# VLEIS



**Boereworspastei**
(Bedien ses)

500g boerewors (oorskiet van braai werk goed)
3 eiers,geklits
1 klein blikkie soetmielies
botter, melk, sout en peper
6 medium aartappels, geskil (of een sakkie aangemaakte smash)
1 koppie gerasperde cheddarkaas

Braai boerewors, ontvel en sny in dik skywe.
Kook aartappels tot gaar.
Geur met ‘n klontjie botter en ‘n bietjie melk.
Voeg soetmielies, ¼ van die kaas en geklopte eiers by.
Klop mengsel tot romerig.
Pak boereworsskyfies in ‘n oondvaste bak en skep aantappelmengsel oor.
Druk mengsel plat met vurk.
Strooi gerasperde kaas oor.
Bak tot kaas gesmelt is en plek-plek bruin begin word.

**Maalvleisgereg**

500g maalvleis
250ml koue water
5ml sout
2ml peper
100ml blatjang
250ml rou rys afgespoel
uie
410g minestronesop
285g geroomde sampioene
500ml kookwater

Metode

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 dan sop oor, dan sampioene en laaste kookwater.
Sit deksel of foelie op.
Bak 1½ uur by 180ºC.

**Pasta en maalvleis – soos mince mate**

500g maalvleis
1 blikkie tamatie en uiesmoor
1 pakkie soppoeier (bruinuiesop werk lekker)
half pak rou pasta (macaroni, skulpies, wieletjies, of waarvan die kinders die meeste hou).
2 tot 3 koppies kookwater

Metode

Braai die maalvleis tot gaar, gooi die soppoeier bo-oor en roer.
Gooi die blikkie tamatie en uiesmoor bo-oor en roer.
Gooi die pasta bo-op en dan die kookwater, eers net 2 koppies. Sit deksel op en wag so 15 min. Die mengsel moet prut en nie te vinnig kook nie anders brand die vleis aan die onderkant.
Haal deksel af en roer die pasta tussen die vleis in. Nou behoort mens te sien of nog kookwater nodig is om pasta sag gekook te kry. Indien nodig, gooi dan nog kookwater by en moenie die deksel terugsit nie. Na so 5 min behoort alles gaar te wees.
As mens nie baie van sout in kos hou nie, is dit nie nodig om sout by te gooi nie. Die soppoeier geur gewoonlik die kos genoeg.

**Hierdie resep is ontvang van Jaco Bronn**
**Romerige Skaapnek Pot**

Voorbereidings tyd : 20 min
Kook tyd : 3 Kuier ure
Genoeg vir 8 – 10 mense

Bedien op Geelrys.

2 bottels Knorr Creamy Range Salad Dressing
2 pakkies bruinuiesop
2 eetlepels kookolie
2 kg skaapnek
5 groot uie grof gekap
500g klein aartappels in skil
Pakkie heel baby marrows
Pakkie klein heel mielies
Pakkie klein heel wortels
Pak sampioene.

Metode

**BAIE BELANGRIK : MOET NOOIT DIE POT ROER NIE !!!**

Gooi kookolie in pot. Wanneer warm, bruin die vleis bietjie op ‘n slag
Skep uit. Sit 3 grof gekapte uie in pot en braai tot deurskynend.
Sprei oop op bodem van pot en skep vleis bo-op.
Voeg albei bottels Creamy Range Salad Dressing by vleis. Voeg kookwater by tot vleis bedek is en prut vir 30 min.
Voeg klein heel aartappels by en vul op met kookwater tot dit bedek is. Prut vir 60 min.
Voeg die res van die groente by, behalwe die sampioene.
Prut nog 30 min. Toets aartappels en wanneer dit amper sag is, sit sampioene bo in pot.
Prut nog 20 min. Maak bruinuiesop met bietjie koue water aan en voeg by. Werk sop stadig by, sonder om te roer.
Voeg sout by na smaak. Prut nog ‘n verdere 10 min.
Verwyder van hitte en laat staan vir 10 min. voor opdiening.

