



Wille Samies

geinspireer deur Hilda van 7de Laan

Meeste van ons maak daaglik toebrødjies, of dit nou vir jouself, jou wederhelf of vir die kinders is. Na 'n maand of selfs 'n jaar is jou idees nou op, jy het alles probeer en die toebrødjie kom half geëet terug.

Moet nou net nie opgee en liewers vir die kinders geld gee om by die snoepie te gaan kos koop nie. Dis hoekom hierdie boek jou hopelik gaan bystaan. Dalk is hier toebrødjies wat jy nog nie probeer het nie.

Sterkte!

Baie dankie aan die intekenaars op my nuusbriëf en ook die intekenare op Danie se EgAfrikaans nuusbriëf vir julle bydraes! Ek neem aan dat al die bydraes behoort aan die mense wat dit bygedra het en plaas dit onder daardie voorwaarde.

Vir nog resepte,

teken in op my nuusbriëf: <http://funkymunky.co.za/nuusbriewe.html>

en besoek Danie se webwerf: www.egafrikaans.co.za

[Toebrødjies](#)

[Jaffle en Snackwich vulsels](#)

[Oop of braaibrødjies](#)

[Vries jou toebrødjies](#)

Toebroodjies

(opgedra aan Hilda van 7de Laan!



Ek besluit toe mos om 'n toebroodjie-resepteboek aanmekaar te slaan en vra toe vir bydraes. Ek was verbaas om te sien wat mense alles op hulle brood sit! Ek het altyd gedink dat Hilda van 7de Laan se soet-suur-sout-kombinasies weird was maar ek was nie voorbereid op wat ek gekry het nie, sjoe!!! Na dese sal toebroodjies nooit weer dieselfde wees nie. Die kombinasies hieronder is NIE wat ek in my verbeelding opgetower het nie, dis werklike idees van mense wat op my versoek gereageer het, so ek pleit onskuldig! Een ding is seker, toebroodjies sal nooit weer eentonig wees nie!

Wenk (1): Moet nie net lees en sê "JIG!!" nie, probeer van die kombinasies, dalk werk dit net!

Wenk (2): Probeer dit eers self voordat jy dit in manlief of die kinders se kosblikke sit!

Toe ek op laerskool was het ek en een van my maatjies elke dag toebroodjies uitgeruil. Hulle het dit nie breed gehad nie en hy het elke dag met tuisgebakte brood, wat met varkvet gesmeer is en 'n bietjie peper op, by die skool aangekom. Ek het winkelbrood met kaas en konfyt gehad. Ons het uitgeruil en elkeen het soos 'n koning geëet!!

Ek het in my laai by die werk altyd 'n groot pak Simba tipe skyfies gehad. As dit dan tyd word om my toebroodjies te eet, het ek die toebroodjie oopgemaak en 'n laag skyfies opgepak en weer toegemaak. Dit kikker sommer enige toebroodjie op!

Hieronder is toebroodjie-idees, by brood en botter voeg jy by:

Piesang met kaneelsuiker

Grondboontjebotter en kaas

Kaas en tamatiesous

Grondboontjebotter en spek (bacon)

Ham, mayonnaise, tamatie, slaaiblaar en sesam saad

Grondboontjebotter en heuning

Bruinbrood met avokado en gerasperde biltong bo-op

Vir 'n verandering, rooster die brood en maak dan toebroodjies

Oxo met tamatie en mayonnaise

Tamatie en uie met baie swartpeper

Ham of hoender met tamatie en mayonnaise

Grondboontjiefotter en seldery

Soutvleis en mosterd

Hardgekookte eier, tamatie, blaarslaai en ham of spek met mayonnaise

Roomkaas en konfyt

Grondboontjiefotter en malvalekkers

Grondboontjiefotter met gerasperde sjokolade

Bovril en kaas

Ham, kaas, tamatie en beetskywe

Tuna en mayonnaise

In Amerika het hulle 'n BLT toebroodjie, bacon, lettuce and tomato

Grondboontjiefotter en Marmite

Grondboontjiefotter en mayonnaise

Sardientjies met mosterd en uie

Sardientjies en fyngekapte uie goed gemeng

Botter en suiker op vars brood

Grondboontjiefotter met suiker

Grondboontjiefotter gemeng met stroop, maak ekstra aan en eet die wat oorbly

Brood en konfyt, strooi dan grondboontjies oor die konfyt en sit die ander sny brood bo-op

Grondboontjiefotter met uie

Varkvet met tamatie

Beet en kaas

Grondboontjebotter met konfynt en piesang

Beet en kaas

Beet, hardgekookte eier en kaas

Vissmeer en konfynt

Aartappelslaai op brood

Mengsel van kapokaartappels, sardientjies en gerasperde kaas

Konfynt en mayonnaise

Botter, Mrs Ball's blatjang, gerasperde kaas en uieringe

Varkvet met stroop

Marmite, grondboontjebotter en kaas

Piesang en mayonnaise

Piesang en Simba chips

Kaneelsuiker en stroop

Grondboontjebotter met piesang en spek (bacon)

Vissmeer en mayonnaise

Beet en mayonnaise

Grondboontjebotter en sardientjies

Vissmeer en aarbeikonfynt

Polonie en stroop

Gesnyde hardgekookte eier, kaas en Marmite

Marmite en avokado met peper en Aromat

Kweperkonfynt met tamatie, sout en peper

Grondboontjebotter met sout en asyn skyfies (Simba of soortgelyk)

Piesang en Marmite

Grondboontjiefotter, piesang en Smarties

Vissmeer en atjar op bruinbrood

Lewersmeer, roomkaas en agurkies

Bovril en kaas op 'n broodrolletjie

Bovril en mayonnaise

Spek (bacon) en marmalade

Grondboontjiefotter, stroop, peper en Aromat

Marmite, roomkaas en heuning

Appelkooskonfyt, mayonnaise en sardientjies

Appelkooskonfyt, roereier, sout, peper, tamatiesous

Fyngemaakte sardientjies met kondensmelk

Fyngesnyde knoffel met gerasperde biltong

Grondboontjiefotter en slaablare

Grondboontjiefotter, kaas en konfyt

Kaiings op vars brood

Dadels met kaas

Slaablare en Marmite

Sardientjies met kondensmelk

Grondboontjiefotter, piesang en mayonnaise

Weense worsies en stroop

Oorskiet pampoen met kaneelsuiker

Beet en kerrievis

Marmite, stroop en roomkaas

Stywepap met knoffel en kaassmeer

Grondboontjiefotter met Marmite en mosterd

Simba skyfies met karamelkondensmelk

Tamatie, mayonnaise, sout en peper

Roomkaas, piesang en dadels

Marmite, kaas, konfyt en 'n slaaiblaar

Marmite, kaas en slaaiblaar

Konfyt en vars, warm springmielies

Simba skyfies en mayonnaise

Sardientjies en kondensmelk

Grondboontjiefotter en tamatiesous

Beet en mayonnaise

Stroop en Milo

Botter en suiker

Bovril en grondboontjiefotter

Bovril en stroop

Pynappel en mayonnaise

Piesang en mayonnaise

Piesang en stroop

Room en stroop

Verkrummelde Flake sjokolade met sout-en-asyn Simba skyfies

Vissmeer en mosterd

Fritos en mayonnaise

Kaas en skyfies appel

Maalvleis met pynappel, piesang, klapper en blatjang

'n Ekstra lekkerte vir die kinders, vat 'n selderystokkie en vul die holte met grondboontjiefotter!

