



Moeder, Mams, Moekie, Mamma?'
'n Ma is Liefde

Spesiaal vir Moedersdag!!

MOEDER / MA

Wat is 'n huis tog sonder 'n moeder?
'n Moeder soos die van my?
Sy is altyd daar, al is sy weg van my,
bly sy steeds 'n dierbare moeder vir my.
'n Moeder soos die van my
gee raad en help waar sy kan
al wil die lyf nie meer
is sy altyd daar om ons iets nuuts te leer.
Moeder, my moeder net jy weet hoe
al is jy so ver, is jou hart so sterk.
Jou liefdes band, en jou sagte hand
sal ek nooit vergeet want jy die weet.
Al jou kennis en geduld, jou trane en pyn
jou verlange, en hartseer die weet ek van.
Al wil jy dit wegsteek die sal jy nie kan.
Want ek die weet altyd daarvan.
Moeder jy gee ander krag
en moeder jy maak my dag,
as ek jou stem dan hoor
klink dit vir my soos 'n engele koor.
Moeder jy is altyd daar vir my
en daarom sal ek jou nooit vermy.
Jy is my dierbare moeder,
En so sal dit altyd bly.
Dankie my moeder vir al jou hulp
dankie vir al jou geduld en liefde
dankie dat jy verstaan
want moeder hou my op die regte baan.

FYNPROEWERS KASSEROL

25ml koekmeelblom
knippie peper
37.5ml vet
1 groen soetrissie, gekap
2 tamaties, geskil en grof gekap
10ml paprika
25ml sultanas
300ml aftreksel

2ml sout
700g dikrib, in 25mm blokkies gesny
2 uie, fyn gekap
1 groot appel, geskil en grof gekap
5ml borrie
125ml tamatieblatjang
sout en peper na smaak
fyn gekapte pietersielie vir garnering

Voorverhit die oond tot 160C.

Meng die koekmeelblom, sout en peper en bedek die vleisblokkies daarmee.

Verhit die vet in 'n vuurvaste oondskottel en braai die vleisblokkies bruin.

Voeg die uie, soetrissie en appel by en soteer dit totdat die uie sag en deurskynend is.

Roer die tamaties, borrie en paprika by en braai dit nog 'n paar minute lank.

Haal dit van die plaat af en roer die tamatieblatjang en sultanas by.

Geur dit met sout en peper na smaak en voeg net genoeg aftreksel by om dit net-net te bedek.

Plaas die deksel op en bak dit 2-2½ uur lank op die middelste oondrak totdat die vleis sag is.

Indien nodig kan nog 'n bietjie aftreksel gedurende die gaarmaaktyd bygevoeg word.

Garneer met fyngekapte pietersielie.

Bedien dit warm.

VARKVLEIS EN RISSIESTOWE GEREG

750g beenlose varkdikrib,

5ml sout

125ml vleisaftreksel

1 klein rooi brandrissie, gekap

5ml bereide mosterd

30ml gekapte pietersielie

15ml kookolie

swartpeper na smaak

125ml droë witwyn

100ml suurroom

10ml suurlemoensap

Braai vleis bruin in verhitte olie. Geur met sout, peper en brandrissie. Voeg verhitte wyn en vleis aftreksel by. Sit deksel op en prut vir 1 uur. Meng suurroom, mosterd en suurlemoensap en voeg by. Prut vir 5 minute. Garneer met gekapte pietersielie. Bedien met rys. Lewer 4 porsies.

KALFVLEISSTOWEGEREG

500g beenlose, kalbsdikrib	15ml kookolie
1 groot ui, gekap	1 knoffelhuisie, gekneus
375ml tamatiesap	30ml sojasous
varsgemaalde swartpeper na smaak	5ml sout
5ml droë of 15ml vars gekapte roosmaryn	2 klein wortels, in dun repies gesny
2 groot groenrissies in dun ringe gesny	200g vars sampioene
gerasperde suurlemoenskil	

Soteer kalfsvleis, ui en knoffel tot goudbruin in verhitte kookolie.

Voeg tamatiesap, sojasous, peper, sout en roosmaryn by.

Plaas deksel op en prut vir 45 minute.

Voeg sampioene, groenrissies en wortels by.

Prut vir nog 30 minute of totdat vleis sag en groente gaar is.

Garneer met suurlemoenskil.

Lewer 4 porsies.

GEURIGE HOENDER KASSEROL

8 hoenderdye	5ml sout
varsgemaalde swartpeper	2,5ml hoenderspesery
1 knoffelhuisie, gekneus	1 middelslag ui, gekap
4 middelslagaartappels, geskil en gehalveer	1 pakkie hoender of
sampioenroomsop	
500ml hoenderaftreksel	1½ koppie botterskorsies, in
blokkies	

Voorverhit oond tot 160C.

Geur die hoenderdye met sout, peper en hoenderspeserye.

Plaas in groot oond vastebak (4 liter) met 'n deksel.

