

# WAFELS

# PLAATKOEKIES

# PANNEKOEKE



# INHOUDSOPGAWE

## 1 INLEIDING

## 2 POFFERTJIES

## 3 WAFELS

- 3.1 Basiese Wafels (1)
- 3.2 Basiese Wafels (2)
- 3.3 Sjokolade Wafels
- 3.4 Appelwafels
- 3.5 Gerookte pancetta wafels
- 3.6 Kaaswafels
- 3.7 Speserywafels met gemmerpere

## 4 PLAATKOEKIES

- 4.1 Basiese plaatkoekies
- 4.2 Karringmelk plaatkoekies
- 4.3 Klapperplaatkoekies
- 4.4 Piesang sjokoladeplaatkoekies
- 4.5 Bloubessie plaatkoekies
- 4.6 Appel- en dadelplaatkoekies
- 4.7 Spesery plaatkoekies
- 4.8 Gevulde plaatkoekies

## 5 PANNEKOEKE

- 5.1 Suksespannekoekie
- 5.2 Mamma se "crepes suzette"
- 5.3 Kantpannekoek
- 5.4 Swartwoudpannekoek
- 5.5 Aartappel-snoeppannekoekies

## 6 VULSELS

- 6.1 Gegeurde maalveis
- 6.2 Varkveis roerbraai
- 6.3 Steakslai

## 7 SOUSE EN "TOPPINGS"

- 7.1 Appelmarmelade
- 7.2 Lemoenstroop
- 7.3 Sjokoladesous
- 7.4 Expressoroom
- 7.5 Karamelsous
- 7.6 Vrugesous



# 1 INLEIDING

Daar is min dinge so lekker soos pannekoek of plaatkoekies op 'n koue winterdag. Sodra die eerste reënvlae ons tref of die snerpende koue van die Noordkaap almal na hul musse en serpe laat gryp, wil almal mos dadelik weet wanneer word die pannekoek gebak.

Pannekoek, wafels en plaatkoekies is 'n bederf waarvoor min mense nie dankie kan sê, of dit nou gevul is, mildelik bedruip word met stroop en room, of doo-deenvoudig met kaneelsuiker en suurlemoen voorgesit word.

Pannekoeke, wafels en plaatkoekies word alles van 'n lopende beslag gemaak - die verskil lê in die dikte van die beslag, hoe dit lyk en hoeveel rysmiddels dit bevat. Pannekoekbeslag is baie vloeibaar, ongeveer so dik soos dik room, en plaatkoekiesbeslag is effens dikker. Wafelbeslag bevat rysmiddel, maar pannekoekbeslag min of niks.

## ALGEMENE WENKE:

- \* Die beslag moet glad wees en kan met die hand of met 'n elektriese klitser aangemaak word.
- \* Dit moet dertig minute of langer staan voor dit gebak word en moenie weer geroer word nie.
- \* Die mengsels moet op 'n warm oppervlak gebraai word en nie omgekeer word voor dit aan die onderkant styf en gaar is nie.
- \* Pannekoek, wafels en plaatkoekies is die lekkerste warm en vars gebak.



# 2 POFFERTJIES

Poffertjies is 'n klassieke Hollandse lekkerny wat in 'n spesiale "poffertjiespan" gebak word. Tradisioneel is hierdie geryste mini pannekoekies by ontbyt bedien.

## Hollandse Poffertjies

|         |   |
|---------|---|
| 125 g   | koekmeel (of 250g koekmeel i.p.v 125 g buckwheat) |
| 125 g   | "buckwheat" meel                                  |
| 300 ml  | louwarm melk                                      |
| 1       | eier effens geklits                               |
| 4 g     | kitsgis   |
| knippie | sout  |
| 75 g    | gesmelte botter                                   |

- 1 Meng en sif meel. Meng kitsgis en sout eweredig in meel.
- 2 Voeg melk en eier by en roer tot gemeng.
- 3 Bedek en laat rys in warm plek.
- 4 Verhit pan op plaat (3 - 4) en verf bietjie botter in elke holte. Vul elke holte halfpad met deeg.
- 5 Wanneer deeg gaar teen die kante is (+- 90 sekondes) en nog rou in die middel, draai om. Bak nog +- 60 sekondes.
- 6 Verf met botter as gaar en sif versiersuiker oor.
- 7 Bedien met stroop, room, aarbeie of enige ander lekker sous of bolaag.