Gaan na jou kombuiskas en haal alles uit wat jy op brood kan sit. Begin met een sny brood. Smeer iets op, sit dan 'n sny bo op en smeer die volgende ding op, hou so aan tot jy so 7 of 8 snye opmekaar het, dan sny jy dit in

snye (gewone sny brood- dikte) dan het jy 'n baie interessante reënboogbroodjie!

Botter en tamatiesous!

Grondboontjiefotter en tamatie

Roomkaas en pynappel

Grondboontjiefotter en mayonnaise op bruinbrood

Marmite, hardgekookte eier en mayonnaise

Room en appelkooskonfyt

Grondboontjiefotter, vanieljeroomys en Kelloggs Frosties bo-op, eet dadelik

Piesang en mayonnaise

Probeer die een, dis hoog aanbeveel: Lagie Simba skyfies, roomkaas en kondensmelk!

Grondboontjiefotter en komkommer

Tunavis en Simba skyfies

Ham, roomkaas en blatjang

Marmite en piesang

Oorskiet boontjies en blatjang. Noudat ek daaraan dink, amper alle oorskietkos is lekker in 'n toebroodjie, my gunsteling is kapokaartappels en konfyt.

Oorskiet boerewors in skyfies gesny en appelkooskonfyt

Aartappelslaai en uie

Marmite en stroop

Biltong en kaas

Avokado en gerookte snoek

Bokkoms en druiwekonfyt

Komkommer en Marmite

Simba skyfies, mayonnaise en slaai

Piesang, kaas en blatjang

Grondboontjiefotter, tamatie, sout en peper

Grondboontjiefotter en piesang

Tamatiesous en mosterd

Bovril en stroop

Biltong en vla!

Boerewors en marmalade

Grondboontjie botter en "sandwich spread" op witbrood.

Vetkoek met gekookte kondensmelk en piesang

As jy al die bogenoemde probeer het, rooster die brood waarmee jy die toebroodjies gaan maak en begin weer van bo af!

Sien jy wat ek bedoel?? Probeer dit eers self voordat jy dit op jou mense se toebroodjies sit!

Cholesterol kaasbroodjies

!!NIE vir die Cholesterol leiers NIE!!

Een blok kaas (gewone blokkie Dairy belle Cheddar)

2 tot 3 eetlepels mayonnaise (Peri-naise is BAI E LEKKKKKKKKKKKKKER)

So 2 eetlepels margarien of regte plaasbotter is natuurlik BAI E lekkerder

1 x teelepel paprika (opsioneel)

2 eetlepels gekapte knoffel (ek koop sommer die klein bakkies - dis nie so sterk nie en baie gerieflik)

Genoeg Origanum

Sout (ek gebruik Aromat)

Swartpeper

En as jy wil so bietjie Tabasco - dit maak dit baie lekker en "bytig"

Meng alles saam - totdat dit so taai 'n sagte bal is.

Neem groot klonte en plaas in broodrolletjies (moenie skaam wees nie, dit moet baie "kaserig" wees, dit wat jy nie gebruik nie kan in elk geval gevries word. Dit maak gewoonlik so 6 -8 rolletjies. (of meer as jy nie 'n gal-aanval verwelkom nie!)

Susan Varnfield

BROODJIE SMEER

Neem 500g hoenderlewers en kook saam met 500g spek in water tot sag. Maal fyn en voeg 'n blikkie geroomde sampioene by. Indien verkies kan Tobascosous, peper en/of sout of ander geurmiddels na smaak bygevoeg word.

EIERVULSEL

Meng hardgekookte eier wat fyngekap is, met gekookte slaaisous of mayonnaise.

Voeg sout en peper by na smaak

KAASVULSEL

Meng gerasperde kaas met aangemaakte mosterd en gekapte pietersielie en voeg sout en peper by na smaak.

EIER-KAASVULSEL

Meng gekapte, hardgekookte eiers met gerasperde kaas. Voeg slaaisous by om dit te bind en sout en peper na smaak.

SARDIENTJIEVULSEL

Meng fyngemaakte sardiens met die hardgekookte geel van eiers. Voeg suurlemoensap, sout en peper by na smaak. maak dit klam met gesmelte botter of olyfolie.

SALMVULSEL

Meng fyngemaakte salm met suurlemoensap en slaaisous en voeg sout en peper by na smaak.

HOENDERVULSEL

Meng gemaalde, gaar hoendervleis met gerasperde pynappel en voeg slaaisous, sout en peper by soos nodig.

TAMATIESOUSVULSEL

Meng gerasperde kaas met tamatiesous. Geur met uiesap soos nodig.

ROOMKAASVULSEL

Meng roomkaas met een van die volgende: gekapte, gevulde olywe, gekapte neut, gekapte pietersielie, gerasperde pynappel, gekapte rosyne, fyngekapte ham of hoendervleis, gekapte gemmerkonfyt

GRONDBOONTJIEBOTTERVULSEL

Maak grondboontjiejebotter klam met slaaisous en meng dit met gekapte

dadels, rosyne of droë vye.

KOMKOMMERVULSEL

Gekapte komkommer gemeng met slaaisous, sout en peper.

Janine

Tuna & Suikermielie broodjies

4 Volgraan broodrolletjies
1 Blikkie tuna
2 Hardgekookte eiers (fyn opgesny)
100g Geblikte Suikermieliepitte
30ml Franse slaaisous of mayonnaise
Aromat
10 Snytjies komkommer
Blaarslaai

1. Meng die tuna, eiers, mielies, slaaisous/mayonnaise en Aromat
2. Sny die rolletjies in die helfte smeer met margarien indien verkies.
Plaas die blaarslaai en komkommer op en dan die tunavulsel.

Antoinette le Roux

Hoender Gesondheidstoebroodjie

Gaar hoender - fyngesny
Maaskaas
Peppadews - fyn gekap - na smaak
Avokado - in dun skywe gesny

Meng hoender, maaskaas en gekapte peppadews.
Plaas op 'n snytjie varsgebakte gesondheidsbrood.
Plaas skywe avokadopeer bo-op. Geur na smaak met sout en varsgemaalde swart peper.
Heerlik !

