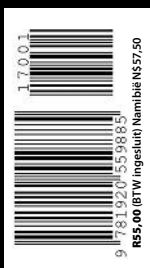


Weg!
Ry & Sleep

Gooi kole



118

RESEPTE VIR DIE KAMPVUUR

- Brood • Bykos • Hoender • Skaap
- Bief • Vark • Seekos • Soetgoed

SOUTHERN AFRICA
PALOMINO
SINCE 1968



www.palominorv.co.za

Cell: 072- 227 9752

Tel: 072 227 9752

info@palominorv.co.za

www.PalominoRv.co.za



Palomino, jou tuiste terwyl jy reis



Om vleis goed te braai is
'n kuns wat die allernaarstigste
aandag van die kok vereis.

– C. Louis Leipoldt





INHOUD

Brood	6
Bykos	18
Hoender	30
Skaap	42
Bief	52
Vark	66
Seekos	78
Soetgoed	88





Bly kalm... en gooi kole!

In 1939, met die Tweede Wêreldoorlog op hande, is die Britte deur hulle regering tot kalmte geroep met 'n plakkaat: *Keep calm and carry on*. 'n Hele 60 jaar later is 'n afdruk van dié plakkaat in 'n boekwinkel op die dorp Alnwick gekry... en die sêding "Bly kalm" het wêreldbesit geword.

Hier by die huis, waar braai 'n onlosmaaklike deel van baie van ons se lewe is, is dit gekombineer met die bekende sêding van die komediant Barry Hilton: "Bly kalm. Nou gaan ons braai". En daar was variasies soos: "Bly kalm en steek aan die vuur." En, en, en...

Met *Gooi kole* – die eerste kampvuurkookboek van *Weg Ry & Sleep* – kan jy baie kalm bly, en jy hoef nie weer te tob oor wat die volgende kampvuurete gaan wees nie. Hou *Gooi kole* byderhand in jou wa of 4x4 en beplan sommer saans in die kampkooi

môre en oormôre se braaivleis, -vis, bykos én poeding. Die resepte is alles kos wat jy op die vuur gaarmaak.

Gooi kole is 'n keur uit resepte wat kosfundi's soos Tiaan Langenegger, Jan Braai (Scannell), Greg Gilowey, Karl Tessendorf, Jana van Sittert, Caro Alberts, Freddie Barnard, Julia van Maarseveen en Aletta Lintvelt deur die jare vir ons saamgestel het. Ruvan Boshoff, Jac Kritzinger, Matthys van Lill, Donna Lewis, Helenus Kruger en Myburgh du Plessis het die foto's geneem. (Die voorbladfoto van die varklieskerrie-potjie op bl. 66 is Donna s'n.)

Bly kalm, gooi kole en smaaklike ete!

Dirk
REDAKTEUR

Weg! Ry & Sleep Gooi kole

REDAKSIE

REDAKTEUR DIRK KOK ✉ dirk.kok@media24.com
JOERNALISTE LEON BOTHA ✉ leon.botha@media24.com
en SCHALK JONKER ✉ schalk.jonker@media24.com
UITLEGKUNSTENAARS DOMINIC WIENAND ✉ dominic.wienand@media24.com
OWEN WILLOUGHBY ✉ owen.willoughby@media24.com
TEKSTREDAKTEUR PETER VAN NOORD
HOOF: DIGITAAL ZIGI EKRON ✉ zigi.ekron@wagsleep.co.za

HOOF: MEDIA24 DRUKMEDIA ISHMET DAVIDSON

HOOF: LEEFSTYL RAJ LALBAHADUR

HOOFBESTUURDER: SPORT EN ONTSPANNING

LOUISE MENY-GIBERT

UITGEWER NERISA COETZEE

FINANSIËLE BESTUURDER MUNEEB ADAMS

SIRKULASIEHOOF LEONI VOLSCHENK

KLEINHANDELSHOOF: SIRKULASIE ANDRELINE VAN TONDER

SIRKULASIEBESTUURDER RIAAN WEYERS

✉ riaan.weyers@media24.com

ADVERTENSIEVERKOPE

NASIONALE VERKOOPSBESTUURDER:

MOTOR- EN REISTYDSKRIFTE DANIE NELL

✉ daniel.nell@media24.com

JEANINE KRUGER ☎ 082 342 2299

✉ jeanine.kruger@media24.com

LIZEL PAUW ☎ 082 876 8189 ✉ lizel.kok@media24.com

NICK FITZELL ☎ 071 430 6311 ✉ nick.fitzell@media24.com

SANETHA MEINTJES ☎ 084 416 5797

✉ sanetha.meintjes@media24.com

SHARLENE SMITH ☎ 083 583 1604 ✉ sharlene.smith@media24.com

THEA THOMAS ☎ 078 450 7771 ✉ tthomas@media24.com

ADVERTENSIES: UITLEG JADE CUPIDO, PAIGE VILJOEN,

TEKSTERSORGER BRIGITTE BLANKENBERG

PRODUKSIE KERRY NASH en GERDA ENGELBRECHT

BEMARKING LISE COETSEE ✉ lise.coetsee@media24.com

AANLYNWINKEL KELYN DONOUGH

✉ kelyn.donough@media24.com

KONTAK ONS

DONVÉ MYBURGH ☎ 021 443 9830

✉ donve.myburgh@media24.com

KAAPSTAD

POSADRES Weg Ry & Sleep, Posbus 740, Kaapstad 8000

STRAATADRES 4de verdieping, Absa-gebou,

h.v. Adderley- en Riebeeckstraat, Kaapstad 8001

JOHANNESBURG

POSADRES Weg Ry & Sleep, Posbus 785266, Sandton 2146

STRAATADRES Kikuyustraat 6, Sunninghill 2191



DRUKWERK
PAARL MEDIA KAAP
'n Afdeling van
Novus Holdings
Tel. 021 550 2400
Alle regte voorbehou

ON THE DOT
ON THE DOT

© Kopiereg Weg Ry & Sleep. Alle regte voorbehou. Gedeeltelike of algehele reproduksie sonder die skriftelike toestemming van die redakteur is streng verbode.

MEDIA24

Gooi kole | 5

Brood



Jaffels

Klassiek, man!

Onthou jy die jaffels uit jou kinderdae? Wel, jaffelpanne en jaffels is weer hoogmode. Met dié resep kan jy die beste haal uit daardie jaffelpannetjie wat jy in ons winkel gekoop het, en lekker eet.

Jy benodig

(maak 8 jaffels)

- 16 snye wit- of bruinbrood
- botter om te smeer
- gebraaide maalvleis, gegeur volgens jou smaak en voorkeur



Só maak jy

1 Smeer die een kant van elke sny brood met botter. Skep 3-4 eetlepels van die maalvleis op die ongesmeerde kant van 8 snye. Sit die ander 8 snye bo-op met die botterkant na buite.

2 Sit die broodjies in 'n jaffelpan en braai dit oor matige kole. Loer ná 5 minute of jou jaffel goudbruin en gaar is.

Weg Ry & Sleep sê As elkeen in die gesin sy eie jaffelpan het, word die kosmakery 'n gesellige kuier om die kampvuur.



Platbrood met druive Oesbrood

Bak soos die Toskaners in Italië vir jou 'n platbrood en eet dit met geroosterde druive bo-op.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 175 g bruismeel
- ½ teelepel sout
- 1 bakkie (175 g) Griekse jogurt
- 'n hand vol vars fyngekapte kruie – ons het salie, tiemie en pietersielie gebruik
- 40 g botter, gesmelt
- 350 g rooi druive
- 100 g bokmelkkaas
- 'n hand vol roket

Só maak jy

1 Meng die bruismeel, sout en jogurt in

'n mengbak saam. Keer die deeg uit op 'n meelbestrooide oppervlak, knie dit vir 1 minuut en laat dit vir 15 minute eenkant staan.

2 Meng die kruie en botter in 'n klein bakkie saam en rooster die druive vir 5 minute liggies oor matige hitte in 'n braai- of riefelpan.

3 Rol die deeg uit tot 'n dikte van 3 mm. Rooster die platbrood vir 5 minute aan 'n kant oor die kole of oor matige hitte in 'n pan tot dit goudbruin en gaar is. Verf dadelik die kruiebotter aan.

4 Sit die brood voor met die geroosterde druive, bokmelkkaas en roket bo-op.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook kreatief wees en enige bolaag van jou keuse vir dié platbrood bedink.

Franse roosterbrood

'n Groot eierbrood

Maak vir jou die koning van Franse roosterbrood – of *French toast*.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 1 stewige bakkerwitbrood (600 g) van jou keuse
- 3 eiers
- ¾ koppie room
- ¾ koppie melk
- ½ koppie suiker
- ½ teelepel kaneel
- 60 g botter, gesmelt
- 100 g amandelvlokkies
- 250 g gemengde bessies
- ¼ koppie esdoringstroop

Só maak jy

1 Maak snye in die brood sonder om dit aan die onderkant deur te sny – net soos jy 'n knoffelbrood sny. Sit die brood op 'n groot vel foelie.

2 Klits die eiers, room, melk, die helfte van die suiker en die kaneel saam in 'n middelslag-mengbak. Gooi 'n goeie skeut van die eiermengsel tussen al die snye van die brood. Draai die brood om laat dit vir 15 minute staan.

3 Draai die brood nou weer regop en drup van die botter tussen die snye. Sprinkel die res van die suiker en amandelvlokkies in en draai die brood goed toe in die foelie.

4 Braai die brood vir 30-40 minute op die rooster oor matige kole totdat dit goudbruin en bros is. Draai dit minstens elke 10 minute om.

5 Sit die broodsnye voor met vars bessies bo-oor en drup dan van die esdoringstroop oor.

Weg Ry & Sleep sê Dié Franse roosterbrood is lekker vir ontbyt, maar ook vir 'n ligte ete deur die dag.



Kaas-en-knoffelstokbrood

Pret om die vuur

Dis pret om as 'n gesin saam stokbrood te maak by die kampvuur. En met knoffel, kaas, sprietuie en pietersielie is hierdie brood lekkerder as enige gewone stokbrood.

Jy benodig

(genoeg vir 12)

- 500 g broodmeel
- 1 pakkie (10 g) kitsgis
- 1 teelepel sout
- ½ teelepel swartpeper
- 1½ koppie loutwarm water
- 4 knoffelhuisies, fyngedruk
- 'n hand vol vars pietersielie, fyngekap
- 'n hand vol sprietuie, fyngekap
- 2 eetlepels olyfolie
- 100 g cheddar, gerasper

Só maak jy

1 Meng die broodmeel, kitsgis, sout en swartpeper saam in 'n mengbak. Voeg





Pita-taco's

'n Wenkombinasie

Dié broodjies is 'n bietjie Mexikaans, 'n bietjie Mediterreens... en baie lekker.

Jy benodig

(genoeg vir 8)

- 125 g kersietamaties, in klein stukkies gesny
- ½ rooiui, fyngekap
- 2 jalapeñorissies, fyngekap
- 'n hand vol vars koljanderblare, fyngekap
- 8 klein pitabroodjies, oopgesny
- 1 koppie suurroom
- 1 koppie (100 g) gerasperde cheddarkaas

Só maak jy

1 Meng die stukkie kersietamatie, rooi-ui, jalapeñorissies en koljanderblare saam in 'n klein bakkie.

2 Vul elke pitabroodjie met suurroom, cheddarkaas en 1 eetlepel van die kersietatiemengsel.

3 Braai die broodjies in 'n braai- of riffelpan oor matige hitte of oor matige kole op die rooster. Draai dit ná 5 minute om en braai die ander kant ook vir 5 minute – dit moet goudbruin wees.

Weg Ry & Sleep sê Met hierdie broodjies kan jy kreatief wees en die bestanddele – soos die kaas en rissies – volgens jou smaak aanpas.

die water by en vorm 'n deeg met die mengsel. Knie die deeg vir 8-10 minute tot dit glad en elasties is.

2 Bedek die bak en laat die deeg vir 1 uur rys tot dubbel die volume.

3 Meng die knoffel, pietersielie, spriet-ue en olyfolie in 'n mengbakkie.

4 Rol die deeg uit tot 'n dikte van 1 cm en sny dit in reepe van 10 x 5 cm. Smeer elke reep goed met die knoffelolie, sprinkel kaas oor en rol dit dan in die lengte op.

5 Vleg elke deegrol om 'n hout-stokkie en braai dit vir 15 minute bo die vlamme van die kampvuur tot dit goudbruin en gaar is. (Draai dit die heeltyd stadig terwyl jy dit braai sodat dit reg rondom bruin en gaar word). Pasop vir te warm kole.

Weg Ry & Sleep sê Saag vooraf by die huis vir elkeen 'n stewige tappen – of dowel – van 40-50 cm en pak dit saam met jou braaigoed in.





Mediterreense braaibroodjies

'n Ander kolebroodjie

Wissel die tradisionele braaibroodjie 'n slag af met dié een.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 2 rooi soetrissies, ontpit en in kwarte gesny
- 12 snye witbrood of ciabatta
- 100 g feta, in dun skywe gesny
- 100 g mozzarella, in dun skywe gesny
- 'n hand vol basilieblare
- 50 g olywe, ontpit en gekap
- 50 g sondroogtamaties in olie

Só maak jy

1 Braai die soetrissies vir 5-7 minute op jou braairooster tot hulle sag en mooi

geskroei is. Laat dit afkoel tot jy dit kan hanteer, trek die skilletjies af en sny dan die vleis in dun repies.

2 Dreineer die sondroogtamaties en maak dan 6 toebroodjies met die volgende daarop: feta- en mozzarellaskyfies, gebraaide soetrissie, basilieblare, olywe en sondroogtamatie.

3 Sit die broodjies in 'n toeknyprooster en braai hulle vir 5 minute aan elke kant oor matige kole. (As jy nie tyd het vir vuurmaak nie, kan jy hulle sommer in 'n braai- of riffelpan oor matige hitte gaarmaak.)

Weg Ry & Sleep sê Eksperimenteer en gebruik ander kaas en garnering na smaak. Die moontlikhede is legio.

Bloukaas-en-knoffelbroodjies

Kry vir jou knoffelbrood

'n Braai sonder knoffelbrood is soos malvapoeding sonder vla, maar daar is meer as een manier om dié bykos te maak. Probeer dié een!

Jy benodig

(maak 4 knoffelbroodjies)

- 4 broodrolletjies
- 6 eetlepels botter
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- ½ rooïui, fyngekap
- 'n hand vol pietersielie, gekap
- ½ koppie bloukaas, gekrummel

Só maak jy

1 Sny diep kepe in die broodrolletjie wat 1 cm uitmekaar is. Maak seker jy sny nie die broodjies heelte-



mal deur nie, anders gaan die sous en botter onder uitloop.

2 Meng die botter, knoffel, ui, petersielie en bloukaas goed saam. Smeer dan 'n halwe teelepel van die mengsel in elke kepie wat jy in die broodjie gemaak het. Werk versigtig sodat die snye nie van mekaar losbreek nie.

3 Ryg elke broodjie van die onderpunt af op 'n stokkie sodat die snytjies styf teen mekaar druk en die gesmelte botter nie uitloop nie.

4 Rooster dit dan oor matige kole tot goudbruin en bros.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan enige kaas met 'n skerp geur gebruik – brie werk ook lekker.



Bierroosterkoek met spek

Spys-en-drankbroodjie

Dié roosterkoek is lekker maklik om te maak – én dit is ook liplekkker.

Jy benodig

(genoeg vir 8)

- 250 g strepiespek
- 500 g witbroodmeel
- 1 eetlepel bakpoeier
- 1 teelepel sout
- 4 takkies tiemie, blaartjies afgestroop
- 1 koppie bier of appelbier (*cider*)

Só maak jy

1 Braai die spek vir 6-8 minute op 'n warm plaat of kole tot dit goudbruin en

bros is. Kap die spek in stukkies.

2 Meng die brosgembraaide spekstukkies, broodmeel, bakpoeier, sout en tiemie saam in 'n groot mengbak en voeg dan die bier of appelbier by.

Bring alles bymekaar sodat dit 'n deeg vorm.

3 Knie die deeg vir 2 minute, verdeel dit in 8-10 bolletjies en druk hulle effens plat.

4 Braai die roosterkoeke oor matige kole vir 10-15 minute aan 'n kant tot hulle mooi goudbruin en gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Ja, jy kan hulle ook in 'n pan gaarmaak. (*Dis nou as dit erg reën. – Red.*)

Bloukaas-braaibroodjies Uit die bloute

Met bloukaas kan jy 'n besonderse braaibroodjie maak.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 2 eetlepels botter
- 2 uie, in dik skywe gesny
- 12 snytjies bruin- of rogbrood
- 100 g bloukaas, in dun skywe gesny
- 125 g brie, in dun skywe gesny
- 1 koppie okkerneute, liggies gerooster en grofgekap
- 'n hand vol babaspinasie, gewas

Só maak jy

1 Smelt die botter in 'n kastrol, voeg die ui by en braai dit vir 10-15 minute oor matige hitte tot dit karamelliseer.

2 Maak 6 toebroodjies waarop jy die bloukaas, brie, gekaramelliseerde uie, okkerneute en spinasie pak.

3 Braai die broodjies oor matige kole tot hulle goudbruin is (omtrent 5 minute aan elke kant).

Weg Ry & Sleep sê As jy nie van 'n skerp kaas hou nie, kan jy cheddar of soetmelk opsit.



Bruin roerbrood met bloukaas en rissiekonfyt Deli-broodjie

Wees kreatief en wissel 'n slag die potbrood of roosterkoek af met 'n anderster broodjie.

Jy benodig

(maak 1 brood)

- 2½ koppies (300 g) bruinbroodmeel
- 1 hoogvol koppie (150 g) koekmeel
- 1 pakkie (10 g) gis
- 2 teelepels sout
- 1 eetlepel bruinsuiker
- 3 eetlepels gesmelte botter
- 850 ml loutwarm water
- 100 g bloukaas
- ¼ koppie rissiekonfyt
- 3 eetlepels gemengde saadjies – ons het sesam, sonneblom en pampoen gebruik





Roosterkoek

Altyd 'n wenner

Roosterkoek is heerlik saam met kaas en konfynt, maar hulle is lekker veelsydig – jy kan selfs hamburgers met hulle maak.

Jy benodig

(maak 8 roosterkoeke)

- 4 koppies (1 kg) koekmeel
- 2 teelepels sout
- 2 eetlepels suiker
- 1 pakkie (10 g) kitsgis
- 1½ koppie loutwarm water
- 4 teelepels kookolie

Só maak jy

1 Meng die meel en sout saam en sit dit eenkant. Meng dan die suiker, gis en

water saam en laat dit vir 10 minute eenkant staan.

2 Meng die meel- en watermengsel saam met die olie en knie alles saam tot dit 'n sagte deeg vorm. Sit die deeg in 'n mengbak, gooi 'n vadoek oor en laat dit op 'n warm plek rys tot dubbel die volume.

3 Druk die deeg effens plat, vorm 8 ewe groot roosterkoeke en bak hulle oor matige kole tot goudbruin en gaar.

Weg Ry & Sleep sê Draai die roosterkoek gereeld om terwyl jy dit braai. As hulle hol klink wanneer jy daarteen klop, is hulle reg vir die bord.



Só maak jy

1 Meng die twee meelsoorte, gis, sout en suiker saam. Voeg die botter by die water en roer dit by die meelmengsel tot jy 'n slap deeg het.

2 Skep die deeg in 'n goedgesmeerde platboompotjie (23 cm in deursnee) en laat die deeg vir 'n halfuur of wat rys tot dubbel die volume. Versier die bokant van die broodjie met die brissiekonfynt, klontjies bloukaas en saad.

3 Bak die brood vir sowat 40 minute op matige kole tot goudbruin en gaar.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan die bloukaas met enige ander kaas vervang, en ook soet rissiesous plaas van die rissiekonfynt gebruik.



Blikbekerbroodjies

Een vir elk

Jy't al stokbrood gemaak, maar het jy al blikbekerbroodjies gebak?

Jy benodig

(maak 15-20 broodjies)

- 1 kg koekmeel
- 1 eetlepel suiker
- 2 teelepels sout
- 1 pakkie (10 g) kitsgis
- 650-750 ml loutwarm water
- olie of botter om die blikbekers te smeer

Só maak jy

1 Meng die meel, suiker en sout saam en roer dan die gis by. Gooi 650 ml van die loutwarm water by en maak die deeg aan – as die mengsel te styf is, gooi nog 'n bietjie water by. Knie die



Sondroogtamatierolletjies

Vul, bak en smul

Jy bak dié heerlike gevulde broodrolletjies oor die kole – gebruik 'n wye-boomswartpot of gietysterpan.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 1 kg broodmeel
- 20 g kitsgis
- 1 eetlepel sout
- 1 eetlepel olyfolie
- 2 koppies loutwarm water
- 1 flessie (250 g) sondroogtamatiepesto
- ½ koppie olywe, gekap
- 2 koppies mozzarellakaas

Só maak jy

1 Meng die meel, gis, sout, olyfolie en loutwarm water en knie dit tot 'n deeg. Proe en voeg nog sout na smaak by, indien nodig. Laat dit eenkant rys.

2 Smeer die boom van 'n swartpot met botter of voer dit met bakpapier uit. Knie die deeg af en vorm 8 ewe groot stukke. Druk dit effens plat. Verdeel die pesto, olywe en die helfte van die kaas tussen die deegstukke. Vou elke deegstuk toe sodat dit 'n bolletjie vorm.

3 Pak die bolletjies in 'n enkellaag in die pot en laat dit eenkant uitrys vir 20-30 minute.

4 Sprinkel die res van die kaas oor die bolletjies. Sit die deksel op, sit 'n paar kole op die deksel en bak dit oor matige warm kole vir 45-60 minute tot gaar. Dop die brood om en laat elkeen vir hom- of haarself 'n rolletjie afbreek.

Weg Ry & Sleep sê As jou tyd skraps is, koop sommer brooddeeg by die supermark se bakkerij.

deeg vir ongeveer 10 minute tot dit lekker glad en elasties is.

2 Smeer vir elkeen wat saam kamp, 'n blikbeker. Sit 'n vuisgrootte stuk deeg wat jy mooi afgerond het in elk van die bekere en laat dit rys tot dubbel die volume.

3 Buig 'n stukkie draad en hang die bekere bo die warm kole van jou kampvuur. Bak die broodjies vir 'n halfuur of wat tot hulle mooi goudbruin en deurgaar is.

Weg Ry & Sleep sê Met hierdie basiese deegresep kan jy ook 'n potbrood in jou platboompot maak, brood in 'n broodpannetjie bak én roosterkoek, broodrolletjies of pizza-basisse maak.



Gevlegde spek-en-kaas-panbrood Kragkos

Jy kan hierdie panbrood as 'n bykos eet, maar dis ook lekker op sy eie as 'n ligte kampete.

Jy benodig

(maak 1 ronde brood)

- 200 g spek, gesnipper
- ½ hoeveelheid brooddeeg (gebruik die blikbekerbroodresep hiernaas)
- 2 koppies gerasperde cheddar
- 2 teelepels kruie-en-knoffel-geurmiddel
- ¼ koppie (60 ml) olyfolie

Só maak jy

1 Braai die spek tot goudbruin. Rol die deeg uit in 'n lang, plat, smal en reghoek van 15 x 60 cm en pak die spek bo-op, gevolg deur die kaas en geurmiddel. Vou die lang kante van die deeg na mekaar

toe en knyp al die kante goed toe. Rol die gevulde deeg versigtig nog langer uit, maar wees versigtig sodat die kaas nie uitpeul nie.

2 Vou die string plat deeg in die middel en vleg die twee helftes oor mekaar. Bring dan die twee punte na mekaar toe en druk hulle aan mekaar vas om 'n deeg-wiel te vorm.

3 Verhit die olyfolie in 'n pan met 'n deursnee van ongeveer 30 cm oor loutewarm kole of 'n matige gasvlam, en braai die brood vir sowat 15 minute aan elke kant. (Sit die pan se deksel op of bedek dit met foelie terwyl die brood braai – en moenie dat die pan te warm word nie.)

Weg Ry & Sleep sê Dié brood is gaar as jy met die kneukel van jou wysvinger teen hom klop en hy klink hol.



Platbrode met uiemarmelade, biltong en feta **Vinnig-vinnig**

Dié brode maak jy in 'n japtrap.