**Soetsuur Varkvleis**

750g varkfilet in blokkies gesny
75ml botter
5ml geuropwekker
1 blik pynappelstukke
100ml kookwater
15ml suiker
100ml witasyn
30ml sojasous
20ml mielieblom
1 soetrissie in repies gesny

Metode

Braai die vleis in botter tot goudbruin en gaar. Sprinkel die geuropwekker oor.
Dreineer die pynappelstukke en meng die pynappelstroop met die kookwater, suiker, asyn, sojasous en mielieblom. Kook ongeveer 15 min. oor lae hitte. Meng die pynappelstukke en soetrissie met die sous en giet dit oor die blokkies varkvleis.
Sit die gereg warm voor.

## Feestelike Varktjops

6 Varktjops
25ml Koekmeelblom
Peper na smaak.
Kookolie
1 Klein blikkie ingelegde appelkose
1 pakkie bruin uiesoppoeier
1 dosie 250ml appelkoossap

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C.
Rol die varktjops in die meelblom waarby peper na smaak gevoeg is. Braai nou die varktjops in vlak olie tot bruin aan weerskante en rangskik in 'n groterige oondskottel. Skep die appelkose en 30ml van die stroop oor die varktjops. Meng die soppoeier en appelkoossap en giet oor die appelkosies. Bak 1 ½ - 2 uur of tot gaar.

## Lasagne

300g spinasienoedels
2 uie gekap
1 soetrissie gekap
1 knoffelhuisie fyn
10ml olie
750g maalvleis
2 blikkies tamatiepasta
10ml suiker
150ml kookwater
5ml orego
1,5ml tiemie
5ml swartpeper
5ml geuropwekker
60ml blatjang
500ml basiese witsous
190ml Cheddarkaas

Metode

Kook die noedels en dreineer. Braai die uie, soetrissie en knoffel in die olie tot sag, maar nie bruin nie. Voeg die maalvleis by en braai tot gaar. Meng die tamatiepasta en suiker met die kookwater en roer by die vleismengsel in. Voeg die kruie, speserye en blatjang by. Verhoog die hitte en kook 3 min. Skep noedels, vleis en witsous in lae in die gesmeerde oondskottel. Eindig met witsous en kaas. Bak 25-30 min.

**Reeks se spaghetti bolonaise**

1 pak spaghetti
1 soetrissie gekap
2 uie gesny
100g swoerdlose bladspek gesny
30ml olie
20ml margarien
500g maalvleis
200ml tamatiepuree
30ml blatjang
150ml water
5ml swartpeper
5ml orego
5ml knoffelvlokkies
250g knopiesampioene

Metode

Kook die spaghetti volgens aanwysings. Braai intussen die soetrissie, uie, en spek in 'n mengsel van die olie en margarien tot gaar. Voeg die maalvleis by en braai oor lae hitte terwyl dit gereeld geroer word. Meng die tamatie puree, blatjang en water en voeg dit by die vleis. Strooi die swartpeper, orego en knoffelvlokkies oor en roer goed. Voeg die sampioene by en kook 30 min. Sit voor met die spaghetti.

**Frikkadelle**

1 kg maalvleis
2 snye witbrood, in water geweek
2 uie, gerasper
2 geelwortels geskil en gerasper
2 aartappels geskil en gerasper
1 pakkie beestertsoppoeier
100ml melk
12.5ml asyn
Sout en peper na smaak

Metode

Voorverhit oond na 180°C.
Meng al die bestanddele deeglik. Rol die mengsel in balletjies en pak in 'n gesmeerde oondbraaipan. Bak ongeveer 25 min. Moenie die frikkadelle bedek nie. Draai dit na die eerste 15 min. om.

## Herderspastei

5 groot aartappels geskil
1 ui
15ml kookolie
500g maalvleis
1 klein blikkie gemengde groente
12.5ml blatjang
Peper
1 pakkie sampioensoppoeier
125ml koue water
12.5ml margarien
Knippie sout
2ml neutmuskaat
1 eier geklits in 12.5ml melk
Paprika opsioneel

Metode

Kook die aartappels in water tot sag  Braai intussen die ui in die olie tot deurskynend. Voeg die maalvleis, gemengde groente, blatjang en peper by.  Meng die soppoeier met die koue water en voeg by die maalvleismengsel.  Roer goed en sit die deksel op.  Kook 20 min.  Roer af en toe.  Indien die mengsel te droog kook, voeg ‘n bietjie kookwater by. Skep die maalvleismengsel in 'n gesmeerde oondskottel en hou eenkant.
Druk die gaar aartappels fyn en voeg die margarien en melk by.  Meng goed.  Voeg die bakpoeier, sout en neutmuskaat by. Meng weer goed.  Skep die aartappelmengsel bo-oor die vleismengsel en maak dit gelyk.
Giet die eiermelk oor die aartappels en strooi ‘n klein bietjie paprika bo-oor, indien verkies.  Bak ± 25 min.