Sprinkel knoffel, ui en aartappels bo- oor.

Meng die soppoeier en hoender aftreksel goed saam.

Gooi soppoeiermengesel bo-oor die hoender.

Sit die deksel van die skottel op en bak 60 minute.

Skep af en toe van die sous in die skottel oor die aartappelstukke.

Plaas botterskorsiestukke bo-op, bedek en bak nog 40 minute of tot die aartappels en botterskorsies sag is.

ROMERIGE BOTTERSKORSIESOP

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny
blokkies gesny
1 ui, grofgekap
grofgekap
1l hoenderaftreksel
10 ml sout
3 ml fyn komyn
3 ml fyn koljander

3 aartappels, geskil, in
1 tamatie, vel verwyder en
125 ml vars room
swartpeper na smaak
3 ml kerriepoeier
20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute).

Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker.

Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm.

Garneer met pietersielie en sit voor.

BEESSTERT KASSEROL

2 beessterte, in stukke gesny	15ml kookolie
10ml sout	1ml vars gemaalde swart peper;
2 uie, gekap	6 selderystingels
410g tamatiesop (1 blik)	200ml vleisaftreksel
200ml droë wit wyn	50ml suurlemoensap
30ml bruinsuiker	2 lourierblare
5ml gedroogte basiliekruid	1 ml tiemie
12 jong wortels	410g botterbone (1 blik), gedreineer
30ml gekapte pietersielie.	

Braai vleis bruin in verhitte kookolie in oondskottel.

Geur met sout en peper.

Voeg uie en seldery by en soteer.

Verhit sop, vleisaftreksel, wyn, suurlemoensap en suiker en voeg by vleis.

Voeg tiemie, lourierblare en basiliekruid by.

Sit deksel op en bak teen 160C vir vir-vyf uur of tot sag.

Voeg wortels by en bak vir 'n verdere 20 minute.

Voeg botterbone 10 minute voor dit voorgesit word by.

Garneer met gekapte pietersielie.

BEESSTERTBREDIE MET SJERRIE

50 g koekmeelblom (90 ml)
15 ml paprika
40 g braaivet (50 ml)
300 g sampioene, gekerf
1 knoffelhuisie, gekneus
2 vleisaftreksel-blokkies
225 ml sjerrie
garnering.

5 ml sout
2 kg beesstert, gesny
kookwater
1 rooi soetrissie, ontpit
2 groot uie, in ringe gesny
15 ml kerriepoeier
warm, gaar ertjies vir

Meng koekmeelblom, sout en paprika en bedek beesstert daarmee (hou die oortollige meelmengsel eenkant).

Verhit braaivet in 'n swaarboomkastrol.

Verbruin beesstert.

Voeg genoeg kookwater by om beesstert net-net te bedek .

Sit deksel op en stowe vir 1 uur oor matige hitte.

Voeg sampioene, knoffel, soetrissie, aftrekselblokkie, ui, en kerriepoeier by.

Roer goed deur. Plaas deksel op en stowe vir 3 tot 3½ uur tot beesstert sag is.

Roer sjerrie by, plaas deksel op en stowe 15 minute.

Maak gladde pasta van die orige meelblom en 'n bietjie water.

Roer by bredie.

Kook vir 5 minute. sonder deksel.

Geur na smaak.

Skep op en garneer met warm, gaar ertjies.

BOTTERSKORSIE BREDIE

25ml olyf of sonneblomolie
500g lamskenkels, in skywe gesny
12.5ml grof gemaalde koljandersaad
250g wortels, geskil, in skywe gesny
1½x410g-blik tamatieroomsop
125ml wit wyn

2 uie, geskil, & in dun skywegesny
1 brandrissie, ontpit & fyn gekap
500g botterskorsie, geskil
2 tamaties, fyn gekap
250ml hoenderaftreksel

Braai uie, lamsvleis, brandrissie en koljandersaad vinnig in warm olie.
Sny botterskorsie in blokkies en roer dit en die wortels na 10 minute by.
Voeg die res van die bestanddele by, bedek en prut vir 30-35 minute tot groente en vleis gaar is.
Geur na smaak met sout en peper.
Lewer 4 porsies.

BLINDEVINKBREDIE

1 ui, fyn gekap	75ml vars broodkrummels
5ml sout	2ml peper
5ml gedroogde, gemengde kruie	1 ferm tamatie, geskil
12.5ml botter of margarien	1 eiergeel
500g kruisskyf, in 6mm dik skywe gesny	30ml braaivet
1 groot ui, in skywe gesny	1 vleisekstrablokkie
450ml kookwater	12.5ml koekmeelblom
fyn gekapte pietersielie	

Vermeng die gekapte ui, broodkrummels, sout, peper, gemengde kruie, tamatie, botter en eiergeel tot 'n smeerbare mengsel.

Skep van die krummelmengsel op elke vleisskyf, rol die vleisskyf op en bind dit met tou vas.

