

HEIN SE BONUS BURGER, PATTIES, MEATBALLS,FRIKKADELLE

SAPPIGE BURGERS

VRAAG: HOE KAN EK SAPPIGE HAMBURGER FRIKKADELLE BAK, WAT NIE UITGEDROOG IS EN SOOS SAAGSELS PROE NIE???

ANTWOORDE ONTVANG VAN 'EGAFRIKAANS' LESERS

Bak frikkadelle in die oond op 180°C tot mooi bruin, gooi 'n klein bietjie water in die oondbak dat frikkadelle nie uitdroog nie.

Ek bak ook my hamburger patties in die oond, dit kom heerlijk sappig uit!

Ek sou dink jy moet 'n deksel of ' foelie oor die houer plaas dan sal dit nie uitdroog nie.

Kook die patties met bietjie water en margarien in 'n pan en wanneer gaar braai bietjie in die botter. Die water kook gewoonlik weg en die patties is dan nie droog nie. Dit werk vir ons.

My ma het vir my 'n heerlike frikkadel resep gegee.

'n pakkie bruin uie sop en 'n koppie mayonnaise per 500g mince. Bak dit soos normale frikkadelle in die oond. Dis heerlijk en sappig – en BAIE maklik. Laat weet my wat jy daarvan dink!

Met die Frikkadelle is dit baie maklik; ek vat 'n halwe blikkie tamatie en uie smoor en gooi water by dit en gooi dit dan daaroor... dis BAIE lekker en hou die frikkadelle lekker sappig!

Jy kan 250ml witwyn oorgooi of enige ander sous maar uiteindelik moet jy die volgende doen :

Bedek frikkadelle met foelie en bak ongeveer 1 uur tot die frikkadelle gaar is. Verwyder die foelie 10 minute voor die baktyd verstreke is.

Die eenvoudigste manier is om in te rasper 'n groterige 'courgette' or wortels, dit is ook baie lekker as jy n ryp piesang plat druk en dit by jou vleis mengsel sit. Pak die bolletjies in 'n bak, gooi dan 'n sousie oor so halfpad teen die frikkadelle op, maak toe met foelie en bak. Haal die foelie af so 15 minute voor die tyd sodat dit mooi bruin raak.

Ek maak sommer 'n sousie met sous poeier of 'n blokkie Oxo bief, hoender/groente, 'n bietjie rooi wyn, Worcestershire sous of bruin sous, lepeltjie gemengde speserye, moenie dit te dik maak nie want dit verdamp n bietjie tydens die bak tyd.

Daar is dalk mense met beter raad as ek, maar ek sit die patties en frikkadelle in 'n oondpan, trek dan foelie oor die pan en maak dit so gaar. Steek net so paar gaaitjies in die foelie. (nie te veel) Dan bly die vog binne en hulle word lekker gaar. As dit gaar is, haal die foelie af en laat sit die rooster aan. Laat braai net so vir 2-3 min to bruin. Dis dan nog sappig binne.

Wat definitief vir my werk is om 'n wortel baie fyn te rasper en saam met die vleis te meng vir die frikkadelle. Dit bly heerlijk sag en bros al probeer jy ook om dit te verkool :))

Ek maak my frikkadelle gaar in water en as dit gaar is maak ek baie sous (met Bisto) en gooi dit by die frikkadelle. Dan maak ek mash aartappels en gooi ook van daardie sous oor 'n sny brood en kaas bo-op!! Wha-la LEKKER!!!!

As jy van ronde frikkadelle praat, ek braai dit altyd 'n bietjie sodat dit mooi bruin rondom is, braai die uie apart en dan sit ek dit terug in die kastrol waarin ek dit gebraai het en voeg bietjie water by, en tamatiesous, Worcestersous, wat ook al jy van hou, en as dit gaar is verdik ek die sous met 'n kwart pakkie brown onion soup of 'n bietjie bisto. Die gekoopte patties is maar altyd taai, omdat dit nie regte vleis is nie, maar met die regte sous kan dit nogal lekker wees op 'n hamburger.