Jy benodig

(maak 10 broodjies)

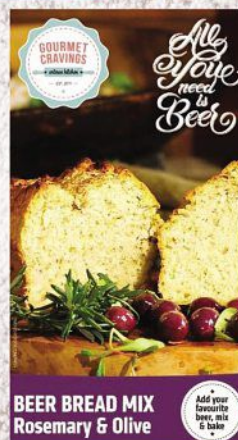
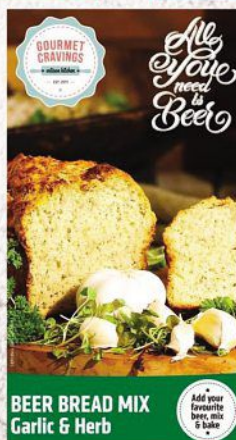
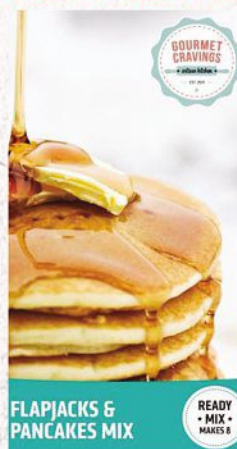
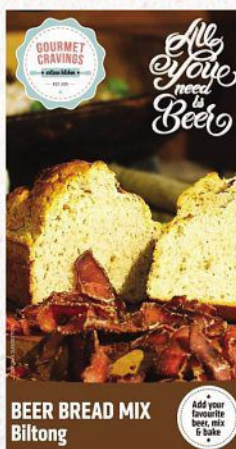
- 2 koppies bruismeel
- 1 koppie gewone dubbeldik jogurt
- 1 teelepel bakpoeier
- 'n knippie sout
- 2 eetlepels uiemarmelade
- 1 wiel feta, gekrummel
- ½ koppie (gesnipperde biltong)

Só maak jy

1 Meng al die bestanddele en laat die deeg vir 5 minute staan. Verdeel dit dan in 10 deegbolletjies en rol hulle op 'n meelbestrooide oppervlak uit tot 'n dikte van 0,5-1 cm.

2 Rooster die platbrode oor matige kole tot hulle goudbruin en gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie platbrode smaak ook heerlijk as jy knoffelbotter daarop smeer.



ADVANCED
Leisure Foods (Pty) Ltd



advancedleisurefoods



ADVLFoods



[sites.google.com/view/
advancedfoods](https://sites.google.com/view/advancedfoods)



Bykos



Stywepap in 'n potjie

Pap en potjie

Ouens in die noorde van die land ken dié gereg goed, maar dis nog 'n bietjie van 'n aardigheid in die res van die land. Jy weet nie wat jy mis as jy jou neus hiervoor optrek nie.

Jy benodig

(genoeg vir 3 tot 4)

- 3 koppies water
- 1 teelepel sout
- 2 koppies mielie-meel

Só maak jy

1 Gooi 2 koppies water saam met die sout in 'n pot en kry die water aan die kook.

2 As jy met 'n vuur werk, sit die pot op die vlamme; as jy dit op 'n gasstoof maak, draai die knoppie totdat die vlammetjie op sy grootste is.

3 Meng die mielie-meel in 'n aparte bak met die oorblywende koppie water. Die water wat jy gebruik, moet kamertemperatuur wees. As jy al die mielie-meel direk in die kokende water



gooi, is die kans veel groter dat jy met klonterige pap gaan sit.

4 Roer die mieliemeel-en-water-mengsel met 'n houtlepel by die kookwater in sodra die water in die pot kook. Dit sal jou 'n minuut of twee neem. Sit die deksel op die pot en laat dit vir 25 minute oor flou hitte prut. Op 'n vuur beteken dit jy moet die pot van die vlamme afhaal en dit oor 'n paar kole sit.

5 Gooi 'n ogie oor die pap om seker te maak dit prut nog. Maak seker dit kook nie, maar dit moet ook nie leweloos en koud lê nie. Moet egter nie die deksel te veel oplig nie, want dan verdamp te veel water. Ná 25 minute behoort die pap reg te wees.

Weg Ry & Sleep sê Moenie bekommerd wees as 'n kors onderin die pot gevorm het nie. Dis maklik om uit die pot te kry, en baie mense beskou dit as 'n lekkerny wat jy saam met 'n bietjie botter geniet.



Gebraaide sampioenstokkies

Ingeryg

Maak 'n lekker en gesonde bykos op jou braaivuur.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- ½ koppie balsemiekasyn
- 2 eetlepels heuning
- 'n hand vol vars origanum, fyngekap
- 'n hand vol vars pietersielie, fyngekap
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk
- ¼ eetlepel rooipeper
- 500 g gemengde eksotiese sampioene
- sout en swartpeper
- 125 g kersietamaties

Só maak jy

1 Week vier houtsoetiestokkies of roosmaryntakkies vir 15 minute in water – dis om te keer dat hulle vlam vat. Meng die asyn, heuning, origanum, pietersielie, knoffel, rooipeper en sampioene saam. Geur dit met sout en swartpeper en laat dit vir 15 minute staan.

2 Ryg die sampioene en tamaties op die stokkies en braai hulle vir sowat 6 minute oor matige kole tot hulle oraloer goudbruin en gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook gewone wit- en bruinsampioene gebruik vir hierdie bykos.

Eiervrugkerrie met dhal

Net so, óf as bykos

As Ouboet se vegetariese meisie saam kamp, kan hierdie 'n kampvuurete wees. Dis 'n lekker maaltyd op sy eie, maar kan ook as 'n bykos voorgesit word.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

VIR DIE EIERVUG

- 2 eetlepels olie
- ¼ koppie Rogan Josh-kerriesmeer (curry paste, te kry by die meeste supermarkte)
- 2 knoffelhuisies, fyngerasper
- 1 eetlepel komynsaad
- 3 middelslag-eiervrugte, in 1 cm-skywe gesny

VIR DIE DHAL

- 1 eetlepel olie
- 3 uie, in skywe gesny
- 500 g rooilensies
- 2 ℓ hoender- of ander aftreksel

- vars koljanderblare en rissie om die gereg af te rond

Só maak jy

1 Meng die olie, kerriesmeer, knoffel en komyn, en geur die eiervrug daarmee. Braai die eiervrugskwyte oor matige kole tot sag en gaar.

2 Maak die dhal Verhit die olie en braai die ui tot dit sag en deurskynend is. Voeg die helfte van die eiervrug by en gooi die lensies en aftreksel by. Prut die mengsel stadig vir 'n halfuur of tot al die lensies saggekook is en jy 'n dik sop het. Geur dit na smaak met sout en peper.

3 Sit die res van die eiervrug bo-op die dhal voor met vars koljander en gekapte rissie.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie gereg net so eet, maar ook op 'n roti óf op rys geniet.



Geroosterde groente met feta Vinnig en maklik

Jy braai hierdie groentestukke soos jou vleis – op die rooster.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- ½ koppie olyfolie
- droë knoffel-en-spesery-mengsel
- ¼ rooikool, in skywe gesny
- ¼ groenkool, in skywe gesny
- 1 eiervrug, in 8 skywe gesny
- 8 murgpampoentjies, in die lengte middelduur gesny
- sout en vars gemaalde peper
- 2 stukke (70 g) feta, gekrummel



Só maak jy

1 Meng die olyfolie en knoffel-en-speserymengsel goed en roer dit deur die rou groente.

2 Braai die groentestukke vir 4 minute aan 'n kant oor matige kole tot dit begin sag word. Geur die geroosterde groente met sout en peper na smaak, sprinkel die gekrummelde feta oor en sit dit dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê Net voor jy dit voorsit, kan jy dié groentegereg verder met 'n skeutjie suurlemoensap opdollie.

Gevulde tamaties

Pasmaat vir enigiets

Tamaties is 'n veelsydige en gewilde bykos. Dié gevulde tamaties is lekker as 'n warm slaai, maar ook as 'n happie saam met brood.

Jy benodig

- 6 romatamaties (die langwerpige soort)
- 1 pakkie murgpampoentjies, gerasper
- 2 wiele fetakaas
- 1 pakkie gerasperde parmesaan-kaas
- gekapte vars kruie van jou keuse
- 100 ml olyfolie
- sout en peper

Só maak jy

1 Sny die tamaties middeldeer en krap die pitjies en sap met 'n eetlepel uit.

2 Meng die murgpampoentjies in 'n bak, krummel die feta oor en voeg die parmesaan en kruie by.

3 Giet die olie oor, geur die mengsel met sout en peper, en meng alles goed deur.

4 Vul nou tamatiehalwes met die murgpampoentjiemengsel en pak dit op 'n oop rooster oor 'n matige vuur.

5 Braai die tamaties totdat hulle warm is en die kaas begin smelt.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook die vulsel in groot swartsampioene skep.





Gebakte patat met tamatiesalsa

Patat met 'n warm baadjie

Verveel jou gewone patatresep jou al? Kikker gebakte patat op met 'n tamatie-salsa wat 'n bietjie skop het.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 4 middelslag-patats
- 1 soetmielie
- 1 eetlepel kookolie
- 50 g sagte botter
- 2 teelepels komynsaad, fyngemaal
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 'n hand vol koljanderblare, fyngekap
- 250 g kersietamaties, in blokkies gesny
- 1 klein rooi brandrissie, pitjies uitgeskraap en fyngekap
- ½ rooiui, fyngekap

Só maak jy

1 Draai die patats en die mielie in afsonderlike foeliepakke toe en bak dit in

warm kole tot gaar – die mielie vir sowat 30 minute en die patats vir 1 uur.

2 Sny die mieliepitte van die stronk af. Verhit nou die olie in 'n pan en braai die mieliepitte vir 5-10 minute oor hoë hitte. Hou die gaar mieliepitte en patat eenkant.

3 Meng die botter, komyn, knoffel en die helfte van die koljanderblare saam in 'n bakkie en geur dit met sout en swartpeper na smaak.

4 Sny die patats in die lengte oop, maar nie heeltemal deur nie. Skep 'n eetlepel van die gegeurde botter op elkeen.

5 Meng die kersietamaties, brandrissie, ui en die res van die koljanderblare en sprinkel dié salsa saam met die gebraaide soetmieliepitte oor die gebotterde patats.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie patats is altyd 'n treffer, maar is op hulle lekkerste saam met vis.

Gebraaide gerookte patat en beet

Byderwetse groente

Smaaklik en maklik. Wat meer wil jy in 'n bygereg hê?

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 2 koppies houtskaafsels
- ¼ koppie olyfolie
- 2 groot patats, in die lengte in skywe gesny
- 4 groot bete, in skywe gesny
- 6 takkies roosmaryn
- 6 knoffelhuisies
- 'n hand vol pietersielie, fyngekap
- 'n hand vol ment, fyngekap
- 1 rooi brandrissie, fyngekap
- 2 eetlepels rooiwynsasin

Só maak jy

1 Verhit 'n roker of jou ketelbraai tot 140-150°C. As jy 'n ketelbraai gebruik, maak jou kole aan die een kant om die groente op indirekte hitte gaar te kry. Sit die houtskaafsels in 'n foeliebakkie, bedek dit met 'n laag foelie en prik



gaatjies in die foelie. Sit dit aan die kole se kant en verhit dit tot dit begin rook.

2 Meng 3 teelepels van die olie met die patats en beet, en geur dit met sout en swartpeper na smaak.

3 Braai die patat en beet vir 5-7 minute aan elke kant of tot jy skroeimerke sien.

4 Skep die gebraaide groente in 'n groot foeliebak saam met die roosmaryn en knoffel. Bedek dit met 'n laag foelie en prik gate daarin. Sit die bak in die braai (in die kant sonder kole) en rook dit vir 30-40 minute of tot die groente gaar is.

5 Druk die knoffelhuisies uit hulle skilletjies in 'n klein mengbakkie en roer die pietersielie, ment, rissie, rooiwynasyn en die res van die olyfolie by.

6 Sit die groente saam met die knoffelsous voor.

Weg Ry & Sleep sê As jou paadjie eendag met dié van 'n vegetariër kruis, kan jy dié resep met liefde as 'n gereg op sy eie voorsit.



Romerige gerookteaartappelslaai

Só het jy hom nog nie geproe nie

Maak jou maar gereed: Jou gaste gaan by jou neul om dié resep te kry.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 2 koppies houtskaafsels
- 750 g baba-aartappels, middeldeer gesny
- 2 eetlepels olyfolie
- sout en swartpeper
- 4 knoffelhuisies, geskil
- 250 g strepiespek, fyngekap
- ½ rooiui, fyngekap
- 2 agurkies, fyngekap
- 2 eetlepels dijonmosterd
- 2 eetlepels rooiwynasyn
- ½ koppie dubbeldik jogurt
- 'n hand vol pietersielie, fyngekap
- 2 sprietuie, fyngekap

Só maak jy

1 Voorverhit 'n roker of jou ketelbraai tot 140-150°C. As jy 'n ketelbraai gebruik, maak jou kole aan die een kant om die

aartappels op indirekte hitte gaar te kry. Sit die houtskaafsels in 'n foeliebakkie, bedek dit met 'n laag foelie en prik gaatjies in die foelie. Sit dit aan die kole se kant en verhit dit tot dit begin rook.

2 Meng die aartappels en olyfolie saam en geur dit met sout en swartpeper. Skep die aartappels en knoffel in 'n groot foeliebak en sit die bak op die kant van die braai sonder die kole. Maak die ketelbraai toe en rook die aartappels vir 30 minute of tot sag. Haal dit uit en hou dit eenkant.

3 Braai die spek vir 6-8 minute in 'n pan oor matige hitte tot dit mooi goudbruin en bros is.

4 Meng die aartappel, spek, ui, agurkie, mosterd, asyn, jogurt, pietersielie en sprietuie saam in 'n groot mengbak en geur dit na smaak met sout en peper.

Weg Ry & Sleep sê As jy die slaai selfs meer om die lyf wil gee, kan jy drie gekookte eiers in kwarte sny en dit aan die einde byvoeg.

Mielies met kaasbotter

Mmmmmmielies

Dié mielies is heerlike snoepkos voor ete, wanneer die kinders 'n bietjie vroeër as die grootmense wil eet. Maar maak genoeg sodat almal voor ete lekker kan saamknibbel.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- ½ koppie sagte botter
- ½ koppie gerasperde cheddarkaas
- 6-8 mielies, elk in 3 stukke gesny
- sout na smaak

Só maak jy

1 Meng die botter en kaas saam en hou dit eenkant.

2 Kry matige kole reg en braai die mielies tot hulle goudgeel en die pitte blink en geswel is.

3 Smeer van die kaasbotter oor die mielies terwyl hulle braai.

4 Steek 'n stokkie in elke melie se stronk en daar gaat jy!

Weg Ry & Sleep sê Die botter-mengsel is net so heerlik as jy 'n bietjie paprika daarby inmeng.



Eiervrug met 'n roket-en-fetavulsel

Rolletjies vol geur

Party mense glo jy moet sout op eiervrugskywe sprinkel en dit 'n halfuur laat staan om die bitter smaak en vog uit te trek, maar dis nie nodig nie. Dalk het iemand met eiervrug se genetika gepeuter, maar dis asof vandag se eiervrugte nie so bitter is nie.

Jy benodig

- olyfolie om oor te sprinkel
- 2 groot eiervrugte, in die lengte in dun skywe (ongeveer 5 mm) gesny
- sout en peper na smaak
- 1 pakkie roketblare, goed afgespoel
- 3 wiele fetakaas





Só maak jy

1 Sprinkel olie op die eivrugskywe en geur dit met sout en peper.

2 Braai dit op warm kole tot sag. Laat dit effens afkoel.

3 Pak 'n roketblaar op elkeen van die eivrugskywe en krummel van die feta bo-oor. Rol dan die roket en feta binne-in die eivrug toe.

4 Sit dit voor as bykos by braaivleis, of as 'n heerlike voorgereg.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan die roket met ander kruie vervang of, as jy nie vars kruie het nie, bloot weglaat.

Geroosterde groente met pesto en suurlemoensap

Eenvoudig maar anders

Jy hoef nie altyd jou groente te kook nie. Braai die stukke oor die kole en dollie dit dan op met 'n geurige pesto voordat jy dit voorsit.

Jy benodig

- groente van jou keuse – probeer botterskorsie, broccoli, blomkool, sprietuie, aspersies, murgpampoen-tjies en wortels
- olyf- of sonneblomolie
- growwesout
- 'n paar kruietakkies (soos roosmaryn, tiemie, origanum)
- sap van 2 suurlemoene
- 'n paar lepels vol pesto

Só maak jy

1 Stook die vuur vir lekker warm kole.

2 Sny die groente in skywe en stukke

– dit moet dun genoeg wees sodat dit gaar word voordat dit brand.

3 Pak al die groente saam in 'n groot plat bak en sprinkel die olie, sout en kruie daaroor.

4 Meng alles goed deur totdat die groente oraloor met olie, sout en kruie bedek is.

5 Braai die groente op 'n groot oop rooster. Draai dit om en braai dit totdat die ander kant ook mooi skroeimerke kry. Verf die groente die heeltyd met van die olie wat in die bak agtergebly het.

6 Drup die suurlemoensap oor die groente en haal dit van die rooster af.

7 Skep lepels vol pesto oor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook sade oorstrooi – probeer sonneblom-, pampoen- of sesamsaad.



Geroosterde gevulde soetrissies oor die kole

Wees nou mooi soet

As jy soetrissies oor 'n oop vlam skroei, ontwikkel dit vir 'n heerlike soet smaak – van nou af gaan jy dit sommer ook in slaaie wil gebruik!

Jy benodig

- 1 rooi of geel soetrissie vir elke twee mense
- vulsel van jou keuse – probeer couscous met olywe, gekeurde rys of sampioene met uie en spek

Só maak jy

1 Skroei die soetrissies oor die vlamme of kole totdat die skilletjies pikswart gebrand is.

2 Sit die heel soetrissie dadelik in

'n plastieksak en knoop dit stewig toe. Laat dit vir 5-10 minute staan om te "sweat" voordat jy die soetrissies uit die sak haal.

3 Trek nou die skilletjies af – dit kom baie maklik los en jy kan dit sommer met jou vingers aftrek. Sny die soetrissies middeldeur en skraap die pitjies met 'n lepel uit.

4 Skep nou van die vulsel van jou keuse in die soetrissiehalwes.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan dié gereg 'n tydjie vooraf maak en dit dan in die yskas hou tot wanneer die braaivleis gereed is. Nou kan jy net uithaal en voorsit!



Groentekerrie-en-klappermelkpot

Potjie uit die grond uit

Ja, jy kan sonder vleis 'n heerlike potjiekos maak.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 2 eetlepels olyfolie
- 2 eetlepels swart mosterdsaadjes
- 2 eetlepels kerriepoeier
- 1 teelepel borrie
- 2 rooi brandrissies, fyngekap
- 1 eetlepel gerasperde vars gemmer
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 ui, fyngekap
- ½ koppie basmatirys
- 3 wortels, in skyfies gesny
- ½ botterskorsie, in blokkies gesny
- 1 eiervrug, in blokkies gesny
- 4 murgpampoentjies, in kwarte gesny
- ½ broccoli, in blommetjies gebreek
- 1 blik (410 g) kekerertjies
- 2-3 koppies hoenderaftreksel
- 1 blik (410 g) klappermelk
- 1 teelepel garam masala
- sout en peper

Só maak jy

1 Verhit die olyfolie in 'n potjie en braai die mosterdsaadjes tot hulle begin skiet (soos springmielies). Voeg die kerriepoeier en borrie by en braai die sade vir nog 1-2 minute sodat dit lekker geur kan kry.

2 Voeg nou die rissie, gemmer, knoffel en ui by en braai die mengsel tot die ui sag en glansend is.

3 Voeg die rys by en pak die groente in lae bo-op – eers die wortel, dan die botterskorsie, eiervrug, murgpampoentjie en broccoli, en heel laaste die gedreindeerde kekerertjies. Gooi laastens die hoenderaftreksel en klappermelk by en geur die pot met die garam masala. Proe en geur dit dan met sout en peper na smaak.

4 Laat die potjie vir 1-2 uur prut tot die groente sag en die rys gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie groentekerrie is 'n ete op sy eie, óf jy kan dit as 'n bykos voorsit.





Botterskorsie met feta, pietersielie en basilie So by my kole!

As jou vriende dié gereg sien, gaan hulle dalk dink jy't 'n paar varkies verloor, maar as hulle dit proe, gaan hulle baie gou 'n ander deuntjie sing.

Jy benodig

- 1-2 botterskorsies, afhangende van hoeveel mense daar is (kies kleiner botterskorsies)
- 1 wiel fetakaas
- vars basilieblare
- pietersielie

Só maak jy

1 Pak die botterskorsies net so in die vuur en maak hulle met kole toe. Jy

hoef nie eens te bodder om dit met foelie toe te draai nie.

2 Steek ná 20 minute 'n sosatiestokkie of mes in om te voel of hulle al sag is. As die stokkie maklik in die vleis inglip, dan is dit gaar.

3 Grawe nou die botterskorsie uit die kole en sit dit eenkant om af te koel.

4 Sny dit in die lengte oop wanneer dit hanteerbaar is, skep die pitte uit, en sprinkel die kaas en kruiet daaroor.

5 Bedien dit net so, of as 'n bykos by 'n lekker braaivleis

Weg Ry & Sleep sê Probeer gerus ook hierdie resepte met patat of uie.



Groentepotjie met feta-en-suurlemoenkrummelkors

‘Dieetpotjie’

Dié geurige groentepot werk lekker as ‘n bykos, óf as ‘n hoofgereg vir daai niggie wat daarvan droom om ‘n joga-instrukteur te word.

Jy benodig

- 4 eetlepels olyfolie
- 2 uie, grofgekap
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 rooi, groen en geel soetrissie
- sout en gemaalde swartpeper
- 2 koppies groenteaftreksel
- 4 wortels, geskil en in 3 cm-stukke gesny
- ‘n groot hand vol baba-aartappels
- 1 koppie water
- 4 patats, in skywe gesny

- 2 mielies, in stukke gesny
- ‘n groot hand vol groenboontjies, puntjies afgesny
- 3 wiele fetakaas, gekrummel
- gerasperde skil van 2 suurlemoene

Só maak jy

1 Verhit die olie in ‘n groot swartpot en braai die ui en knoffel tot dit goudbruin is. Sny die soetrissies in groterige stukke, voeg dit by en braai dit ook bruin.

2 Geur die pot met sout en peper en gooi die aftreksel, wortel en aartappels by. Skink net genoeg water oor om die groente te bedek. Sit die deksel op en prut die pot vir 1 uur oor matige kole of tot die aartappel sag is.

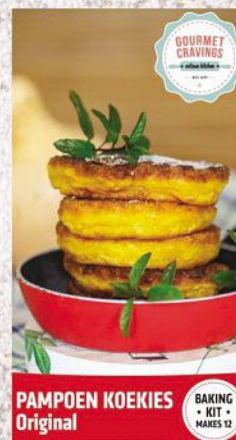
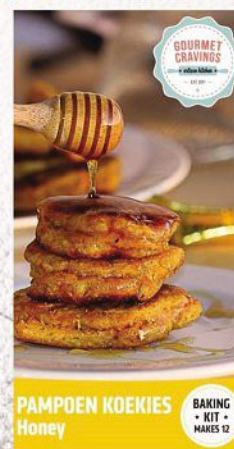
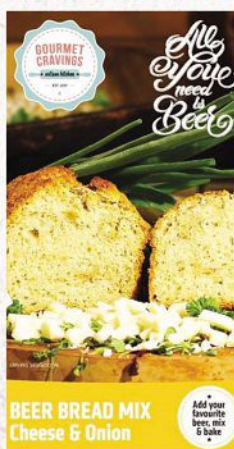
3 Gooi die patats by en kook dit vir sowat 30 minute tot dit sag is, maar nie pap nie. Gooi dan die mielies en groenbone by en kook dit sag. Proe die pot en geur dit dan na smaak met sout en swartpeper.

4 Meng die fetakaas en suurlemoenskil en sprinkel die mengsel oor die groente terwyl dit nog warm is. Bak dit oor die kole tot die feta ‘n kors vorm, en maak seker jy skep die groente deur die fetakors wanneer jy opdien.

Weg Ry & Sleep sê Oppas dat jy nie groentesop maak nie. Sny die groente in lekker groot stukke en roer die pot net nou en dan.