# 3 WAFELS

Maak wafels in spesiale panne vir gasstowe of elektriese wafelpanne.

## Elektriese wafelpan:

Sit 5 ml water in die pan, maak dit toe en skakel aan.

As daar nie meer stoom uitkom nie, is die pan warm genoeg om die wafels te bak. Dis onnodig om die pan te smeer. Skep 30 ml van die beslag in elke holte naby die middel van die pan en maak dit toe. Die mengsel sal na die groefies versprei.

As daar nie meer stoom uitkom nie, is die wafel gaar.

## Gewone wafelpan:

Dis belangrik om eers albei kante van die pan warm te maak. Smeer dit deeglik met olie voor jy dit die eerste keer gebruik, en weer liggies voor elke wafel gebak word.



### 3.1 Basiese Wafels (1)

- 4 eiergele
- 2½ k melk
- 160 ml olie
- 6 el suiker (90ml)
- 2 tl sout
- 3 k gesifte meel
- 20 ml bakpoeier
- 4 styf geklopte eierwitte

- 1 Meng eerste vyf bestanddele goed. Voeg droë bestanddele by.
- 2 Meng saam tot glad (nie te veel nie).
- 3 Vou eierwitte in. Bak in wafelpan.

### 3.2 Basiese Wafels (2)

- 2 x 60 g eiers, geskei
- 2 tl suiker
- ¾ k melk
- ½ k water
- 1 tl v anilla
- ¼ tl sout
- 2 k (300g) bruismeel
- 2 el maizena
- 80 g gesmelte botter of margarine

- 1 Klits eiergele en suiker saam, voeg melk, vanilla en water by.
- 2 Sif droë bestanddele saam, voeg eiermengsel en botter by. Klits.
- 3 Vou styfgeklitste eierwitte in.
- 4 Laat staan 10 minute en gebruik ½ koppie deeg per wafel.

### 3.3 Sjokolade Wafels

|         |                  |
|---------|------------------|
| 1½ k    | bruismeel (225g) |
| 2 el    | kakao            |
| 3 el    | suiker           |
| ½ tl    | sout             |
| 2 x 60g | eiers, geskei    |
| 1½ k    | room             |
| 1½ tl   | gesmelte botter  |

- 1 Sif meel, kakao, suiker en sout saam.
- 2 Klits eiergeel tot dik, meng liggies met room.
- 3 Meng droë bestanddele en eiermengsel en voeg botter by.
- 4 Vou geklitste eierwit in deeg.
- 5 Gebruik ½ koppie deeg vir elke wafel.



### 3.4 Appelwafels

|          |                          |
|----------|--------------------------|
| 225 g    | koekmeel                 |
| 75 g     | nutty wheat meel         |
| ¼ tl     | sout                     |
| 2 el     | sagte bruin suiker       |
| 1 tl     | mixed spice              |
| 50 g     | gekapte pekanneute       |
| 200 ml   | melk                     |
| 2        | eiers geskei             |
| 1 el     | molasse                  |
| 55 g     | gesmelte botter afgekoel |
| 2 appels | geskil en fyn gesny      |
| 1 el     | suurlemoenskil           |

- 1 Meng eerste 7 bestanddele saam.
- 2 Meng eiergeel en molasse en gesmelte botter.
- 3 Voeg appel en suurlemoen by.
- 4 Vou eierwitte in.

### 3.5 Gerookte Pancetta Wafels

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| 255 g   | koekmeel              |
| 2 tl    | bakpoeier             |
| 1 tl    | koeksoda              |
| ½ tl    | sout                  |
| 1 el    | Engelse mostertpoeier |
| 50 g    | Parmesaan kaas        |
| 55 g    | Semolina              |
| 3 eiers | (geskei)              |
| 225 ml  | karringmelk           |
| 4 el    | olyfolie              |

- 1 Sif droë bestanddele en voeg semolina en kaas by.
- 2 Klits eiergeel, melk en olie goed saam.
- 3 Meng meel- en eiermengsel.
- 4 Vou styfgeklitste eierwitte in deeg.
- 5 Plaas pancetta op deeg in wafelpan. Bak 4 - 5 minute tot spek gaar is.

