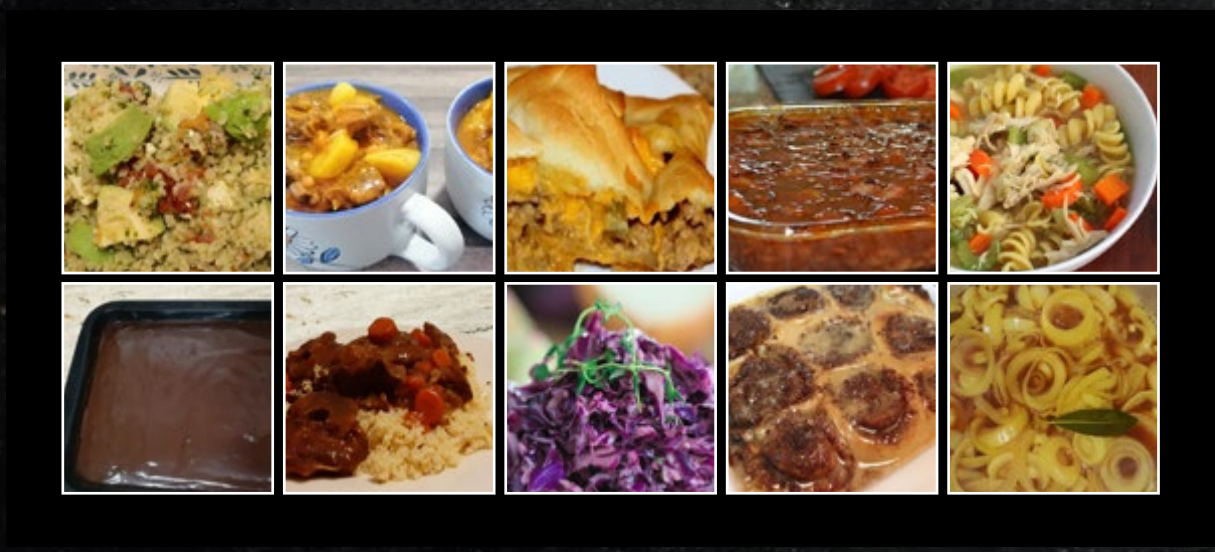




Kookkuns in die grendeltyd:

Hoendersop vir die hart

(Beweeg ondertoe vir die resepte.)



NWU-personeel: ons gunstelingresepte



RESEP DEUR **ROLY**
(DR ROLAND
GOLDBERG)
VOORSIEN



ROLY SE HILLBILLY- HOENDERSOP

BESTANDELE:

- 1 kg hoenderdye
- 185 g wortels, geskil en in 2 cm-stukkies gekap
- 185 g seldery, in 2 cm-stukkies gekap
- 1 groot bruin ui, in blokkies
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 1 eetlepel (30 ml) olyfolie
- 2,5 liter water
- 1 blokkie hoenderaftreksel
- 25 g soppasta (bv. Risoni, Ditalini)

METODE:

Verhit die olyfolie in 'n groot kastrol. Voeg die hoender by en verbruin. Voeg die wortels, seldery, uie en knoffel by. Kook vir ongeveer 5 minute totdat die uie deurskynend word. Voeg die water en die hoenderaftreksel by en laat kook.

Draai die hitte af en laat 1,5 uur lank prut. Voeg die pasta by en kook vir 10 minute. Haal die sop van die hitte af en skep die laag vet af wat bo-op gevorm het.

Gebruik 'n lepel of 'n vurk om die hoendervleis van die bene te verwyder. Die hoender behoort sag te wees en maklik van die been los te kom. Gooi die bene weg en bedien die sop in sobbakkies.



RESEP DEUR
ESMÉ
LABUSCHAGNE
VOORSIEN

MAKLIKE KANEELBOLLETJIES

DEEG:

BESTANDELE

4 koppies koekmeel
2 eetlepels suiker
2 eetlepels botter
10 g kitsgis
1½ koppie loutwarm melk
Knippie sout

METODE

Meng al die bestanddele tot 'n gladde deeg, plaas dit op 'n warm plek om te rys totdat die deeg dubbel die volume is.

Meng 1 koppie suiker en 2 eetlepels kaneel. Rol die deeg uit en smeer met botter. Strooi die kaneelsuiker oor die deeg. Rol die deeg op en sny in skywe. Plaas dit in 'n glaskom en laat dit weer rys. Bak vir 20 minute by 180 °C.