Verhit die braaivet in 'n swaarboomkastrol en verbruin die vleisrolletjies (blindevinkies) rondom.

Skep dit uit en hou dit warm. Soteer die ui in dieselfde vet totdat dit ligbruin is.

Voeg die blindevinkies by die ui.

Los die vleisekstrablokkie op in die kookwater, en gooi dit oor die blinde vinkies.

Plaas die deksel op en stowe dit 1½-2 uur lank totdat die vleis sag is.

Voeg 'n bietjie aftreksel of water by indien die gereg gedurende die gaarmaaktyd droogkook.

Skep die blindevinkies uit in 'n warm opskepskottel.

Vermeng die koekmeelblom met 'n bietjie van die aftreksel in die kastrol tot glad.

Roer dit by die aftreksel totdat dit begin verdik.

Proe en voeg nog geurmiddels by na smaak.

Gooi die sous oor die blindevinkies en strooi die gekapte pietersielie oor.

HOENDER EN PATATPOTJIE

2 groot uie, in ringe gesny	3 knoffelhuisies, fyngedruk
2 selderystingels, in ringe gesny	olie
8 hoenderdye	sout en peper na smaak
5 groot patats, geskil, in ringe gesny	8 wortels, geskil & gesny
200g droë appelkose (opsioneel)	250ml wit wyn
10ml sojasous	75ml sagte bruin suiker
15ml tamatie-of mosterdsous(soetsuur soort)	10ml basiliekruid

Soteer die uie, knoffel en seldery in 'n bietjie olie in 'n pot tot sag.

Geur die hoenderdye met sout en peper, voeg by en braai tot bruin.

Pak die groente in lae op die hoender, met die appelkose heel bo.

Meng die wit wyn, sojasous, bruinsuiker, tamatie- of mosterdsous en basiliekruid en giet bo-oor.

Bedek, verlaag die hitte en prut tot die hoender en groente sag en gaar is.

Moenie roer nie, maar skraap net die boom van die pot van tyd tot tyd met 'n skoon spaan sodat die kos nie aanbrand nie.

Geur na smaak met sout en peper.

Dien op met kaboemielies en potbrood indien verkies.

KERRIE GROENTE BREDIE

250 g gaar, bruin bone
25 ml olie
1 knoffelhuisie, gekneus
5 ml koljander, fyngemaal
2 ml matige kerriepoeier
250 g murgpampoentjies, in skywe gesny

250 ml geelwortel, in skywe gesny

1 blokkie biefaftreksel, opgelos in
350 ml kookwater
50 ml tamatiepuree

250 g stowe lamsvleis
2 ui, gekap
5 ml komynsaad
5 ml gemengde kruie
1 groen soetrissie, gekap
8 klein aartappeltjies, gekook
in skil
1 klein blomkool, in
blommetjies gebreek
sout en peper na smaak
suiker na smaak
100 g rosyne

Verhit die olie in 'n pan.

Voeg die vleis, uit en knoffel by en soteer tot die vleis bruin is.

Voeg die komynsaad, koljander, kruie en kerriepoeier by.

Soteer die mengsel vir 'n verdere 2 minute.

Voeg die groente en bone by.

Giet die aftreksel bo-oor en laat die mengsel kook.

Meng die tamatiepuree en rosyne by die bonemengsel in.

Verlaag die hitte en prut vir 30 minute.

Voeg smaakmiddels na smaak by.

Die mengsel kan vir potjiekos gebruik word.



OUMA'S

'n Ouma is 'n tannie wat te oud is om self kinders te hê
daarom het sy ander mense se kinders lief.
'n Ouma is baie slim. Wanneer jy saam met haar gaan stap,
noem sy jou die naam van elke blom, boom of voëltjie.
Maar sy is darem nie té slim nie want sy ken nie
Al die karre en motorfietse se name nie.
'n Ouma kan baie lank stilsit, vernaamlik in die kerk,
want sy sit dan op haar lekker sagte vet.
'n Ouma ken ook al die liede wat hul sing sommer so uit haar kop uit.
'n Ouma dra 'n bril en snaakse onderklere
en kan haar tande en tandvleise uithaal.
'n Ouma kook konfyt wat mens met die hand kan eet.
'n Ouma lag altyd vir jou grappe en raas nooit nie.
Almal moet tog probeer om 'n ouma te hê,
want sy het baie tyd om met kinders te speel.
'n Ouma dink ook nie 'n kind moet pakslae kry nie.
As jy huil , moet jy baie hard huil, want dan gee 'n ouma vir jou lekkers en
Partymaal betaal sy jou ook vir jou trane.
Mens verstaan nie altyd oumas nie, want wanneer sy siek voel huil sy maar sê nee,
sy het nie pyn nie. Lyk my oumas kan jok ook.
Maar ek glo haar wanneer sy sê ek is die mooiste in die hele werêld.
O ja! Oupa's is mans-Ouma's

EIERVRUGSTOWE

500g skaapvleis (in blokkies gesny)
olie
2 knoffelhuisies (fyn gedruk)
2 groot eiervrugte
15ml koekmeelblom
1x115g tamatiepasta
pietersielie

sout en peper
1 groot ui (in ringe gesny)
250ml hoenderaftreksel
15ml botter
500ml melk
neutmuskaat

Geur die vleis liggies met sout en peper en braai in olie tot bruin.

