder and boiling water
5. Make a hollow in the centre of the dry ingredients, pour in the yolk mixture and mix
6. Whisk the egg whites until stiff and fold into the batter
7. Pour the mixture into the roasting pan and bake for 40 – 45 min, until a skewer inserted in the middle, comes out clean
8. Leave to cool and prick with a fork

Sauce:

1. Heat the evaporated milk and sugar
2. Pour over the hot cake when it comes out of the oven

Topping:

1. Heat the ingredients until the chocolate melts
2. Pour over the cake
3. Leave to set

Wortelkoek – Marisa

500 ml (2 k) wortel (grof gerasper)
187 ml ($\frac{3}{4}$ k) sultanas
100 g (1 pakkie) pekanneute (gekap)
125 ml (1 klein houertjie) purity-appel
60 ml (4 E) suurlemoensap
Skil van 1 suurlemoen (fyn gerasper)
500 ml (2 k) koekmeel
5 ml (1 t) bakpoeier
5 ml (1 t) koeksoda
Knippie sout
10 ml (2 t) fyn kaneel
5 ml (1 t) gemengde speserye
4 eiers
250 ml (1 k) strooisuiker
187 ml ($\frac{3}{4}$ k) olie
5 ml (1 t) vanielje

Versiersel:

60 ml sagte botter
500 g (4 k) versiersuiker (gesif)
125 ml ($\frac{1}{2}$ k) roomkaas

Metode:

Stel oond op 180°C

Koek:

1. Meng wortels, sultanas, pekanneute, appel, suurlemoensap en –skil in groot mengbak
2. Sif koekmeel, bakpoeier, koeksoda, sout, kaneel en speserye
3. Klits eiers en suiker tot liggeel
4. Roer olie en vanielje by eiermengsel tot goed gemeng
5. Meng wortelmengsel en meelmengsel, roer eiermengsel by tot goed gemeng
6. Verdeel beslag in twee gevoerde ronde koekpanne met 22 cm-deursnee
7. Bak vir 25 min of tot toetspen skoon uitkom
8. Laat effens in koekpanne afkoel, keer koek uit om heeltemal af te koel

Versiersel:

1. Room botter en versiersuiker tot liggeel en romerig
2. Meng roomkaas by
3. Sny koeke in helfte
4. Smeer versiersuiker op elke laag en pak opmekaar

Yskastert – Jani

1 kg volroom joghurt (geur van keuse)

1 blikkie kondensmelk

1 pakkie jellie (geur van keuse)

1 pakkie Eatsummore beskuitjies (maak fyn)

Metode:

1. Maak jellie aan met 1 koppie warmwater en laat dit afkoel
2. Meng jogurt en kondensmelk en voeg by jellie
3. Pak fyn beskuitjies in 'n bak en gooi mengsel daaroor, maak gelyk bo en strooi bietjie van beskuitjies oor
4. Bak in mikrogolfoond vir 5 min op 100% krag

DRANKIES



Amarula Latte – Carla

1 shot Amarula cream liqueur

30 ml milk (to taste)

½ Cup strong black coffee

Method:

1. Add the Amarula cream to the freshly made hot coffee and top the mug with hot steamed milk
2. Stir gently

Amarula Milkshake – Farren

1 Piesang

5 scoops roomys

2 shots Amarula

¼ k melk

Metode:

1. Sny piesang op en gooi by roomys in 'Blender'
2. Meng en gooi melk by
3. Gooi laaste die Amarula by
4. Meng alles goed en bedien

Amarula & Zappa Cocktail – Patrica

1 bottel Amarula

1 bottel Zappa (verkieslik blou)

Metode:

1. Hou glase skuins wanneer amarula en zappa ingegooi word om die twee kleure te verkry
2. Versier met aarbeie

Bello shake (ys koffie) – Tina

8 ysblokkies

80 ml sterk warm koffie

1 k roomys

Metode:

1. Meng alles saam in voedselverwerker

Dalgona Coffee – Inge

Bestandele:

1 E koffie

1 E suiker

1 E warm water

(Koffie, suiker en warm water gelyke hoeveelhede)

Ys

Melk

Metode:

1. Klits koffie, suiker en warm water tot dik en romerig (ligbruin mengsel)
2. Gooi ys en melk in glas
3. Skep ligbruin mengsel bo-op, meng deur met lepel

French Hot Chocolate – Tina

Ingredients:

250 g dark chocolate (chopped)

½ tsp espresso (optional)

2 tsp sugar

½ cup cream (double thick)

1,5 cups milk

Whipped cream for topping

Method:

1. In medium saucepan on medium heat, whisk together milk, cream, sugar and espresso until small bubbles appear around edges. Do not allow to boil
2. Remove from heat and stir in chocolate until melted, returning saucepan to heat if needed for chocolate to melt completely
3. Serve warm, topped with lots of whipped cream

Limoncello – Tina

Peel of 8 unwaxed / washed lemons

1 bottle vodka

4 springs thyme (lemon thyme if you have)

180 g castor sugar

Method:

1. Sterilize large jar (\pm 1 L)
2. Add lemon peel (without white pith), then vodka
3. Put sugar in saucepan and enough water to cover
4. Bring to boil and simmer until completely dissolved (\pm 3 min)
5. Leave to cool completely
6. Add thyme to jar and pour over the syrup
7. Leave jar in cool, dark cupboard for 1 month, turning over and shaking during first week
8. After month, pour vodka through sieve, covered with muslin, into jug
9. Pour into clean bottle (must be clear fluid)
10. Seal and store somewhere cool (also freeze well)

Pienkmelkies – shooter - Melanie

1 L pienk Steri-stumpie

1 blikkie kondensmelk

1 blikkie vodka

Metode:

1. Skud goed en verkoel

Punch – Marisa

2 L Lemonade

2 L Fanta

2 L Sodawater

1 blikkie grenadella mousse

1 bottel Vodka

1 klein blikkie fruit cocktail

Bietjie brandewyn

Ys

Metode:

1. Week klein blikkie fruit cocktail in Brandewyn vir 'n dag of oornag (Net die vrugte, gooi sous af)
2. Gooi brandewyn af van vrugte
3. Gooi vrugte, mousse en vodka bymekaar in 'n groot bak
4. Gooi Lemonade, Fanta en Sodawater met ys laaste by, net voor opdiening
5. Bedien koud

Ystee – Mariette

1 L kookwater

8 rooibosteesakkies

1 – 2 k suiker (afhangend van hoe soet)

2 – 3 L koue water en ysblokkies (afhangend van hoe soet)

1 L Liquifruit

Suurlemoensap

Metode:

1. Gooi 1 liter kookwater in 'n pot saam met die teesakkies
2. Laat dit vir 10 min kook tot dit baie sterk getrek is
3. Haal die sakkies uit en gooi die suiker by (1 tot 2 k afhangend van hoe soet jy daarvan hou)
4. Roer tot die suiker opgelos is
5. Gooi ysblokkies by om die temperatuur af te bring en vul op met koue water tot 'n totaal van 4 liter altesaam
6. Gooi dan die Liquifruit van jou keuse by, dan suurlemoensap na smaak.
7. Lewer altesaam 5 liter ystee

*As jy van 'n sterker en soeter ystee hou, verminder die water met 1 L, sodat daar altesaam 4 L ystee is