Bakplesier met opwindende geure en spyskaartitems



ADVANCED Leisure Foods (Pty) Ltd

Verskaffers van alle GOURMET Cravings-produkte, vervaardigers van SPICES, Rub's, gedeel-
deerde produkte, HONEY Producers en baie meer...

Riana Esterhuizen | Tel: +27 (0) 21 556 3969 | Faks: +27 (0) 21 556 3969 | Epos: riana@advancedfoods.co.za



Hoender



Griekse hoender-en-groentesosaties

Bordbreeklekker!

Die Grieke is baie soos Suid-Afrikaners:
Net soos ons hou hulle van lekker
eet en lekker kuier...

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- gerasperde skil van 2 suurlemoene
- 2 teelepels heuning
- 2 eetlepels olyfolie
- 2 hoenderborsfilette sonder vel of been, in blokkies van 2 cm gesny
- 1 klein komkommer, gerasper
- 1 koppie gewone jogurt
- 200 g fetakaas, gekrummel
- 250 g kersietamaties
- 1 groot murgpampoentjie, in skyfies gesny
- 1 rooiui, in kwarte gesny
- 'n hand vol vars mentblare



Só maak jy

1 Meng die knoffel met die skil van 1 suurlemoen asook die heuning en olyfolie. Geur die hoender met sout en peper en marineer dit vir 'n halfuur in die sous.

2 Druk die vloeistof uit die komkommer en meng die komkommervleis dan met die jogurt, feta en die skil van 1 suurlemoen. Geur die mengsel met sout en peper. Hou dié doopsous eenkant.

3 Ryg die hoender, kersietamaties, murgpampoenjie en ui op vier stokkies en braai die sosaties vir 5-7 minute aan 'n kant op die rooster. Sit dit voor met die doopsous en vars mentblare.

Weg Ry & Sleep sê Maak genoeg van hierdie sosaties, want iemand gaan beslis nóg een (of dalk selfs twee) wil hê.



Gerookte lemoenhoender

Waar 'n rokie trek...

Met hierdie maklike rookresep gaan jy gou-gou 'n braailegende word.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 2 liter water
- ½ koppie lemoensap
- 2 eetlepels bruinsuiker
- 4 teelepels seesout
- 8 hoenderstukke (soos dytjies of borsies)
- 3 koppies houtskaafsels
- 2 eetlepels olyfolie
- 1 eetlepel gerasperde lemoenskil
- 1 eetlepel gerasperde suurlemoenskil
- 'n hand vol pietersielie, fyngekap
- 'n hand vol origanum, fyngekap
- 1 eetlepel knoffel, fyngedruk
- 1 rooi jalapeñorissie, fyngekap
- 1½ teelepel komynsaad
- ¼ koppie gesmelte botter

Só maak jy

1 Verhit 1 liter water in 'n kastrol saam met die helfte van die lemoensap, die bruinsuiker en seesout. Laat die mengsel kook en hou aan roer totdat al die suiker opgelos is. Haal die kastrol van die plaat af en voeg die res van die water by. Dit is jou pekel.

2 Sit die pekel in 'n vlak bak en pak die hoenderstukke daarin. Maak seker die

hoender is goed bedek en hou dit oornag in die yskas.

3 Verhit 'n roker of jou ketelbraai tot 140-150°C. As jy 'n ketelbraai gebruik, maak jou kole aan die een kant sodat jy die hoender met indirekte hitte gaar kry. Sit die houtskaafsels in 'n foeliebakkie, bedek dit met 'n laag foelie en prik gaatjies in die foelie. Sit dit aan die kole se kant en verhit dit tot dit begin rook.

4 Meng die olyfolie, lemoen- en suurlemoenskil, pietersielie, origanum, knoffel, rissie en komynsaad in 'n mengbakkie. Haal die hoender uit die pekelmengsel en druk dit met kombuispapier droog. Vryf die hoender met die kruienvryfmengsel in en geur dit met sout en peper.

5 Meng die botter en die res van die lemoensap in 'n klein mengbakkie en hou dit eenkant.

6 Haal die houtskaafsels van die kole af en hou dit eenkant. Braai die hoender vir 5-8 minute aan elke kant of tot jy skroeimerke sien.

7 Sit die skaafsels terug in die roker of ketelbraai en rook die hoender vir 'n uur en 'n half tot goudbruin en gaar – verf dit elke 20 minute met die lemoenbotter.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan die vryfmengsel ook nêr so gebruik wanneer jy die hoender net wil braai.

Pizzawiele met gerookte hoender en pynappel So draai die wiel

By 'n pizzawinkel word 'n pizza met pynappel gewoonlik 'n "Hawaiian" genoem. Kry nou die kinders, voeg hoender by en jy het 'n "lawaai-hen"!

Jy benodig

(vir 6-8 mense)

- ¼ koppie meel (om die deeg uit te rol)
- 1 bol winkelbrooddeeg (of maak jou eie)
- 1 sakkie (60 g) tamatiespasta
- 1 blik (227 g) pynappelringe, gedreineer en in stukkies gesny
- 1 pakkie (250 g) gerookte hoenderborsies, in repies gesny
- 2 koppies gerasperde cheddar of mozzarella

Só maak jy

1 Sprinkel van die meel oor 'n skoon werkoppervlak. Rol nou die deeg liggies daarop uit en verdeel dit in agt gelyke dele. Vorm 'n deegbol van elkeen en rol dit uit in 'n plat sirkel.

2 Braai die deegsirkels oor matige kole tot hulle goudbruin is (jy kan hulle ook vir 10-12 minute in 'n oond van 180°C bak).

3 Haal die wiele van die kole af en smeer tamatiespasta oor elkeen. Pak pynappel en gerookte hoender bo-op en sprinkel kaas oor.

4 Rooster hulle weer op die kole tot die kaas gesmelt het (sit 'n stuk foelie bo-oor om die kaas vinniger te laat smelt). Eet dit dadelik.

Weg Ry & Sleep sê As jy te min tyd het, kan jy ook minipitabroodjies as die pizzabasisse gebruik.



Coq au vin vir die kamplek 'n Franse potjie

Maak soos die Franse en voer jou hoenderpotjie met sjerrie én rooiwyn.

Jy benodig

(genoeg vir 5)

- 1 eetlepel olyf olie
- 1 pakkie (250 g) ontbyt spek, grofgesnipper
- 1 pakkie (400 g) sampioene, grofgesny
- 10 hoenderstukke (boudjies, dytjies en borsies)
- sout en peper
- 6 wortels, in dik wiele gesny
- 3 groot uie, in skywe gesny
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- ¼ koppie sjerrie (of gebruik port)
- ½ bottel (375 ml) rooiwyn
- 1 blokkie (10 g) hoenderaftreksel
- 1 koppie kookwater
- 1 takkie vars tiemie
- 3 eetlepels koekmeel
- 3 eetlepels sagte botter





Whiskyhoender

Gee daai hoender 'n dop

Ja, geur jou braaihoender met 'n lekker skeut whisky.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 1 heel hoender
- 125 g sagte botter
- gerasperde skil en sap van 1 lemoen
- 'n hand vol kruie, fyngekap – ons het pietersielie, tiemie en roosmaryn gebruik
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk
- sout en swartpeper
- 2 eetlepels heuning
- ½ koppie whisky
- 2 eetlepels komynsaad, fyngestamp

Só maak jy

1 Sny die ruggraat van die hoender met 'n kombuisskêr uit, draai hom om en druk die karkas met jou hande plat. (Jy maak dus 'n flattie. – Red.)

2 Meng die botter, lemoenskil, kruie en knoffel saam, geur dit met sout en peper en druk die bottermengsel versigtig onder die vel van die hoender in – lig die vel effens met jou vingers.

3 Meng die lemoensap, heuning, whisky en komyn in 'n bakkie saam. Hou dit eenkant terwyl jy die kole regkry.

4 Sit die hoender met die velkant na onder op die rooster en braai dit 20-30 cm bo matige kole vir 10-15 minute terwyl jy dit deurentyd met die whiskymengsel verf. Draai die hoender om en braai dit nog sowat 30 minute tot dit gaar is.

5 Haal die hoender van die rooster af en laat dit vir 10 minute rus voordat jy dit sny en voorsit.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan 'n plat-hoender ook baie lekker gaarmaak in 'n toeknyprooster wat jy 'n entjie van jou kampvuur af laat regop staan.

Só maak jy

1 Verhit die olyfolie in jou nr. 3-pot en braai die spek tot dit gaar is. Skep dit uit en hou dit eenkant. Braai nou die sampioene tot goudbruin en skep hulle ook uit.

2 Geur die hoenderstukke met sout en peper, braai hulle in die pot bruin en skep dit uit. Braai die wortel, ui en knoffel vir 5-10 minute en roer die sjerrie by.

3 Gooi die spek, sampioene en hoender terug in die pot en skink die rooiwijn by. Los die hoenderaftreksel in die kookwater op, gooi dit ook in die pot en voeg heel laaste die tiemie by. Sit die deksel op en laat die pot vir sowat 90 minute kook tot die hoender en wortel deurgaar en sag is.

4 Meng die meel en botter tot 'n sagte smeer, en roer dit dan versigtig deur die pot. Laat die pot vir nog sowat 20 minute prut tot die sous verdik.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie heerlike hoenderpotjiekos smaak vorentoe saam met knoffelkapokaartappels.





Ontbeende hoenderrol

Dié een kry die hoofrol!

Hoendervleis kan vinnig droog raak as jy dit kook of braai. Veral té warm kole kan 'n geurige hoender sommer heeltemal bederf. As jy 'n heel hoender op dié manier gaarmaak, behou die hoender sy natuurlike sappe.

Jy benodig

- olie
- 1 pakkie sampioene, in skyfies gesny
- 1 groot ui, gekap
- 'n paar knoffelhuisies, fyngekap
- sout en peper na smaak
- 1 heel hoender

Só maak jy

1 Verhit jou swart platboompot met die olie oor die kole en braai dan die sampioene, uie en knoffel. Geur dit met sout en peper na smaak.

2 Sprei die ontbeende hoender met sy velkant na onder uit op 'n stuk foelie wat jy dubbeld gevou het.

3 Skep die sampioenvulsel op die hoender en rol dan die vleis versigtig op.

4 Rol die hoender in die foelie toe en draai die twee punte stewig toe soos dié van 'n Kersklapper.

5 Versprei al die hoenderbene wat jy uit-

gesny het, oor die platboompot se boom en gooi omtrent 2 koppies water by voordat jy die foeliepakkie bo-op neersit.

6 Kook die rol vir 1 uur op 'n driepoot oor die kole. Draai die hoenderrol ná sowat 'n halfuur om.

7 Lig die pakkie uit die pot en laat dit effens afkoel.

8 Vou die foelie oop en sny die hoenderrol in skywe.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook geblansjeerde spinasieblare, pikantrissies en feta, of gestoofde vrugte as vulsel gebruik.

SÓ ONTBEEN JY 'N HEEL HOENDER

1 Vat 'n houtplank en sit die heel hoender op sy maag daarop neer. Maak 'n reguit snit oor die rug – van die nek tot die stert.



2 Sny dan met kort hale die vleis aan weerskante reg rondom die karkas weg. Sny so naby as moontlik aan die ribbetjies en borsbeen, sodat jy soveel as moontlik vleis behou.



3 Kerf die karkas van die onderste stuk vel af los (sonder om deur die vel te sny) en verwyder die karkas in sy geheel.



4 Breek die dye se potjies, sny die senings rondom die gewrig reg in die rondte af, sny al langs die dybeen af en stoot dan die vleis met jou vingerpunte van die been af sodat jy die been kan verwyder. Doen dieselfde met die boudjies.



5 Sny die vlerkies se punte af, maak 'n skoon snit tussen die twee beentjies in die vlerkie en werk dan die vleis met jou vingers van die beentjies af.



6 Lê die ontbeende hoender met die velkant na onder neer, en vlek dan die filette sodat een helfte daarvan oor die oop kolle op die vel kan terugvou.



Hoender-en-sampioenpastapotjie Pasta la vista...

Hierdie is 'n vullende pot met 'n sagte, romerige geur – lekker vir 'n wintersaand om die vuur.

Jy benodig

- 3 eetlepels olie
- 12 hoenderstukke (dytjies en boudjies)
- 2 uie, grofgekap
- 4 knoffelhuisies, gekneus
- sout en peper na smaak
- 2 koppies hoenderaftreksel
- 1 koppie witwyn
- 'n hand vol piekeluitjies
- 2 pakke (250 g elk) portabellini-sampioene
- 1 koppie rissoni (pastarys)

Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n groot swartpot en braai dan die hoenderstukke tot dit mooi goudbruin is. Skep die stukke uit en hou dit eenkant.

2 Gooi nou die ui en knoffel in die pot, geur dit met sout en peper na smaak, en braai dit tot goudbruin.

3 Skep die hoender terug en gooi die aftreksel, witwyn, uitjies en sampioene by.

4 Kook dit vir 1-2 uur tot die uitjies sag is.

5 Gooi die rissoni by en kook dit vir nog so 30 minute tot dit al dente is.

Weg Ry & Sleep sê Sit dié potjie voor terwyl dit nog lekker warm is.

Hoenderpot met heuning, mosterd en botterskorsie

Hier kiek-kiep!

Kry sommer jou groente én 'n slukkie wyn in met dié hoenderpot.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- ¼ koppie meel
- 16 hoenderstukke (ons het dytjies en boudjies gebruik)
- sout en gemaalde swartpeper
- 3 eetlepels olie
- 20 piekeluitjies, geskil
- 1 pak (250 g) strepiespek, gesnipper
- 1 koppie witwyn
- 1-1½ koppies hoenderaftreksel
- 2 klein botterskorsies, geskil en in blokkies gesny
- 'n groot hand vol pietersielie, gekap

Só maak jy

1 Sit die meel, hoenderstukke, sout en peper in 'n plastieksakkie en skud alles saam tot die hoenderstukke oraloor met die meel bedek is.

2 Verhit die helfte van die olie in 'n swartpotjie oor matige kole. Braai die hoender tot dit goudbruin is en skep dit uit.

3 Gooi die res van die olie in die pot en braai die piekeluitjies en spekstukkies. Voeg die wyn en aftreksel by en laat dit saam prut. Skep die hoenderstukke terug en sit die botterskorsie by.

4 Kook alles saam vir 30-45 minute of tot die hoender gaar is. Sprinkel die pietersielie oor en sit dit voor.

Weg Ry & Sleep sê Moenie die pot te veel roer nie, anders sit jy met 'n klomp hoenderbene in jou kos.



Vinnige hoenderpastei 'n Braaipaai- en-tjips

Hoenderpastei is altyd 'n wenner, en in die kampplek kan jy selfs een oor die kole maak.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

VIR DIE PASTEI

- 1 gaar hoender, gevlok
- 2 soetmielies, gekook en die pitte van die stronk af gesny
- ½ pakkie (100 g) repiespek, fyngekap
- 1 houertjie (250 ml) suurroom
- 1 eetlepel gekapte vars pietersielie
- sout en peper na smaak
- 1 rol gekoopte blaardeeg

VIR DIE TJIPS

- 6 gaar aartappels, in kwarte gesny
- 3 eetlepels olie
- 2 takkies roosmaryn, fyngekap
- 3 heel knoffelhuisies
- sout en peper





Soetmieliesop met hoenderfrikkadelle

Sop met (hoender)skop

Hier's vir jou 'n romerige sop met 'n goeie porsie vleis daarin.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

VIR DIE SOP

- olie vir braai
- 1 ui, fyngeskap
- 1 pakkie (46 g) hoendersoppoeier
- 1 blikkie (410 g) geroomde soetmielies
- 3 koppies (750 ml) hoenderaftreksel
- 1 koppie room
- sout en peper na smaak
- 1 eetlepel suurlemoensap
- 2 eetlepels gekapte vars pietersielie (of gebruik 2 teelepels droë gemengde kruie)

VIR DIE FRIKKADELLETJIES

- 500 g hoendermaalvleis
- 1 geel soetrissie, fyngeskap
- 2 snye brood, fyn gekrummel
- 1 eier
- 1 eetlepel pietersielie, gekap
- ½ knoffelhuisie, fyngedruk
- ½ teelepel gerookte paprika
- sout en peper na smaak

Só maak jy

1 Maak die sop Verhit 'n bietjie olie in 'n pan en braai die ui tot dit sag en glansend is. Voeg die hoendersoppoeier, soetmielies, aftreksel en room by en roer alles goed deur sodat dit nie klonte maak nie.

2 Kook die sop vir 10 minute en geur dit na smaak met sout en peper. Roer laastens die suurlemoensap en pietersielie deur.

3 Maak die frikkadelletjies Meng die maalvleis, soetrissie, broodkrummels, eier, pietersielie, knoffel en gerookte paprika goed saam en geur dit met sout en peper. Vorm nou okkerneutgrootte bolletjies met die frikkadelmengsel en braai dit in 'n warm pan oor matige kole vir drie minute aan 'n kant tot dit mooi goudbruin en gaar is.

4 Skep die sop in bakkies met van die frikkadelletjies daarin.

Weg Ry & Sleep sê Soos wyle Jan Spies op daardie lekker droë Namibiese manier van hom sou gesê het: Ryk en lekker...

Só maak jy

1 Maak 'n vuur vir matige kole wat minstens 'n uur gaan hou. Meng al die bestanddele vir die pastei (behalwe die blaardeeg) saam en geur dit na smaak met sout en peper. Skep die mengsel in 'n platboomgietysterpot met 'n deursnee van 24 cm.

2 Sny die deeg sodat dit bo-op die vulsel in die pot pas. Druk dit teen die kante vas en sit die pot se deksel op.

3 Sit die pot op die kole en skep 'n paar kole op die deksel. Bak die pastei vir ongeveer 'n driekwartier – vervang elke nou en dan van die flou kole. Die deeg moet geleidelik gaar en goudbruin word.

4 Braai die aartappelwiggies in 'n pan met die olie en geur dit met die roosmaryn, knoffel en sout en peper.

Weg Ry & Sleep sê Pasop vir te veel warm kole op die pot se deksel.





Bierblikhoender in die ketelbraai

Sluk hom diep

Met hierdie resepte kom die vog van binne af... Die bier sorg nie net dat die hoender sag is nie, maar saam met die lemoene en kruie ook vir 'n onverbeterlike geur.

Jy benodig

(vir 4-6 mense)

- 3 eetlepel olie
- 2 teelepels gekapte knoffel
- 1 teelepel fyn komyn
- 1 teelepel fyn koljander
- 1 teelepel fyn kaneel
- ¼ koppie marmelade
- 1 heel hoender
- sout en gemaalde peper
- 1 blik (330 ml) bier
- 4 lemoene, middeldeer gesny

Só maak jy

1 Maak vuur in 'n ketelbraai (soos 'n Weber) en meng solank die olie, knoffel, speserye en marmelade terwyl jy kole maak.

2 Vryf die hoender oraloor met die

speserymengsel in en geur die maagholte met sout en peper.

3 Maak die bier oop en neem een slukkie – dis die braaier se voorreg. Sit die hoender regop bo-oor die bierblik en sit dit dan versigtig op die rooster sodat hy stewig staan. Sit die ketelbraai se deksel op en braai die hoender vir 45-60 minute oor matige kole. Sit teen die einde van die gaarmaaktyd die lemoenhalwes op die rooster en skroei hulle vinnig tot hulle mooi swart merke het.

4 Haal die gaar hoender versigtig van die bierblikkie af en sny dit in stukke. Skink van die orige bier in die blik as 'n sous by en druk van die lemoensap oor. Maak 'n snytjie in die dikste deel van die bors om te kyk of die hoender gaar is. As die vleissappe helder uitloop, is die hoender gaar. Sit dit dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê As jy nie 'n ketelbraai het nie, kan jy die hoender ook vir 40-45 minute in 'n oond van 180°C bak.

Plathoender in marinade

Hoe platter, hoe kwater...

Hierdie hoender oor die kole werk altyd, en jou vriende gaan op hulle rug val as hulle hoor hoe maklik dit is.

Jy benodig

- 4-5 knoffelhuissies
- sout en gemaalde swartpeper na smaak
- sap en skil van 2-3 suurlemoene
- 100 ml sojasous
- 100 ml sonneblom- of olyfolie
- 1 heel plathoender van 1-1,4 kg
- 1 bossie roosmaryn



Só maak jy

1 Rasper die knoffelhuusies baie fyn en voeg dan die sout, peper, suurlemoenskil en -sap, sojasous en olie daarby. Gooi die mengsel oor die hoender uit en vryf dit oraloor in.

2 Braai die hoender oor hoë hitte en gebruik 'n bossie roosmaryn om die heeltid van die marinade aan die hoender te verf. Draai dit gereeld om en braai dit tot dit deurgaar is – pasop vir brand!

Weg Ry & Sleep sê Die roosmarynkwassie gee ekstra geur, maar 'n gewone koskwas-sie sal ewe goed werk.



Botterhoenderkerrie

Mmm... romerig

Hierdie eenvoudige kerrie is matig en romerig – en 'n treffer by joud en jonk. Die hoender word gebraai en dan by die sous gevoeg, wat dit 'n ekstra rokerige geur gee. Probeer tamatiepassata gebruik – dit sorg vir 'n lekker gladde, romerige tekstuur.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 500 g ontbeende hoenderborsies
- 4 eetlepels matige kerriepoeier
- 500 ml dik Griekse jogurt
- 1 ui, fyngekap
- 4 eetlepels botter
- 500 ml tamatiepassata (of gebruik geblikte tamatie wat jy fynkap)

Só maak jy

1 Sny die hoender in blokkies en sit dit in 'n Ziplock-sakkie saam met 2 eetlepels

kerriepoeier en 1 koppie jogurt. Marineer dit vir minstens 1 uur in die yskas, maar verkieslik oornag.

2 Braai die ui en die res van die kerriepoeier in die botter tot sag. Voeg die tamatie by en prut dit tot dik en geurig. Roer die res van die jogurt by en hou die sous eenkant warm.

3 Ryg die hoenderstukkies op sosatie-stokkies en braai dit oor matige kole tot sappig en gaar. Stroop die vleis van die stokkies af en roer dit deur die sous. Verhit dit tot warm, maar nie kokend nie. Proe en geur dit met nog sout en peper.

Weg Ry & Sleep sê Vir 'n geuriger kerrie, koop 'n nat kerriesmeer wat ook gemmer en knoffel bevat. Of voeg 'n lekker skep fyngekapte knoffel by die pruttende sous om dit meer geur te gee.

Mexikaanse hoenderpotjie

Fantástico!

Maak 'n slag 'n hoenderpot met 'n Mexikaanse geur.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 2 eetlepels kookolie
- 1 ui, gekap
- 1 rooi soetrissie, in blokkies gesny
- 8 hoenderstukke (dytjies werk goed)
- 6-8 heel knoffelhuisies
- 1 teelepel fyn komyn
- 1 teelepel fyn koljander
- 1 teelepel gerookte paprika
- ½ teelepel rissiepoeier
- ½ teelepel origanum
- 2 soetmielies, gerooster en in wiele gesny
- ½ koppie witwyn
- 1 blik (400 g) gekapte tamaties
- 1-2 koppies hoenderaftreksel
- 1-2 teelepels sout

Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n potjie en braai die ui daarin tot dit redelik sag is. Voeg die soetrissie, hoender en knoffelhuisies by, en braai die mengsel dan tot die hoender mooi bruin is. Voeg die speserye en kruietjies by en pak die mielies in 'n laag bo-op.

2 Gooi die wyn, tamatie en hoenderaftreksel in die pot en sprinkel sout bo-oor. Laat die potjie vir 1-2 uur prut.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie hoenderpotjie is heerlijk saam met platbrood en vars koljanderblare.



Thaise hoendersosaties

'n Oosterse smakie

Dié gereg is vir mense wat hulle vleis met 'n byt verkies, maar jy kan self besluit hoe skerp jy dit wil maak.

Jy benodig

(maak 4 sosaties)

- 4 hoenderfilette, elk in 4 stukke gesny
- 1 groen soetrissie, pitte en vliese verwyder en in blokkies gesny
- sout en gemaalde swartpeper
- 2 eetlepels Thaise groenkerriesmeer, (ons het John West se Green Curry Paste gebruik)
- ½ koppie ongegeurde jogurt

Só maak jy

1 Ryg die hoender en soetrissie om die beurt op die stokkies, maar maak seker jy begin en eindig elke sosatie met 'n stukkie soetrissie. Geur die sosaties na smaak met sout en peper.