Skep uit en hou eenkant.

Soteer die ui en knoffel in die olie in die pan tot sag.

Voeg die vleis weer by asook die hoenderaftreksel, bedek en prut totdat die vleis sag is.

Sny die helfte van 1 eiervrug in skyfies van 5mm dik.

Braai in 'n bietjie olie tot bruin.

Hou eenkant.

Skil die res en sny in blokkies.

Kook in soutwater tot sag.

Dreineer en maak fyn.

Berei intussen 'n witsous voor met die botter, koekmeelblom en melk.

Voeg die tamatie pasta en fyngedrukte eiervrug by.

Voeg dit nou alles by die vleisblokkie mengsel en prut totdat die sous lekker dik is.

Geur weer met sout en peper indien nodig en na smaak met neutmuskaat en gekapte pietersielie.

Voeg die gebraaide eiervrugskywe by en meng.

Verhit tot warm.

Lewer 4-6 porsies.

SEEKOS-POTJIE

30ml botter
300g calamari, in ringe gesny
1 rooi soetrissie, ontpit en in skywe gesny
1 groen soetrissie, ontpit en in skywe gesn
swartpeper na smaak
2½ koppies rou wit of bruin rys
750ml vis-of hoenderaftreksel
1 kg visfilette, in porsies gesny

300g knopiesampioene, in skywe gesny
2ml droë origanum
400g (1 blik) mossels in skulpe

30ml olyfolie
2 groot uie, gekap
3 knoffelhuisies, gekneus
5ml sout
5ml paprika
250ml bier
2ml borrie
500g garnale, onthaar &
afgedop
250g ertjies
2 ml droë gemengde kruie

Verhit die botter en olie in 'n gietysterpot en soteer die calamari sowat 2 minute totdat dit ondeursigtig is.

Haal uit die pot en hou eenkant.

Plaas die uie, soetrissie en knoffel in die pot en soteer tot die uie deurskynend is.

Geur met sout, peper en paprika.

Roer die rys by.

Verhit die aftreksel, bier en borrie.

Pak die visporsies, calamari, garnale en sampioene in lae op die bestanddele in die pot en giet die verhitte vloeistof oor.

Sit die deksel op en laat omtrent 30-45 minute of tot die rys gaar is stadig prut.

Voeg ertjies, origanum en gemengde kruie by en sit weer die deksel op.

Laat prut nog 5-10 minute.

ROMERIGE HOENDERKERRIE

1kg hoenderborsies, gefileer
125ml meelblom
45ml botter
2 groot uie, in dun skywe gesny
1 lourierblaar
410g heel tamaties
5ml borrie
500ml jogurt
½ bossie vars koljander, gekap

15ml masala
sout en peper na smaak
30 ml kookolie
10ml elk komynsaad en vinkel
5ml fyn gedrukte knoffel
10ml masala
2 groen brandrissies fyn gekap
5ml gharum masala

Meng masala, meelblom, sout en peper.

Rol hoenderborsies in hierdie mengsel, skud oortollige meel af.

Verhit kookolie en botter in 'n kastrol en braai hoenderborsies aan albei kante tot liggies verbruin.

Verwyder hoender en hou eenkant.

Soteer uie, komynsaad, vinkel en lourierblaar tot uie sag en deurskynend is.

Kap tamaties en voeg by uie in kastrol.

Voeg masala, borrie, knoffel en brandrissie by.

Plaas hoender terug in kastrol en prut tot die hoender gaar is.

Voeg die jogurt by en verhit tot deurwarm.

Moenie die mengsel laat kook nie aangesien die jogurt sal skif.

Sprinkel die gharum masala en die koljander oor net voor die hoender voorgesit word.

WILDVLEIS KASSEROL MET DROË VRUGTE

1,5kg wildsvleis met bene in stukke gesaag.

Marinade

500ml rooi wyn	4 knoffelhuisies, gekneus
10ml gedroogde gemengde kruie	100ml olie
30ml bruinsuiker	15ml Worcestersous
50ml botter	2 uie
1 wortel, gerasper	2 selderystingels, gekap
2 tot 3 lourierblare	6 heel naeltjies
6 wonderpeperkorrels	50ml vars suurlemoensap
500ml vleisaftreksel	250ml rooiwyn
500g droëvrugte	50ml maroela-jellie.

Marineer vleis twee dae lank in marinade.

Verwyder vleis uit marinade en behou die vloeistof.

Verhit botter en braai uie, wortel en seldery in swaarboompot.