VERSIERING:

BESTANDELE

1 koppie versiersuiker
20 ml melk
2 eetlepels botter
5 ml vanielje

METODE

Smelt die botter in die mikrogolfoond, meng die versiersuiker, melk en vanielje by en giet oor die warm bolletjies.



RESEP DEUR
**DR MELISSA
JACOBS**
VOORSIEN

KERRIE-UIESLAAI

BESTANDELE:

6 groot uie, geskil en in skywe gesny
375 ml (1½ koppie) bruinasyn
60 ml (¼ koppie) water
45 ml (3 eetlepels) suiker
5 ml (1 teelepel) borrie
10 ml (2 teelepels) kerriepoeier
4 lourierblare
8 peperkorrels
Sout

METODE:

Kook alles vir 10 minute saam en bottel in gesteriliseerde houers. Hou dit in die yskas en GENIET DIT!!



RESEP DEUR
**LOUISE JANSEN
VAN RENSBURG**
VOORSIEN

LAMSKENKELS IN ROOIWYN

BESTANDELE:

45 ml kookolie
1 kg lamskenkels in stukke gesny
2 wortels, gesny
2 kaneelstokkies of 5 ml kaneelpoeier
150 ml rooiwijn (Pinotage)
1 blikkie gekapte tamaties, met oreganum en basilie
1 teelepel matige kerriepoeier
3 ml fyn komyn
½ koppie Coke
1 teelepel koffiepoeier
Sap van twee lemoene
Skil van een lemoen
Sout en peper na smaak

METODE:

Plaas die vleis in warm olie (gebruik 'n diep kastrol om te verhoed dat die olie spat) en braai bruin. Geur aan beide kante met sout en peper terwyl dit braai. Voeg die wortels, kaneel, wyn, geblikte tamatiemengsel, kerriepoeier, komyn, lemoensap, lemoenskil, Coke en koffiepoeier by. Prut vir 1½ tot 2 uur totdat dit sag is.

Verdik die sous met 2 teelepels mielieblom en geur indien nodig.

Bedien op koeskoes of rys.



RESEP DEUR
**PROF SONIA
SWANEPOEL**
VOORSIEN

BULGUR- KORINGSLAAI

BESTANDELE:

250 ml bulgurkoring
Songedroogdetamatiestukkies
Stukkies fetakaas
2-3 eetlepels basiliepesto
Avokadostukkies
Gekapte sprietuie

METODE:

Kook die bulgurkoring vir 10 minute in 500 ml water – proe dat dit gaar is. Spoel die bulgurkoring met koue water af om van die stysel ontslae te raak, en laat afkoel. Meng dit met die res van die bestanddele.

Bedien saam met vis, vleis of as 'n voorgereg saam met garnale.



RESEP DEUR
LEE NEL
VOORSIEN

KERRIEBREDIE

BESTANDELE:

1 kg stowebiefstuk
gekook saam met 1 ui en met kerrie, borrie, kruie, knoffel, sout en peper ge-
geur
750 ml hoenderaftreksel
2 gekapte tamaties
Gekapte babawortels
4-5 medium aartappels, grofgekap

METODE:

Verbruik die vleis saam met die gekapte uie en die speserye soos hierbo
genoem. (Doen dit terwyl die drukkoker se deksel oop is en die kastrol nog
warm word.)

Voeg dan die hoenderaftreksel, tamaties, wortels en aartappels by en roer
terwyl dit verbruin. Stel die drukkoker vir 45 minute op "vleis" of bredie".

Maak die drukkoker ná 45 minute oop en voeg by:

'n Halwe blikkie gebakte boontjies

En 'n pasta gemaak van:

1 eetlepel mielieblom

2 eetlepels tamatiesous

1-2 eetlepels souspoeier (bruin uie, beesstert of biefbrediemengsel)

2 eetlepels appelkooskonfyt

Prut tot dit begin verdik (ongeveer 10-15 minute)



RESEP DEUR
**MARIZA
RICHARDS**
VOORSIEN

BBQ- GEBAKTE BOONTJIES

BESTANDELE:

- 2 blikkies gebakte boontjies
- $\frac{3}{4}$ koppie ligbruinsuiker
- 1 teelepel mosterdpoeier
- $\frac{1}{2}$ koppie tamatiesous
- 1 koppie spekstukkies (of soveel as wat jy verkies)

METODE:

Smeer 'n bakpannetjie van 20 x 20 cm. Meng die boontjies, bruinsuiker, mosterdpoeier, tamatiesous en spekstukkies. Gooi in bakpannetjie. Plaas in 'n voorverhitte oond by 160 °C en bak onbedek vir ongeveer 75 minute.