Ria Buytendorp

TOEBROODJIESMERE

PROTEÏNE

Kaas & kaassmere
Neute, grondboontjiefotter
Kouevleise, wieners
Eiers
Boontjies
Hoender, vis, vleis
Tunaslaai

Proteïnsmere

Kaas - - gerasper of gesny met fyn gekapte grondboontjies, vars uie, blatjang of konfynt
Grondboontjies - - Fyn grondboontjies (in pakkies) met rosyntjies gemeng in maaskaas
Grondboontjiefotter en stroop
Grondboontjiefotter met piesang skyfies of appelskyfies of rosyntjies
Boontjies - - (in tamatiesous) of gemengde boontjies, fyn gedruk, net so, of gemeng met kouevleis, maalvleis, gekapte uie
Hoender - - in skywe gesny of fyn gepluis met tamatie, blaarslaai of mayonnaise
Eiers - - hardgekook en fyn gedruk met mayonnaise, uie, seldery, fyn blaarslaai, wortel, fyn grondboontjies.
Vis - - meng met bietjie mayonnaise, seldery, meeste groente.
Tuna, sardyne (met of sonder tamatiesous), met mayonnaise en 'n bietjie suurlemoensap.
Advokadopeer - - fyn gedruk met fyn aartappel skyfies. Dit is njammies
Vleis - - alle soorte, gebak, gekook, bees, vark, hoender, skaap. Sny/kap fyn en meng met vrugte, groente, en 'n bietjie blatjang
Lewer - - fyngemaak en meng met fyn eiers, uie en mayonnaise.
Kouevleis met bietjie smeermosterd. Ook met tamatie, blaarslaai en mayo.
Plastiese houertjies met - - stukkies hoendervleis, kouevleis, hard gekookte eiers, seldery, suurtjies (pickles), strokies kaas
Groenslaai - - met stukkies vleis, kaas op broodrolletjies.
Pizzaskyfies, vetkoek met maalvleis, skyfies kaas, yoghurt met vrugte of groente, rou groente (wortels, blaarslaai, komkommer, gherkins, klein tamaties, tamatieskyfies, ens), vrugte van alle soorte
Fyngekapte eier met/sonder mayonnaise
Sardiens, salm- of tunaslaai met blaarslaai
Switserse/Cheddar/Soetmelkkaas en blaarslaai
Gevlokke gebakte vis met pietersielie en tamatiesous
Grondboontjiefotter en piesang
Roereiërs met blaarslaai
Dun gesnyde hoender met blaarslaai
Cheddarkaas met uitgeloopte boontjies
Fyn ham en blaarslaai

Marmite

Marmite en kaas

Indien verkies kan tamatie ook saam met blaarslaai opgesit word

Carin Pienaar

As jy by die see kamp is 'n heerlike toebroodjie met vis/snoek wat oor is van die vorige aand met bietjie mayonnaise gemeng, van die bestes.

As jy fyn wildevleis het (wat van die bene afgekook is), maak dit 'n lekker broodjie met 'sweet chilli sauce' by of van watter geur jy van hou.

Wilna Rocher

Eier broodjie

Kook eiers, omtrent 1 eier vir 2 toebroodjies

Dop eiers af,

Meng met mayonnaise, sout en peper

Skep dit op die broodjies

Tuna Mayonaise

1 blikkie tuna

Meng met mayonnaise en skep op broodjies

Carin Pienaar

Hier is 'n wilde toebie-mengsel (klink na 7e laan s'n) het dit gister geëet (MAAR ek hou van knoffel!!)

1 Avo, maak fyn, gooi 1teelepels "crushed" knoffel by, stukkies feta (na smaak) met geursel Aromat, peper, suurlemoensap.

Baie lekker vir my gewees!

Tanja van Papendorp

Ciabata met ham, kaas, pynappel stukkies, mushroom en mayonnaise! Baie yumm!!

Wors en Marmite Rolletjies

8 snye dungsnyde brood
10g margarien
5ml Marmite
8 weense worsies

Verwyder korsies van brood. Rol snye brood plat aan kante met deegroller. Smeer dun met margarien. Smeer 'n dun lagie Marmite oor. Rol elke sny om worsies. Sny rande netjies en verdeel elke rolletjie in drie dele. Steek vas met tandestokkies. Steek oop punte in lemoen en plaas op tafel.

Lewer 24 rolletjies.

Eiersmeer

250 g botter
3 hardgekookte eiers, fyngekap
halwe klein ui, fyngekap
25 ml pietersielie/grasui, fyngekap
1 ml sout
1 ml peper

Meng alles saam. Gebruik saam met skyfies ham of gerasperde kaas en/of tamatieskywe.

Kerrie-kaassmeer

200 g botter
25 ml matige kerriepoeier
350 ml gerasperde kaas
40 ml perskeblatjang
125 ml klapper
125 ml room, styfgeklits

Meng botter en kerriepoeier. Voeg kaas, blatjang en klapper by. Vou die bottermengsel by die room in. Smeer dit op soutbeskuitjies.

Snoek en eiersmeer

6 hardgekookte eiers
200 g gerookte, gevlokte snoek
125 ml room, styf geklits
50 ml gladde maaskaas
5 ml worcestersous
2 ml paprika
peper na smaak

Sny eiers in lengte deur en verwyder gele. Maak gele fyn en kap die eierwitte afsonderlik fyn. Meng die gele en witte en voeg die snoek by. Meng dit goed. Meng die res van die bestanddele by. Bêre die smeer in die yskas tot voor gebruik.

Kaassmeer vir soutbeskuitjies

1 k fyn gerasperde Cheddarkaas
50 ml mayonnaise
25 ml blatjang
25 ml pietersielie, fyngekap
25 ml gerasperde ui
2 ml Tabasco (opsioneel)
Meng alles saam en smeer dit op soutbeskuitjies.

Sardientjiesmeer

100 g botter/margarien
106 g sardientjies, gedreineer en fyngedruk
10 ml suurlemoensap
25 ml fyngerasperde ui
5 ml worcestersous
1 ml sout
1 ml peper
Meng alles deeglik saam.

Tunaroomsmeer

200 g tuna, dreineer + vlok
5 ml ansjovissous
200 ml mayonnaise
250 ml room, geklits

2 eierwitte, styfgeklits
20 soutbeskuitjies

Meng tuna met ansjovissous en mayonnaise tot glad en fyn. Vou die room by die styfgeklitste eierwitte in. Vou die roommengsel by die tunamengsel in. Skep dit op beskuitjies en verkoel dit voor bediening.

Doreen van der Walt

Heerlike toebroodjievulsels

'n Interessante soort brood maak gewone toebroodjies ekstra lekker.

Probeer Ciabata of foccacia, rogbrood of volgraanrolletjies.

Vars roket, songedroogde tamaties, kaas en ontpitte olywe.

Brosgebraaide spekvleis, uiemarmelade, brie en blaarslaai.

Ham, pikantrissies en mosterdmayonnaise.

Koue geroosterde hoender, knoffelmayonnaise en bronkors.