Braai vleis tot bruin en plaas in kasserol.

Skep uie-en-wortelmengsel bo- op.

Gooi marinade oor.

Voeg lourierblaar, naeltjies, wonder peperkorrels en suurlemoensap by.

Geur goed na smaak met aromat, sout en vars gemaalde peper.

Plaas in oond en prut 3 uur lank by 160C.

Vul vloeistof aan met rooi wyn en vleisaftreksel soos benodig.

Vir ekstra geur kan 250ml room bygeroer word net voordat dit voorgesit word.

SONDAG BREDIE

1 vleisekstrablokkie	275ml kookwater
175ml rooiwijn	50ml tamatiesous
1 lourierblaar	1ml gedroogde tiemie
1ml gedroogde marjolein	2ml knoffelsout
40ml olie	1kg kruisskyf, in blokkies gesny
12 klein uitjies, geskil	285g (I blik) ingemaakte sampioene
37.5ml koekmeelblom	500g gaar groenbone

Voorverhit die oond tot 180C.

Los die vleisekstrablokkie op in die kookwater.

Voer die rooiwijn, tamatiesous, lourierblaar, tiemie, marjolein en knoffelsout by.

Hou eenkant.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en verbruin die vleisblokkies alkante.

Skep die vleis met 'n gaatjieslepel uit die oondskottel.

Soteer die uitjies en sampioene ongeveer 5 minute lank in dieselfde pan totdat dit ligbruin is.

Skep dit by die vleis in die oondskottel.

Gooi nog 'n bietjie olie in die pan, indien nodig. Strooi die koekmeelblom oor die olie in die pan en roer vinnig in.

Roer die aftreksel geleidelik by.

Roer dit totdat dit begin kook.

Laat dit 4-5 minute prut totdat die sous verdik en glad is.

Gooi die sous oor die vleismengsel.

Plaas die deksel op en bak dit 1-1½ uur lank op die middelste oondrak totdat die vleis sag is. Proe, en voeg nog geurmiddels na smaak by.

Voeg die groenbone by en bak die gereg nog 'n bietjie totdat dit deurwarm is.

TAMATIEBREDIE

10ml sout	5ml varsgemaalde swartpeper
3ml wonderpeper	5ml fyn neutmuskaat
2ml borrie	15ml olie
1.5kg skaapribtjops of nekskywe	2 uie, gekap
1 kg tamaties, gekap	5ml suiker
1 heel brandrissie	5ml droë basiliekruid
2 aartappels, geskil, in kwarte gesny	3ml karwysaad

Meng sout, peper, wonderpeper, neutmuskaat en borrie en vryf die vleis goed daarmee in.

Verhit olie in plat gietysterpot en braai vleis oor matige hitte tot goudbruin.

Voeg uie by en braai tot sag en deurskynend, maar nie bruin nie.

Voeg sowat 50ml water by, bedek en stowe oor lae hitte vir sowat 30-45 minute.

Loer so af en toe om te kyk of dit nie droog kook nie.

Voeg tamaties, suiker, brandrissie en basiliekruid by.

Bedek weer en verwyder deksel sodra bredie begin kook.

Tamaties trek baie water, daarom moet jy wag tot so te sê alle vloeistof weg gekook het voor jy dit bedek.

Laat prut sowat 1½-2 uur of tot die vleis sag is.

Voeg aartappels en karwysaad by en laat prut nog vir sowat 30 minute.

VARKVLEIS-PYNAPPELBREDIE

500g varkvleis in blokkies gesny
1 ui, fyn gekap
1 knoffelhuisie, fyn gekap
1 heel kruienaeltjie
1 lourierblaar
250ml rou rys
500ml hoenderaftreksel
sout en swartpeper na smaak

olie
halwe soetrissie, ontpit e
15ml vars gemmer
1 kaneelstok
30ml matige kerriepoeier
1 blik (440g) pynappelstukke
30ml wynasyn

Braai die vleisblokkies in 'n klein bietjie olie in 'n swaarboomkastrol tot effe bruin. Voeg die ui, soetrissie, knoffel en gemmer asook die heel speserye by en braai effens.

Voeg die kerriepoeier by en roerbraai 1 minuut lank.

Voeg die rys by en meng deur.

Voeg dan die pynappelstukke en sap, aftreksel en asyn by.

Verlaag hitte, bedek en laat 45 minute –1 uur lank prut totdat die vleis en rys sag en die meeste vloeistof geabsorbeer is.

Geur na smaak met sout en vars gemaalde swartpeper.

RYK HOENDERBREDIE

2 eetlepels plantolie	4 hoenderstukke
2 groot uie (gesny)	1 wortel (fyn gekerf)
2 repe streepspek (fyn gekap)	sout en peper
6 eetlepels rooiwyn	300ml kokende hoenderaftreksel
1 kruiesakkie	1 lourierblaar
6 dwerguie (geskil)	40g botter of margarien
4 dwergsampioene (dun gesny)	2 eetlepels meelblom
2 eetlepels enkelroom	vars gekapte pietersielie (versiering)

Verhit die oond tot 160C.