RESEPTE

FRIKKADELLE IN KOOLBLARE

Ek dink ek was op laerskool toe ek laas frikkadelle in koolblare gehad het. En ek weet nie hoekom ek nog nie self my hand hieraan geslaan het nie, want dit is eintlik verspot maklik om te maak, en iets anders as die gewone.

Maak jou frikkadelle soos jy altyd jou frikkadelle maak. My ouma het altyd plaas-vleis gebruik, en soetsuurdeeg beskuit se krummels. Dis hoekom haar frikkadelle altyd 'n wenner was. En dis hoekom ek hare uit 'n honderd ander sou kon uitken.

Om die komberse vir die frikkadelle te maak, neem jy 'n kop kool, en haal die blare een vir een af, totdat jy genoeg blare het om die balletjies mee toe te draai.

Om die kraakvars blare egter meer hanteerbaar te kry, kook jy 'n pot water, en blansjeer die blare daarin. M.a.w. jy maak dit papper en meer buigbaar. Haal dit uit die water, laat effe afkoel (jy wil nie blase van blare kry nie) en dan draai jy die frikkadelle daarin toe.

Pak in 'n gesmeerde oondbak, en as almal knus le, sit jy tinfoelie bo-oor, en druk in die oond. Die kook proses gaan afhang van hoe jy dit gewoonlik doen. Niks nuwe truuks met hierdie dis nie.

Jy kan wel 2/3 deur die kook proses die tinfoelie verwyder om die blare bietjie kleur te gee.

En siedaar - jou dis van 'Ou Anties in Ko'berse' is reg vir die tafel!

3 BESTANDEEL MAALVLEIS BALLETTJES

Benodighede.

1kg maalvleis

250ml Room

1 pakkie bruin uiesop poeier

Meng alles goed saam en vorm bolletjies.

Bak in vooraf verhitte oond van 180 grade Celsius tot gaar.

GEMARINEERDE SAMPIOENE MET MAALVLEIS

15 bruin sampioene

250ml Franse slaaisous

VULSEL

250g gaar gemaalde beesvleis

100g roomkaas

15ml suurlemoensap

50ml mayonnaise

3ml sout

1ml varsgemaalde swartpeper

5ml droë kruie

30ml gekapte pietersielie

1knoffelhuisie, gekap

15ml gerasperde ui

kropslaablare

Marineer sampioene vir 3 uur in Franse slaaisous. Meng al die vulsel bestanddele en skeep in die gemarineerde sampioene. Sit voor op 'n bed bros kropslaablare.

"HOLLANDSE BITTERBALLE" Van Deon Uit Holland.

(Dit is 'n soort 'meatball' en is lekker met kuermense om by bier, wyn of 'n glaasie brandewyn te eet.)

Bestanddele:

VIR VULSEL:

250 g fyngesny mals gekookte beesvleis
75 g botter
100 g meel
2 eierdooiers
100 ml room
3 t selderysout
500 ml beesvleisaftreksel
1/4 t rooipeper
1/4 t neutmuskaat (nutmeg)
4 g gelatine
1 e suurlimoensap

VIR KORS:

eierwit geklits in bietjie olie
paneermeel

Metode:

1. Smelt die botter en meng die meel daardeur totdat 'n roux ontstaan. (dit duur so 3 minute.)
2. Meng nou die beesvleisaftreksel daardeur terwyl jy dit goed klits.
3. Kook saggies vir 10 minute tot die meel goed gaar is.
4. Week die gelatine in water en knyp dan die water daaruit en voeg dit by die saus.
5. Voeg suurlimoensap met die kruie by en meng goed.
6. Voeg fyngesny vleis by en bring aan die kook en sodra dit kook direk van stoof neem.
7. Meng nou die room en eierdooiers deur die vulsel.
8. Laat die vulsel koud word, terwyl jy dit af en toe roer dat daar nie 'n kors op vorm nie.
9. Smeer die bolaag van vulsel in met olie en laat dit 'n nag of 'n paar uur in die yskas staan.
10. Sny die vulsel in stukkies en maak daar balletjies van. (omtrent so groot as 'n nartjie)
11. Rol balletjies deur eierwit en daarna deur die paneermeel. (dit kan ook fyn droë broodkrummels wees)
12. Diebraai die "bitterballe" vir 5 minute by 180°C. tot hulle mooi bruin is.