Tamatie, basielkruidblare en mozzarellaskywe.

Gerookte snoek of salm, skywe avokado, roomkaas of mayonnaise en slaaiblare.

Dun skyfies gebraaide filet, heelkorrelmosterd, roketblare, tamatie en gebraaide uie.

Dun skyfies skaapboud, hummus (kekerertjie-patee), tamatie en uie.

Kaas, olywe, basielblare en salami.

Dik skywe ham, perske- of mangoblatjang, edamkaas en blaarslaai.

Varkworsies, gebraaide uie, mosterdslaai en sterk tamatiesalsa

Juarita van Rooi

Vulsels vir Toebroodjies

- Fyngesnyde of gepluisde koue bees-, lams-, vark- of hoendervleis, aangeklam met slaaisous, aangemaakte mosterd of mosterdsous, blatjang of tamatiesous.

- Skyfies koue bees-, lams-, vark- of hoendervleis, gemarineer in Franse slaaisous, saam met slaaibestanddele.

- Koue bobotie saam met blatjang en piesangskyfies.

- Gerasperde biltong, aangeklam met 'n bietjie aangemaakte mosterd.

- Skyfies biltong, gemarineer in Franse slaaisous.

- Ham en piesangskyfies, besprinkel met suurlemoensap.

- Gekapte Weense worsies, gemeng met aangemaakte mosterd en mayonnaise.

- Fyngekapte ham, gemeng met gekapte ingemaakte pynappel en mayonnaise.
 - Lewerpatee en tamatie.
 - Lewerpatee, gemeng met geroosterde spekvleisstukkies en gerasperde kaas, aangeklam met mayonnaise en bedek met blaarslaai.
 - Gevlokte (of skyfies) oorskiethoender of kalkoen, komkommerskyfies en toebroodjiesmeer.(Gekrummelde bloukaas kan by toebroodjiesmeer gevoeg word.)
 - Fyngekapte hoender, fyngekapte amandels en toebroodjiesmeer saam met blaarslaai.
 - Dun skyfies frankfurters of boerewors saam met mosterd (sous of aangemaakte mosterd)
 - Soutbeesvleis en agurkies, aangeklam met mayonnaise en gegeur met blatjang en gekapte grasui.
-

Anka Grobler

Eiervulsels:

Maak 125g botter sag en geur met die volgende:

- 2 eiers, hard gekook en fyn gekap, 5ml ansjovissmeer; 20ml maaskaas; sout en peper
- 2 eiers, hard gekook en fyn gekap; 25ml krummelrige maaskaas met grasui; suurlemoensap; sout en peper
- 2 eiers, hard gekook en fyn gekap; 50ml avokado, fyn gemaak; 15ml joghurt; 5ml suurlemoensap; sout en peper
- 3 eiers, hard gekook en fyn gekap; 30ml blatjang; 2ml aangemaakte mosterd; joghurt om aan te klam; sout en peper
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap en gemeng met Enterprise ham-en-hoendersmeer; sout en peper
- 3 eiers, hard gekook, fyn gekap en gemeng met 2 Enterprise-polonieskywe, fyn gekap; 25ml gerasperde ui; 10ml blatjang; 50ml joghurt; sout en peper
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap; fyngerasperde kaas, dieselfde hoeveelheid as eiers; slaaisous om aan te klam; sout en peper
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap; gerasperde kaas; paar droëboontjies en tamatie- of slaaisous en pietersielie
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap gemeng met stukkies brosgebraaide spekvleis, en aangeklam met joghurt en slaaisous
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap; tamatiesous; gerasperde uie en slaaisous
- 2 eiers, hard gekook, fyn gekap; gerasperde kool of wortel; suurlemoensap; sout en peper; maaskaas of joghurt om aan te klam
- Roereiers en tamatie

- Roereiers en fyngekapte gebraaide spek en uie: gerasperde kaas
- Roereiers en Enterprise-polonie; gerasperde kaas
- Roereiers en "baked beans"; mayonnaise; suurlemoensap

Kaasvulsels:

- Gerasperde kaas en gekapte gesoute grondboontjies gemeng met 'n bietjie gekapte ui en slaaisous
- Maaskaas vorm 'n interessante, maklike smeerbare en voedsame vulsel saam met enige van die volgende: gemmerkonfyt, heuning, grondboontjebotter, gekapte ui of piekels, tamatiesous, dik vleissous, vispasta, groente- of vleisekstrak, gemaalde vleis, gekapte eier of stukkies brosgebraaide spekvleis
- Maaskaas gemeng met gerasperde Cheddar-kaas, gekapte radyse, gekapte komkommer en mayonnaise
- Kaasskyfies en atjar, blatjang, peitersiellie of seldery
- Gerasperde kaas en mayonnaise, Worcester - of tamatiesous
- Gerasperde kaas, gekapte ui en tamatie
- 'n Skyf kaas, koue vleis en aangemaakte mosterd
- Maas- of ander kaas, en stukkies brosgebraaide spekvleis
- Roomkaas gemeng met gekapte neute of gesoute grondbone en gekapte rosyne - suurlemoen- of lemoensap en - skil kan daarby gemeng word

Vleisvulsel:

- 400g Enterprise gekookte ham, fyn gekap; 2 selderystingels, fyn gekap; 50ml piekeluie, fyn gekap; 100ml mayonnaise, sout en peper
- 200g Enterprise vleisbrood, fyn gekap; 2 eiers, hard gekook en fyn gekap; 75ml agurkies, fyn gekap; 5ml mosterd, aangemaak
- 200g Enterprise rooi of gerookte Weense worsies; 30ml blatjang; 2ml aangemaakte mosterd; mayonnaise om aan te klam; -sout en peper
- Koue bees-, skaap-, of hoendervleis, fyngesny en gemeng met slaaisous, aangemaakte mosterd, blatjang of tamatiesous
- Gemaalde gaar vleis gemeng met fyngedrukte oorskietgroente. Bros slaablare, wortelstokkies of selderystingels vorm 'n lekker bros kontras met hierdie toebroodjies
- Gemaalde gaar vleis gemeng met slaaisous, tamatiesous, Worcestersous of gekapte piekels
- Fyngesnyde sout- of ander vleis, gemeng met 'n bietjie fyngekapte ui, atjar of blatjang en tamatiesap
- Gemaalde gaar lewer, hoender of gebraaide spekvleis, gemeng met gerasperde kaas, gekapte pietersiellie en rou tamaties
- Gemaalde ham gemeng met stukkies gaar pynappel en mayoinnaisie
- Ham- en piesangskywe - sprinkel suurlemoensap oor
- Fyn biltong gemeng met 'n bietjie aangemaakte mosterd, of vleisekstrak-en-bottermengsel
- Fyngedrukte tertappel en/of piekelkomkommer gemeng met fyngesnyde

gaar vleis

-Gaar hoenderlewertjies gemeng met gerasperde pynappel en/of gekapte neut

-Fyngemaakte Weense worsies gemeng met aangemaakte mosterd en mayonnaise

-Fyngemaakte soutbeesvleis (bully beef) gemeng met suurkomkommers en mayonnaise of roomkaas. Sout, peper, mosterd na smaak

-Lewerpatee gemeng met brosgebraaide spek en gerasperde kaas- klam aan met mayonnaise en voeg kropslaai of pietersielie by.