Verhit die olie in 'n groot braaipan, sit die hoenderstukke in en braai teen matige hitte vir ongeveer 5 minute, terwyl die hoender een keer omgedraai word, totdat dit goudbruin is.

Haal die hoenderstukke uit en sit dit in 'n vlak kasserol.

Sit die uie, wortels en spek in die pan en braai liggies vir 5 minute totdat dit sag is.

Plaas dit bo-oor die hoender, sout en peper en voeg 4 eetlepels van die wyn by.

Sit die aftreksel, kruiesakkie en lourierblaar by.

Maak die kasserol toe en kook in die oond vir 1 uur.

Verhit die oorblywende wyn in 'n klein kastrol, sit die uie in en prut liggies vir 10 minute of tot die uie sag is. Verwyder die uie en plaas dit opsy en behou die wyn. Smelt 15g van die margarien in 'n klein braaipan, sit die sampioene in en braai liggies vir 2-3 minute totdat dit sag is. Verwyder die sampioene en plaas opsy. Smelt die oorblywende vet in 'n klein kastrol, sprinkel die meelblom in en kook vir 1-2 minute oor lae hitte terwyl geroer word. Voeg die wyn waarin die uie gekook is en omtrent 6 eetlepels aftreksel vanuit die kasserol by om 'n dun sous te maak. Roer dit in die kasserol in saam met die sampioene. Kook in die oond vir 'n verdere 15 minute of totdat die hoender sag is.

Verwyder die kruiesakkie en lourierblaar by en voeg sout en peper na smaak by. Roer die room in, sprinkel met pietersielie en bedien dadelik. Bedien 4 persone.

WES-INDIESE PAMPOENBREDIE

750 g pampoen geskil,
75 ml olie
2 knoffelhuisies fyn gedruk
2 ml marjolein en 2 ml tiemie
sout en vars gemaalde peper
25 ml wit asyn.

50 ml meel
125 g spek in blokkies
25 ml gekapte pietersielie
1 lourierblaar;
250 ml warm water

Bedek die pampoen met al die meel.

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol en soteer die pampoen en spek vir sowat 10 minunte oor 'n medium hitte.

Roer van tyd tot tyd.

Voeg die knoffel, pietersielie, marjolein, tiemie, lourierblaar, sout en peper en soteer vir 'n verdere 1 tot 2 minute.

Voeg die warm water 'n klein bietjie op 'n keer by en roer af en toe.

Kook die gereg met 'n half oop deksel totdat die pampoen sag en die sous heelwat verdik het.

Roer die asyn in net voor dit voorgesit word.

KAAPSE KERRIE

2 uie, in ringe gesny	4 knoffelhuisies, fyngedruk
15ml vars gemmerwortel, gerasper	1 groen soetrissie, in repe gesny
1 heel kaneelstok	1 lourierblaar
6 kardomonsade, gekneus (opsioneel)	olie om in te braai
1kg stoweskaapvleis, in blokkies gesny	sout en varsgemaalde peper
15ml matige kerriepoeier	15ml fyn komynsaad (jeera)
15ml borrie	5ml fyn koljander
2ml neutmuskaat	5ml gemengde kruie
1ml rooipeper	410g heel, tamaties, fyn gekap
20ml suiker	sap van halwe suurlemoen

Soteer die ui, knoffel, gemmerwortel en soetrissie saam met die heel speserye in 'n klein bietjie olie in 'n groot kastrol tot sag.

Geur die vleisblokkies na smaak met sout en peper en braai bietjie vir bietjie tot bruin.

Voeg die res van die geurmiddels buiten die suiker by en roerbraai nog vir sowat een minuut.

Voeg die tamaties by.

Verlaag die hitte en prut en prut tot die vleis sag en gaar en die sous lekker dik is. (Gooi nog 'n bietjie water of hoenderaftreksel by indien die kerrie droogkook.)

Geur met suiker en suurlemoensap asook nog sout en peper indien nodig.

PORTUGESE GHOELASJ

50ml olie	2 groot uie, in skywe gesny
1 knoffelhuisie, gekneus	90ml koekmeelblom
5ml sout	2ml peper
1 kg stowebiefstuk, in blokkies gesny	410g tamatiepuree
25ml bruinsuiker	175ml rooiwyn
5ml paprika	5ml piri-iri
285g (1blik) sampioene, gedreineer	kruisementtakkies vir garnering

Verhit die olie in 'n swaarboomkastrol.

Soteer die uie en knoffel ongeveer 5 minute lank daarin tot sag en deurskynend. Skep uit met gaatjieslepel en hou eenkant.

Vermeng die koekmeelblom, sout en peper en bedek die vleisblokkies rondom daarmee.

Verbruin die vleisblokkies alkante in dieselfde olie.