### 3.6 Kaaswafels

|        |                        |
|--------|------------------------|
| 180 g  | koekmeel               |
| 120 g  | mieliemeel             |
| 2 tl   | bakpoeier              |
| ½ tl   | sout                   |
| 2      | eiers (geskei)         |
| 225 ml | melk                   |
| 200 ml | suurroom of yoghurt    |
| 2 el   | olyfolie               |
| 120 g  | gerasperde Cheddarkaas |
| 2 el   | gesnipperde grasuie    |

- 1 Sif droë bestanddele saam.
- 2 Klits eiergeel, melk, suurroom en olyfolie saam.
- 3 Voeg droë bestanddele by.
- 4 Voeg styfgeklitste eierwit, kaas en grasuie by en vou in.

Vir ontbyt:

- 1 Rooster kersietamaties met olie, sout en peper vir 5 minute. Braai spek in klein pannetjie, breek twee eiers daaroor, maak gaar en hou warm.
- 2 Bak kaaswafels en bedien met spek, eiers en tamaties.

### 3.7 Speserywafels met gemmerpere

|        |                                |
|--------|--------------------------------|
| 285 g  | koekmeel                       |
| 310 ml | warm melk                      |
| 1 tl   | vanilla                        |
| 100 g  | ongesoute botter, gesmelt      |
| 2      | eiers geskei                   |
| 1 tl   | droë gis                       |
| ½ tl   | sout                           |
| 2 el   | strooisuiker                   |
| 2 tl   | fyn kaneel                     |
| 200 g  | okkerneute of pekanneute gekap |

- 1 Meng koekmeel Hoog vir 10 sekondes. Voeg gis, sout, suiker, kaneel en neute by.
- 2 Meng warm melk, vanilla, gesmelte botter (afgekoel) en eiergeel in 'n ander bak.
- 3 Voeg meel by melkmengsel en roer tot glad. Bedek en laat op warm plek vir 45 minute om te rys.
- 4 Vou styfgeklitste eierwit in deeg en bak.
- 5 Bedien met gemmerpere, verglansde gemmer en room.

Gemmerpere:

|         |   |
|---------|---|
| 375 ml  | soetwyn                                   |
| 300 ml  | water                                     |
| 3 mini  | pere of 1 groot peer per persoon, geskil. |
| 120 g s | uiker                                     |
| 6 cm    | vars gemmer, geskil en fyn gesny          |

- 1 Kook pere stadig saam met ander bestanddele vir 25 minute. Draai van tyd tot tyd om.
- 2 Verwyder pere, kook stroop vir 10 minute en gooi deur sif om gemmer te verwyder. Plaas pere terug in sous.



# 4 Plaatkoekies

Plaatkoekies se beslag is ietwat dikker en bevat altyd 'n rysmiddel soos bakpoeier of koeksoda.

Dit word op 'n baie warm, baie effens gesmeerde stoofplaat of in 'n pan gebraai. Olie word gebruik vir smeer (botter skroei te maklik).

## 4.1 Basiese plaatkoekies

|         |                 |
|---------|-----------------|
| 440 ml  | meelblom        |
| 10 ml   | bakpoeier       |
| knippie | sout            |
| 25 ml   | suiker          |
| 410 g   | ingedampte melk |
| 1       | eier            |
| 12,5 ml | olie            |

- 1 Sif droë bestanddele saam en klits eier en melk.
- 2 Voeg droë bestanddele by melk en eier. Klits goed.
- 3 Laat staan vir 25 minute.
- 4 Skep met lepel op gesmeerde bakplaat.
- 5 Keer om wanneer borreltjies bo-op bars.
- 6 Plaas plaatkoekies tussen gevoude doek op 'n draadrakke en laat daarin afkoel. Sit in bak met deksel. LW: Die geheim lê in die afkoelproses.

## 4.2 Karringmelkplaatkoekies

|         |  |
|---------|--|
| 3       | eiers, geskei                                  |
| 500 ml  | karringmelk                                    |
| 500 ml  | koekmeel                                       |
| 5 ml    | koeksoda                                       |
| knippie | sout   |
| 15 ml   | suiker   |
| 60 ml   | gesmelte botter of margarien                   |
| water   | indien nodig                                   |
|         | botter of margarien om plaatkoekies mee te bak |

- 1 Klits die eierwit styf en klits die eiergeel en karringmelk by.
- 2 Meng die droë bestanddele en maak 'n holte in die middel. Voeg die eiermengsel en botter of margarien by en klits met 'n draadklitser net totdat 'n beslag vorm.
- 3 Vou die eierwit in en laat die beslag 5 minute lank staan. Gebruik 'n klein ronde souslepel met ongeveer 50 ml-inhoudsmaat om beslag uit te skep.
- 4 Verhit margarien in 'n swaarboomkastrol tot matig warm en skep lepelsvol beslag ver genoeg uitmekaar om toe te laat vir uitsprei op die verhitte bodem. Bak tot borrels op die oppervlak ontstaan. Draai om en bak tot ferm en liggoudbruin aan albei kante.
- 5 Plaas op 'n afkoelrak en bedek met 'n doek om te voorkom dat dit uitdroog. Bedien effens warm of koud soos bo beskryf.