2 Meng die groenkerriesmeer en jogurt saam en marineer die hoender vir minstens 1 uur in daarin.

3 Braai die sosaties oor matige kole tot die hoender gaar is. Die blokkies vleis moet ferm wees, maar moenie dit te lank braai nie, anders kan die vleis uitdroog.

Weg Ry & Sleep sê Vir dié resep werk metaalsosatiestokkies die beste.



Mabalingwe

GAME RESERVE

014 001 7010 / 014 736 9000
www.mabalingwegamereserve.co.za
info@boschpoort.co.za

- Aktiwiteite
- Konferensies
- Akkommodasie
- Kampering
- Wildritte
- Lodges te koop



Winkel, wegneemetes & drankwinkel
014 736 6090
shop@boschpoort.co.za



"Like" Ons op Facebook

Skaap



Stadiggekookte lamsbredie

Winterwenner

Niks klop 'n warm bredie as die winterweer begin toeslaan nie. Veral as daar nog reën of sneeu ook is...

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 2 eetlepels olyfolie
- 1,5 kg lamstowe vleis (soos lamsnek)
- sout en swartpeper
- 2 uie, gekap
- 2 wortels, gekap
- 2 selderystokkies, gekap
- 4 knoffelhuisies, fyngedruk
- 'n toontjie gemmer van 5 cm, fyngekap
- 1 rooi brandrissie, fyngekap
- 2 teelepels koljander, fyngemaal
- 2 teelepels fyn komyn
- 2 teelepels paprika
- 2 blikke (400 g elk) heel geskilde tamaties
- 500 g botterskorsie, geskil en in blokkies gesny



Skaap-en-tamatiepot

Geurig gestowe

Tamatiekos is 'n ou gunsteling – probeer dit 'n slag op jou kampvuur.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 1 teelepel kardemomsaad
- 1 teelepel koljandersaad
- 1 teelepel vinkelsaad
- 1 teelepel peperkorrels
- 1 teelepel droë tiemie
- 2 teelepels paprika
- 2 eetlepels kookolie
- 1 kg skaapstowe vleis (soos nek, skenkels of stowetjops)
- 2 uie, fyngekap
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 teelepels gerasperde vars gemmer
- 5 lourierblare
- 1 kaneelstokkie
- 1-2 teelepels growwesout
- 2 blikke (400 g elk) heel geskilde tamaties
- 2 koppies biefaftreksel
- 1 kg vars tamaties, in kwarte gesny
- 4-6 groot aartappels, geskil en in kwarte gesny

by. As jy nie 'n stamper en vysel tussen jou kampgoed het nie, kan jy die volgende plan maak: Gebruik jou tentpen-hamer en snyplank – was net die hamer behoorlik en draai dit met 'n laag of drie kleefpastiek toe.

2 Verhit die kookolie in jou pot tot dit goed warm is. Braai dan die skaapvleis in sarsies tot dit mooi goudbruin is. Voeg die ui, knoffel, gemmer, lourierblare, kaneelstokkie en die speserymengsel by en braai alles saam tot die ui redelik sag is. Geur die pot met growwesout na jou smaak.

3 Voeg die geblikte tamaties by (mèt die sous), gevolg deur die aftreksel, en laat die potjie stadig vir 1½-2 uur prut met die deksel op.

4 Pak die vars tamaties bo-op die vleis, gevolg deur die aartappels, en laat die potjie vir nog sowat 'n uur prut tot die aartappels sag is. Jy roer glad nie die potjiekos terwyl dit kook nie, en lig die deksel slegs op om te kyk of daar nog genoeg vloeistof in die pot is. Vul die sous aan met biefaftreksel, indien nodig.

Só maak jy

1 Stamp die sade en peperkorrels saam fyn en meng die droë tiemie en paprika

Weg Ry & Sleep sê

Wanneer jy vir 4-6 mense 'n potjie maak, is 'n nr. 3-pot 'n goeie roep.

Só maak jy

1 Verhit die olyfolie in 'n groot pot oor matige kole. Geur die lam met sout en swartpeper en braai dit vir 8-10 minute tot die vleis mooi goudbruin is. Skep die vleis uit die kastrol en hou dit eenkant.

2 Sit die ui, wortel en seldery in die kastrol en braai dit vir 5 minute oor lae hitte tot dit sag is. Voeg die knoffel, gemmer, rissie, koljander, komyn en paprika by en braai dit vir 2 minute.

3 Voeg die vleis en tamaties by en druk die tamaties met 'n vurk fyn. Verhit dit tot kookpunt, verlaag die hitte en prut dit vir 1½ uur. Voeg die botterskorsie by en prut dit vir nog 30 minute tot die vleis lekker doeksag is.

Weg Ry & Sleep sê Sit die bredie voor saam met jasmynrys.





Karoolamsosaties

Stokkielekker(te)s

Hoe langer jy dié sosaties marineer, hoe lekkerder is hulle.

Jy benodig

(maak 20 sosaties)

- olie vir braai
- 4 uie – 2 in ringe en 2 in blokkies van 3 x 3 cm gesny
- 3 eetlepels kerriepoeier
- 1 eetlepel fyngemaakte knoffel
- 1 eetlepel fyn gerasperde gemmer
- 2 koppies bruinasyn
- 1 blikkie (410 g) appelkooskonfyt
- 2 teelepels sout
- 1,5-2 kg lamsboud, ontbeen en in blokkies van 3 x 3 cm gesny
- 4 suurlemoen- of lourierblare
- 4 droë appeltjies, vir 'n uur geweek in brandewyn
- 40 blokkies (3 x 3 cm) groen, rooi of geel soetrissie
- sout en peper na smaak

Só maak jy

1 Verhit 'n dun laagie olie in die pan en braai die uieringe tot goudbruin. Voeg die kerriepoeier, knoffel en gemmer by en braai dit vir 2 minute. Gooi die asyn, appelkooskonfyt en sout by en kook dit vir nog 5 minute.

2 Laat die marinade afkoel en roer die vleisblokkies en suurlemoen- of lourierblare daarby in. Laat die vleis oornag marineren en week solank die sosatie-stokkies in water sodat hulle gereed is vir die kole.

3 Ryg die volgende dag die vleisblokkies op die stokkies met die appeltjies en blokkies soetrissie en ui tussenin.

4 Braai die sosaties oor matige kole. Geur dit na smaak met sout en peper.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook dun skyfies varkspiek saam met die lamsblokkies op die stokkies ryg.

Braaiboud

Stadig oor die kole...

'n Skaapboud is nie net vir die pot en die oond nie. Jy kan hom ook smul-lekker op die kampvuur maak.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 1 skaapboud van 1,5-2 kg, aan die been vir die ketelbraai; en ontbeen, oopgesny en effens platgemaak vir die oop vuur
- 1 blikkie (85 g) oesters
- 6 knoffelhuisies, middeldeel gesny
- 12 takkies roosmaryn
- 2 eetlepels growwesout
- 1 eetlepel gemaalde peper
- 2 eetlepels mosterdpoëier
- sap en fyngerasperde skil van 1 groot suurlemoen

Só maak jy

1 Maak 'n vuur in jou ketelbraai of



ander braaiplek en wag tot die kole lekker matig is. 'n Ketelbraai werk die beste vir 'n boud, maar as jy hom ontbeen, kan jy hom ook oor 'n oop vuur braai.

2 Sny met 'n skerp messie 12 diep kepe oraloor die boud en druk 'n stukkie knoffel, 'n oester en 'n roosmaryntakkie in elke gaatjie. Vryf die boud in met die mosterdpoëier en suurlemoen-sap en bedek dit goed met sout, peper en suurlemoenskil.

3 Braai die boud stadig vir sowat 2 uur in die ketelbraai (met die deksel op). Oor oop kole is dit sowat 25 minute aan elke kant.

Weg Ry & Sleep sê Pasop vir te warm kole – ook om die boud te droog te braai. 'n Skaapboud kan liever nog pienk in die middel wees.



Kerrielsblad

Sit-sit so

Dié resep maak jy kuier-kuier. As jy dit met klapperry en koljander voorsit, eet jy Sondagkos op jou staanplek.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 1 lamsblad (tussen 1,5 kg en 2 kg)
- 2 koppies water of lamsaftreksel

VIR DIE MARINADE

- 2 eetlepels fyngerasperde gemmer
- 2 eetlepels fyngerasperde knoffel (ongeveer 8 huisies)
- 1 rooiui, fyngekap
- 2 groen of rooi brandrissies, fyngekap
- 1 eetlepel kerriepoeier
- 2 eetlepels bruinsuiker
- ½ koppie gewone jogurt
- sap van 1 suurlemoen

VIR DIE KERRIESOUS

- 2 eetlepels kookolie
- 1 eetlepel gerasperde gemmer
- 2 eetlepels gerasperde knoffel
- 1 eetlepel kerriepoeier
- 1 vars brandrissie, fyngekap
- 1 blik (410 g) tamaties
- 1 blik (400 ml) klappermelk
- sap van ½ suurlemoen

Só maak jy

1 Meng al die bestanddele vir die marinade goed saam.

2 Berei nou die blad. Sny 6 diep kepe in die vleis, tot net bo die been, en vryf die vleis oraloor met die marinade in. Laat dit vir minstens 'n uur maar verkieslik oornag staan.

3 Sit die blad in 'n groot gietysterpot en gooi die aftreksel by. Giet dit teen die kant van die pot af en nie oor die blad nie, want jy wil nie die marinade afspoel nie. Sit die deksel op en stowe die blad vir 3-4 uur oor sagte kole.

4 Maak die kerriesous Sit omtrent 'n halfuur voor die blad gaar en sag is, nog 'n potjie met die olie op die kole en braai die gemmer en knoffel vir 'n minuut lank. Voeg die kerriepoeier by en braai dit vir nog 'n halwe minuut. Voeg die res van die bestanddele by en laat die sous vir 'n kwartier prut. Geur dit na smaak met sout, peper en 'n knippie suiker.

5 Skink die kerriesous oor die gaar blad en sit dit voor.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie marinade en kerriesous kan jy sommer vir verskillende kerriegeregte gebruik.

Roosterkoek met lam-en-appelkoossosaties

Kampbroodjie se nuwe baadjie

Min dinge gaan so goed saam soos braai-vleis en 'n braai-broodjie. Hier is 'n ander manier om dit voor te sit.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

VIR DIE SOSATIES

- 3 eetlepels olyfolie
- 1 rooiui, in kwarte gesny
- 500 g ontbeende lamsboud, in blokkies gesny
- 3 eetlepels appelkooskonfyt
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 eetlepel kerriepoeier
- 1 teelepel borrie
- 'n hand vol lourierblare
- 125 g droë appelse
- sout en swartpeper

VIR DIE ROOSTERKOEK

- 500 g broodmeel
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 'n hand vol pietersielie, fyngedruk
- 1 sakkie (10 g) kitsgis
- 1 teelepel sout
- 1 eetlepel suiker
- 1½ koppie loutarm water
- 2 eetlepels olyfolie

Só maak jy

1 Maak die sosaties Verhit die olyfolie in 'n braaipan. Braai die ui vir 5 minute tot

sag en haal dit dan van die hitte af. Meng nou die vleisblokkies, appelkooskonfyt, knoffel, kerriepoeier, borrie, lourierblare en appelse in 'n groot mengbak saam en voeg die gebraaide ui by. Geur dit na smaak met sout en peper, bedek dit met kleefplastiek en laat dit vir 24 uur in die yskas marineer.

2 Maak die sosaties deur die vleisblokkies, lourierblare, ui en appelse op vier bamboesstokkies te ryg. Hou dit eenkant.

3 Maak die roosterkoek Meng die broodmeel, knoffel, pietersielie, gis, sout en suiker in 'n groot mengbak saam. Voeg die water en olie by en roer tot dit 'n deeg vorm. Knie die deeg vir 6-8 minute tot dit glad en elasties is. Bedek die bak en laat die deeg vir 'n uur in die mengbak rys tot dubbel die volume.

4 Verdeel die deeg in 8-10 rolletjies en druk elkeen van hulle effens plat. Braai die roosterkoeke vir 10-15 minute oor matige kole tot hulle goudbruin en gaar is – draai hulle gereeld om.

5 Braai dan die sosaties vir 5 minute aan elke kant tot hulle gaar is met mooi skroeimerke. Sit dit saam met die roosterkoeke voor.

Weg Ry & Sleep sê Onthou tog die plaasbotter vir die roosterkoek.



Lamsnekpotjie met groenbone

Lam van lekkerte

Neem vir jou kampbuurman 'n porsie van dié pot as hy knorrig is oor die sokkiemusiek wat jy gisteraand gespeel het. Julle sal sommer gou-gou weer vrinne wees.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- sout en gemaalde swartpeper
- ¼ koppie meel
- 1 lamsnek van ongeveer 1,5 kg
- 3 eetlepels olie
- 2 uie, gekap
- 2 selderystokke, in 2 cm-stukke gesny
- 4 wortels, geskil en in 2 cm-stukke gesny
- 1 blik (410 g) heel geskilde tamaties
- 1 eetlepel tamatiepuree
- 2 koppies hoenderaftreksel
- 500 g baba-aartappels
- 3 koppies groenbone, in 2 cm-stukke gesny
- gaar koring om voor te sit





Koffie-en-suurlemoenmarinade

Maak mak jou lammetjie

Koffie en lamsvleis klink amper so onmoontlik soos brandrissie-en-sjokoladesous. Maar dit werk heerlik!

Jy benodig

(maak 1 koppie)

- 2 teelepels heel komynsaad
- 2 teelepels koljandersaad
- 3 eetlepels koffiemoer
- 1 eetlepel masala
- 1 eetlepel fyn kaneel
- 2 eetlepels olie
- 600 g skaapribbetjies of -tjops
- 5-6 suurlemoene

Só maak jy

1 Rooster die komyn- en koljander-saad in 'n droë pannetjie oor hoë hitte.

Stamp dit fyn met 'n stamper en vysel. Gooi die koffiemoer, masala en kaneel by en meng alles goed. Skep dit uit in 'n skoon glasfles wat dig kan seël.

2 Meng die olie en die helfte van die koffiespeserymengsel – hou die res vir nog 'n braai.

3 Vryf die lamsvleis in met die mengsel en marineer dit vir minstens 2 uur, maar verkieslik oornag.

4 Braai die tjops oor matige kole en drup die heeltid suurlemoensap oor. Sit dit warm voor, somer so van die rooster af.

Weg Ry & Sleep sê Wees weer eens versigtig wanneer jy die komyn en koljander rooster. Van die saadjies kan klap en uit die warm pan spring.

Só maak jy

1 Meng die sout en peper deur die meel en gooi dit saam met die vleis in 'n sakkie. Skud die sakkie tot die vleis oraloor met die meelmengsel bedek is.

2 Verhit die helfte van die olie in 'n swartpotjie oor matige kole ('n nr. 2-pot behoort die ding te doen). Braai die vleis tot dit oraloor goudbruin is. Skep dit uit die pot en hou dit eenkant.

3 Gooi die res van die olie by en braai die ui, seldery en wortel liggies. Gooi die tamatie en tamatiepuree by en skep die vleis terug. Skink die aftreksel by en gooi die aartappels in.

4 Prut alles saam vir 1 uur tot die vleis en aartappel sag is.

5 Gooi nou die groenbone in die pot, sit die deksel op en prut dit vir ongeveer 7 minute tot die bone heldergroen is. Sit dit voor met koring.

Weg Ry & Sleep sê Moenie die fout maak om die bone te lank te kook nie. Hulle is die beste as hulle nog effens knarserig en vol vars geur is.



Ontbeende skaapboud oor die kole Mmmarineer hom!

Skaapboud op 'n Sondag is in baie huise 'n tradisie. Waarom dan 'n tradisie verbreek wanneer jy gaan kamp?

Jy benodig

- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- gerasperde skil van 2 suurlemoene
- ¼ koppie olie
- 1 ontbeende skaapboud
- sout en gemaalde swartpeper

VIR DIE APPELKOOSOUS

- 1 blik (410 g) appelkose in stroop
- 1½ eetlepel olie
- 2 eetlepel kerriepoeier
- 1 klein ui, fyngeskap
- ¼ koppie water

Só maak jy

1 Maak eers die sous Dreineer die appelkose, maar hou 2 eetlepel van die stroop. Druk dan die appelkose fyn en

meng die res van die bestanddele en die stroop by. Hou die sous eenkant.

2 Nou vir die boud Meng die knoffel, suurlemoenskil en olie, en smeer die boud oraloor daarmee in. Marineer die vleis oornag (maar vir minstens 2 uur).

3 Sit die boud in 'n toeknyprooster, geur dit met sout en peper, en braai dit oor warm kole met die vetkant na onder. Verf van die sous aan die ander kant.

4 Draai die boud ná ongeveer 7 minute om en verf nog van die sous aan. Braai dit dan vir nog ongeveer 15 minute terwyl jy gereeld van die sous aanverf. Haal dit van die kole af sodra dit gaar is na jou smaak, en laat dit rus vir 10 minute. Sny dit dan in skywe en sit dit dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê Om te toets of die boud gaar is, maak 'n snytjie in die dikste deel. As daar helder vloeistof uitloop, is die boud reg.



Skaapskenkel-en-brandewynperskepot Kom, ou skapie

Moenie haastig wees met 'n potjie nie. Trek solank jou kampstoel en blokkies-raaisel nader en raak rustig, want dié pot kan vir tot drie uur prut.

Jy benodig

- 1 pak (125 g) droëperskes
- ½ koppie warm brandewyn
- 3 eetlepel olyfolie
- 2 skaapskenkels
- 2 uie, fyngeskap
- 2 selderystokke, fyngeskap
- 2 wortels, geskil en in 3 cm-stukke gesny
- sout en gemaalde swartpeper
- 1 blik (410 g) perskehalwes in stroop
- 'n groot hand vol piekeluitjies, geskil
- 1 blik (410 g) chakalaka
- 1 blik (410 g) geskilde heel tamaties
- 1 koppie vleisaftreksel of water





Lam-en-kluitjies

Lekker ou lam!

Die blatjang sorg vir die soetigheid, die suurlemoen gee 'n effense byt... en in dié pot kuier dié twee soos ou vriende saam.

Jy benodig

(vir 4-6 mense)

- olie vir braai
- 2 kg lamskenkels
- 2 groot uie, in skywe gesny
- 3 eetlepels garam masala
- 3 wortels, geskil en in skyfies gesny
- 1 selderystokkie, in skyfies gesny
- sap en skil van 2 suurlemoene
- 1 koppie blatjang
- 1 blokkie hoenderaftreksel

VIR DIE KLUITJIES

- ½ koppie botter
- 1 koppie meel
- 200 ml water

Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n swartpot en braai die vleis en uie tot dit mooi goudbruin is.

Voeg die garam masala by en braai die mengsel vir nog 5 minute.

2 Gooi nou die res van die bestanddele by, sit die deksel op en laat die pot oor matige hitte prut tot die vleis sag is. Dit neem so 2-3 uur, afhangende van die dikte en gehalte van die vleis.

3 Maak die kluitjies Vryf die botter en meel saam totdat dit soos droë broodkruimmels lyk.

4 Voeg die water by en meng dit tot 'n stywe deeg. Rol bolletjies uit die deeg wat omtrent so groot is soos 'n kleuter se vuus.

5 Sit die kluitjies in die pot en sit die deksel weer op. Prut dit vir nog sowat 20 minute en sit die skenkels-en-kluitjies dadelik voor met vars kruie soos kooljander of pietersielie.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan maar die rys los by dié potjie – die kluitjies is jou heerlike, sousdeurdrenkte styl by dié ete.

Só maak jy

1 Sit die droëperskes in 'n bak, bedek dit met brandewyn en laat dit eenkant staan om uit te swel.

2 Verhit die olie in 'n groot swartpot en braai die skenkels tot dit goudbruin is. Skep dit uit en hou dit eenkant.

3 Gooi die ui, seldery en wortel in die pot en braai dit tot die ui glansend is. Geur dit met sout en peper en sit die skenkels terug.

4 Dreineer die perskehalwes, sny dit in skywe, en hou die stroop eenkant. Gooi nou die perskeskywe, uitjies, chakalaka en tamatie by. Voeg 3 eetlepels van die perskestroop by.

5 Sit die deksel op en laat prut die potjie vir 2-3 uur tot die vleis van die been afval.

Weg Ry & Sleep sê Verhit die brandewyn effens – dan trek dit beter in die perskes in.





Lamsboud oor die kole

Mooi boudjies

Lamsboud is mos gewoonlik 'n ding vir Sondaie in die oond, maar oor die kole kan hy selfs lekkerder wees.

Jy benodig

VIR DIE SOUS

- ½ komkommer
- 1 koppie ongegeurde jogurt
- sout en peper na smaak
- suurlemoensap na smaak
(ons het 4 eetlepels gebruik)

VIR DIE MARINADE

- 3 heel knoffelbolle
- olyfolie vir bak
- 1-2 takkies vars roosmaryn of tiemie
- 1 eetlepel paprika (verkieslik gerook)
- ½ eetlepel gemaalde swartpeper
- 100 ml suurlemoensap
- 200 ml olyfolie
- 1 lamsboud van 1,4-1,6 kg

Só maak jy

1 Maak die sous Rasper die komkommer fyn en meng dit met die jogurt. Geur die mengsel met sout, peper en suurlemoensap. Hou die sous eenkant.

2 Breek die knoffelbolle oop en gooi 'n bietjie olie oor. Sit 'n takkie roosmaryn of tiemie in en bak die knoffel in 'n oond van 150°C (of stadig oor die kole) tot sag. Laat die knoffel afkoel voor jy dit gebruik (en pasop vir die olie – dit word kokend warm).

3 Meng nou die paprika, peper, suurlemoensap en olie met die knoffel en vryf die boud daarmee in. Marineer dit vir 20-30 minute voor jy die vleis vir 30-40 minute oor warm kole braai. Sprinkel sout oor die boud terwyl jy dit braai (nie voor die tyd nie).

4 Laat rus die boud vir 10 minute voor jy dit voorsny – dis om te keer dat die sappe uitloop as jy dit sny.

5 Sit die vleis voor saam met aartappels of rys en 'n groot skep jogurtsous.

Weg Ry & Sleep sê As jou suurlemoen baie hard is, maak hom effens warm oor die kole of in kookwater, dan druk jy die sap veel makliker uit.



Ouma Cora se appelkoos-en-kerriesosaties

Daai lekkerrr sous

Maak sommer 'n dubbele hoeveelheid, want dié sosaties kan jy in die yskas hou en op 'n weeksaand net vinnig braai.

Jy benodig

(maak 8-10 sosaties)

- 3 uie, in skyfies gesny
- ¼ koppie olie
- 1 eetlepel kerriepoeier
- 1 blik (410 g) ingemaakte appelkose, fyngesnipper
- 1 eetlepel suiker (of gebruik 1 eetlepel van die appelkose se stroop)
- 'n knippie sout
- ½ koppie water
- ⅓ koppie asyn
- 600 g lamsboud, in blokkies gesny
- suurlemoenwiggies

Só maak jy

1 Braai die uie in warm olie tot dit deurskynend en sag is. Gooi die kerriepoeier, appelkose, suiker (of appelkoosstroop) en sout by en roer alles goed saam.

2 Skink die water en asyn by en laat alles saam prut vir 15 minute terwyl jy dit af en toe roer. As die sous te dik word, gooi nog 2 eetlepels water by. Laat die sous afkoel.

3 Ryg intussen die vleisblokkies op sosatiestokkies en pak die sosaties in 'n bak. Skink die sous oor en laat die sosaties oornag in die yskas marineer.

4 Braai die sosaties oor matige kole. Gooi die orige sous in 'n potjie en verhit dit eenkant oor die kole. Sit die sosaties voor met die sous en suurlemoenwiggies wat elkeen oor die vleis kan uitdruk.

Weg Ry & Sleep sê Skaapvleis is eerste keuse, maar jy kan hierdie sosaties ook met beesvleis maak.

Van braai
tot slaai...
...dis mos lekker
Suid Afrikaanse
skaapvleis daai!