Voeg die uimengsel, tamatiepuree, bruinsuiker, rooiwyn, paprika en peri-iri by die vleis.

Vermeng goed en verhit tot kookpunt.

Plaas die deksel op en stowe dit ongeveer 2 uur lank oor lae hitte, of totdat die vleisblokkies amper sag is.

Voeg 'n bietjie aftreksel of warm water by indien die bredie droogkook.

Voeg die sampioene by.

Plaas die deksel op en stowe dit nog 30 minute lank, of totdat die vleis sag is .

Proe en voeg nog geurmiddels by indien nodig.

Skep die bredie uit in 'n warm opskep skottel en garneer dit met kruisementtakkies.

Bedien dit warm.

HOENDER BREYANI

6 hoenderfilette, in repies gesny
1½ koppie gaar rys (verkieslik basmati)
1 groen soetrissie, in blokkies gekap
olyfolie
1 teelepel gerasperde vars gemmer
2 teelepels gemaalde komyn
1 teelepel borrie

6 gourgettes, in repies gesny
125 g sampioene
½ koppie klappermelk
sout en peper na smaak
2 vars gekapte rissies
1 teelepel kerriepoeier
1 bossie vars koljander, gekap

Braai die hoender, soetrissie, gemmer, rissie, gemaalde komyn en kerrie in 'n bietjie olyfolie totdat die hoender gaar is.

Voeg die sampioene, gourgettes, klappermelk en borrie by en roerbraai totdat die groente net gaar (nog krakerig) en meeste van die klappermelk weggekook is.

Roer die rys by en geur met sout en peper na smaak.

Voeg laaste die vars gekapte koljander by.

Bedien met ongegeurde jogurt, gemeng met gerasperde komkommer.

SPAANSE HOENDER RYS

4 hoenderbors filette, omtrent 100g elk	¼ teelepel sout
swart peper	1 eetlepel olyf olie
1 groot uie, opgekap	1 soet rooipeper, ontpit en in repies
gesny	
1 soet groenpeper, ontpit en in repies gesny	2 knoffelhuisies, fyngekap
1 klein groen brandrissie, ontpit en fyngekap	225g basmati of langkorrel rys
300ml hoender aftreksel	2 eetlepels tomatie purée
1 teelepel paprika	50g gevulde groen olywe, gehalveer

Sny die filette in die helfte en kruie.

Verhit die olie in 'n groot, diep braaipan oor medium hitte. Voeg die helfte van die hoender by en bruin aan albei kante.

Verwyder en plaas dit op 'n bord.

Herhaal met die res van die hoender.

Verwyder en hou dit eenkant.

Verhit die olie verder en voeg die uie en pepers by. Kook vir 5 minute.

Voeg die knoffel en brandrissie by. Kook vir 1 - 2 minute, totdat die knoffel goud bruin is.

Roer die rys by en braai vir 1 minuut.

Voeg die aftreksel, tomatie purée en 175ml water by.

Bring tot kookpunt, en verlaag dan die hitte.

Plaas die hoender en olywe bo-op die rys.

Bedek en kook matig vir 20 minute, of totdat die rys en hoender gaar is.

VARIASIE:

Vir 'n meer pikante dis, moet nie die saadjies uit die groen brandrissie verwyder nie

MIELIEROOMSOP

1 middelmatige ui
15ml meelblom
450ml hoenderekstrak
selderysout
60ml room

25g botter
450ml warm melk
1 blik geroomde suikermielies
peper

Kap ui fyn en braai vir 5 minute in botter.

Voeg meelblom by en kook vir 'n minuut of wat oor lae hitte.

Roer gereeld.

Haal pot af en gooi die warm melk by terwyl mengsel geklop word.

Sit pot terug op plaat en voeg ander bestanddele, behalwe die room, by.

Roer gereeld totdat dit begin kook.

Stel hitte laer en voeg room by.

Meng goed en verhit deeglik.

Opsioneel

Meng 10ml brandewyn en 2ml suiker en gooi in sop net voordat dit bedien word.

WINTERBREDIE

25ml olie
2 uie, fyn gekap
½ beesvleisaftreksel-blokkie, gekrummel
2 takkies pietersielie
vars gekapte pietersielie
sout en varsgemaalde swartpeper

500g stowe bees of skaapvleis
250g wortels, in stukke gesny
150ml water
420g (blik) kerriebone
worcestersous na smaak

Verhit die olie in 'n kastrol en verbruin die stowevleis.

Skep uit en braai die uie daarin tot sag.

Voeg die stowevleis by asook die wortels, biefekstrakblokkie, water en pietersielie.

Bedek en laat omtrent 'n uur lank prut.

Roer die kerriebone, gekapte pietersielie, worcestersous, sout en peper by en verhit tot deurwarm.

Bedien met rys.