As dit bo-op taai is en 'n bruin lagie aan die kante van die pannetjie vorm, is dit gaar. Indien nie, laat dit nog 15 minute in die oond bly.

(Die oorspronklike resep gee 'n baktyd van 2 uur, maar dit is te veel – dit brand.)

(Aangepas uit: *thecookinchicks*)



RESEP DEUR
**MARIZA
RICHARDS**
VOORSIEN

PERS KOOLSLAAI

BESTANDELE:

Pers koolkop, fyn gekerf
Gebraaide spek in stukkies/blokkies/snippers gesny
Kaas in klein blokkies gesny
Rosyntjies
Wortels, fyn gerasper (opsioneel)
Mayonnaise
Kondensmelk

Daar is geen presiese hoeveelhede vir bestanddele nie – jy maak so baie of so min as wat jy nodig het (afhangende van die getal mense), en gooi soveel of so min van die bestanddele in as wat jy wil.

METODE:

Meng al die slaaibestanddele in 'n bak. Maak 'n sous deur die mayonnaise en kondensmelk te meng. Gooi oor die slaai en meng goed deur. Laat koud word in die yskas voor jy dit bedien.



RESEP DEUR
**MARIZA
RICHARDS**
VOORSIEN

SJOKOLADE PLAATKOEK

(sonder eiers, botter of melk)

BESTANDELE:

Sif saam:

- 3 koppies meel
- 1 teelepel koeksoda
- 4 teelepels bakpoeier
- 1½ koppies suiker
- ⅓ koppie kakao
- ½ teelepel sout

Meng saam:

- 1 koppie kookolie
- 2 koppies kookwater
- 50 ml asyn
- 2 teelepels vanielje

METODE:

Voeg die nat bestanddele stadig by die droë bestanddele en meng goed. Die koeksoda en asyn gaan borrels veroorsaak. Meng deeglik totdat die “borrels” ingemeng is, maar moenie te veel meng nie. Gooi in gesmeerde oondpan. Bak 20 minute lank in ’n voorverhitte oond teen 180 °C.

As jy nie lus is vir ’n plaatkoek nie, kan jy kolwyntjies van dieselfde beslag maak. Jy kan die plaatkoek/kolwyntjies met gewone sjokoladeversiersuiker versier, of jy kan Caramel Treat gebruik.



RESEP DEUR
WILMÉ
VAN HEERDEN
VOORSIEN

MAALVLEIS-EN-KAAS- VULSEL VIR DEEG

BESTANDELE:

Deeg:

500 ml koekmeel

2 ml sout

125 g botter, gerasper

125 ml suurroom

Sesamsaad om oor te sprinkel (opsioneel)

Vleis:

500 g maalvleis

15 ml olyfolie

1 ui, gekap

15-20 ml matige kerriepoeier

30-40 ml blatjang

10 ml sojasous

2 gekapte tamaties

5 ml komynsaad (opsioneel)

10 ml Worcestersous

5 ml sout

2 ml swartpeper

1½ koppie gerasperde cheddarkaas

1 eier, geklits



METODE:

Vulsel:

Braai die ui en kerrie in die olie en voeg die maalvleis by. Voeg die orige vleisbestanddele sonder die geklitste eier en gerasperde kaas by. Laat die vleis afkoel.

Deeg:

Sif die meel en sout saam, rasper die botter oor die meel en vryf in. Voeg die suurroom by en meng/knie in om 'n stywe deeg te vorm. Bedek met kleefplastiek en laat 'n uur lank in die yskas rus.

Druk die deeg in 'n gesmeerde reghoekige bakplaat. Skep die afgekoelde maalvleis met 'n gaatjieslepel (om die vloeistof te verminder – maalvleis kan vloeistof/sous opbou) in die middel in die lengte van die reghoekige deeg af.

Hou 'n 2 cm-ruimte aan die dwarskant van die deeg – bo en onder – oop. Sprinkel gerasperde kaas oor die vleis. Sny strokies 2-3 cm uit mekaar aan beide kante in die deeg.

Borsel die strokies met geklitste eier. Vou die linkerkantse strokie oor die vleis en vou die regterkantste strokie oor die eerste strokie. Doen dit met die res van die strokies deeg (soos 'n vlegsel). Borsel geklitste eier oor die vlegsel en sprinkel sesamsaad bo-oor (opsioneel). Bak vir 30 minute in 'n voorverhitte oond by 200 °C tot goudbruin.