#lekkelam



Healthy Meat



www.cookingwithlamb.com



Healthy Meat by Lamb and Mutton SA



cooking_with_lamb



Cooking with Lamb

Ondersteun deur die rooivleisindustrie van SA

Bief



Gerolde steak met 'n bloukaasvulsel Oppie blou!

As *tenderised steak* die Fiat Uno van braaivleis is, verander dié resep hom een-twee-drie in 'n Porsche.

Jy benodig

- 3 stukke saggemaakte (*tenderised*) steak van ongeveer 100 g elk – omtrent so groot soos 'n man se hand
- 1 wiggie bloukaas (die ligte, romerige soort is minder sterk)
- sout en peper na smaak
- 3 eetlepels olyfolie
- 3 eetlepels sojasous

Só maak jy

1 Pak die vleis op 'n broodplank uit. Krummel die kaas bo-oor en geur dit



met peper. Rol die vleis op en steek die rolle aan 'n dik sosatiestokkie.

2 Sprinkel olie en sojasous oor en braai dit oor warm kole. As dit goudbruin en gaar is, haal dit van die kole af en laat dit vir 5 minute rus. Trek die rolle van die stokkie af.

3 Sny die vleisrolle in skywe en sit dit voor met slaai, brood en wyn.

Weg Ry & Sleep sê Vir 'n sagter geur, vervang die bloukaas met feta en pesto. Soek groot stukke steak wat jy self kan sny soos wat jy die rolle wil hê. Draai die vleis gereeld om sodat die kaas kan smelt en die rol binne gaar word voordat dit buite-om brand.



Geskroeiende steak met geurige botter Twee keer so lekker

Geur jou steak én rond dit dan af met 'n pikante bottersous.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 1 eetlepel gerookte paprika
- 1 eetlepel bruinsuiker
- 1 eetlepel koljandersaad, fyngestamp
- 2-3 takkies tiemie, blaartjies afgestroop
- 1 teelepel elk sout en swartpeper
- 4 riboogsteaks (200 g elk) teen kamertemperatuur
- 125 g sagte botter
- gerasperde skil van 1 suurlemoen
- 'n hand vol gemengde kruie – ons het pietersielie, tiemie en roosmaryn gebruik
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk

Só maak jy

1 Meng die paprika, suiker, koljander, tiemie, sout en swartpeper saam en vryf die steaks oraloor met dié mengsel in.

2 Kry lekker warm kole aan die gang en braai die steaks vir 7-10 minute aan elke kant (of langer indien jy jou vleis gaarder verkies).

3 Meng die botter, suurlemoenskil, kruie en knoffel saam in 'n bakkie en geur dit met sout en swartpeper.

4 Sit die steak warm voor met die gegeurde botter wat daaroor smelt. Dis veral lekker as jy dit saam met geskroeiende tamaties voorsit.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie vryf-mengsel laat lam en hoender ook vorentoe smaak.

Pinotage-roosterkoekburgers

Deftige kampburgers

Gee jou kampvuurhamburgers spesiale geur met 'n rooiwynsousie en blatjang.

Jy benodig

(genoeg vir 5)

- 2 uie, fyngekap
- 1 eetlepel fyn koljander
- 1 eetlepel fyn komyn
- 1 lourierblaar
- 1 bottel (750 ml) pinotage
- ¼ koppie olyfolie
- ⅓ koppie vrugteblatjang
- 1 kg beesmaalvleis
- 1 ui, gerasper
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk
- 3 eiergele
- ½ koppie hawermout
- sout en peper

Só maak jy

1 Kook die ui, koljander, komyn en lourierblaar stadig in die rooiwyn tot daar net sowat 'n koppie (250 ml) vloeistof oor is. Gooi die olyfolie en blatjang by die afgekookte rooiwyn, meng dit goed deur en laat dit eenkant staan.

2 Meng die maalvleis, gerasperde ui, knoffel, eiergele, hawermout en sout en peper saam en vorm 5 hamburgerpatties. Marineer die patties vir 15 minute in die helfte van die rooiwynsous.

3 Braai die patties oor matige kole en verf hulle gereeld met nog rooiwynsous tot hulle mooi bruin en gaar is. Sit dit voor op roosterkoek.

Weg Ry & Sleep sê As jy nie kans sien om roosterkoek te maak nie, kan jy dié burgers ook met supermark-broodrolletjies maak.



Beeskortribpotjie

In die ribbe

Jy't net een koppie wyn nodig vir dié potjie, maar hou die res van die bottel byderhand, want julle gaan lank kuier voor die kos reg is.

Jy benodig

- 4 eetlepels olie
- 2 uie, grofgekap
- 4 wortels, geskil en grofgekap
- 3 selderystingels, grofgekap
- sout en gemaalde swartpeper
- ½ koppie meel
- 2 teelepels sout
- 2 kg beeskortrib, in 2 cm-blokkies gesny
- 2 koppies vleisaftreksel
- 1 koppie rooiwyn
- 3 steranyse
- 2 kaneelstokke
- 'n groot hand vol baba-aartappels
- 'n groot hand vol groenbone, puntjies afgesny





Geroosterde lewersosaties met sampioen en ui

Lekker op 'n stokkie

Hierdie is 'n voedsame en maklike vleis-gereg wat jy vinnig kan maak as die kinders uitgehonger van die strand af by die kampelek aankom.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 600 g beeslewer, in vier lang skywe gesny
- 2 koppies karringmelk
- knoffel-en-kruiegeurmiddel
- sout en peper
- 4 groot bruinsampioene
- 4 dik uieskywe
- olyfolie

Só maak jy

1 Marineer die lewer oornag in die karringmelk. Skud die volgende dag die oortollige karringmelk van die vleis af en

geur dit met knoffel-en-kruiegeurmiddel na smaak.

2 Ryg die lewerskywe soos wurms op sosatiestokkies wat jy vir 'n halfuur of wat vooraf in water geweek het – dit doen jy sodat die stokkies nie op die vuur vlam vat nie. Braai die sosaties vinnig oor warm kole totdat hulle goudbruin en gaar is.

3 Sprinkel olyfolie oor die rou sampioene en uieskywe en geur dit na smaak met sout en peper. Braai die heel sampioene en uieskywe vir sowat 10 minute in 'n pan oor matige kole. Sit die uie en sampioene saam met die lewer voor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook die ui en sampioen fyn opsny en die lewer bo-op dit voorsit.

Só maak jy

1 Verhit die helfte van die olie in 'n groot swartpot en braai die ui, wortel en seldery tot die ui goudbruin is. Geur die mengsel met sout en peper, skep dit uit en hou dit eenkant.

2 Meng die meel en sout, en rol die stukkies vleis daarin. Skud die oortollige meel af en braai die vleis in die pot tot dit mooi goudbruin is.

3 Gooi die groente terug, skink die aftreksel en wyn by, en gooi die speserye by. Sit die deksel op en prut die pot vir 2-3 uur tot die vleis sag is. Vul die sous aan met water, indien nodig.

4 Gooi die baba-aartappels in die laaste uur by, gevolg deur die groenbone 20 minute voor opskeptyd.

Weg Ry & Sleep sê Sorg dat jy genoeg kole het, want vir hierdie potjie moet die hitte konstant bly.





Maalvleisburgers

Frik-frik-frikkadel

Hierdie burgers maak jy met suiwer maalvleis (en 'n bietjie vet daarby as jy wil). Selfs Ronald McDonald sal saamstem dís hoe 'n hamburger moet smaak.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 600 g maalvleis
- sout en peper na smaak
- 1 pakkie (250 g) strepiespek
- braaisous
- 4-6 hamburgerbroodrolletjies, middeldeur gesny
- bolaagbestanddele soos blaarslaai, agurkies, uieringe, tamatieskywe en cheddarskyfies
- 1-2 avokado's, in die lengte in dun skywe gesny

Só maak jy

1 Geur die maalvleis met sout en peper en meng dit goed deur. Verdeel die

mengsel in 4-6 bolletjies en vorm patties daarmee – 'n leë tunablikkie werk goed om hulle vorm te gee.

2 Braai die spek in 'n pan tot dit mooi goudbruin en bros is, en hou dit eenkant. Braai die patties oor matige tot warm kole en verf tussendeur van die braaisous oor. Wanneer dit amper gaar is, sit die broodrolletjies met die gesnyde kant na onder oor die kole sodat hulle ook liggies kan skroei.

3 Laat elkeen sy of haar eie burger pak: eers blaarslaai, gevolg deur agurkies, uieringe en tamatieskywe. Dan kom die pattie, en laastens 'n repie (of twee) spek en avokado.

Weg Ry & Sleep sê Vir goeie maalvleis kan jy jou slagter vra om vir jou dikrib (*chuck*) of dunlies (*flank steak*) te maal en 30% lamsvet by te voeg – die mengsel van bees en skaap is heerlik.

Klewerige kortrib

Doeksag en taai...

Hou die jammerlappies reg – hierdie ribbetjies is goed taai!

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 2 kg beeskortrib, in lengtes van 5 cm gesny
- 1 eetlepel paprika
- 1 teelepel fyn komyn
- 1 teelepel rissievlokkies
- 1 eetlepel sout
- ½ teelepel fyn swartpeper
- 1 eetlepel bruinsuiker
- 1 botteltjie (330 ml) bier
- ½ koppie BBQ-sous

Só maak jy

1 Geur die ribbetjies deur die speserye en suiker te meng en die vleis oraloor daarmee in te vryf. Pak die ribstukke in die middel



van 'n dubbele vel foelie wat groot genoeg is dat jy die vleis behoorlik kan toevou.

2 Vou die foelie toe, maar los 'n gaatjie waardeur jy die bier kan gooi. Skink die bier versigtig in – moenie dit direk op die ribstukkies gooi en die speserye afspoel nie. Maak die foeliepakkie stewig toe.

3 Stoom die ribstukke vir sowat twee uur oor matige kole. Gooi die vloeistof af en verf die ribbetjies met die braaisous. Braai dit vir 10-15 minute op die rooster totdat die sous karameliseer.

Weg Ry & Sleep sê As jy jou ribbetjies à la die Spur langs die kampvuur wil eet, kan jy aartappeltjies daarby maak.



Biefbourguignon

Franse kookkuns

Die klassieke Franse gereg bourguignon ("boer-ghien-jö") is beesvleis wat stadig en rustig in rooiwyn met kruie gaar gekook word.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 2 eetlepels botter
- 1-2 eetlepels olie
- 12 baba-uitjies
- 3 lourierblare
- 3 roosmaryntakkies
- 3 tiemietakkies
- 3-4 takkies pietersielie
- 1 pakkie (250 g) knopiesampioene
- 1 kg beesskenkels
- ½ koppie koekmeel
- 1 pakkie (200 g) spekstukkies
- 3 knoffelhuissies, fyngedruk
- 1 eetlepel tamatiepasta
- 1 koppie beesaftreksel
- 1 bottel (750 ml) droë rooiwyn
- sout en peper na smaak
- 500 g witbrooddeeg

Só maak jy

1 Verhit die botter en 'n eetlepel olie saam, voeg die uitjies en vars kruie by en

braai die uie tot hulle oraloer mooi bruin is. Voeg die sampioene by en braai dit vir twee minute saam met die uie. Skep die uie en sampioene uit die pot uit en hou dit eenkant.

2 Rol die beesskenkels in die meel, skud die oortollige meel af en braai hulle bruin – voeg nog olie by, indien nodig. Gooi die spek en knoffel in die pot en braai dit saam met die vleis tot die spek mooi bruinebraai is.

3 Giet die tamatiepasta, beesaftreksel en wyn bo-oor en geur die pot met sout en peper. Laat prut die potjie vir 2-3 uur en voeg nog aftreksel by, indien nodig.

4 Pak die gaar uitjies en sampioene bo-op die vleis. Rol die brooddeeg in gholfbalgrootte bolletjies en pak dit bo-op. Laat die pot vir nog sowat 'n uur prut tot die deegbolletjies gaar is. (Sit vir die laaste uur 'n paar kole op die deksel sodat die bolletjies ook van bo af lekker gaar kan word en kleur kry.)

Weg Ry & Sleep sê Vir die broodbolletjies kan jy somer klaargemaakte brooddeeg by enige supermark se bakkerij koop.

Gemarineerde steak met brandewynpepersous en kolwyntjie-eiers

Steak met skop

'n Gebraaide steak is ekstrelekker as hy met 'n geurige sous voorgesit word... én nog 'n eier bo-op kry.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 2 steaks van 500 g elk
- 4 eiers

VIR DIE MARINADE

- ⅓ koppie sojasous
- ¼ koppie worcestersous
- ⅓ koppie suurlemoensap
- ½ koppie olyfolie
- 1 eetlepel droë knoffelvlokkies
- 1 eetlepel gemengde droë kruiet
- 1 eetlepel rissiesous
- ½ teelepel witpeper

VIR DIE BRANDEWYNSOUS

- 2 eetlepels botter
- 1 eetlepel gekneusde peperkorrels
- 2 teelepels ingemaakte groenpeperkorrels
- 1 lourierblaar
- 1 knoffelhuisie, fyngedruk
- ¼ koppie brandewyn
- 1 koppie room
- sout na smaak

Só maak jy

1 Meng die bestanddele vir die marinade en marineer die steaks vir sowat 2 uur buite die yskas totdat dit kamertemperatuur bereik. Gebruik 'n plastiekhouer met 'n deksel óf gooi 'n vadoek oor die marineerbak.

2 Maak die brandewynsous Verhit die botter in 'n potjie totdat dit begin bruin word. Soteer al die peperkorrels, lourierblaar en knoffel vir 'n minuut in die botter – maak seker jy brand nie die knoffel nie. Gooi die brandewyn by en kook die sous vir sowat 2 minute sodat die meeste van die alkohol kan verdamp. Meng die room by en laat dit stadig kook tot die sous verdik. Geur die sous na smaak met sout.

3 Braai die steaks oor baie warm kole totdat hulle so gaar is soos jy dit verkies.

4 Smeer vier holtes van 'n kolwyntjiepan met botter en breek 'n eier in elkeen. Bak die eiers op die rooster totdat die geel gaar is na jou smaak.

5 Verdeel die steaks in vier porsies en sit elke steak voor met peperbrandewynsous en 'n eier bo-op.

Weg Ry & Sleep sê Dik, verouderde kruisskyf (*rump*) met 'n stewige stukkie vet aan is 'n goeie keuse vir dié resepte.



Boereworsrolle met 'n tamatie-en-rissiesmoor

'n Boerie met byt!

'n Standaardboereworsrol is 'n gebraaide stuk boerewors in 'n lang broodrolletjie met 'n streep tamatiesous. Maar hierdie een is soveel meer.

Jy benodig

(maak 10 boereworsrolle)

- 1 kg van jou gunstelingboerewors
- 10 lang broodrolletjies

VIR DIE TAMATIE-EN-RISSIESMOOR

- 1 ui, fyngekap
- 1 rooi soetrissie, fyngekap
- olie of botter
- net minder as 1 teelepel fyngesnyde brandrissie
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 blikkie geskilde, gekapte tamaties (of gebruik 2 koppies gekapte vars tamaties, met of sonder skil)
- 'n bietjie tamatiepasta na smaak
- 'n bietjie blatjang na smaak
- 'n bietjie balsemiekasyn na smaak
- 'n bietjie suiker na smaak
- 1 teelepel sout

Só maak jy

1 Maak die smoor voor jy die wors braai: Braai die ui en soetrissie vir 5 minute in 'n bietjie olie of botter.





Kruisskuif met gebraaide knoffel

Is jou tandeborsel gepak?

In die naam van familievrede moet almal in die geselskap van dié gereg eet. Maar as jy eers proe hoe soet daai branderige knoffel word as jy dit braai, gaan jy skoon vergeet van jou asem.

Jy benodig

- 1 knoffelbol per steak
- 1 eetlepel olyfolie per knoffelbol
- sout en peper na smaak
- 1 takkie roosmaryn of tiemie, blaartjies afgestroop en gekap
- 200 g kruisskyf (*rump steak*) per persoon
- olyfolie om die vleis te smeer

Só maak jy

1 Sny die kop van die knoffelbolle af – aan die basis moet die huisies nog aan mekaar vas wees.

2 Sit elke knoffelbol op 'n stukkie foelie

neer wat groot genoeg is sodat jy dit heeltemal daarin kan toedraai.

3 Gooi die olie in die knoffelbol, geur dit met sout, peper en kruie, en draai dit in die foelie toe. Sit dit aan die kant van die kole vir sowat 20 minute – dit moet lae hitte wees.

4 Smeer die vleis oraloor met olyfolie in en geur dit met sout en swartpeper. Braai dan die vleis oor die kole tot dit na jou smaak is.

5 Druk 'n knoffelbol oor elke steak uit en smeer die sagte knoffelsmeer oor die vleis. Haal dit van die vuur af en sit die vleis dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan vars óf droë kruie gebruik, maar vars kruie laat die knoffel beter smaak. 'n Ander vleissnit soos bolendeskyf (*porterhouse*) of 'n lendeskyf (*sirloin*) werk ook.

Gooi die brandrissie en knoffel by en braai dit vir nog 'n minuut. Roer nou die tamatie, tamatiepasta, blattang, asyn, suiker en sout by en meng alles goed saam. Verlaag die hitte sodra die mengsel begin kook – dit moet net-net prut.

2 Gooi in 'n stadium terwyl jy wag dat die vuur uitbrand, 'n ogie oor die smoor. As jy hom soeter wil hê, voeg nog suiker by. As jy nog skop soek, gooi nog brandrissie by.

3 Braai nou die wors oor taamlike warm kole tot die vel bros is en jy 'n stukkie tussen jou tande kan breek (5-10 minute). Probeer die wors so min as moontlik breek of met 'n vurk steek, anders gaan dit uitdroog (om dieselfde rede moet jy ook nie die rol wors vooraf opsny nie). Dis die maklikste om die wors in 'n toeklaprooster te braai sodat dit nie breek wanneer jy dit omdraai nie.

4 Sit 'n stuk wors in elke broodrolletjie en skep 'n paar lepels smoor daaroor.

Weg Ry & Sleep sê Moenie die wors te gaar braai nie. Niemand dink ooit "jinne, dié wors moes nog 'n tydjie op die kole gelê het" nie.





Steaks met swartbiermarinade

Die donker kant...

Swartbier (of *stout* – dis nou soos Guinness) is in Suid-Afrika dalk nie so gewild terwyl die manne krieket kyk nie, maar 'n Castle Milk Stout gaan goëd af in 'n vleismarinade.

Jy benodig

(vir 4 mense)

- 4 lendeskyssteaks (*sirloin*)
- 1 eetlepel canola-olie
- 1 eetlepel swartpeper
- 1 knoffelhuisie, gekneus
- 1 koppie swartbier (ons het Castle Milk Stout gebruik)
- 1 teelepel heuning
- ½ koppie biefaftreksel

Só maak jy

1 Verf die vleis met olie, geur dit met gemaalde swartpeper en hou

dit eenkant. Meng die knoffel, bier en heuning en giet dit oor die vleis. Laat dit vir minstens 2 uur marineer, maar verkieslik oornag.

2 Haal die vleis uit die marinade en druk dit versigtig droog met kombuispapier. Hou die orige marinade eenkant. Braai die vleis vir 3-4 minute aan 'n kant oor lekker warm kole.

3 Gooi intussen die orige marinade in 'n kastrolletjie, skink die biefaftreksel by en kook dit vir 10 minute tot dit met die helfte afgekook het. Sit dit voor met 'n groenslaai.

Weg Ry & Sleep sê Vleis moet verkieslik kamertemperatuur wees as jy hulle gaarmaak. Laat staan dus jou steaks vir omtrent 15 minute buite die yskas voor jy hulle op die braairooster gooi.

Steakwiele

Geurig gerol

Maak 'n feesmaal van saggemaakte (*tenderised*) steak.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 'n hand vol vars basilie, fyngekap
- 'n hand vol vars salie, fyngekap
- 'n handvol vars pietersielie, fyngekap
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 eetlepels olyfolie
- 700 g saggemaakte steakstukke
- sout en swartpeper
- 100 g mozzarellakaas, gerasper
- 50 g sondroogtamaties
- 1 eetlepel olyfolie



Só maak jy

1 Meng in 'n klein bakkie die kruie, knoffel en olyfolie saam. Geur die steak met sout en swartpeper, verf die kruiemengsel oor, sprinkel mozzarellakaas oor en skep die sondoogtamatie bo-op.

2 Rol die steaks versigtig in die lengte op en bind hulle met kombuistou toe.

Verf elke vleisrol met olyfolie en braai hulle oor die rooster (of in 'n riffelpan) vir 5-7 minute aan elke kant tot hulle gaar is.

3 Sny die rolle in dun wiele en sit dit dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê Eet dit saam met vars slaai met balsemiekasyn.

**Mini-burgers****Met één hap...**

Bedien hierdie minihamburgers saam met 'n paar drankies om die vuur as almal lekker kuier voor aandete, of in die tweede helfte as die manne knorrig raak oor die losskakel se swak skoppe.

Jy benodig

- 500 g beesmaalvleis
- 1 koppie broodkrummels
- 1 eier, liggies geklits
- 1 klein ui, gerasper
- 2 knoffelhuisies, gerasper
- 1 eetlepel worcestersous
- 4 eetlepels botter
- 2 uie, in skywe gesny
- 'n hand vol roketblare
- 'n paar agurkies
- 12 klein ontbytrolletjies

Só maak jy

1 Maak die patties Meng die vleis, broodkrummels, eier, ui, knoffel en worcestersous en geur dit dan met sout en peper.

2 Verdeel die vleis in 12 gelyke dele en rol elkeen in 'n bolletjie. Druk hulle effens plat en laat hulle vir 20-25 minute in die yskas of 'n koel plek rus.

3 Smelt die botter en braai die ui tot sag. Hou dit eenkant.

4 Braai die minipatties oor baie warm kole en draai hulle gereeld om.

5 Stapel 'n roketblaar, agurkie, minipattie en 'n lepel vol gebraaide ui op elke broodjie.

Weg Ry & Sleep sê Knyp 'n bietjie van die vleis af en braai dit eerste om seker te maak die geursel in die vleismengsel is sterk genoeg.

Kaapse bobotie

Trooskos op sy beste

'n Ordentlike bobotie is nou maar eenmaal 'n lekker affère.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 1 sny witbrood
- 1 koppie melk
- 2 eetlepels olyf olie
- 1 ui, fyngekap
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- 'n toontjie gemmer van 5 cm, fyngekap
- 2 eetlepels kerriepoeier
- 1 kg beesmaalvleis
- 2 lourierblare
- ½ koppie rosyntjies
- 2 eetlepels perskeblatjang
- 1 koppie beesaftreksel
- die sap van 1 suurlemoen
- sout en swartpeper
- 3 eiers

Só maak jy

1 Meng die brood en die helfte van die melk saam in 'n bakkie. Hou dit eenkant.

2 Verhit die olyf olie in 'n potjie oor matige hitte. Braai die ui, knoffel en gemmer vir 5 minute daarin tot sag. Voeg die kerriepoeier by en braai dit vir nog 2 minute tot die geur vrygestel word.

Voeg dan die maalvleis by en braai dit vir 8 minute of tot dit ordentlik goudbruin is. **3 Voeg** die lourierblare, rosyntjies, blatjang, aftreksel, suurlemoensap en broodmengsel by en roer alles goed deur. Geur dit na smaak met sout en swartpeper.

4 Sit die potjie se deksel op, sit 'n paar warm kole bo-op en kook dit vir 20 minute.

5 Klits die eiers en die res van die melk saam. Giet die eiermengsel oor die bobotiemengsel. Sit die deksel terug met nog warm kole daarop en kook dit vir nog 15-20 minute of tot die eiers gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Sit die bobotie voor saam met geelrys met rosyne en 'n vars mengelslaai.



Bobotiepot

Eg Kaaps

Bobotie kom waarskynlik van 'n Indonessiese gereg met die naam bobotok, wat ook maalvleis met 'n eiervla is. Probeer dié weergawe met beeskortrib – en amandels oor die vleis pleks van die eier. Heerlik!