Visvulsels:

-Gevlokte gaar vis gemeng met fyngekapte komkommer en tamatiesous

-Salm, skelvis of ander verwerkte vis, gemeng met gekapte hardgekookte eier, piekels en slaaisous

-Fyngedrukte sardientjies gemeng met suurlermoensap en 'n knippie rooipeper – hardgekookte eierskywe kan bygevoeg word

-Fyngedrukte sardientjies gemeng met tamatiesap of – sous, en dik witsous

-Meng saggemaakte botter in vispasta en voeg gerasperde kaas en gekapte agurkies by

-Fyngedrukte oorskietgarnale of –kreef, gemeng met gerasperde suurappel, en aangeklam met mayonnaise – 'n duur maar lekker vulsel

Peulvulsels:

-Meng gaar lensies en 'n bietjie asyn met gebraaide ui en tamatie. Geur met sout of selderysout. Bring tot kookpunt en roer gerasperde kaas by. Laat afkoel. Die vulsel sal 'n hele paar dae in die koelkas hou

-Meng fyngemaakte gaar droëboontjies met tamatie-, vleis- of slaaisous

-Meng gemaalde gaar droëboontjies met gekapte oorsietgroente of piekels en Worcester-, vleis- of tamatiesous

-Meng sousboontjies met gerasperde kaas en 'n bietjie Worcestersous

Groente- en vrugtevulsel:

-Oorskietgroente gemeng met slaaisous of mayonnaise of maaskaas

-Gerasperde wortel, gekapte rou kool, gekapte seldery, gemeng met slaaisous en 'n knippie paprika

-Gekapte rou kool of gerasperde wortels, gemeng met gerasperde kaas, gekapte rosyntjies of sultanas, en slaaisous

-Avokado, gerasperde ui en suurlermoensap

-Piesangskywe, suurlermoensap en mayonnaise

-Gekapte rosyntjies en neut

-Fyngedrukte groenboontjies en gekapte neut

-Kerriegroenboontjies gemeng met stukkies groenrissie en/of gebraaide spek of ham

-Klam gerasperde geelwortels met pynappel- of gredallagegeurde

jogurt aan, en sprinkel sonneblomsaad oor
-Gerasperde kool gemeng met fyngekapte ui en mayonnaise



Jaffles en Snackwiches



Idees vir jaffle of snackwichvulsels

Kaas en tamatie

Kaas en gesnipperde weense worsies

Kaas en uie

Net kaas

Kyk in yskas vir enige oorskietkos, sit dan gerasperde kaas daarby

Stukkies gaar spek en piesang met kondensmelk

Piesang en kondensmelk

Roereier en kaas

Roereier en gesnipperde vleis/wors/spek

Grondboontjebotter en kaas

Marlene van Loggerenberg

Doen die gewone jaffle met twee snye gesmeerde brood.

Smeer binnekant met lekker blatjang.

Sit 'n paar skyfies piesang in en verder 'n lepel maalvleis.

Baie lekker. Gebruik dit gerus.

Carin Pienaar

'n Jafel met mince (gooi sojamine by om dit meer te maak - verskillende

geure te kry). As jy nie genoeg het nie, veral as jy verafgeleë kamp en net bietjie koudhouplek of geen krag nie. Die soya gee 'n heerlike smaak.

Ansie Nortje

As ek 'n snackwichee toe broodjie maak is daar vir my niks lekkerder as om polonie te rasper en dit met tuisgemaakte blatjang te meng nie.

En 'n jaffle is die lekkerste met maalvleis, tamatie, kaas en mosterd.

Ek het ook gehoor van iemand wat 'n rou eier in die jaffelpan bo-op brood gooi en dan bak soos 'n gewone jaffle. Maar ek het dit nog nooit self probeer nie.

Wilna Rocher

Maalvleis

Maak maalvleis gaar, met gebraaide uie, speserye.

Sit chutney en tamatiesous op broodjie

Skep die maalvleis op die broodjie

Sit dit in 'n snackwichee

Tanja van Papendorp

Jaffle/snackwichee - Soutbeesvleis gemeng met blikkie mielies, (die heelpit een) Ook baie lekker, en dit kan 'n lekker maaltyd wees.

Klassieke kaas-en-tamatie

2 snye witbrood, aan die een kant gebotter

beleë cheddarkaas, dun gesny – 'n groenteskiller werk perfek

'n goeie ryp tamatie, in skywe gesny

'n paar dun skyfies uie

'n handvol sout-en-asyn-aartappelskyfies uit 'n pakkie

Pak jou lagie kaas op die sny brood se botterkant. Maar onthou, jou kaas moet dun gesny wees, want dan kom die geure na vore.

Bedek dit met uie, maar nie te veel nie. Die ui moet die geure net uitlig, nie papmoker nie. Dan laat waai jy met die tamatie. Rond af met 'n lagie aartappelskyfies om als 'n lekker knars te gee, asook daardie pikante sout-en-asyngneur. Plak dit toe met die ander sny brood.

Wanda

Vir 'n vegetariese verandering, kan mens boontjies wat oorgebly het (die wat mens 'mash' met aartappel) met bietjie blatjang meng en dan 'n snackwich maak. Dis heerlijk!

Amanda Kriek

Soete Verleiding

Yum-Yum grondboontjebotter (geel houer, crunchy)

Blik gekookte kondensmelk

2 piesangs

8 snye wit brood

Smeer brood aan die buitekant botter

Gebruik halwe piesang per broodjie

Smeer grondboontjebotter op brood

Laag kondensmelk bo-op

Bak in snackwich tot bruin

Baie soet, maar heerlike soete verleiding

Kriek-kaaskrul toasties

Melrose kaassmeer (biltong of spekgeur)

Kaaskrulle (Willards)

Smeer brood aan buitekant botter

Smeer kaassmeer op en pak kaaskrulle enkellaag

Bak in snackwich tot bruin

Die kaaskrulle kan met "Flings" vervang word en die kaassmeer met wit "Parmalat Funky Cow Wedges" vir 'n ander smaaksensasie.

Annamarie

As jy volgraan brood of verkieslik saadjiebrood in of 'n **jaffle of snackwich** pan doen met die volgende vulsel:

gebraaide ontbytspek
brie kaas en
geelbessie konfyt

Wilma du Plessis

Maak kapokaartappels gekeur met botter, sout en peper na smaak (effens styf) en meng gerasperde kaas daarby. Skep in snackwichmaker en braai tot goudbruin. Dit is heerlik saam met braaivleis en vertoon baie mooi.