SEEKOSPASTA-KASSEROL

2 knoffelhuisies, gekneus	1 ui, gekap
1 selderystingel, gekap	1 rooi of groen soetrissie, ontpit en gekap
50g botter	45ml tamatiepuree
50ml wit wyn	30ml suiker
10ml gedroogde origanum	sout en peper na smaak
212g pienk salm	200g ontskulpte vars mossels,
125g Cheddarkaas, gerasper	400g skulppasta, gekook
125g Mozzarella, gerasper (meng met Cheddar)	500ml warm dun kaassous
Parmesaan-kaas (opsioneel)	

Soteer knoffel, ui, seldery en soetrissie in gesmelte botter tot deurskynend.

Voeg tamatie pasta, wyn, suiker, origanum en geurmiddels by.

Vlok salm en voeg met vloeistof by.

Voeg mossels by.

Skep 'n laag pasta, sous en Cheddar-mozarella mengsel en herhaal lae behou bietjie kaas.

Giet die kaassous oor en strooi res van kaas oor.

Besprinkel met Parmesaankaas en bak 40 minunte in oond by 180C.

GUNSTELING KASSEROL

50ml botter of margarien
1 knoffelhuisie, gekneus
12.5ml koekmeelblom
125ml rooiwyn
5ml gedroogde tiemie
12.5ml warm water
5ml mosterdpoeier

1kg dikribskywe, 20mm dik
1 klein ui, fyn gekap
500ml vleisaftreksel
sout en peper na smaak
2ml kits koffiepoeier
12.5ml blatjang
12.5ml brandewyn

Voorverhit die oond tot 160C.

Verhit botter of margarien in 'n swaarboomkastrol.

Braai die dikribskywe bruin, skep dit uit in 'n oondskottel en hou dit warm.

Soteer die knoffel en ui in dieselfde pan totdat die ui sag en deurskynend is.

Roer die koekmeelblom by en meng dit goed.

Roer die aftreksel en rooiwyn geleidelik by.

Voeg die sout, peper en tiemie by.

Gooi die sous oor die dikribskywe en plaas die deksel op.

Bak dit 1-1½ uur lank op die middelste oondrak totdat die vleis sag is.

Skep die vleisskywe uit op 'n warm dienbord, bedek dit met tinfolie en hou dit warm.

Meng die kitskoffiepoeier en die warm water.

Roer die blatjang, mosterdpoeier en brandewyn by en roer die mengsel by die vloeistof in die oondskottel.

Verhit dit totdat dit deurwarm is.

Gooi die sous in 'n souspotjie en bedien dit apart saam met die vleis

HOENDERPOTJIE IN ROOMSOUS

Die potjie het die heerlikste dik, ryk roomsous met 'n hoender- en spekgeur. Genoeg vir 4- 6 mense en 'n No 2 pot word aanbeveel.

6 hoenderdye	braaivleisspeserye na smaak
250 g swoerdlose ontbytspek	4 middelslag uie, gekap
60 ml fyn appelkooskonfyt	100 ml water
15 ml worcestersous	12 heel uitjies, geskil
10 jong heel aartappeltjies, geskil	750 ml gevriesde gemendge groente
300 g sampioene, in skywe gesny	aromat na smaak
1 pakkie beesstertsoppoeier	1 pakkie dik wit uiesoppoeier
500 ml vars room OF 250 ml room en 250ml melk	

Sprinkel die braaivleisspeserye oor die hoender.

Verhit die pot en braai die spek daarin vir 5 minute.

Voeg die uie en appelkooskonfyt by en braai tot sag.

Voeg die hoender, water en Worcestersous by die uiemengsel, sit die deksel op en laat prut vir 15 minute.

Voeg die uitjies en aartapels by en laat prut vir nog 10 minute.

Voeg nou die groente en dan die sampioene by.

Sprinkel die geuropwekker oor, sit die deksel op en laat prut vir 30 minute.

Meng die soppoeier met die room en voeg dit by die potjie.

Laat prut vir 30 minute

STOWE VOLSTRUIS

1kg volstruis vleis	1liter gewone jogurt
25ml olie	2 knoffelhuisies, gekap
1 ui, gesny	1 soet rooi peper, ontpit en gesny
2 selery stokkies, gesny	1 prei, in skywe gesny
500ml vleis aftreksel OF water	250ml droë rooi wyn
10ml sout	5ml gekapte tiemie
vars gemaalde swart peper	10ml meel
400g knopie sampioene	100g gedroogde perskes, gesny

Marineer die vleis vir 4 - 5 dae in die jogurt in die yskas.

Sny die vleis in blokkies en gooi die marinade weg.

Verhit die olie en sauté die knoffel, uie, soet peper, selery en prei.

Voeg die vleis by en braai tot dit liggies verbruin.

Voeg die aftreksel, wyn, sout, tiemie en peper by.

Sit deksel op en prut vir 2½ - 3 ure.

Verdik die sous met die meel en voeg die sampioene en perskes by.

Prut vir nog 10 minute.

Bedien met stampielies of bruin rys.