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 2 eetlepels kerriepoeier
- 2 eetlepels elk borrie, komyn en koljander
- 3 eetlepels olie
- 1,5 kg beeskortrib, in stukkie van 3-4 cm gesny
- 2 uie, gekap
- 1 eetlepel witwynasyn
- 1 eetlepel appelkooskonfyt
- 2 koppies hoenderaftreksel
- 1 lourierblaar
- sout en gemaalde swartpeper
- 1 pak (125 g) pitlose pruimedante
- ½ koppie pitlose rosyne
- 1 koppie amandels, gekap
- 'n hand vol koljanderblare
- geelrys om voor te sit





Cassoulet

Min of meer Frans

Cassoulet is die Franse woord vir 'n kasserolgerereg. Maar jy hoef nie 'n lang sjefshoed te dra om dit te kan maak nie.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 2 eetlepels olie
- 2 uie, middeldeer en in ringe gesny
- 3 knoffelhuissies, geskil en fyngedruk
- 1 pakkie (200 g) strepiespek, in stukkes gesny
- 1 elk rooi en geel soetrissie, pitjies uitgeskraap en in blokkies gesny
- 2 eetlepels tamatiepuree
- 2 teelepels paprika
- ½ koppie rooiwyn
- 1 blik (410 g) kekerertjies, gedreineer
- 1 blik (410 g) botterbone, gedreineer
- 2 blikke (410 g elk) vierboonmengsel, gedreineer
- 2 blikke (410 g) heel geskilde tamaties
- 1 eetlepel suiker
- 1 koppie beesaftreksel
- sout en gemaalde swartpeper
- 1 rolletjie gaar wors, in stukke gesny
- 2 gaar steaks, in blokkies gesny

- 4 gaar skaaptjops, van die been en in stukkes gesny
- Franse brood of knoffelbrood om voor te sit

Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n middelslag-swartpotjie en braai die ui, knoffel, spek en soetrissie saam tot dit 'n goudbruin kleur kry. Gooi die tamatiepuree en paprika by en braai alles vir nog 3 minute.

2 Skink die wyn by en gooi die kekerertjies, al die bone, die tamatie en suiker by. Krap 'n bietjie warm kole onder die potjie in en laat dit vir 30 minute prut. Gooi aftreksel by soos die vloeistof weggook, en geur die pot met sout en peper na jou smaak.

3 Sit die vleis by en prut alles saam vir 20-30 minute tot die pot goed warm is. Sit dit voor met warm brood.

Weg Ry & Sleep sê Dis 'n lekker manier op die tweede aand van jou kamp om die oorskietbraaivleis van die vorige dag te gebruik.

Só maak jy

1 Meng die kerrie, speserye en die helfte van die olie saam. Sit die vleis in 'n groot bak en vryf dit oraloor met die speserymengsel in. Laat dit vir minstens 'n uur eenkant staan om te marineer.

2 Gooi die res van die olie in 'n middelslag-potjie (nr. 2) en braai die ui tot sag. Gooi die vleis by en braai dit tot goudbruin.

3 Meng dan die asyn, konfyt, aftreksel en lourierblaar saam en gooi dit by die vleis. Geur dit met sout en peper, krap van die kole weg en laat die pot rustig prut vir 1½ uur (of tot die vleis sag is). Gooi die pruimedante en rosyne by en laat die pot vir nog 30 minute prut. Sprinkel die amandels oor en sit dit voor met geelrys en 'n hand vol skoongewaste vars koljanderblare.

Weg Ry & Sleep sê Gee die olie 'n minuut of twee om warm te word voor jy die vleis daarin begin braai, anders absorbeer die vleis baie olie.



FILET IN ROOIWYNSOUS

Fênsie filet

Steak en rooiwijn is baie jare al beste vriende. Bring die twee bymekaar met hierdie wenresep.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 1 kg beesfilet (of effens groter)
- 1 eetlepel botter
- ½ ui, fyngekap
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 1 teelepel vars tiemieblare
- 1 eetlepel meel
- 1½ koppies rooiwijn
- ½ koppie beesaftreksel
- 2½ eetlepels suiker
- 1 teelepel balsemiekasyn
- sout en varsgemaalde swartpeper

Só maak jy

1 Gebruik jou gunstelingbraaihout en kry 'n groot vuur aan die gang.

2 Haal die filet uit die verpakking en spoel dit onder koue water af. Klad dit dan droog met kombuispapier. Sny die steak in vier gelyke porsies en sprinkel dit oraloor met lekker baie sout en peper – moenie skaam wees met die peper nie. Bedek die steak om die vlieë weg te hou.

3 Sit nou 'n middelslag- vuurvaste pan of potjie op die vuur. Jy wil taamlieke hitte hê, maar dit moenie skroeiwarm wees nie. Gebruik dus net sommige van die brandende stompe onder die pot, maar nie almal nie.

4 Smelt die botter en braai die ui, knoffel en tiemieblare vir sowat 5 minute totdat die ui sag is en begin verkleur. Voeg die meel by en roer alles goed saam.

5 Skink onmiddellik die rooiwijn, aftreksel, suiker en asyn by. Meng dit behoorlik en verhit dit oor hoë hitte tot kookpunt sodat die vloeistof met die helfte kan afkook. Roer dit gereeld. Kook die reduksie vir ongeveer 15 minute of totdat die sous verdik.

6 Proe nou die sous en gooi sout en peper na smaak by. Hou in gedagte dat sommige beesaftreksels klaar nogal soutereg is. Sodra jy tevrede is met die tekstuur van die sous, haal dit van die vuur af.

7 Braai nou die stukke filet oor baie warm



kole vir ongeveer 8 tot 10 minute, terwyl die sous afkoel. Maak seker jy braai die stuk vleis oraloor.

8 Sit die gaar vleis voor op warm borde en drup van die rooiwynsous bo-oor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan dié sous saam met enige ander steak bedien, maar ons hou van hom saam met 'n lekker sagte filet, wat uiteraard n bietjie ekstra geur kort.

MADKON

- Die **MadKon-braaiers** is slegs 60 mm hoog (H) wanneer dit opgevou is.
- Dit kan binne sekondes op- of afgeslaan word.
- Madkon is beskikbaar 2 groottes:
600S Braai - 630H X 370W X 650L mm - oop
Ammo-boks-braai - 420H X 315W X 440L mm - oop
- Die ontwerp is ook van so 'n aard dat die braaier nie sal kromtrek van die hitte nie, wat dit ideaal maak vir hout of enige ander tipe vuur.
- Die braaier word van 1.2 mm 3CR12- vlekvrystaal vervaardig. Een van die eienskappe van die staal is dat dit verhard (temper) elke keer wanneer dit verhit word; daarom is dit die beste staal om braaiers van te bou



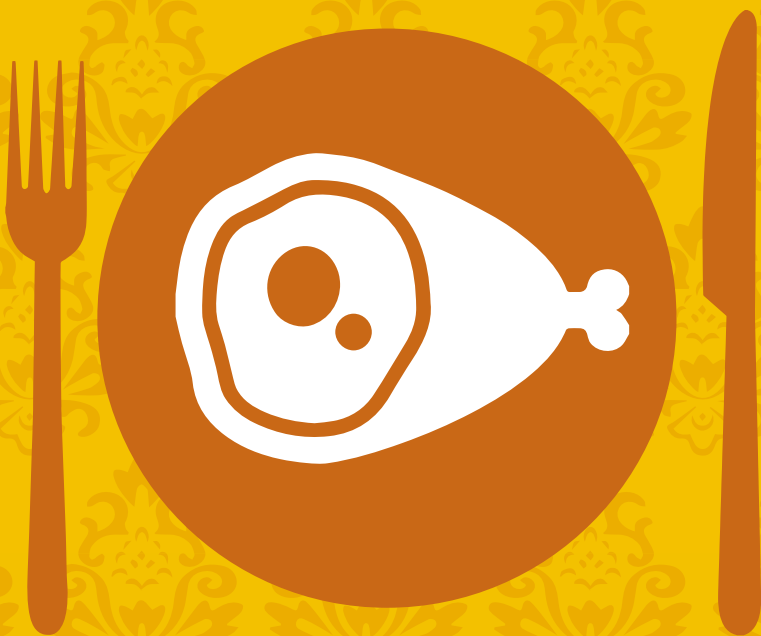
KONRAD VAN DER WESTHUIZEN

084 254 8212

braaiinfo@gmail.com

www.madkon.co.za

Vark



Varklieskerriepot 'n Thaise geur

Maak 'n varkpotjie met 'n heerlike Oosterse kerriegeur.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- olie vir braai
- 2 uie, fyngekap
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 stuk gemmer van 5 cm, fyngekap
- 1 kg varklies, in blokkies gesny
- 2 eetlepels Thaise rooi kerriesmeer
- 1 botterskorsie, in blokkies gesny
- 1 blik (400 g) gekapte tamatie
- 1-2 koppies hoenderaftreksel
- 1 hand vol vars koljander, fyngekap
- 1 blik (410 g) klappermelk



So maak jy

1 Verhit die olie in 'n potjie en braai die ui, knoffel en gemmer saam tot dit sag is. Braai die varkiesblokkies vir 5 minute in die uiemengsel.

2 Voeg die res van die bestanddele behalwe die klappermelk en vars koljanderblare by, en laat die potjie vir 2-3 uur prut tot die varkies lekker doeksag is.

3 Roer die klappermelk deur net voordat jy die potjiekos voorsit en garneer dit met die vars koljanderblare.

Weg Ry & Sleep sê Sit hierdie kerrie voor met basmatirys.



Geroekte varklenderibbetjies

Lipleklekker

Hou die jammerlappie byderhand vir dié heerlik geurige geroekte varkribbetjies.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 3 koppies houtskaafsels
- 4 teelepels geroekte paprika
- 4 teelepels mosterdpoeier
- 4 teelepels fyngemaakte vinkelsaad
- 1 teelepel sout
- 4 tiemietakkies, blaartjies afgestroop
- 1 kg varklenderib
- ½ koppie appelsap
- ½ koppie tamatiesous
- ¼ koppie soet rissiesous
- 2 eetlepels dijonmosterd
- 2 eetlepels heuning

So maak jy

1 Verhit 'n roker of jou ketelbraai tot 140-150°C. As jy 'n ketelbraai gebruik, maak jou kole aan die een kant om die ribbetjies op indirekte hitte gaar te kry. Sit die houtskaafsels in 'n foeliebakkie, bedek dit

met 'n laag foelie en prik gaatjies in die foelie. Sit dit aan die kole se kant en verhit dit tot dit begin rook.

2 Meng die geroekte paprika, mosterd, vinkel, sout en tiemieblaartjies saam in 'n mengbakkie en vryf die rib met die mengsel in. Laat dit vir minstens 'n uur eenkant marineer.

3 Sit die rib op indirekte hitte in die ketelbraai of roker en maak dit toe. Rook dit vir 'n uur en 'n half.

4 Verf die rib met appelsap en rook dit vir nog 2 uur. Verf elke 30 minute nog appelsap aan.

5 Meng intussen die tamatiesous, soet rissiesous, mosterd en heuning in 'n mengbakkie saam. Rook die rib vir nog 45 minute en verf dit elke 10 minute met die sous tot dit goudbruin en liggies gekaramelliseer is.

Weg Ry & Sleep sê Dit is effens tyd-saam om jou varkrib só te maak, maar dit is elke sekonde werd.

Guinness-vark

Rafel 'n slag uit

Prut 'n varkblad stadig-stadig in donker bier, pluus hom en laat waai...

Jy benodig

(genoeg vir 8)

- 1 varkblad van 2 kg
- sout en swartpeper
- 2 eetlepels olyfolie
- 2 eetlepels botter
- 3 uie, in dik skywe gesny
- 2 knoffelhuisies, fyngekap
- 'n toontjie gemmer van 5 cm, fyngekap
- 1 rooi brandrissie, fyngekap
- 1 eetlepel heel koljandersaad
- 1 blikkie (440 ml) Guinness
- ½ koppie tamatiesous
- 2 eetlepels dijonmosterd
- ⅓ koppie bruinsuiker
- 1 blikkie (425 g) mango, gedreineer en in blokkies gesny
- ½ rooiui, fyngesny
- 1 avokado, in blokkies gesny
- 'n hand gekapte koljanderblare
- 8 broodrolletjies

So maak jy

1 Geur die vark oraloor met sout en swartpeper. Verhit die olyfolie in 'n plat-

potjie oor matige kole en braai die blad vir 5-7 minute aan elke kant tot dit mooi goudbruin is. Skep die vleis uit die pot en hou dit eenkant.

2 Smelt die botter in die pot en braai die ui vir 8-10 minute daarin tot dit gekaramelliseer is. Voeg die knoffel, gemmer, brandrissie en koljander by en braai alles saam vir 2-3 minute.

3 Klits die Guinness, tamatiesous, mosterd en bruinsuiker saam. Gooi dié biersous in die pot, sit die vleis daarin, verhit dit tot kookpunt en laat die pot vir 3-4 uur prut tot die vleis murgsag is. Gee die pruttende pot elke halfuur 'n roer.

4 Haal die blad uit, pluus dit met 'n vurk en roer die vleis in die biersous.

5 Meng die mango, ui, avokado en vars koljander saam en sit die gepluiste vark met dié mangosalsa op vars broodrolletjies voor.

Weg Ry & Sleep sê Hierdie soort vark staan bekend as *pulled pork* en dis 'n baie veelsydige vleisgereg – jy kan dit ook sommer op rys voorsit, 'n pitabroodjie daarmee vul óf dit in 'n platbrood oprol.



Taai varkliessosaties

Goudbruin lekkerte

Met 'n taai sous smaak varkvleis vorentoe. Hou die nat lappies byderhand...

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 1 kg varkklies, ontbeen en sonder die vel
- 1 eetlepel olyfolie
- 100 g bloubessies
- 3 takkies tiemie
- 2 takkies salie
- ¼ koppie bruinsuiker
- 2 eetlepels balsemiekasyn
- ½ koppie bessiesap
- 1 teelepel mielieblom

So maak jy

1 Sny die varkklies in blokkies van 5 x 5 cm, ryg die blokkies op 6 sosatiestokkies en geur die vleisblokkies met sout en swartpeper.

2 Verhit die olyfolie in 'n klein kastrol





Varkribbetjies met pynappelsalsa Braaivriende

Varkvleis en pynappel is 'n bietjie soos vinkel en koljander: goeie pasmaats.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- ½ koppie sojasous
- ½ koppie pynappelsap
- 2 eetlepels heuning
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 toontjie gemmer van 5 cm, fyngeskap
- twee hande vol koljanderblare
- 1 kg varkrib
- 1 blik (400 g) pynappelstukke, gedreineer en in klein stukkies gesny
- ½ rooiui, fyngeskap

So maak jy

1 Meng die sojasous, pynappelsap, heuning, knoffel en gemmer saam in

'n vlak bak. Kap die koljanderblare fyn en voeg een hand vol daarvan by die marinade. Sit die rib in die bak, vryf die vleis oraloor in met die marinade en laat dit vir 1 uur daarin marineer.

2 Draai die rib toe in 'n dubbellaag foelie en hou die marinade eenkant. Braai die toegedraaide rib vir 1 uur oor matige kole. Haal dan die rib uit die foeliepakkie en braai dit vir 10-12 minute oor die kole tot goudbruin – verf elke nou en dan van die marinade aan.

3 Meng die pynappelstukke, ui en die res van die koljander en sit die rib saam met dié pynappelsalsa voor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie marinade en salsa ook vir enige ander varksnit gebruik.

of platboompot en braai die bloubessies, tiemie en salie vir 5 minute tot die bessies sag is.

Gooi die bruinsuiker, asyn en bessiesap by, verhit die mengsel tot kookpunt en verlaag dan die hitte sodat dit stadig prut.

3 Voeg 1 eetlepel water by die mielieblom in 'n bakkie en roer dit goed tot daar geen klonte is nie. Voeg dit by die bessiesous en klits die sous tot dit begin verdik.

4 Braai die sosaties oor matige hitte op die rooster (of gebruik 'n riefelpan oor 'n warm stoofplaat) en verf die heeltid van die bessiesous aan. Ná 10-15 minute aan elke kant behoort hulle gaar en mooi goudbruin te wees.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan varktjops en -ribbetjies ook met dié bessiesous dokter vir die braai.





Gestopte varknekrol

Stop die lorrie!

Jy's seker gewoon aan soet vark-vulsels, maar jy sal nie spyt wees oor dié souterige een nie, behalwe as jou bure se bure se bure óók 'n draai kom maak vir 'n stukkie.

Jy benodig

- vars salieblare
- olie vir panbraai
- 1 ontbeende varknek (1,2-1,6 kg)
- 1 pakkie (200 g) spek, gesnipper
- 1 groot ui, gekap
- 1 pakkie sampioene van jou keuse, gekap
- swartpeper na smaak
- 1 wiel fetakaas



Potjie met geroelde varkklies

Ou diknek...

Hierdie is nou wat 'n mens sal noem "trooskos" – net soos middagete op 'n winter-Sondag in Ouma se huis.

Jy benodig

- vars kruie van jou keuse (ons het pietersielie, koljander en tiemie gebruik)
- 'n skeut olyfolie
- sout en peper na smaak
- 800 g-1 kg varkklies (*pork belly*)
- 1 selderystokkie, gekap
- 20 klein uitjies, geskil
- 4 groot wortels, geskil en in skywe gesny
- 1 blokkie hoenderaftreksel
- sap van 1 suurlemoen
- 20 baba-aartappels, middeldeer gesny

So maak jy

1 Meng die vars kruie, olie, sout en peper. Rol die varkklies oop met die vetkant na onder, en smeer die kruie oor die hele

vleiskant. Rol dit nou op met die vetkant na buite, en bind dit met 'n tou toe. Hou die vleis eenkant.

2 Gooi die seldery, uietjies en wortels in 'n platboomswarepot en braai dit oor matige hitte.

3 Meng die aftreksel en suurlemoen-sap met 1 liter water, gooi dit oor die groente en sit die vleis by. Sit die deksel op, raak rustig en laat die potjie oor matige hitte prut vir 60-90 minute of tot die vleis sag is – sit die aartappels ná 45 minute by.

4 Lig die varkrol uit die pot en braai dit oor warm kole tot die vet bros en goudbruin is. Laat die vleis vir minstens 10 minute rus voordat jy dit in skywe sny en bo-op die groente voorsit.

Weg Ry & Sleep sê Die gaarmaaktyd van dié potjie hang af van hoe dik die vleisrol is – hoe dikker die rol, hoe langer moet hy prut.

So maak jy

1 Braai die salieblare in olie tot bros, skep dit uit en hou dit eenkant. Sny intussen die varknek oop sodat dit 'n plat "lap" vorm.

2 Panbraai die spek, ui en sampioene oor matige hitte en geur dit na smaak met swartpeper. Laat dit effens afkoel en meng dit dan met die salieblare en fetakaas.

3 Smeer die mengsel oor die varknek en rol dit weer op. Maak dit nou vas met 'n toutjie en sit dit op die rooster.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan die vleis met 'n pot bedek óf dit selfs in 'n potjie gaarmaak. Die belangrikste is dat die vleis van alle kante af hitte kry.



Vark-en-speksosaties

Twee varkies speel tesame

Hierdie sosaties is amper soos "oepsies", daai soetsuur spek op 'n stokkie met 'n kersie in die middel, maar dié weergawe het meer om die lyf.

Jy benodig

- 500 g varktjops, in blokkies gesny
- 1 pakkie strepiespek
- geblikte of vars pynappelstukke
- 100 ml sojasous
- 100 ml olyfolie

Só maak jy

1 Draai elke varkvleisblokkie in 'n stukkie spek toe. Ryg die

bolletjies aan sosatiestokkies met stukke pynappel tussenin.

2 Sit al die sosaties in 'n bak en gooi die sojasous en olie oor. Maal swartpeper oor en laat jou sosaties in die sous marineer, verkieslik oornag.

3 Braai die sosaties oor lekker warm kole en bedruip hulle die heeltid met van die marinade.

Weg Ry & Sleep sê Maak seker jy sny die vet van die tjops af wanneer jy hulle in blokkies sny. Die spek waarin jy hulle gaan toedraai, het genoeg vet om die sosaties lekker sappig te hou.

Vark-en-pruimedantsosaties

Onweerstaanbaar

Die soet smaak van die pruimedante werk heerlik saam met die varkveis – probeer dit gerus!

Jy benodig

(maak 4 sosaties)

- ½ koppie brandewyn (of gebruik rooibostee)
- 12 pitlose pruimedante
- 8 repies spek
- 8 varkworsies
- 'n hand vol tiemietakkies

Só maak jy

1 Verhit die brandewyn, sit die pruimedante in 'n bakkie en skink die warm brandewyn oor. Laat dit vir

20 minute eenkant staan om mooi uit te swel.

2 Rol die spek met 'n koekroller tussen twee velle kleefplastiek plat. Draai 'n lang reep spek om elke varkworsie.

3 Steek die worsies en pruimedante om die beurt op elke stokkie.

4 Braai die sosaties vir 20-25 minute oor matige kole totdat die worsies gaar is. Wees versigtig en maak seker die spek brand nie.

5 Sprinkel tiemieblare oor die sosaties en sit dit dadelik voor.

Weg Ry & Sleep sê Week die stokkies voor die tyd in water om te keer dat dit brand.



Worsrolletjies op 'n stok 'n Jas wat pas

As die kinders al oud genoeg is om te begin braai, koop vir hulle 'n weggooi-braaiboks vir hulle eie "kinderbraai". Dit sal hulle sommer baie groot en belangrik laat voel. Ons het Ignite se weggooi-braaiboks gebruik – afhangelend waar jy dit koop kos die kleintjie R30-R35 en R80-R100 vir die groot een.

Jy benodig

(vir 6 mense)

- 1 klein pakkie (500 g) broodmeel
- 1 sakkie (10 g) droë kitsgis
- 'n knippie sout
- 1½ koppie (375 ml) melk of water
- 12 frankfurters of russians
- tamatiesous om voor te sit

So maak jy

1 Meng die broodmeel, gis en sout saam. Maak 'n holte in die middel van die mengsel en voeg die melk by. Meng dit tot die deeg bymekaarkom.





Gerookte ham met marmeladeglaseersel

Braai dat die rook so draai

Gerookte ham word op dieselfde manier as spek berei – jy het dus dieselfde heerlike geur. Dis lekker vir die Kerstafel, veral met die soet glaseersel en soet gebraaide nektariens daarby!

Jy benodig

- 1 ontbeende gerookte ham (2-2,5 kg)
- 3 eetlepels heel naeltjies
- ½ blik marmelade
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel botter
- 1 eetlepel heuning
- 8 nektariens, middeldeer gesny

So maak jy

1 Maak mooi kole in die ketelbraai en skuif dit dan na die kante toe sodat die vleis nie direkte hitte kry nie. Verwyder die tou om die ham en sit die vleis in die middel van die rooster.

2 Rooster dit met die deksel op vir 40 minute per kilogram oor lae hitte. Draai die vleis ná elke 20 minute om

sodat dit eweredig gaar word. Meng die marmelade en olie en hou dit eenkant.

3 Haal die deksel af en trek die swoerd (vel) af. Sny die vetlaag met 'n skerp mes tot 'n netjiese dun, eweredige laag. Sny 'n diamantpatroon oor die vetlaag en steek 'n naeltjie in elke kruis.

4 Verf die vleis met die marmeladeglaseersel en rooster dit vir nog 10-20 minute terwyl jy dit die heeltyd met die glaseersel verf. Sodra die vleis goudbruin is, kan jy dit van die kole afhaal en vir 10 minute eenkant laat rus. Sny dit dan in skywe.

5 Meng intussen die botter en heuning en verf dit oor die nektariens. Sit die gesnyde kant na onder op die warm rooster en braai dit tot dit sag is. Sit die nektariens saam met die vleisskywe voor.