Karina Venter

Braai wors en blokkies aartappels met uie tot gaar. (oorskiet kos van vorige aand?)
Sny wors in blokkies en meng weer saam met uie en aartappel mengsel.
Maak sous van Bisto of soppoeier.
Skep lepelsvol op broodjie en plaas in jaffle/snackwich masjien.

Meng tuna met uie, agurkies, groen rissie en mayonnaise.

Neem gaar vleis (bees/lam, enige oorskiet vleis).
Sny in blokkies en braai in pan saam met uie, groen rissie.
Roer bietjie kerrie en borrie na smaak by.

Kook gemengde groente tot sag (blomkool, broccoli, worteltjies, ertjies, mielies)
Braai saam met uie, sampioene en green pepper.
Maak sous bietjie dik met Maizena



Oop- of braaibroodjies



Adelle Fourie

Hier is wat ek doen vir braaibroodjies wat ook anders is.

Appelkooskonfyt
Jalapeno peppers (die gekerfdes in bottel)
Tamatie
Uie
Kaas

Smeer die appelkooskonfyt op broodjies, jalapeno peppers, tamatie, uie en kaas alles tesame op broodjie. Rooster op vuur. (Dit gee so lekker sout, byt smakie)

Stephne Koster

Maak Franse braaibroodjie (sny brood wat in eier mengsel gedoop is)
As die broodjie klaar gebraai is (goudbruin beide kante) smeer 'n dun lagie (hang af van smaak) Bovril op en sprinkel dan met fyn biltong (my smaak is oormatig met die biltong!)
Die broodjies is ONGELOOFLIK lekker!!!!

Elvis Presley se Geroosterde Grondboontjebotter en Piesangtoebroodjie

2 snye wit brood
2 eetlepels grondboontjebotter
1 piesang fyngemaak
2 eetlepels botter

Smeer botter op een sny brood en grondboontjebotter op die ander een, sit die een sny op die ander een. Smelt nou die botter (Elvis het baconvet gebruik) in 'n pan en braai die broodjie oor lae hitte tot goudbruin aan albei kante. Eet saam met 'n glas karringmelk.

Anita van Eeden

Die volgende is 'n heerlike variasie op die normale kaas en tamatiebraaibroodjie:

Kap die volgende lekker fyn:

1 Soetrissie (Green Pepper)

1 Ui

Meng met blatjang om 'n lekker slap mengsel te vorm.

Smeer op een kant van broodjie en pak dan tamatie en kaasskywe bo-op.

Braai oor matige hitte oor die kole.

Charnelle Visser

My gesin is mal oor die broodjies wat ek vir hulle maak.

Ek gebruik baie hierdie lang franse brode (Waarmee jy knoffelbrood maak)

Sny in ringe. Braai uie, bacon (gesnipper) & Mushrooms

Smeer broodjie met botter en bietjie mayonnaise en mosterd (net waarvan jy jou)

Skep lepels vol op brood

Gooi gerasperde kaas bo-oor en bak in die oond

Gewone brood werk nie so lekker nie, maar enige tipe bun / hotdogbroodjie

Partykeer gebruik ek sommer oorskietvleis (klein gesny) dan mors mens nie kos nie.

Net nog 'n oulike idee met ou brood.

Ek gebruik 'n Skon-drukker (dit is groter) en druk 'n sirkel uit die

brood en dan sit jy ook enige "pizza" filling soos

gerasperde polony en kaas of ham of maaltvleis of iets ...bak dit ook en

jy het mini pizzas

Basiese resep vir Franse braaibrood

2 eiers

knippie sout

150 ml melk

6 snye brood, korsies afgesny

60 g botter

Klop die eiers, sout en melk saam. Doop die snye een-een in die

eiermengsel. Smelt die botter in 'n pan en braai die snye tot goudbruin aan albei kante.

Sampioen-en-spekbroodjies

spekvlreisrepe
sampoene, in skyfies gesny
tamaties, in skywe gesny

Braai die spek, sampioene en tamaties in 'n bietjie botter en hou eenkant tot die braaibroodjies gereed is. Skep die spekvleis, sampioene en tamaties bo-op en sit dadelik voor.

Groentebroodjies

Stel oond op 200°C. Sprinkel olyfolie oor skyfies murgpampoene, sampioene, rooi soetrissies, vlapampoentjies, eivrug of enige ander groente wat geskik is vir rooster, en geur met sout, peper en kruie na smaak. Plaas sowat 20 minute in die voorverhitte oond. Voeg nog olie by, indien nodig, en draai eenkeer om. Let op dat dit nie aanbrand nie. Rangskik die groente op klaar voorbereide braaibroodjies en bedien dadelik.

Ria Tribelhorn

Lekker toebroodjie happies

Vat snye brood en smeer dik met appelkooskonfyt, sit opmekaar en sny in driehoeke, maak soveel as wat nodig is vir gaste. Maak nou pannekoekbeslag bietjie stywerig aan, doop broodjies in beslag en bak in diep olie tot bruin. Sit voor saam met skeppie room.

Smeer ou brood liggies met botter en bestrooi met enige geur Aromat. Sny in reepe en droog uit in oond. Lekker saam met sop of net so as peuselhappies.

Smeer ou brood met botter en strooi kaneelsuiker oor, sny in reepe en droog in oond, kinders is mal daarvoor.

Wilna Rocher

Eierbroodjie

Kook eiers, omtrent 1 eier vir 2 toebroodjies
Dop eiers af,
Meng met mayonnaise, sout en peper
Skep dit op die broodjies

Tuna Mayonnaise

1 blikkie tuna, meng met mayonnaise en skep op broodjies

Peter Thomas

Vir 'n vinnige ligte ete, rooster 'n sny brood (twee is beter)
Maak yskas oop en pak enigiets wat op brood kan kom daarop, bedek met lekker dik sny kaas en plaas onder rooster of in mikrogolf tot die kaas gesmelt is. Gooi dan genoeg Worcestersous oor en geniet!

Alida Visagie

Switserse oop broodjies

Smeer vierkante of ronde rogbrood met gegeurde botter (voorstelle volg) en met een van die voorgestelde deklae bo-op.

Geurbotter: Room 125g sagte botter met een van die volgende:

1. Mosterd: 10ml(2 teelepels) mosterdpoer en 5 ml aangemaakte mosterd.
2. Piekels: 5 ml (1 teelepel) fyngekapte soet of suur piekels.
3. Rissie: 10ml(2 teelepels) fyngekapte ui, 10ml (2 teelepels) fyngekapte groenrissie.
4. Tamatie: 10ml(2 teelepels) fyngekapte tamatie (pitte en vel verwyder), 2 ml (1/2 teelepel) gedroogde basiliekruid.
5. Knoffel: 1 fyngekapte huisie knoffel, 10 ml (2 teelepels) gemaalde pietersielie.
6. Ui: 10 ml (2 teelepels) gemaalde ui, 2 ml (1/2 teelep) gedroogde roosmaryn.