## Maalvleisverrassing

500g maalvleis
1 ui (gekap)
1 klein blikkie gemengde groente, gedreineer
250ml rou rys
1 blik minestronesop
500ml kookwater
Sout na smaak
50ml tamatiesous gemeng met 5ml kerriepoeier

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C.
Plaas die maalvleis in die kastrol en roer oor matige hitte slegs tot die vaalvleis los is, nie gaar. Plaas die maalvleis in ‘n dieperige 3 liter oondskottel, met ‘n deksel. Voeg die res van die bestanddele in lae by, in die volgorde waarin dit aangegee is. Bedek en bak vir 60 min. of tot rys gaar is.

**Kerriemaalvleis**

1 groot ui gekap
12.5ml kookolie
10ml kerriepoeier
5ml borrie
25ml blatjang
25ml asyn
5ml suiker
3ml sout
500g maalvleis
2 geelwortels (gerasper)
1 groen appel (gerasper)
125ml water
2 groot aartappels (blokkies gesny)
½ pakkie bruinuiesoppoeier

Metode

Braai die ui 5 minute, stadig in die kookolie. Voeg die kerrie en borrie by en roer om te meng Voeg die blatjang, asyn, suiker en sout by en laat 10 min. prut.
Voeg die maalvleis en fyn gerasperde wortels by. Roer totdat die vleis lekker los is.
Voeg nou die appel en water by en laat 20 min. prut. Roer af en toe.
Kook intussen die aartappels sag in water met 3ml borrie. Gooi die water af en voeg die aartappels by die vleis.
Maak die sop met 75ml water aan en voeg dit by die vleis. Laat 10 min. kook.

## Tamatievleisgereg

1 ui (gekap)
12.5ml kookolie
500g maalvleis
125ml broodkrummels
60ml tamatiesous
1 eier geklits
2ml gemengde kruie
Sout en peper na smaak
250ml Cheddarkaas

Metode

Braai die ui liggies in die olie tot die maalvleis lekker los is en die rooi kleur verdwyn.
Verwyder van die hitte en voeg die ander bestanddele by. Roer goed deur.
Skep in 'n gesmeerde bakskottel en bak 25 min.

## Bobotie

**Groep A**
20ml fyn gemmer
30ml sagte bruinsuiker
10ml kerriepoeier
15ml borrie
10ml sout
1ml peper
60ml margarien
5 middelslag uie (gekap)

**Groep B**
2 Snye witbrood, in water geweek
1 kg maer maalvleis
150ml pitlose rosyntjies
60ml blatjang
30ml fyn appelkooskonfyt
30ml asyn
30ml Worcestersous
30ml tamatiepasta

**Groep C**
375ml melk
2 eiers
Vars suurlemoenblare of lourierblare

Metode

Verhit al die droë bestanddele van groep A in ‘n swaarboomkastrol. Wees versigtig dat dit nie brand nie. Voeg die margarien en uie by en soteer die uie tot sag.
Voorverhit die oond tot 180 °C.
Druk die water uit die brood en roer al die bestanddele van groep B by die uiemengsel.
Kook 20 min. oor lae hitte. Skep mengsel in ‘n gesmeerde oondvaste bak.
Klits die eiers en melk saam en giet oor die vleis. Druk hier en daar ‘n lourierblaar in die vleismengsel en bak vir 45 min.
Sit warm voor.

**Vrugte Bobotie**

2 snye bruinbrood
200ml melk
2 uie fyn gekap
25ml olie
25ml suurlemoensap
8ml kerrie
5ml geuropwekker
5ml borrie
2ml peper
500g maalvleis
30ml blatjang
2 eiers
125ml gekapte droë appelkose
1 groen appel (gerasper)
75ml pitlose rosyne

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C.
Week die brood in die melk. Braai die uie in die olie en voeg die suurlemoensap by. Roer die kerriepoeier, borrie geuropwekker en peper by. Druk die melk uit die brood en hou die melk eenkant. Voeg die brood by die uiemengsel. Voeg die vleis, blatjang, eier appelkose, gerasperde appel en rosyne by en kook 20 min. Roer af en toe.
Skep die mengsel in ‘n gesmeerde oondvaste bak. Meng die orige eier en die melk wat uit die brood gedruk is en giet oor die vleismengsel. Bak 30 min.