Dien op met mosterd of mayonaise.

"HOLLANDSE FRIKADELLE

VINNIGE "HOLLANDSE FRIKADELLE" MET FRANSE UIESOPPOEIER Van Deon
Uit Holland

Bestanddele:

600 g beesmaalvleis
1 sakkie Franse uiesoppoeier
1 eier

Metode:1. Meng die uiesoppoeier met eier en laat dit 'n uur staan.
2. Maak frikkadelle en bak hulle gaar in botter.

Eet met aartappelskyfies of brood met 'n vars groen slaai daarby.

MAALVLEIS EN GROENTE EENPANSGEREG Van Deon Uit Holland

(vir 4 mense)

Dit word weer winter in Suid-Afrika. Die gereg is goedkoop en gesond en net die regte ding op 'n wintersdag.

Bestanddele:

VIR MAALVLEIS EN GROENTE-MENGSEL MET SOUS:

600 g beesmaalvleis	1 t aromat
1/4 t peper	1+1/2 t zout
1/4 t neutmuskaat (nutmake) (nutmeg)	1/4 t kruidnaelpoeier
3/4 t gemmerpoeier	

VERDER:

40 g botter of margarine	2 groot uie, fyn
2 knoffelhuisies, fyn	450 g tamaties uit blik, fyn
450 g gaar groenboontjies, elk gehalveer	1 vol t paprikapoeier
200 ml beesvleisaftreksel	2 e paneermeel (of droë broodkummels)

50 g parmasaanse kaas

VIR SNEEU-AARTAPPELS:

600 g gaar aartappels	30 g botter
200 ml melk	1 geklits eier
sout	peper
neutmuskaat	aromat

(maak sneeu-aartappels)

Metode:

1. Meng maalvleis met alle maalvleisbestanddele goed deurmekaar.
2. Sorteer ui en knoffel in botter tot glasig.
3. Bak maalvleis korrelrig met ui en knoffel.
4. Voeg die tamaties, paprikapoeier en beesvleisaftreksel by en kook alles tot dit gaar is.
5. Voeg gaar groenboontjies daarby en as nodig maak jy dit verder op smaak met sout, peper en aromat, laat alles bietjie verder deurkook tot alle smake goed vermeng is.

6. Doen maalvleismengsel in 'n oondskaal en verdeel die sneeu-aartappels daaroor.
7. Maak met 'n vurk 'n mooi kartelpatroon en verdeel die paneermeel met kaas daaroor.
8. Bak in oond by 220°C vir 'n halfuur of tot goudbruin van kleur en goed warm. Gee daar 'n lekker groen fris slaai by.

MAALVLEIS POFFERTJIES

1 sny brood
 bietjie water
 375g maalvleis
 sout en peper na smaak
 10ml Worcestersous
 50ml meelblom
 3ml bakpoeier
 1 geklitste eier
 bietjie melk
 olie

Week brood in water, druk oortollige water uit en krummel. Voeg vleis en geurmiddels by en vorm dun, plat koekies. Sif droë bestanddele saam en meng tot 'n pasta met eier. Voeg net genoeg melk by om 'n loperige beslag te vorm. Doop vleiskoekies in beslag en bak tot goudbruin in warm olie.

MAALVLEIS UIT MAROKKO, AL DIE PAD VAN DIE OOSTE

Rys. Vleis. Aartappels. So is ons, of meeste van ons, grootgemaak. En ek is trots op die kos van my herkoms, maar soms, net soms, dan vergryp ek my aan sushi of sterk geurige kerries uit die Ooste. Daarom is daar niks verkeerd met die opsaal van 'n perd van 'n ander kleur, as hy in jou kombuis wei nie!