Lewer: 16-24 plaatkoekies, afhangend van die grootte





## 4.3 Klapper plaatkoekies met geroosterde mangoskywe

- ½ k bruismeel
- 1 tl bakpoeier
- 1 el strooisuiker
- 90 ml volroom melk
- 90 ml klappermelk
- 1 eier, lig geklits
- ¾ k klapper

- 1 Meng droë bestanddele en voeg vloeistowwe by. Roer klapper in.
- 2 Verhit blini pan tot medium lae hitte, smeer met botter.
- 3 Bak 1 - 2 minute tot borrels bo uitkom. Draai en bak tot gaar.

Bedien met mangostukke, gesprinkel met palmsuiker wat onder ondelement gerooster is.



## 4.4 Piesang sjokolade plaatkoekies

- 1 k koekmeel (250 ml)
- 1 el bakpoeier (15 ml)
- ½ tl kaneel (2 ml)
- ½ tl sout (2 ml)
- 3 el strooisuiker (45 ml)
- 2 eiers
- 1 blikkie Nestle room (310g)
- 1 fyngedrukte piesang
- ½ k Easy Melt donker sjokolade (gekap)
- 1 el gesmelte botter (15 ml)

- 1 Sif droë bestanddele. Klits eiers en room. Voeg piesang en sjokolade by. Laat staan 15 minute.
- 2 Bak op 2 - 4. Dit brand maklik en moenie vir borrels wag nie.
- 3 Bedien met karamelsous.
- 4 Vir ontbyt laat sjokolade weg - baie soet.



## 4.5 Bloubessie plaatkoekies

- 150 g koekmeel
- 2 tl bakpoeier (10 ml)
- ½ tl koeksoda (2,5 ml)
- 40 g botter (gesmelt en afgekoel)
- 1 tl vanilla (5 ml)
- 200 g karringmelk
- 30 g versiersuiker
- 3 eiers
- 100 g bloubessies (vars)

- 1 Sif meel, bakpoeier en koeksoda.
- 2 Meng karringmelk, versiersuiker en vanilla. Skei een eier en voeg 1 eiergeel en 2 eiers by melkmengsel.
- 3 Voeg droë bestanddele by.
- 4 Meng 50g bloubessies in deeg.
- 5 Bedien met stroop of "maple syrup" en res van bloubessies.



## 4.6 Appel - en dadelplaatkoekies

- 200 g koekmeel
- 2 tl bakpoeier (10 ml)
- 1 tl sout (5 ml)
- 3 el ligbruinsuiker (45 ml)
- 50 g gerolde hawermout
- 100 g gekapte neute (grof)
- 100 g gekapte dadels (fyn)
- 250 ml melk
- 2 eiers
- 55 g ongesoute botter, gesmelt en afgekoel.  
Gerasperde skil van 1 lemoen.
- 2 appels



- 1 Sif meel, bakpoeier en sout saam. Roer/by suiker, hawermout, neute en dadels.
- 2 Klits melk, eiers, botter en lemoenskil goed saam.
- 3 Meng meelmengsel liggies by, moenie te veel meng nie.
- 4 Sny appels in 3 mm snye en verwyder pitte met klein sterdukkertjie.
- 5 Bak plaatkoekies. Plaas appelskyf op. Verf met gesmelte botter voor omgedraai word. Wag vir borrels soos met gewone plaatkoekies.
- 6 Bedien met heuningkoek en griekse jogurt of suurroom.