**Maalvleis Potjie**

750g maalvleis
Kookolie
Sout en peper
4 groot uie (gekap)
250g ontbydspek (gesnipper)
250ml rou rys
250g knoppiesampioene
1 blik sampioenroomsop
1 blik ravioli

Metode

Braai die maalvleis liggies in ‘n klein bietjie olie. Voeg sout en peper na smaak by. Voeg nou die res van die bestanddele by in die volgorde waarin dit aangegee is. Sit die deksel op en kook vir 45 min. stadig Maak af en toe seker dat die maalvleis nie brand nie, maar moenie roer nie. Die gereg lyk soos ‘n koek met verskillende lae.

**Beesstertbredie**

15ml margarien
2 uie (ringe gesny)
1.25kg Beesstert
6 middelslag aartappels (gehalveer)
125ml kookwater
30ml blatjang
30ml tamatiesous
30ml heuning
60ml asyn
10ml matige kerriepoeier
3ml swartpeper
5ml geuropwekker

Metode

Smelt die margarien in ‘n drukpot sonder die deksel en braai die uie tot gaar. Voeg die vleis by en drukkook 50 min. Voeg die aartappels by. Meng al die ander bestanddele, behalwe die speserye en voeg by die vleis.
Sprinkel laastens die speserye oor. Drukkook nog 15 min. Laat 20 min. sonder druk prut totdat die vleis en aartappels lekkker sag is. Sit warm voor met rys.

**Skaappotjie**

2 groot uie, in ringe gesny
100g margarien
1,25 kg skaapvleis
150ml soetwyn
15ml brandewyn
10ml geuropwekker
3ml swartpeper
3ml fyn koljander
4-6 aartappels, geskil en in kwarte gesny
250g geelwortels, in ringe gesny
250g knopiesampioene
250g murgpampoentjies, in ringe gesny

Metode

Braai die uie in die margarien en voeg die skaapskenkels by. Braai 5 min oor lae hitte. Voeg die soetwyn, brandewyn en speserye by. Sit die deksel op en kook 45 min. Voeg nou die groente by deur dit in lae op die vleis te pak. Bedek weer en kook nog 30 min.

**Skaapnek potjie**

10ml kerriepoeier
3ml fyn gemmer
15ml borrie
25ml margarien
3 groot uie, gekap
1 soetrissie, gekap
8-10 skaapnektjops
50ml blatjang
25ml appelkooskonfyt
12,5ml asyn
5ml suiker
10ml sout
250ml water
3 lourierblare
4 geelwortels
1 blik ertjies
6 aartappels, geskil en kwarte gesny
1 blik boontjies in tamatiesous
Vlapoeier, aangemaak met water

Metode

Stel die plaat op matige hitte. Plaas die kerriepoeier, gemmer en borrie in die drukpot en plaas sonder deksel op die stoof. Verhit die Kerriemengsel tot net warm – pas op vir brand. Voeg die margarien by en braai die uie en soetrissies liggies. Voeg die tjops by. Meng die blatjang, appelkooskonfyt, asyn, suiker, sout en water, en voeg by die vleis. Voeg die lourierblare by. Sit die deksel op en kook vir 30 min.
Voeg die wortels, ertjies en aartappels by en drukkook nog 15 min. Haal die drukmeter af en voeg die boontjies in tamatiesous by. Prut 15 min. As die sous te dun is, meng kleinbietjie vlapoeier met water en voeg by.

**Skaaknek kasserol**

1,25kg skaapnektjops
2 uie in ringe gesny
30ml olie
10ml geuropwekker
3ml swartpeper
50g droë appelkose
250ml warm vleisaftreksel

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C.
Braai die vleis en uie in die olie tot goudbruin. Skep die vleis en uie in ‘n oondskottel en voeg al die ander bestanddele by. Sit ‘n deksel op en bak 1 ½ uur.