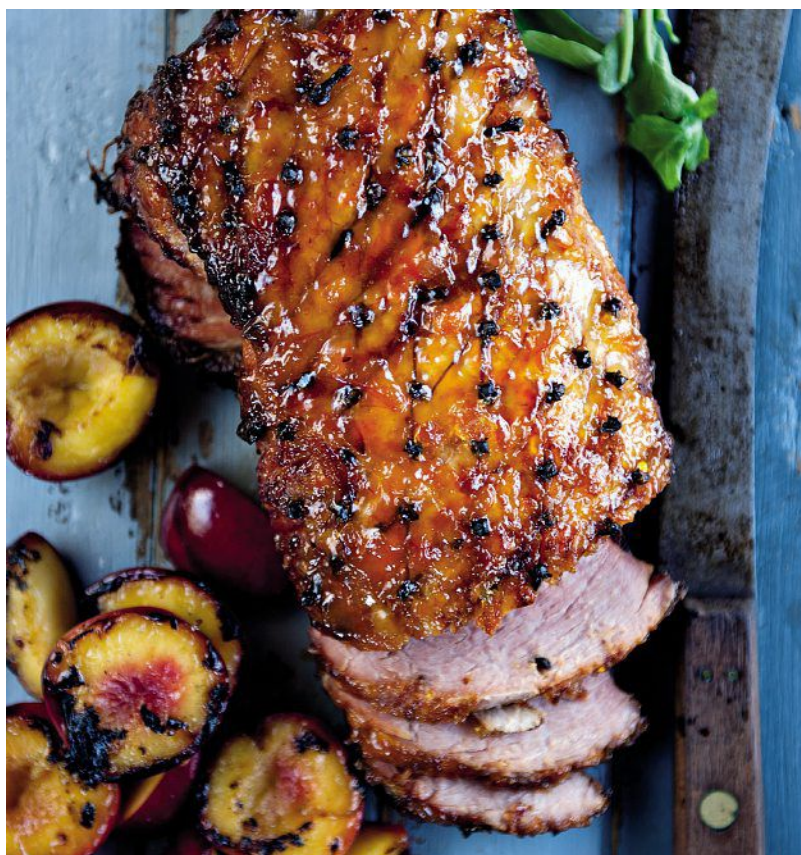
Weg Ry & Sleep sê Onthou om die deksel styf toe te maak elke keer as jy die vleis gedraai het, maar hou die ketelbraai se luggate oop.

2 Knie dit vir 10-15 minute op 'n skoon werkoppervlak wat met meel bestrooi is. Bedek die deeg met 'n skoon vadoek en laat dit op 'n warm plek staan vir sowat 30 minute totdat die deeg gerys het tot dubbel die volume.

3 Knie die deeg weer af en vorm 'n lang reghoek. Sny deegstroke van 2-3 cm breed en lank genoeg om 'n worsie toe te draai. Hou die deegstroke eenkant.

4 Ryg elke worsie op 'n sosiestokkie, draai 'n deegstrook om en druk die los punte stewig vas. Braai die worsies oor matige kole tot die deeg goudbruin en gaar is. Sit dit voor met genoeg tamatiesous sodat die kleingoed dit weer en weer daarin kan doop.

Weg Ry & Sleep sê Hoe fermier die worsies, hoe beter. Gebruik frankfurters, of selfs russians, eerder as sagte weense worsies.





Spek-en-mosterdaartappels

'n Vleisie met 'n aartappelhart

Dié gereg lyk deftig, maar is min moeite.

Jy benodig

(maak 6 sosaties)

- 18 baba-aartappels
- 1 teelepel sout
- 9 repies spek, middeldeer gesny
- 6 roosmaryntakkies
- ¼ koppie heelkorrelmosterd
- 2 eetlepels heuning

So maak jy

1 Kook die aartappels in soutwater tot sag. Gooi die water af en laat die aartappels eenkant afkoel.

2 Sit die spekstukkies tussen twee velle kleefplastiek en rol dit met 'n koekroller plat. Draai dan 'n repie spek om elke aartappel.

3 Ryg die aartappels versigtig op die roosmaryntakkie en braai hulle oor matige kole tot die spek goudbruin en bros is.

4 Meng die mosterd en heuning saam en skep 'n lepeltjie van die sous oor die warm sosaties.

Weg Ry & Sleep sê Sit die sosaties as 'n peuselhappie voor wanneer jou mense om die vuur sit en kuier.

Varkribbetjies met 'n soet sousie Vingerlekklekker!

'n Vleishappie is altyd welkom in die kampplek, en kort ribbetjies soos hierdie is maklik om met die hand te eet.

Jy benodig

- 300 ml tamatiesous
- 300 ml donker sojasous
- 300 ml heuning
- 1 stuk vars gemmer van 5 cm, geskil en gerasper
- 4 knoffelhuisies, gerasper
- 5 eetlepels sjerrie
- 1 eetlepel roosmaryn
- 1 eetlepel soet rissiesous
- 2 kg varkribbetjies

Só maak jy

1 Meng al die bestanddele vir die marinade in 'n groot bak saam.



2 Sny die ribbetjies los van mekaar en sit dit in die marinade. Maak seker elkeen is goed bedek en laat staan dit vir 'n paar uur in die yskas.

3 Skep die ribbetjies uit die marinade terwyl jy vir die kole wag, en kook dan die marinade af totdat dit 'n dik sous vorm.

4 Pak die ribbetjies bo-op 'n toe rooster en rooster dit tot dit bruin en taai en heeltemal gaar is. Verf 'n lagie marinade oor elke keer as jy die ribbetjies omdraai.

Weg Ry & Sleep sê Dis makliker om 'n heel ribbetjie oor die kole te braai, maar die gesnyde ribbetjies kan 'n mens sommer so van die rooster af eet.



Varklies met appel-en-mosterdsous Pikante otjie

Hou maar die servet byderhand vir die blink om jou lippe. Varklies is vetterig, maar dit bly 'n gunsteling-braaisnit onder oud en jonk.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 1 varklies van 2 kg, aan die been vir die ketelbraai of ontbeen vir 'n oop vuur
- sout en vars gemaalde peper
- 2 eetlepels (30 ml) vinkelsaadjes
- 'n hand vol vars tiemie of 1 eetlepel (15 ml) droë tiemie
- sout en peper na smaak
- 3 knoffelbolle, horisontaal middeldeer gesny
- 2 heel uie, in 6 dik skywe gesny
- 4 appels, middeldeer gesny
- 2 eetlepels (30 ml) heelkorrel-mosterd

So maak jy

1 Maak 'n vuur in jou ketel- of gewone braai en wag tot die kole mooi matig is.

2 Sny 6 diep kepe in die varklies, vryf elke snytjie goed in met sout, peper

en vinkelsaadjes en druk dan 'n tiemietakkie of droë tiemie in elkeen. Vryf die lies daarna goed in met olyf-olie, sout en peper.

3 Skuif die kole in die ketelbraai na die kante toe en sit 'n drupbak in die middel. Sit die vleis op die rooster, bo-op die ui, knoffel en appel. Braai die lies vir 2-3 uur met die ketelbraai se deksel op. (Vul die kole aan wanneer hulle te lou word, maar pasop vir té warm kole.) Op 'n oop braai rooster jy die ontbeende lies vir 'n driekwartier tot 'n uur. Rooster die appel-, ui- en knoffelstukke tot hulle goed gaar en sag is.

4 Laat rus die vleis vir 15 minute in 'n bak voor jy dit sny. (Hou die oortollige vleissap vir die sous).

5 Maak die sous deur die stukke gaar appel, ui en knoffel fyn te druk en dit dan te meng met die mosterd en oortollige vleissap. Geur dit met sout en peper.

Weg Ry & Sleep sê Dié dik appel-en-mosterdsous is 'n wenner saam met varkveis.



ONTBYTPAN-BRAAIPASTEI

Vir die kole of ketelbraai

Maak hierdie pastei in 'n wye plat-boomswartpot oor die kole (of gebruik 'n groot pan met 'n deksel).

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 250 g strepiespek, gesnipper
- 500 g sampioene, gesny
- 4-5 velle filodeeg
- 2 wiele fetakaas
- 3 eiers teen kamertemperatuur

Só maak jy

1 Braai die spek in 'n pot of pan totdat die vet begin uitbraai. Roer die sam-

pioene by en braai alles saam tot gaar. Geur dit met sout en peper en skep dit uit. Vee die pot of pan uit.

2 Smelt 'n lekker klont botter in die pan en smeer of drup dit oor die filodeegvelle. Drapeer die velle in die pan sodat dit oor die rand hang. Krap die spek-en-sampioenmengsel daaroor uit. Breek die fetakaas in stukke oor die vulsel.

3 Klits die eiers, geur dit na smaak met sout en peper en giet die mengsel oor die vulsel uit. Vou die vulsel toe deur die punte van die deeg na mekaar toe te bring.

4 Sit die deksel op, sit 'n paar kooltjies op die deksel en bak dit soos 'n potbrood oor matige kole vir 20-30 minute. Hou dop dat die kors nie te donker raak nie. Sit die pastei dadelik voor terwyl dit nog warm is. Babaspinasie, roketblare en gekapte vars rissie is lekker hiermee saam, indien jy dit byderhand het.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie pastei ook in 'n Weber maak. Dan hoef jy nie die pot of pan se deksel op te sit nie, maar wel die Weber s'n. Bak dit vir dieselfde tyd.



**SIT 'N LEKKER
BYT IN JOU
DIS!**

...met 'n tikkie

PERI-PERI CHEEKY CHILLI

gegeurde olie!



Seekos



Bouillabaisse

Vars uit die see

Bouillabaisse (uitgespreek “boe-ja-bes”) het toenterjare sy ontstaan gehad as ’n vissermansbredie in die Franse hawestad Marseille.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 2 eetlepels olyfolie
- 1 ui, fyngekap
- 1 selderysteel, gekap
- 4 knoffelhuisies, fyngekap
- 1 lourierblaar
- ¼ koppie vars pietersielie, fyngekap (plus ekstra om oor te sprinkel)
- ½ teelepel vinkelsaad
- 2 blikke (400 g elk) gekapte tamatie
- 1 koppie witwyn
- 4 koppies vis- of groenteaftreksel
- 1 teelepel seesout
- 1 teelepel gemaalde swartpeper
- 1 teelepel suiker
- 1 kg vars visblokkies of gemengde



seekos van jou keuse

- skil van ½ suurlemoen, fyngerasper

Só maak jy

1 Verhit die olyfolie en braai die ui, seldery en knoffel saam tot die ui mooi sag en glansend is. Voeg die lourier-blaar, pietersielie en vinkel by en braai alles vir nog twee minute saam.

2 Gooi die geblikde tamatie, witwijn en aftreksel by, laat die mengsel vir 'n halfuur prut en geur dit dan goed met sout en peper en die suiker. Voeg die seekos by en prut dit vir 5-10 minute tot gaar.

3 Sit dit voor met die vars pietersielie en fyngerasperde suurlemoenskil.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie potjie met die vleis van een soort vis maak, of jy kan net mossels óf 'n seekosmengsel van jou keuse ingooi.

Garnale met suurlemoen-en-bottersous

Kreef se kleinboet op 'n stokkie

Probeer dié geurige en maklike garnaal-op-'n-stokkie as 'n voorgereg, en geniet dit saam met 'n glasie witwijn. Jy sal nooit weer 'n pak tjips wil oopmaak nie!

Jy benodig

- 1 boks garnale, met doppe en koppe, maar dermpies verwyder
- sap en skil van 2 suurlemoene
- 1 koppie room
- 1 koppie botter

Só maak jy

1 Steek die garnale stert eerste op bamboessatiestokkies.

2 Gooi die suurlemoensap en -skil in 'n potjie en kook die helfte van die vloeistof weg. Gooi die room by en kook weer die helfte weg. Haal die mengsel van die plaat af en klits die botter stadig by.

3 Braai die garnale vinnig oor taamlik warm kole tot hulle geskroei is en net-net begin verkleur.

4 Sit die sous in 'n groot blik sodat jy die garnale van die stok af kan doop en eet.

Weg Ry & Sleep sê Die suurlemoenskil gee die sous 'n kenmerkende geur, maar moenie die wit van die skil gebruik nie – dit sal die garnale 'n bitter smaak gee.





Liggerookte snoek met bruinbrood en rosyntjiekonfyt

Vang graat

Jy't al stories gehoor oor al die truuks met snoekbraai, maar dis eintlik maklik en vinnig om 'n snoek in 'n ketelbraai te rook.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 1 eetlepel sout
- 1 teelepel varsgemaalde peper
- 2 eetlepels geel mosterdsaad
- 2 eetlepels paprika
- 1 teelepel rissievlokkies
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 2 lourierblare, fyngesnipper
- 2 eetlepels droë origanum
- ¼ koppie (60 ml) olyfolie
- 1 heel snoek (of gebruik 6 porsies van 350 g elk)

Só maak jy

1 Meng die sout en peper met die kruietjies en speserye, en meng dit by die olyfolie in. Vryf die snoek daarmee in en sit dit in 'n vlak foeliebak.

2 Maak vuur met braaibrikette teen die rand van jou ketelbraai se kolebak. Sit 'n hand vol rookhoutskaafsels op die warm kole en sit die snoek in wanneer die kole grys is. Sit die deksel op (met die braai se luggaatjies almal toegemaak). Rook die vis vir ongeveer 15 minute tot dit gaar is en maklik vlok.

Weg Ry & Sleep sê Noudat jy gekonfyt is met die snoekrookery, kan jy ook hoender en vark in jou ketelbraai rook. Maklik soos val uit 'n boom.

Mosselbobotie

Kaapse kinkel

Wie het gesê 'n mens kan bobotie net met maallvleis maak?

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- olie vir braai
- 2 uie, gekap
- 2 knoffelhuisies, gekap
- 2 eetlepels kerriepoeier
- 1 teelepel borrie
- 2 eetlepels blatjang
- 1 stokkie sitroengras
- 1 blikkie (410 g) lensies
- 1 kg mosselvis (was die mossels maar goed, en gooi enige mossels weg wat oopgegaan het)
- sap en gerasperde skil van 1 suurlemoen
- 2 eiers
- 1 koppie suurroom
- sout en peper na smaak
- 4 vars lourierblare



Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n pot en braai die ui tot dit sag en glansend is. Voeg die knoffel, kerrie, borrie, blatjang en sitroengras by en braai dit vir 'n minuut saam met die ui. Roer die lensies en mosselvis by saam met die suurlemoensap en -skil en skep dit in 'n vuurvaste potjie.

2 Meng die eiers en suurroom, geur dit met sout en peper, gooi dit oor die mosselvismengsel in die potjie en druk die lourierblare in die bobotiemengsel. Sit die potjie op matige kole en pak 'n paar kole op die deksel sodat jou bobotie van alle kante af gaar word. Bak die bobotie stadig vir 30-40 minute tot dit gestol het.

Weg Ry & Sleep sê Sit jou bobotie voor met geel basmatirys, klapper en vars sambals.



Gestoomde stokvis met aarbei-en-fetaslaai 'n Pakkie dinamiet

Jy benodig

- 1 eetlepel botter, plus ekstra vir smeer
- sout en peper na smaak
- 1 vars stokvisfilet (wat in Suid-Afrikaanse waters gevang en deur die Marine Stewardship Council gesertifiseer is)
- sap van 1 suurlemoen
- 1 prei, in ringetjies gesny
- 'n hand vol tiemie
- 'n hand vol pietersielie
- 1 brandrissie, fyngekap
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 2/3 koppie roséwyn

Só maak jy

1 Rol 'n groot stuk foelie uit en smeer die blink kant (die kant waarop die vis gaan lê) behoorlik met botter.

2 Maal sout en swartpeper na smaak oor die vis. Sit die filet op die foelie en drup suurlemoensap oor. Pak die preie en kruiet bo-op, gevolg deur die knoffel en die eetlepel botter. Vou die foelie toe en gooi die wyn versigtig by. Seël nou die foeliepakkie.

3 Kook die pakkie vir 10 minute op die rooster oor matige kole.

4 Sit die vis voor met 'n slaai wat bestaan uit die volgende: gesnyde vars aarbeie, ment, feta en slaai-blare, met balsemiere-reduksie oorgedrup (dit is 'n stroop van balsemierekasyn – kry dit by goeie koswinkel of supermarkte).

Weg Ry & Sleep sê Sit hierdie smaaklike visgereg voor saam met 'n glasie yskoue rosé.

Kerriekonfytsnoek op 'n ciabattabroodjie 'n Ware Weskusbroodjie

Wag eers voor jy weer die knoffelbotter gryp – probeer 'n slag dié variasie op 'n Weskusgunsteling. Dit is die beste manier om oorskiet snoek te geniet.

Jy benodig

- 1 gevlekte snoek (as jy self gevang het, hou die viskuite sodat jy dit later saam met brandrissies in botter kan braai)
- sout en peper na smaak
- 1 groot ui, in ringe gesny
- 4-6 ciabattabroodjies

VIR DIE MARINADE

- 1 teelepel kookolie
- 1 ui, fyngkep
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 eetlepel masalakerrie
- 100 g gesoute botter
- 2 eetlepels perskeblatjang
- 2 eetlepels appelkooskonfyt

VIR DIE KRUIEBOTTER

- 150 g botter
- 'n hand vol gekapte grasuie, sprietuie en pietersielie

Só maak jy

1 Maak die marinade Verhit die olie in 'n potjie en braai die uie saam met

die fyngedrukte knoffel tot dit sag en glansend is. Voeg die masalakerrie by en kook dit vir 2-3 minute. Gooi die botter, blatjang en konfyt by en laat dit prut.

2 Braai die vis Vlek die vis met die velkant na onder op 'n toeklaprooster oop. Geur dit na smaak met sout en peper en verf van die kerriekonfyt-marinade oor die vis. Pak die uieringe bo-op die marinade en maak jou rooster toe.

3 Sit die snoek eers met die vleiskant na onder oor matige kole. Braai dit vir 8 minute of tot die marinade begin verbruin. Draai die vis om sodat die velkant onder is, en braai hom tot gaar – pasop om die vis oorgaar te maak.

4 Haal die vis van die been af en breek die vleis in stukgies.

5 Maak die kruiebotter Smelt die botter in 'n pan tot dit begin borrel, en voeg die gekapte kruie by. Geur dit na smaak met sout en gemaalde swartpeper.

6 Sny die ciabattabroodjies in skywe en braai dit vinnig oor die kole totdat dit mooi goudbruin is. Smeer dan van die speserybotter oor en pak van die gevlokte snoek daarop.

Weg Ry & Sleep sê Vlok net genoeg vis om op jou broodjies te pak.



Spek-en-mosselsosatie 'Surf & turf'

'n Repie spek rondom 'n mossel sorg vir net daai ekstra bietjie sout, en dit maak van dié gereg 'n wenner.

Jy benodig

(vir 5 mense)

VIR DIE SOSATIES

- 30 vars swartmossels
- ½ bottel (375 ml) witwyn
- 15 repies strepiespek
- 5 sprietuie (gebruik slegs die groen deel)

VIR DIE SOUS

- 1 teelepel kookolie
- 'n hand vol grasuie, fyngkep
- 2 knoffelhuisies, fyngkep
- 125 g botter
- ½ koppie room
- sout en peper

Só maak jy

1 Maak die sous Verhit die olie in 'n pan en braai die helfte van die grasuie vir 'n paar sekondes saam met die knoffel. Gooi die botter by en laat dit smelt.





Oesters met dukkah en kruiebotter

In 'n neutedop

Selfs jou tannie wat grill by die blote gedagte aan oesters gaan van dié resepte hou.

Jy benodig

(vir 4-6 mense)

- 12 vars oesters
- 1 flessie dukkah (dit is gemaalde neute en speserye en is by alle goeie koswinkels en supermarkte beskikbaar)
- die sap van 1-2 suurlemoene

VIR DIE KRUIEBOTTER

- 100 g gesoute botter
- 'n hand vol vinkel, pietersielie en grasuie, gemeng en gekap
- sout en peper na smaak

Só maak jy

1 Ontskulp die oesters en spoel dit af onder lopende water (hou die skulpe). Druk dit dan met 'n skoon vadoek of kombuispapier droog.

2 Maak die kruiebotter Verhit die botter in 'n pannetjie en braai die kruie vinnig daarin. Doop elke oester in die speserybotter sodat dit oraloor bedek is, en rol dit dan in die dukkah.

3 Sit die oesters terug in die dop en bak dit vir 10 minute in 'n swartpot oor matige kole – sit ook 'n paar kole bo-op die deksel. Verf nog van die kruiebotter aan en druk 'n suurlemoen daaroor uit.

Weg Ry & Sleep sê Gebruik 'n mes met 'n breë punt om die oesters makliker uit hulle dop te kry.

2 Haal die pot van die hitte af en gooi die room en die res van die grasuie by. Geur dit na smaak met sout en peper.

3 Maak die sosaties Laat week vyf sosatiestokkies vir minstens 10 minute in koue water.

4 Stoom intussen die mossels oor matige kole in witwyn totdat elkeen oopmaak (gooi dié weg wat nie oopmaak nie). Haal die mossels uit die dop en spoel hulle onder lopende water af.

5 Draai elke mossel met 'n repie spek toe en ryg dan 6 mossels op elke sosatiestokkie.

6 Sny die groen deel van 'n sprietui in stukkie van ongeveer 3 cm en sit 'n stukkie tussen elke mossel op die stokkie.

7 Braai die sosaties oor matige kole totdat die spek bros en bruin is – ongeveer 10 minute. Bedruip die sosaties met die sous.

Weg Ry & Sleep sê Gebruik sover moontlik vars swartmossels van die rotse af. Onthou egter om 'n permit by enige poskantoor te koop.





Gemarineerde tunasosaties met Oosterse slaai Sumo-sosaties!

Dié tuna-sosatie is 'n heerlik vullende hoofgereg wat selfs jou hongerste gaste gaan stil kry.

Jy benodig

(vir 6 mense)

- 1 kg vars tuna (met 'n paal en hoek van 'n boot af gevang)
- 1 ui, in kwarte gesny en uitmekaar-gehaal

VIR DIE MARINADE

- ½ koppie sojasous
- ½ koppie suurlemoensap
- 3 fyngekapte knoffelhuisies
- 2 eetlepels gerasperde gemmer
- 2 eetlepels peperwortelsmeer (horseradish paste)

VIR DIE PONZUSOUS

- 150 ml sojasous
- die sap van 1 suurlemoen
- 2 eetlepels heuning
- 2 eetlepels bruinsuiker
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 1 brandrissie, fyngekap
- 1 toontjie gemmer

VIR DIE OOSTERSE SLAAI

- 1 klein rooikool, in dun skywe gesny
- 2 klein rooiuie, middeldeer en in dun skywe gesny
- 'n hand vol vars spruite
- 2 klein wortels, in juliennerepies gesny

- ½ komkommer, in juliennerepies gesny
- 2 sprietuie, fyngekap
- 1 vinkelbol, dungsny
- 1 knoffelhuisie, fyngekap
- 1 toon gemmer, geskil en fyngekap
- 1 eetlepel mayonnaise
- 'n hand vol ment en koljanderblare, fyngekap
- 1 eetlepel sesamsaad, vinnig in 'n droë pan gerooster

Só maak jy

1 Meng al die bestanddele vir die marinade saam. Sny die tunafilet in groot blokkies (3-4 cm) en laat dit vir 'n halfuur in die marinade lê.

2 Ryg die stukke tuna op sosatiestokkies met 'n stuk ui tussen elkeen. Braai die sosaties oor warm kole en verf van die marinade aan elke keer as jy dit omdraai.

3 Meng al die bestanddele vir die ponzusous saam in 'n potjie, verhit dit tot kookpunt en laat dit dan afkoel.

4 Meng al die bestanddele vir die slaai saam en drup 'n eetlepel mayonnaise oor. Sprinkel die fyngekapte kruie oor, gevolg deur die sesamsaad.

5 Drup van die ponzusous oor die slaai en sosaties.

Weg Ry & Sleep sê Moenie die tuna te lank braai nie – onthou, die suurlemoensap maak dit al klaar gaar.

Mosselpot met witwyn

Fyn gewyn

Daar's nou maar eenmaal 'n ding aan vars seekos oor die kole. En selfs al kry jy nie vars mossels vir dié pot nie, kan jy met groot sukses 'n pak bevrore mossels gebruik.

Jy benodig

- botter en olyfolie vir braai
- 2 middelslag-uie, fyngekap
- 1 pakkie knopiesampioene
- 2 koppies witwyn
- sap van 2 suurlemoene
- 1 eetlepel sojasous
- sout en grofgemaalde swartpeper na smaak
- 1 kg mossels
- 'n hand vol gekapte dille en pietersielie, fyngekap
- 1 koppie room

Só maak jy

1 Verhit die botter en olyfolie in 'n pan of souspotjie en braai die uie tot dit deurskynend is. Voeg die sampioene by en braai dit tot goudbruin.



2 Gooi die wyn en suurlemoensap by en kook dit oor hoë hitte af tot daar omtrent 'n derde van die vloeistof in die pot oor is.