Deklae:

1. Snytjies wit hoendervleis gearneer met 'n wiggie tamatie of groenrissiering, met 'n skyfie gevulde olyf in die middel.
2. Rolletjie dun gesnyde Franse polonie met swart en groen olywe, vasgesteek met 'n snoepstokkie.
3. Dun snytjie hoenderlewerpatee met 'n klein piekel bo-op.
4. Heel sardientjies met 'n skyfie suurlemoen en 'n snytjie hardgekookte eier.
5. Slaaiblare en aartappelslaai en snytjie agurkie bo-op.
6. Slaaiblare en skyfies tamatie en snytjies gevulde olyf bo-op.
7. Slaai met sny hardgekookte eier en rolletjies dun gesnyde kaas bo-op.
8. Room-of maaskaas met pynappelringe bo-op.
9. Skywe tamatie en kaaskrulle.
10. Sardientjies met tamatieskywe bo-op.
11. Skyfies salami met rou uieringe bo-op.
12. Lewerwors met roereiers en bros spekvleiskrulle bo-op.

Geniet dit!!!!!!

Lindi Briel

Vat twee snye rogbrood
Smeer met mayonnaise of botter en rooster liggies op riffelpan
Rangskik 'n paar roket kruieblare daarop
Strooi "smoked " hoenderrepies daaroor
Asook ligte mayonnaise sousie met stukkies Brie/Camembert kaas
Rond af met ingelegde vy in suikerstroop aan die einde - halwe vy op elke broodjie

Trix Erwee

Heerlike oopbroodjie!

Dié oopbroodjie is heerlik en mens kan dit aanpas vir verslankers deur laevet/vetvry "smooth" maaskaas en laevet mayonnaise te gebruik - vir my proe dit presies dieselfde!
1 Sny gesondheidsbrood (Pick n Pay verkoop die heerlikste "Low GI " broodjie)
Smeer dik met roomkaas
Sprinkel bietjie sout/peper oor
Plaas dun skyfies tamatie en agurkies en/of avokado op die roomkaas

(selfs spruitjies is ook lekker!

Rol drie skyfies ham of salami of soutvleis of hoenderrol op en plaas op broodjie

Drup mayonnaise oor die vleis en geniet! (Mens het beslis 'n mes en vurk nodig!)

Phyllis Vorster

Gebruik brood na gelang hoeveel broodjies jy wil maak

Kaas

Tamatie

Ontbytspek

Melk

Sout en peper

Braai of kook ontbytspek tot gaar.

Rasper kaas en pak op broodjies. (Ek hou van baie kaas)

Pak nou gebraaide spek bo-op kaas en dan die tamatie.

Sny die broodjies in die helfte en pak die broodjies in 'n bak

Klits eiers, bietjie melk en sout en peper en gooi oor die broodjies.

Beweeg die broodjies so bietjie rond sodat die mengsel intrek.

Jy kan die broodjies omdraai sodat dit ook aan die anderkant intrek.

Ek gebruik so twee of drie eiers vir n dubbel broodjie.

Sit dan die broodjies in die oond of in die mikrogolf

Eet warm of koud.

Xena se Broodjie

Sny brood (redelik dik)

gerasperde kaas

eier

botter

sout

peper.

Jy smeer die brood botter aan albei kante, sny 'n gaatjie in die middel so groot soos 'n "cup cake" se omtrek.

Jy braai die brood liggies aan albei kante. Terwyl dit in die pan is breek jy die eier in die gaatjie in en as die eier amper

gaar is soos jy daarvan hou (jy kan die brood omdraai ook as die eier gestol het), dan gooi jy die gerasperde kaas bo-oor en laat smelt. Sout en peper na smaak.

Bernadet Botes

Ons maak altyd broodjies van:

Sit 'n paar repies gaar spek op 'n oop gesmeerde broodjie
Rasper kaas daar bo-oor en bak in die oond tot kaas gesmelt het

Smeer appelkooskonfyt op 'n oop broodjie
Sit gebakte eier en gaar spek daarop

Sit Smeerkaas op die toebroodjie en
Breek Lays sweet-chilli skyfies daaroor

Brood en sous (gravy)

As vroulief 'n lekker sousie by die vleis of gebakte aartappels gemaak het, sorg ek altyd dat ek 'n sny gebotterde brood byderhand het. Die sny brood met sous oor is dan my "poering" - Njammies

Marieta Nieman

Meng die volgende:

Fyn gerasperde wortel
1 Ui fyn gekap
Groenrissie fyn gesny (hoeveelheid na smaak)
Gekapte tamatie (opsioneel)

Smeer snye brood met botter en Marmite
Plaas mengsel op die gesmeerde brood en rasper kaas bo-oor.
Rooster in oond tot kaas gesmelt is.

Sonet van Heerden

Eierbrood met kerrievis
2 Snytjies brood, nie heeltemal deurgesny nie
Eier - geklits met knippie sout en peper
Kerrievis (geblik)

Tamatie en pietersielie

Doop die buitekante van broodjie in geklitste eier (of net aan die een kant van elke sny indien jy reeds gesnyde brood gekoop het)

Braai in olie tot mooi bruin

Sit jou fyngemaakte kerrievisvulsel tussen die twee snytjies brood

Plaas 'n skyfie tamatie en pietersielie bo-op broodjie af te rond, jy kan selfs 'n paar Simba skyfies saam met jou broodjie bedien - Hierdie broodjie is baie vullend, maklik om te maak en kan voorgesit word vir daai onverwagte kuiergaste.

Wilma du Plessis

Neem 'n franse brood (die lang dun een) en sny oop aan die bokant maar nie dwarsdeur nie. Die brood staan dan nog mooi en kantel nie om nie.

Smeer met botter en begin dan aan die eenkant pak met koue vleis, blaarslaai, komkommer, kaas, tamatie, ens. Pak die hele lengte van die brood en bedruip dan met sweet-chilli slaaisous. Elkeen sny dan vir homself 'n stuk af soos verlang. Om dit interessant te maak kan verskillende vulsels in een broodjie gepak word. Hierdie kan ook voorgesit word as 'n peuselhappie vir die lekker rugbykyk dae wanneer die Blou Bulle speel.

Adri - Nylstroom

Peuselbroodjies- vinnig en maklik

Lang rolletjies, 'French Bread' of gewone brood

Sny die rolletjies of brood in snye en plaas die volgende daarop: -

Bolaag #1

Rasper die volgende baie fyn - hoeveelhede na smaak - wortel, ui, agurkies.

Meng met mayonnaise en voeg bietjie kerriepoeier, sout en peper na smaak by.

Smeer bo-op broodskyfies en sprinkel bietjie kaas bo-oor.

Plaas onder die rooster element totdat die kaas borrel en goudbruin is.