**Skaapskenkel potjie**

1 beesvleisaftreksel blokkie
250ml kookwater
250ml droë appelkose
15ml suiker
1kg skaapskenkels
15ml kookolie
3 groot uie, skywe gesny
1 groot ryp tamatie, skywe gesny
250g jong murgpampoentjies
6 aartappels geskil en kwarte gesny
250g knopiesampioene
2 ml swartpeper
10ml orego
1ml fyn naeltjies
5ml knoffelvlokkies
2ml paprika

Metode

Los die aftrekselblokkie in die kookwater op en giet oor die droë appelkose. Voeg die suiker by en laat 15 min. staan.
Gebruik ‘n drukpot sonder die deksel en braai intussen die skaapskenkelskywe in warm olie tot bruin. Voeg die uie by en soteer tot deurskynend. Voeg die appelkose en aftreksel by. Sit die drukpot se deksel op en kook 25 min.
Voeg die res van die bestanddele by en prut ongeveer 50 min. Sonder druk tot groente sag is.

**Lamstjops met paprika**

6-8 lamsboudtjops
1 groot ui in ringe gesny
1 soetrissie
30ml olie
3ml sout
3ml grof gemaalde swartpeper
15ml paprika
10ml koekmeelblom
150ml vleisaftreksel
125ml tamatiepuree
125ml ingedamte melk

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C. Braai die vleis, ui en soetrissie in olie tot bruin. Meng die speserye en meelblom en sprinkel oor die vleis. Braai nog 2 min. Skep dan die tjops oor in ‘n oondskottel. Meng die vleisaftreksel en tamatiepuree en giet oor die vleis. Bedek en bak 1 uur. Voeg die ingedampte melk by en bak nog 10 min. sonder ‘n deksel.

## Varktjops

6-8 varktjops
3 eiers, geklits
150ml koekmeelblom
10ml geuropwekker
5ml Swartpeper
Kookolie

Metode

Doop die tjops in die eier. Meng die meelblom en speserye en rol die vleis daarin. Verhit die olie en braai die vleis daarin tot goudbruin en gaar.

## Maalvleis en pampoen gebak

30ml olyfolie
1kg pampoenblokkies
2 uie gekap
250ml cheddarkaas

Metode

Verhit die olie en soteer die uie. Voeg die pampoenblokkies by en braai effe. Voeg bietjie water by en laat vir 10 min kook.
Verwyder van hitte, laat afkoel. Roer die kaas by en skep in gesmeerde bakskottel.

30ml olyfolie
750g maalvleis
1 ui gekap
15ml sojasous
60ml blatjang
1 blik tamatie en uie smoor
3 snye brood verbrokkel
30ml bruinsuiker
Sout en peper
250ml cheddarkaas

Metode

Verhit olie, soteer ui. Voeg maalvleis by en roerbraai vir 5 min. Voeg res van die bestanddele, behalwe kaas by, kook vir 5 min. Geur met sout en peper. Bedek met pampoenlaag, met vleislaag en strooi kaas oor. Bak by 180 °C tot goudbruin.

**Maalvleis-Kebabs**

1kg Maalvleis
1 ui, gekap
10ml elk knoffel en kruiemengsel, fyn koljander en fyn komyn
10-15 droë appelkose, gekap
Sout en peper

Metode

Meng al die bestanddele baie goed. Verkoel vir 30 min. Verdeel in 10 gelyke dele. Neem een deel vleis en vorm met die hand om die punt van ‘n metaal kebabstokkie. Druk stewig vas. Rooster oor die kole tot net gaar.
Bedien op groente couscous met skeppie ongegeurde jogurt.

**Bangers met Mash**

**Kappokaartappels**

1kg aartappels
60ml olyfolie
80-100ml room
Sout en swartpeper

Metode

Kook aartappels in soutwater tot gaar en sag Sny in dik skywe. Plaas terug in kastrol en druk fyn. Verhit die room en olyfolie, voeg by en roer goed deur. Daar moet geen klonte wees nie. Geur na smaak.

**Bangers met kaas en spek**

8 worsies
100g mozzarellakaas
8 repies spek
30ml aangemaakte mosterd

Rooster of braai die worsies tot gaar, laat afkoel en sny ‘n snit in die lengte van die worsie. Moet nie deursny nie.
Plaas ‘n skyfie kaas in elke worsie. Rek die spekrepies effe uit en smeer elk met mosterd. Indien nodig, steek die spek met peuselstokkie vas. Rooster vir ‘n paar min. om die kaas te smelt en spek te braai. Bedien met kapokaartappels.