Sit af na die naaste spesery winkel, en kry vir jou fyn komyn, koljander, garam masala, ster anys, kaneel stokkies, mostert saadjies, swartpeper korrels, fyn chillies, kardomom sade, naeltjies en kerriëblare. Dis jou voorraad vir die winter. Met die basiese geure kan jy droomkos bou.

En 'n vysel en stamper is amper net so belangrik soos VARS knoffel, alhoewel ek dink laasgenoemde is 'n kort-kop voor.

In jou vysel en stamper gooi jy: 'n stukkie skoon, vars gemmer (so 'n sentimeter stukkie), 'n vars knoffelhuisie, 'n kwart ui, 'n paar korrels swartpeper, en 'n halfteelepel koljander en 'n naeltjie. Werk die inhoud tot 'n fyn pulp. Die naeltjie, en swartpeper moet sommer goed fyn wees, en die geure ingemeng met mekaar.

Verhit olie in 'n pot of pan, en gooi 'n teelepel mostert saadjies in. Voor hulle soos popcorn begin spring, draai die hitte laer, en skep die inhoud van die vysel en stamper in. Dra 'n voorskoot! Roer en braai die mengsel so 5 minute. Gooi maer maalvleis in - 500 g. En braai tot bruin/gaar.

Skil 'n groot aartappel of 2, sny in klein blokkies, en gooi by die maalvleis. Bedek met water, sodat 'n gedeelte van die aartappel in water is, en die ander deel bo die water. Gooi 'n half teelepel fyn chillies by, 'n teelepel komyn, 'n teelepel garam masala en 'n ster anys en kaneel stokkie.

Woeste geure wat nou begin trou in daai pot. Soos die aartappels gaar raak, sal die sous afkook en verdik. Hoe langer die dis kook, hoe lekkerder is dit. Ek gooi sommer 'n stingetjie saffraan in vir kleur, maar 'n teelepel borrie poeier is net so goed.

Haal die ster anys en kaneel stokkie uit,geur met sout en 'n plat teelepel suiker, en bedien op basmatiese rys of koes-koes.

Versier met vars koljander blare as jy dit in die tuin het.

Anderdag kan jy weer rys, vleis en aartappels eet, maar vir nou sit jy terug, en geniet die vreemde geure op jou tong.En as jy skugter is vir sterk kos, wees ligter op die chillies!

MAALVLEISGEREG

500 g maalvleis

250 ml koue water

5ml sout

2 ml peper

100 ml blatjang

250 ml rou rys afgespoel

uie

410 g minestrone sop

285 g geroomde sampoeine

500 ml kookwater

Meng maalvleis, koue water, sout, peper. Kook vinnig sonder deksel, tot vloeistof weg is.

Skep maalvleis in 'n bak. Smeer blatjang oor, Strooi rys oor, Strooi sop oor, dan sampioene en laaste kookwater.

Sit deksel op of foelie. Bak 1 ½ uur by 180° C

MIKROGOLF FRIKKADELLE

Hier is 'n mikrogolf resep wat altyd werk:

500g maalvleis

1 klein houertjie appelkoos jogurt

1 pakkie 'oxtail' sop (of enige vleisgeur sop)

Meng die bestanddele, maak middelgrootte bolletjies en plaas in 'n mikrogolf bak. Mikrogolf oop op hoog vir 10 minute. Indien dit lyk of dit nog nie heeltemal gaar is nie, draai frikkadelle om en mikrogolf nog so 'n minuut of 2.

HAMBURGER FRIKKADELLE

1 blikkie uie en tamatie smoor

1 kg maalvleis

1 groot eier

Sout en peper

Knoffel

Tiemie

2 eetlepels HP sauce of Mrs Balls Chutney

Meng die lot, bedek met koekmeel en braai

Ek gebruik dit as hamburgers en frikadelle. Dit vries maklik en kan maklik verhit word in die mikrogolfoond