* *
—

Bolaag #2

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

* *
—

Bolaag #3

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

* _ *

Bolaag #4

Die immergewilde tamatie-en-kaas roosterbroodjie, maar sprinkel bietjie 'Portugese Chicken Spice' of 'Cajun Spice' bo-oor die tamatie voordat jy die kaas oorstrooi. Regtig NJAMMIES.

Sop-Brood beskuitjies

Een brood klaar gesny

Pakkie uiesop (Ek het verskeie ander soppoeiers gebruik en almal werk soos 'n droom.)

Botter/ Margarine

Meng soppoeier met botter saam en smeer op snye brood. Moenie te veel botter gebruik nie. Sny elke sny in drie reepe. Pak in die oond soos jy met beskuit sal doen. Droog soos beskuit. Dit kan vir kinders gegee word i.p.v lekkers.

Ek gebruik dagoud brood. Sny dikkerige snye, sny snye in drie en smeer botter mengsel reg rondom. Droog in mikrogolf op bord teen een minuut op slag tot droog/hard genoeg.

Saterdagbrood (lekker ander dae ook)

Witbrood-verkieslik nie 'n vars brood nie

100g (110ml) botter/margarin by kamertemperatuur

150g (375ml) gerasperde cheddarkaas

Twee groot geelwortels- geskil & gerasper

Een ui- geskil en gerasper

50-100ml fyn pietersielie of uiegras of preie

30ml suurlemoensap

Voorverhit oond tot 200° C. Behou die onderste kors van die brood en sny die ander drie korse af. Sny die brood in agt snye, maar moet nie tot onder regdeur sny nie, dit verhinder dat die brood uitmekaar val. Meng botter, kaas, wortels, uie, pietersielie, uiegras of preie en suurlemoensap saam tot goed gemeng. Smeer dik tussen die snye. Sny brood nou oorlangs tot amper deur en smeer ook dik met die bottermengsel. Smeer die oorblywende mengsel aan die bokant en sykante. Plaas die brood op 'n groot stuk aluminiumfoelie en vou die rande sodat dit 'n entjie bo die brood uitstaan en die brood stewig hou. Bak die brood 15-20 minute of totdat die vulsel in die brood ingesmelt het en die oppervlak bros en goudkleurig is. Sit dadelik voor.

Alda van Rooyen

Tamatie Blatjang Braaibroodjie

Gebruik wit of bruin brood

Tamatie

Uie

Kaas

Tamatiesous en blatjang gemeng

Maak soos gewoonlik jou braaibroodjies maar in plaas van om sout en peper oor jou tamatie en uie te gooi gooi mens bietjie van die tamatie en blatjang sous oor dit is heerlik. Braai dan jou broodjies op die rooster soos gewoonlik.

Nicolette Mandelstam

Tuna Seafood Mayonnaise

1 blikkie Tuna

Trim Mayonnaise (Seafood) om te meng

1 na Paarman se Honey Mustard Salad Dressing (vir 'n twist en sodat die seafood mayo se smaak nie te sterk is nie)

Bietjie vars gemaalde swartpeper

Daar moet genoeg mayonnaise op wees sodat die mengsel baie "pap" is. Dis heerlik!

Die heerlikste oop broodjie:

2 snytjies 'brown seed loaf' (een van die nuwe "Low GI" variante)

Blaarslaai (die rooierige soort, weet ongelukkig nie wat die naam is)

Kaas

Dun skyfies appel

Kan ook 'chunky cottage cheese' opsit.



Vries jou toebroodjies



Baie dankie aan Japie Bosch vir die volgende bydrae oor gevriesde toebroodjies. I deal vir besige mense!

GEVRIESDE TOEBROODJIES

Kan 'n mens toebroodjies vries?

Ongetwyfeld. Enige soort brood vries goed. Die geheim van gevriesde toebroodjies is om te weet watter vulsels vries goed en watter nie.

Wat vries goed?

- Koue vleis, veral verwerkte vleis, soos salami en ham. Dit bevat nitrate wat die groei van bakterieë beveg;
- Gesnyde, geroosterde beesvleis en geroosterde vark;
- Hoender, kalkoen en biltong;
- Tuna en salm;
- Gesnyde kaas (veral cheddar), roomkaas; kaassmeer en styfgeklopte room (whipped cream);
- Hardgekookte geel van 'n eier (nie die wit nie);
- Blatjang, mostert, biefsmeer (Marmie en Bovril) en gesnyde piekels;
- Grondboontjebotter en
- Gedroogde vrugte en gekapte neute.

Wat vries nie goed nie?

Min toebroodjiesmere vries goed. Dit suig in die brood en maak dit pap. Moenie die volgende op toebroodjies sit om te vries nie:

- Konfyt;
- Mayonnaise;
- Slaaisouse;

- Die wit van 'n eier word taai en verander van tekstuur.
- Blaarslaai, seldery, tamaties of wortels. Voeg dit eerder by die toebroodjies, nadat dit uit die vrieskas geneem is.

Kombinasievulsels

Met die bestanddele wat goed vries, kan 'n groot verskeidenheid kombinasies saamgestel word. Gebruik jouverbeelding. Probeer die volgende:

- Salami of ham, kaas en roomkaas;
- Gesnyde beesvleis en blatjang of mosterd;
- Tuna en roomkaas;
- Fyn hoendervleis, fyngemaakte, gekookte geel van 'n eier en roomkaas;
- Biefsmeer en kaas;
- Grondbootjiefotter en rosyne;
- Biltong en gekapte neute;
- Gekrummelde biltong en kaassmeer;
- Gedroogte appelkose of appels, neute en roomkaas.

Vir hoe lank kan toebroodjies gevries word?

Toebroodjies kan vir drie tot vier weke gevries word, mits dit in 'n materiaal wat vogbestand is, gebêre word. Plastieksakkies wat vir gevriesde kos gemaak is, is ideaal, mits dit goed verseël is. Daar sal 'n verlies in die kwaliteit van die toebroodjies wees as die sakkies te dun is.

Toebroodjies wat in dubbeldikte-wakspapier toegedraai is kan vir een week gevries word.

Hoe lank neem gevriesde toebroodjies om te ontdooi?

'n Pakkie met een of twee toebroodjies daarin sal binne 3 tot 4 ure ontvries, afhangende van die temperatuur. Gevriesde toebroodjies kan ook oornag in die yskas geplaas word om stadig te ontvries.

Vorbereidingswenke

Om te verseker dat die brood minimum hoeveelheid vog absorbeer is die volgende wenslik:

- Gebruik gevriesde brood met die aanvang;
- Gebruik eerder brood wat een dag oud is as vars brood en
- Smeer elke snytjie van hoek tot kant met sagte botter (nie gesmelt nie) of margarien om vogintrekking te voorkom..

Merk die pakkies

Plak gegomde etikette met 'n beskrywing van die vulsel bo-op of plaas 'n papiertjie met die beskrywing binne-in die plastieksakkie.