## Pork Rashers

500g vark rashers
30ml elk molassa, wynasyn, bruinsuiker en tamatiepasta
15ml aangemaakte mosterd
60ml water

Metode

Meng die bestanddele vir die sous en gooi die helfte van die sous in oondpan. Plaas die rashers in ‘n elkellaag in die sous, en draai dadelik om. Gooi die res van die sous oor. Bak vir 30 minute by170 °C, draai om en bak weer vir 20 min. Verwyder die rashers uit die pan. Voeg ekstra water by en verdik die sous met mielieblom.
Bedien met kapokaartappels of rys.

## Biltongmousse

25ml gelatien
65ml Koue water
1 biefekstrak blokkie, opgelos in 250ml kookwater
85g fyngerasperde biltong
Knippie koljander
12,5ml margarien
12,5ml meelblom
250ml melk
3 eiers, wit en geel geskei
65ml room

Week die gelatien in die koue water, los op in vleisaftreksel en roer tot helder. Giet oor gerasperde biltong en voeg koljander by. Berei ‘n witsous van die margarien, meel en melk. Skei die eiers. Voeg 12,5ml warm witsous by die eiergele, meng deeglik en voeg dit by die oorblywende witsous. Laat 1 tot 2 min. stadig kook. Giet die mengsel by die gerasperde blitongmengsel, meng en laat heeltemal afkoel. Klop eierwitte tot skuimerig en roer 12,5ml daarvan met ‘n metaal lepel by die biltongmengsel. Vou die orige eierwit versigtig daarby.
Klop die room tot styf en vou in biltongmengsel. Giet dit in gesmeerde 1 liter broodpan en laat vir 4 uur stol.
Keer uit en graneer met slaaiblare, fyngekapte pietersielie, suurlemoen skywe, gevulde olywe en gekerfde biltong.

**Maalvleisrol**

500ml koekmeelblom
30ml margarien
125ml gerasperde kaas
12,5ml bakpoeier
Sout
1 eier gesklits
5ml suiker
125ml melk
200ml blatjang
500g gaar en gegeurde maalvleis

Metode

Voorverhit die oond tot 180 °C en smeer ‘n oondpan.
Sif die droë bestanddele saam en vryf die kaas en margarien daarby in. Meng die eier met die melk en die suiker en voeg dit by die meelmengsel. Meng dit met ‘n slaplem mes. Die deeg moet klam wees en half te sag Rol die deeg in ‘n reghoek uit, smeer die gaar vleis oor en die blatjang bo-oor die vleis. Rol die deeg op sodat dit lyk soos ‘n rolkoek. Maak die punte van die deeg nat met koue water en druk dit teen mekaar. Plaas die rol in die oondpan. Bak die rol 45 tot 60 min.

**Soetsuur vark**

500g beenlose varkdikrib
50ml suurlemoensap
5ml sout
1 eier
50ml mielieblom
Kookolie vir diepbraai

**Sous**

250ml gerasperde pynappel
5ml fyn gemmer
15ml olie
30ml asyn
15ml sojasous
15ml brandewyn
15ml suiker
30ml mielieblom
5ml sout
250ml water
50ml gekapte ui

Metode

Sny die vleis in blokkies en marineer dit 1 uur lank in die suurlemoensap. Sprinkel sout oor  Meng die eier en olie tot gaar.  Berei nou die sous soos volg:
Sprinkel gemmer oor pynappel en soteer in warm olie.  Meng die res van die bestanddele, en roer by die pynappel.  Prut 5 min.  Roer aanhoudend.  Giet die sous oor die vleis en sit dit dadelik voor met chinese rys.

## Spare ribs

2 groot uie, gekap
1 knoffelhuisie, gekap
15ml  olie
1 blokkie biefekstrak, opgelos in 50 ml  Kookwater
125ml  tamatiesous
75ml  bruinsuiker
Worchestersous na smaak
Sout
2 kg Spare-ribs

Metode

Soteer die uie, knoffel en die olie.  Voeg die res van die bestanddele by en kook vir 2 min.  Giet die marinade oor die spare ribs  en laat staan oornag in die yskas.  Braai oor kole.