3 Gooi die sojasous by en geur die mengsel na smaak met sout en swartpeper. Hou die sous eenkant.

4 Verhit nou 'n swartpot oor die kole tot dit baie warm is en gooi die mossels daarin. Sit die deksel op en kook die pot vir sowat 3 minute. Roer dit, sit die deksel terug en loer weer ná 3 minute in die pot. Die mossels is reg wanneer hulle oop is – as een of twee nie wil oopgaan nie, gooi hulle weg.

5 Gooi nou die witwynsous en room by, en roer alles deur.

6 Sprinkel die kruie oor en sit die mossels dadelik voor met vars, warm brood waarmee jy die sous kan opmop.

Weg Ry & Sleep sê Moenie ekstra water in die pot gooi wanneer jy die mossels kook nie – hulle het genoeg van hulle eie water om in te kook.



Mosselpotvoorgereg met chorizo Hier's Mossel en Wors!

Vars brood en mossels saam met geurige Spaanse chorizowors is net die ding om die aptyt aan te wakker.

Jy benodig

- 1 eetlepel olie
- 2 uie, fyngekap
- 2 selderystokke, fyngekap
- 250 g chorizo in dun skyfies gesny
- 1 koppie bier of witwyn
- 750 g mossels
- 'n hand vol pietersielie, fyngekap

Só maak jy

1 Verhit die olie in 'n potjie, en braai die ui en seldery tot dit sag is.

2 Gooi die chorizo by en braai dit tot dit ook goudbruin is. Skink die bier by, gooi die mossels in en sit die deksel op.

3 Stoom alles saam vir 5-7 minute en skep die mossels uit die pot.

4 Voeg die pietersielie by en kook die sousie vir nog 4-5 minute. Sit dit dan as voorgereg voor saam met die mossels en 'n broodjie wat jy in die sous kan doop.

Weg Ry & Sleep sê As enige van die mossels nie oopgaan nie, moenie jou Leatherman uitpluk nie: Gooi hulle weg.



Maklike paella

Olé, olé, olé

Dis glad nie moeilik om paella te maak wat selfs 'n stoere Spanjaard se mond sal laat water nie.

Jy benodig

(genoeg vir 6)

- 2 eetlepels olyfolie
- 200 g chorizo, in dun skyfies gesny
- 1 ui, fyngekap
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 koppie (200 g) witrys
- 1 koppie hoenderaftreksel
- ½ teelepel saffraan of borrie
- 1 koppie witwyn
- sout en swartpeper na smaak
- 1 blikkie (400 g) heel geskilde tamaties
- 500 g stokvis, in blokkies gesny
- 6 kreefsterte, skoongemaak
- 500 g mossels
- 'n hand vol vars pietersielie, fyngekap

Só maak jy

1 Verhit die olyfolie in 'n platboompot op die vuur en braai die chorizoskyfies vir 5 minute oor matige tot hoë hitte. (Of gebruik 'n groot kastrol op jou kampstoof.) Skep dit uit en hou dit eenkant.

2 Braai die ui en knoffel vir 5 minute in dieselfde pot tot dit sag is. Voeg dan die rys, hoenderaftreksel, saffraan of borrie en witwyn by, geur dit met sout en swartpeper, en verhit dit tot kookpunt. Verlaag die hitte en laat dit vir 15 minute prut.

3 Voeg die tamaties by en roer dit goed deur. Pak die vis bo-op die rysmengsel, sit die kastrol se deksel op en stoom die kos vir 5-7 minute. Sit nou die kreefsterte en mossels by, stoom dit vir nog 2-3 minute tot al die seekos gaar is, en sprinkel die pietersielie oor.

Weg Ry & Sleep sê Sit dié paella voor met 'n varsgebakte brood.



Heel geroosterde forel met sitrus

Vis vir die fynproewer

Sit hierdie voortreflike forel voor saam met 'n varsgebakte brood van die kampvuur af.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 125 g botter, gesmelt
- gerasperde skil van 1 suurlemoen
- 2 eetlepels suurlemoensap
- 1 eetlepel vinkelsaad, lig gerooster en fyngestamp
- 2 knoffelhuisies, fyngedruk
- 1 heel vinkelbol, in dun skyfies gesny – kap die blaartjies fyn
- 1,5 kg forel (1 groot vis of 4 kleintjies)
- 2 lemoene, met skil en al in dun skywe gesny
- sout en swartpeper

Só maak jy

1 Roer die botter, suurlemoenskil en -sap, vinkelsaad, knoffel en gekapte vinkelblaartjies saam.

2 Gebruik 'n skerp messie en sny vlak kepe in die vis waarin jy die vinkelbol- en lemoenrepijies kan druk. Geur die vis daarna na smaak met sout en swartpeper.

3 Sit die vis in 'n rooster (of bind dit met tou vas) en braai dit vir 7-8 minute aan elke kant terwyl jy dit deurentyd met die bottermengsel verf. Sit dit voor met 'n lekker varsgebakte brood.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan enige ander vis ook só braai.

Overhex Winery & Bistro



Sedert 2012 met die opening, streef Overhex Winery & Bistro voortdurend daarna om die moderne, sowel as knus en warm gevoel wat geskep is, te verbeter deur opgraderings.

Met fantastiese oop spasies vir kinders om te speel sowel as 'n springkasteel is dit die ideale familiebestemming.

Ter enige tyd kan jy ontspan in die lekker atmosfeer, terwyl jy uitstekende gehalte disse en pizzas geniet met 'n glas goeie wyn om jou maaltyd te komplimenteer.



Probeer gerus die nuutste toevoeging tot Overhex se dinamiese wynportefeulje – die multi-bekroonde Survivor-reeks!

023 347 5012

www.overhexbistro.com
functions@overhex.com

R60 (Die pad tussen Worcester en Robertson)

Soetgoed



Brandewynpoeding 'n Knertsie vir nagereg

Smeer jou platboompot en maak tradisionele poeding op die kampvuur.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 1 koppie kookwater
- 1 pakkie (250 g) dadels, ontpit en fyngekap
- 1 teelepel koeksoda
- 100 ml sagte botter
- 1 koppie suiker
- 1 eier
- 1 opgehoopte koppie (300 ml) koekmeel
- 'n knippie sout
- 1 teelepel bakpoeier

VIR DIE SOUS

- ½ koppie suiker
- 200 ml room of water (room is ryker, maar lekkerder)
- 2 eetlepel botter
- ¼ koppie brandewyn
- ¼ koppie lemoenlikeur



Só maak jy

1 Maak 'n vuur vir stadige kole wat vir 45 minute gaan hou, en smeer jou plat-boompot (nr. 10) met botter.

2 Gooi die water oor die dadels en sprinkel die koeksoda oor. Laat dit week tot die water afgekoel het.

3 Room die botter en suiker goed saam met 'n houtlepel en meng die eier daarby in. Druk die dadels met 'n vurk fyn en voeg dit by die bottermengsel. Sif die meel, sout en bakpoeier oor die dadelmengsel en vou dit versigtig daarby in.

4 Skep die beslag in die gesmeerde potjie, sit die deksel op en laat dit vir sowat 45 minute oor stadige kole gaar word (sit 'n paar kole op die deksel).

5 Maak die sous Kook die suiker, room of water, botter, brandewyn en lemoenlikeur alles saam vir 10 minute. Giet die sous oor die gaar poeding.

Weg Ry & Sleep sê Kikker dié poeding verder op met 'n koppie gekapte neute in die beslag.



Broodpoeding Soos Ouma s'n

Rond jou kampete af met 'n lekker outydse broodpoeding.

Jy benodig

(genoeg vir 4-6)

- 4 ekstragroot eiers
- 4 eiergele
- 2½ koppies melk
- 2 koppies room
- 1 koppie strooisuiker
- skil van 1 lemoen, fyngerasper
- 12 mosbolletjies, in groterige stukke gebreek
- ½ koppie rosyntjies
- 3 eetlepels (45 g) botterklontjies

Só maak jy

1 Meng die eiers, eiergele, melk, room, strooisuiker en die lemoenskil saam.

2 Pak die mosbolletjies in 'n eweredige laag in 'n gesmeerde platboompotjie en strooi die rosyntjies oor. Giet die vloeistof oor en laat die poeding vir 20 minute staan.

3 Stip die poeding met botterklontjies. Bak die poeding vir ongeveer 'n halfuur op matige kole tot dit goudbruin en gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan ook ou brood gebruik as jy nie mosbolletjies in die hande kan kry nie. Smeer die brood voor die tyd met konfyt of sjokoladesmeer.



Gerookte heuningbrood

Volmaakte afronding

Almal hou van 'n gebakte poeding. Maar wat van 'n gerookte poeding?

Jy benodig

(genoeg vir 8)

- 2 koppies houtskaafsels
- botter om te smeer
- 2 koppies polenta
- ¼ koppie koekmeel
- 1½ teelepel koeksoda
- 1 teelepel sout
- 2 teelepels vanieljegeursel
- ½ koppie heuning
- 1½ koppie karringmelk
- 2 eiers, liggies geklits

Só maak jy

1 Voorverhit 'n roker of jou ketelbraai tot 140-150°C. As jy 'n ketelbraai gebruik, maak jou kole aan die een kant om die brood op indirekte hitte gaar te kry. Sit

die houtskaafsels in 'n foeliebakkie, bedek dit met 'n laag foelie en prik gaatjies in die foelie. Sit dit aan die kole se kant en verhit dit tot dit begin rook.

2 Smeer 'n gietyserpan van 30 cm met lekker baie botter.

3 Meng die polenta, koekmeel, koeksoda en sout in 'n groot mengbak saam.

4 Klits die vanieljegeursel, heuning, karringmelk en eiers saam in 'n mengbak. Voeg nou die klam bestanddele by die droë bestanddele en meng dit goed saam.

5 Gooi die beslag in die voorbereide pan en sit die pan in die kant van die braai sonder kole. Rook dit vir 30 minute of tot die brood gaar is.

Weg Ry & Sleep sê Bedien hierdie heerlike poeding warm en sit hom voor met roomys of styfgeklopte room.



Kerspasteitjies

Kolepoeding

Hierdie Kerspasteitjies is maklik om te maak, en die kinders sit graag hand by.

Jy benodig

(genoeg vir 8)

- 2 rolle (400 g elk) blaardeeg
- 'n bietjie meel om die deeg uit te rol
- 1 houer (230 g) roomkaas
- 1 eier
- 10 glanskersies, gekap
- ¼ koppie gemaalde vrugtekoekmengsel (*fruit mince*)
- 1 plak (90 g) donkersjokolade, in splinters gebreek
- 1 pakkie (100 g) geroosterde amandels, fyngekap



Só maak jy

1 Maak 'n vuur en laat hy brand tot die kole matig is.

2 Sprinkel meel oor 'n werkoppervlak en rol die blaardeeg uit tot 'n vierkant. Sny die deeg in 16 ewe groot blokkies.

3 Meng die roomkaas, eier, kersies, vrugtekoekmengsel, sjokolade en amandelstukkies goed saam. Skep 2 eetlepels van die vulsel in die middel van 8 deegblokkies en sit dan nog 'n deegblokkie bo-op elkeen. Druk die kante van elke pastei met 'n vurk toe.

4 Braai die pasteitjies vir sowat 10 minute aan elke kant oor die kole.

Weg Ry & Sleep sê Dié pasteitjies kan deel wees van jou Kersefees, maar op hulle eie is hulle 'n wenner saam met lekker sterk moerkoffie.

Potpannekoek Behaaglik...

Hou 'n slag 'n fees daar langs jou kampvuurtjie.

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 3 eiers
- ½ koppie meel
- 1¼ koppie melk
- 1 teelepel sout
- ½ koppie suiker
- 'n knippie sout
- 1 blikkie (410 g) perskeskywe en 'n hand vol vars aarbeie

Só maak jy

1 Klits al die bestanddele behalwe die vrugte saam en gooi dié beslag in 'n middelslag-swaarboompot wat jy goed met botter gesmeer het.

2 Versprei die vrugte eweredig bo-op die deeg. Sit die pot, met die deksel op, oor matige kole (sit ook 5-6 kole op die deksel).

3 Bak jou potpannekoek vir 8-10 minute.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie poeding verder opdollee met room.





Sjokoladekoek met malvalekkerversiersel oor die kole

Koek oor die kole!

Naas die wiel is klaargemaakte muffinmengsel seker die beste uitvinding nóg. Gooi net jou nat bestanddele en 'n paar versiersels by... en siedaar.

Jy benodig

(genoeg vir 6-8)

- 1 pakkie (500 g) muffinmengsel, in die geur sjokolade (ons het Easymix gebruik)
- $\frac{2}{3}$ koppie olie
- 2 eiers
- 1 koppie water
- 1 pak (150 g) gesnipperde malvalekkers

- $\frac{1}{2}$ koppie moutbolletjies (ons het Whispers gebruik)

Só maak jy

1 Gooi die muffinmengsel in 'n middelslagpotjie (met 'n volume van so 3,5 l).

2 Klits die olie, eier en water saam en gooi dit by die muffinmengsel. Meng nou alles saam tot net-net gemeng, maar moenie dit te veel roer nie, anders rys die koek nie lekker nie en dis swaar en dig.

3 Sit die deksel op en bak die koek oor loutwarm kole vir 45 minute, of tot 'n tande-

stokkie skoon uitkom as jy dit in die middel van die deeg indruk.

4 Gooi die malvalekkers oor en sit die deksel terug. Bak dit vir nog 10 minute tot die malvalekkers gesmelt is.

5 Sprinkel die moutbolletjies oor en sit dit warm voor.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan hierdie sjokoladekoek ewe maklik in die oond by die huis maak – verhit die oond tot 180°C en bak dit vir dieselfde tyd. Wanneer 'n toetspen skoon uitkom, is die koek reg.

Pynappelstokkielekkers

'n Sappige affêre

Durbaniete ken waarskynlik dié heerlike soet sosatie, maar vir binnelanders is dit 'n aardigheid. Dit smaak allermins vreemd.

Jy benodig

(maak 6 sosaties)

- 1 groot pynappel
- 2 eetlepels botter
- 2 eetlepels kaneelsuiker
- 2 teelepels brandewyn
- ½ koppie fyn klapper

Só maak jy

1 Sny die pynappel in skywe van 1,5 cm dik en steek elke stuk dwars op 'n stokkie.

2 Meng die botter, suiker en brandewyn saam en verf 'n bietjie van die mengsel aan elke pynappelstokkie.

3 Braai die sosaties oor matige kole tot die pynappel sag is. Verf die heeltyd van die brandewynbotter aan.

4 Sprinkel klapper oor voor jy dit voorsit.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan die klapper ook met donkersjokolade vervang.





Peer-in-die-pot met karamelsous Encore!

Potjies is nie net vir bredies nie – jy kan ook 'n soet nagereg oor die kole maak.

Jy benodig

- 1½ koppie bruismeel
- 'n knippie sout
- 1 teelepel koeksoda
- ½ koppie suiker
- 2 eetlepels appelkooskonfyt
- 2 eetlepels sagte botter
- 2 groot eiers, geklits
- ½ koppie melk
- 6 pere

VIR DIE SOUS

- ½ koppie water
- 1 blik (410 g) ingedamppte melk
- 125 g botter
- ½ koppie suiker
- vla om voor te sit

Só maak jy

1 Sif die bruismeel, sout en koeksoda saam en voeg die suiker by.

2 Verhit die appelkooskonfyt en botter tot die botter smelt. Voeg dit saam met die geklitsde eier en melk by die droë bestanddele en meng alles goed deur. Skep die beslag in 'n gesmeerde potjie met 'n inhoudsmaat van minstens 2 l waarin jy die pere laat regop staan. Sit die deksel op. Pak 'n paar kole bo-op en bak dit vir 40-45 minute oor matige kole.

3 Verhit intussen al die bestanddele vir die sous saam tot kookpunt en laat dit vir 5 minute prut.

4 Gooi die sous versigtig oor die vuurwarm poeding. Haal die pot van die vuur af en laat die sous intrek voor jy dit saam met vla voorsit.

Weg Ry & Sleep sê Jy kan dié nagereg ewe maklik ook in die kombuis by die huis maak – verhit die oond tot 180°C.

Tannie S.J.A. se rolpoeding

Kook en geniet hom in 'n swartpot

Kook en geniet, die een resepteboek wat jy waarskynlik in elke Afrikaanse huis sal aantref, bly maar 'n wenner. Menige ma het amper alles by mev. S.J.A. de Villiers geleer, van eiers bak tot hoe om 'n goeie bord boerekos voor te sit. Haar *rolly-poly*-poeding is 'n wenner, en jy kan hom ook in 'n pot op die kampvuur maak!

Jy benodig

- 2 koppies koekmeel
- ½ teelepel sout
- 2 teelepels bakpoeier
- ½ koppie botter
- 2 eiers
- omtrent ¼ koppie melk
- fyn appelkooskonfyt

VIR DIE SOUS

- 2 koppies kookwater
- 1 koppie suiker
- 1 eetlepel botter

Só maak jy

1 Meng die meel, sout en bakpoeier, en vryf die botter daarby in.

2 Klits die eiers en gooi dit saam met net genoeg melk by die meelmengsel sodat dit 'n stywe deeg vorm.

3 Rol die deeg uit en smeer die konfyt bo-oor. Rol dit dan op soos 'n rolkoek en sny dit in skywe.

4 Smeer 'n swartpot met olie en pak die koekskywe daarin.

5 Meng al die sousbestanddele saam en giet dit oor die deegrolle – sorg dat almal bedek is.

6 Sit die deksel op en "bak" die rolpoeding oor lae hitte vir sowat 35 minute, of tot die deeg mooi uitgepof en gaar is. Sit dit warm voor met vla... Heerlik!

Weg Ry & Sleep sê Pak die skywe 'n entjie uitmekaar sodat hulle plek het om te rys.



Malvalekker-en-koekieburger

'n Ou gunsteling uit 'n nuwe hoek

Die kinders sal graag help om dié suikersoet "malvaburgers" te maak.

Jy benodig

- 1 pak malvalekkers
- 1 pakkie gemmer-, sjokolade- of tenniskoekies

Só maak jy

1 Steek 'n paar malvalekkers op 'n lang, dun stok en braai hulle versigtig oor warm kole tot sag.

2 Trek die malvalekkers een vir een tussen twee koekies van die stok af.

Weg Ry & Sleep sê Hou maar 'n ogie op die kinders, want 'n malvalekker kan baie warm wees as hy van die vuur af kom.



Gebakte appels met gemmerkoekies

Appels vir poeding? Verbeel jou!

Hierdie resepsie is amper soos 'n appeltart, maar jy maak hom sommer in 'n platboompot oor die kole pleks van in die oond. Maklik, nè?

Jy benodig

- 1 appel per persoon, en vir elke appel:
- 1 opgehoopde eetlepel bruinsuiker
- 5 gemmerkoekies, fyngekap
- 1 eetlepel botter
- 1 eetlepel rosyntjies

Só maak jy

1 Verwyder die appels se klokhuis met 'n mes of pitboor, maar los die skil aan.

2 Meng die suiker, fyngemaakte

koekies, botter en rosyntjies en stop die mengsel in die appel.

3 Verhit intussen 'n swartpot oor matige kole. Pak die appels in die pot en wag dat die suiker en botter aan die onderkant begin smelt.

4 Gooi 'n paar eetlepels water in die pot om 'n bietjie stoom te maak. Sit die deksel op en laat die appels vir sowat 10 minute prut. Loer elke nou en dan in die pot en skep die appels uit sodra dit sag is. Sit dit voor met 'n boksie vla of roomys.

Weg Ry & Sleep sê As jy sukkel om die appels uit te hol, sny met 'n mes 'n blok om die klokhuis en druk dit uit.



Brandewynperskes met room

Vrugte met woema

Suikersoet en so effens "warm"... só laat jy vrugte vlam vat.

Jy benodig

(per persoon)

- ½ perske
- 1 eetlepel bruinsuiker (plus 'n paar ekstra eetlepels vir die stroop)
- 1 sopie brandewyn
- room om voor te sit (opsioneel)

Só maak jy

1 Sny die perskes middeldeur en haal die pit uit.

2 Druk die gesnyde kant van die perskes in 'n bakkie bruinsuiker. Braai



Sjokoladefondue oor die vuur 'n Blik vol soet

Hou maar meer bestanddele byderhand, want jou gaste gaan beslis vir nóg vra.

Jy benodig

- 200 ml room of melk
- 1 plak (90 g) sjokolade van jou keuse (die een met neut is heerlik)
- 3 groot eetlepels grondboontjebotter
- malvalekkers, piesangstukke en Marie-beskuitjies

Só maak jy

1 Verhit die room of melk in 'n mid-delslag-konfytblik oor die vuur tot dit warm is, maar nog nie kook nie.

2 Haal die blik van die vuur af. Breek nou die sjokolade in blokkies daarin en laat dit staan totdat die sjokolade gesmelt is.

3 Voeg die grondboontjebotter by terwyl jy die mengsel roer.

4 Steek die malvalekkers en piesangstukke op 'n stokkie en doop dit in die sous. Die koekies kan jy sommer net so deur die sous trek, maar maak net seker die klein vingertjies brand nie.

Weg Ry & Sleep sê Almal gaan baklei om die blik uit te lek – maak dus seker hy's koud voor jy hom in die kryt gooi.

hulle nou met die gesnyde kant na onder op 'n rooster sodat die suiker karamelliseer. Sodra die perskes 'n goue kleur kry, kan jy hulle afhaal.

3 Verhit 'n pannetjie op 'n gasstoof en gooi 'n paar eetlepels bruinsuiker daarin. Pak die perskes bo-op sodra dit begin smelt.

4 Gooi nou die brandewyn in. Hou die pan skuins sodat die brandewyn aan die oop vlam kan raak. Laat die vlam uitbrand en sit dit dadelik voor met room. Gooi van die stroop bo-oor.

Weg Ry & Sleep sê Dié resepsie werk ook met lemoene, pere of pruime.





Karamel-en-piesangbraaipasteitjies

Maar daai is mos 'n paai!

Dié resep is vir agt pasteitjies, maar dis nie genoeg vir agt mense nie – iémand gaan 'n tweede een vra...

Jy benodig

(genoeg vir 4)

- 1 vel skilferkorsdeeg
- 1-2 piesangs, in wietjies gesny
- 1 blik (360 g) karamel
- 1 plak (90 g) melksjokolade

Só maak jy

1 Sny die skilferkorsdeeg in 8 ewe

groot vierkante. Sit 'n eetlepel karamel, 2-3 piesangskyfies en 1 blokkie sjokolade op die een helfte van elke vierkant en vou die ander helfte bo-oor – sien die stappe regs.

2 Knyp die kante van die pasteitjies goed toe – 'n vurk werk goed.

3 Rooister die pasteitjies vir 5 minute aan elke kant oor matige kole.

Weg Ry & Sleep sê En jy het gedink 'n mens kan nie lekker poeding op die rooster maak nie.



'N GIDS NA JOU PERSOONLIKE GROOT VYF

AANGEBIED DEUR **CAMP
COVER** 

GEDULD

KAMERASAK

Gehalte is byderhand
vir daai volmaakte
skoot.



RUSTIG RY

RATKAS-SAALSAK

Niks meer ratel of ritteltit nie.
Hou jou losgoed bymekaar,
byderhand en georganiseerd.



Ook
besikbaar
in grys



LAFENIS

SNOMASTER-YSMASJIENSAK

Beskerm duur toerusting vir staatmaak ys.



SMULKOS

VUURHOUT- DRASAK

Vir splintervry hande
en effektiewe gerief.



VERFRIS

DAMESTOILETTASSIE

NET VIR JOU.
'n Handige kwaliteit
sak vir toiletware.



TELEFOON: (021) 905 5005
HANNELIE@CAMPCOVER.CO.ZA
Bestellings, navrae & rekening

**CAMP
COVER** 

VIR ONS VOLLEDIGE REEKS
BESOEK ONS WEBWERF
WWW.CAMPCOVER.CO.ZA



**“You’ve tried the rest,
now get the best!”**



100% VERVANGINGSWAARBORG

www.atlasware.co.za

Gemaak in Indië
B&V's geld

Tel: +27 12 345 3108 • enquiries@atlasware.co.za

Kloppers
expert

trappers
essential outdoor gear

WILDEBEES

AGRIMARK

KAAP AGRI
Since 1912 Since 1912

**OUTDOOR
WAREHOUSE**