## Chinese stroganoff

1 kg beesfilet
75ml  gerasperde ui
2 knoffelhuisies, gekerf
250g  vars sampioene, gekerf
300ml  beesaftreksel
25ml  sojasous
50ml  droë witwyn
75ml  mielieblom
5ml  droë mosterd
25ml  olie
200ml  jogurt of suurroom

Metode

Voorverhit die oond tot 160°C. Sny die vleis in dun repies en rangskik in ‘n oonskottel in ‘n enkellaag. Strooi die uie, knoffel en sampioene oor. Klits die aftreksel, sojasous, wyn, mielieblom, mosterd en olie saam en skep oor die vleis. Bedek en marineer vir 2 ure. Bak 30 min. Onbedek. Roer jogurt of room in, plaas die gereg vir 15 min. terug in oond. Bedien saam met loemoenrys.

## All Gold Pasta Pronta Lasagne

Kaassous

1 sakkie (405g) All Gold Pasta Pronta Creamy Ham and Mushroom pastasous
2 groot eiers
½ koppie (125ml) melk

Vleissous

500g maalvleis
5 teelepels (25ml) olyfolie
1 sakkie (405g) All Gold Pasta Pronta Tomato & Garlic pastasous.
½ koppie (125ml) kookwater

Lasagne

Fatti’s and Moni’s Lasagne velle
1 koppie gerasperde cheddarkaas
Parmesaankaas

Voorverhit oond tot 180 ºC.

Metode

1. **Kaassous:** Berei pastasous volgens instruksies op die pak voor.
2. Klits eiers en melk saam, voeg pastasous by.
3. **Vleissous:** Braai maalvleis in olyfolie tot bruin.
4. Voeg pastasous en kookwater by en prut vir 5 minute.
5. **Lasagne:** Smeer ‘n 24 x 34cm bak en smeer ‘n laag kaassous in die bodem.
6. Plaas ‘n laag Lasagne velle en volg met ‘n laag vleissous.
7. Herhaal die lae en eindig met ‘n laag kaassous.
8. Strooi gerasperde cheddarkaas en parmesaan oor.
9. Laat staan vir 30 minute.
10. Bak vir 30 minute.
11. Laat staan vir 5-10 minute na gebak.

**Italiaanse Frikkadelle**

1 sakkie (405g) All Gold Pasta Pronta Tomato & Garlic pastasous.
500g maalvleis
1 medium ui, gerasper
1 groot eier
1 eetlepel (15ml) Holbrooks Worcestershire sous
2 eetlepels (30ml) pietersielie
sout en peper na smaak

Voorverhit oond tot 180 ºC.

Metode

1. Meng die maalvleis met al die bestanddele behalwe die pastasous.
2. Vorm frikkadelle en plaas in gesmeerde oondpan.
3. Gooi die hele sakkie pasta sous oor die frikkadelle.
4. Bak vir 30 minute.

***Genoeg vir 4- 6 mense***

**Hierdie resep is ontvang van Marlene en Jason Dilger Gr. 6B.**

**Maklikste, Lekkerste en Goedkoopste Vleispastei deeg**

500g harde Margarien
2 koppies Kookwater
6-7 Koppies Bruismeel

Metode

Smelt margarien in kookwater, voeg bruismeel by en los dit vir 1 – ½ uur.
Sprinkel oppervlak en roller met meel en rol uit tot 3mm en smeer bo-op met eier.

**Hou baie goed in yskas in plastieksak vir latere gebruik.**

*Dit is regtig 'n kwessie van 1,2,.3 en Wholla !*

Vul pasteie met enige vulsel van keuse.
Druk punte saggies bymekaar.

## Worsbroodjie met kaas

9 snye witbrood, korsies afgesny
65ml botter
250g blik worsies gedreineer
60g cheddarkaas, in skywe gesny

Metode

Rol snye brood met rolstok plat & sny dit 2 maal oorkruis deur om vier driehoeke te vorm.
Smeer ’n bietjie botter op elke driehoek.
Sny ’n gleuf in die lengte in elke worsie & steek skyfie kaas daarin.
Draai brooddriehoek om elke worsie met kaas & steek met snoepstokkie vas.
Smeer botter buite om die brood & plaas op die bakplaat.
Bak 15 tot 20 minute lank.

## Biltonghappies

250g fyn biltong
1 witbrood
250g sagte botter
5ml suurlemoenskil

Metode

Sny witbrood in 2cm snye.
Sny korsies af & deel brood in 9 blokkies.
Meng die botter & suurlemoenskil.
Smeer botter rondom elke blokkie & rol in biltong.
Hou op koel plek.

## Bros hamhappie

100g gaar ham, fyngesny
250g skilferkorsdeeg
30ml pietersielie, fyngekap
2,5ml gekapte kruisement
50g cheddarkaas, fyngerasper
2ml sout
Varsgemaalde swartpeper na smaak
Knippie rooipeper

Metode

Rol die skilferkorsdeeg vierkantig uit.
Meng die res van die bestanddele & versprei oor die deeg
Rol die deeg op & verkoel vir 30 minute.
Sny die rol in 1cm skyfies & plaas op bakplaat.
Bak in voorverhitte oond by 200ºC vir 10 minute tot goudbruin.

**Duimpie in 'n kombers**

750ml koekmeelblom
25ml bakpoeier
5ml sout
Knoffelsout
Knippie rooipeper
10ml mosterdpoeier
15ml suiker
50ml botter, gesmelt
3 eiers, geklits
500ml melk
1 pak Weense worsies
Olie

Metode

Sif meel, bakpoeier, sout, knoffelsout, rooipeper & mosterdpoeier saam. Voeg suiker by. Voeg gesmelte botter, eiers & melk by. Meng goed tot 'n beslag wat 'n bietjie dikker as pannekoekdeeg is.
Sny Weense worsies in stukkies van 25mm lank.
Doop in beslag & bak in verhitte olie tot goudbruin. Dreineer.
Sit op peuselstokkies, & indien verkies met doopsous voor.

**Gou-kou-maalvleisbroodjie**

6 snye brood, elk sowat 2cm dik & korsies verwyder
Olie
3 uie, gekap
1 knoffelhuisie, fyngedruk
3ml kerriepoeier,
250g maalvleis
3 tamaties, ontvel & grof gekap
15ml suurlemoensap
Sout & peper na smaak

Metode

Druk ’n sirkel, sowat 5cm in deursnee, met ’n koekiedrukker uit elke sny brood.
Braai die brood in ’n bietjie olie tot goudbruin of rooster in oond.
Soteer uie & knoffel in ’n bietjie olie tot sag.
Voeg die kerriepoeier by & roer ongeveer 1 minuut lank.
Voeg die tamaties by & prut tot tamaties sag is.
Geur met suurlemoensap, sout & peper na smaak.
Rangskik die brood op ’n opdienbord & skep van maalvleis in elke opening.
Dien op met slaai.

## **Bobotie**

1kg maalvleis
1 dik sny witbrood
12,5ml suiker
2 eiers
2ml peper
25ml blatjang
2 uie
350ml melk
10ml kerriepoeier
10ml sout
10ml borrie
25ml olie

Skil ui en kap fyn, braai bruin in olie.
Voeg vleis by en braai totdat die rooi kleur verdwyn.
Week brood in melk.
Droog brood uit en voeg by vleis.
Voeg die res van die bestanddele by – behalwe die melk en eiers wat saam geklits word.
Skep in vuurvaste bak en giet die eiermengsel oor.
Plaas in oond en bak vir 1 uur, 30 minute by 180 °C.
Dien op met rys en slaai.

**Frikkadelle en Rys**

2 uie, gekap
Botter of kookolie
500ml (2 koppies) gaar rys
60ml (4 eetlepels) sojasous
1 x 410g blik gebakte boontjies in tamatiesous
1 x 410g blik roomsuikermielies
sout en peper
gemengde vars of droë kruie na smaak.
2 x 400g blikke frikkadelle in vleissous

Metode

Braai die uie oor matige hitte in ‘n bietjie botter of kookolie.
Voeg die gaar rys, sojasous, boontjies, suikermielies, smaakmiddels en kruie by – meng goed.
Voeg die frikkadelle en hul sous by en prut oor lae hitte to deurwarm.

Wenk: Gaar bruinrys kan in plaas van witrys gebruik word vir brosser resultate.