## 4.7 Speseryplaatkoekies

- 2 eiers
- 30 ml bruinsuiker
- 60 ml karringmelk
- 60 ml water
- 30 ml aangemaakte koffie
- 350 ml koekmeel
- knippie sout
- 3 ml bakpoeier
- 4 ml koeksoda
- 7 ml fyn kaneel
- 7 ml fyn gemmer
- 2 ml neutmuskaat

- 1 Klits die eiers en suiker saam.
- 2 Voeg die karringmelk, water en koffie by en meng goed.
- 3 Sif die meel, sout, bakpoeier, koeksoda en speserye saam in 'n aparte mengbak.
- 4 Roer die vloeistofmengsel geleidelik by en meng tot 'n gladde beslag.
- 5 Laat minstens 30 minute staan.
- 6 Drup lepels vol op 'n warm, gesmeerde pan. Die pan hoef net een maal gesmeer te word.
- 7 Draai die plaatkoekies met 'n eierspaan om sodra hulle bo-op vol lugblasies en styf is; bak tot die ander kant mooi bruin is.  
Sit die plaatkoekies met die sjokoladesous en gebreekte, gekaramelliseerde neute voor en versier met eerbare blommetjies.

## 4.8 Gevulde plaatkoekies

Smullekker plaatkoekies kan met vulsels gebak word. Skep die vulsel op die plaatkoekies sodra die beslag begin stol en voordat dit omgedraai word. Om die vulsel in die plaatkoekies te verseël, skep nog 'n bietjie beslag bo-oor, laat net stol en keer om.

### PLAATKOEKIES MET SOUTIGE VULSELS

#### Groenteplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag  
ongeveer 250g geblansjeerde (tot kookpunt verhit en in koue water afgespoel) groente in repies gesny, soos sagte jong groenboontjies, wortel, prei, aspersies en jong mielies, asook pietersielie of platblaar-pietersielietakkies of roketslaai. Rangskik die groente sierlik op die halfgaar plaatkoekies en draai dit om om ook aan die anderkant te bak en die groente effens te verbruin.

Bedien met 'n skeppie suurroom of roomkaas en grasui, of strooi 'n bietjie gerasperde kaas bo-oor.

#### Spek- of ham-en-kaasplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag  
ongeveer 250g gaar, grofgekapte spek of hamrepies gemeng met 200g / 500ml gerasperde Cheddarkaas en 50ml elk varsgekapte pietersielie en gesnipperde grasui.  
Skep ongeveer 50ml van die vulsel op elke halfgaar plaatkoekie en draai om sodat dit ook aan die anderkant gaar word.

#### Ham-en-mielieplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag  
ongeveer 250g ham in fyn repies gesny, gemeng met 250ml geroomde suikermielies en 50ml elk varsgekapte pietersielie en gesnipperde grasui. Skep ongeveer 50ml van die vulsel op elke halfgaar plaatkoekie en draai om sodat dit ook aan die anderkant gaar word.

#### Hoender-en-sampioenplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag  
ongeveer 250g gaar hoenderborsvleis, in fyn repies gesny, 125ml boontjiespruite en 50ml gesnipperde grasui.  
Verhit 30ml botter of margarien in 'n vlak kastrol en roerbraai die vulselbestanddele tot net gaar en droog.  
Geur met knoffel-en-kruegeursel, sout en swartpeper na smaak.  
Skep ongeveer 50ml van die vulsel op elke plaatkoekie en bedien die plaatkoekies met slaigarnering wat vars kruie insluit.

### PLAATKOEKIES MET SOET VULSELS

#### Piesang-en-pekanneutplaatkoekies met esdoringstroop:

Plaas 'n paar dun skyfies piesang en 'n strooiseltjie grofgekapte pekkaneute op die halfgaar plaatkoekie en draai om sodat dit ook aan die anderkant gaar word. Bedien met esdoringstroop en 'n bakkie met geklitste room.  
Garneer met nog pekanneute en varsgesnyde piesang, indien verkies, en bestrooi liggies met kaneelsuiker.

#### Appel-en-kaneelsuikerplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag,  
1 x 410 g-blik tertappels, grofgekap en gemeng met 10ml gemaalde kaneel en 30ml suiker.  
Skep ongeveer 30ml van die vulsel op elke halfgaar plaatkoekie en bedien met stroop en 'n bakkie geklitste room of roomkaas en kaneelsuiker.

#### Sjokoladebrokkieplaatkoekies:

Hou gereed vir 1 x resep plaatkoekiebeslag,  
250g sjokoladebrokkies. Strooi ongeveer 15ml sjokoladebrokkies oor elke plaatkoekie en bedien met geklitste room en stroop, indien verkies.



# 5 PANNEKOEKE

- \* Vir dun pannekoek moet die beslag vloeibaar wees sodat dit vinnig in 'n dun lagie oor die boom van 'n warm pan kan uitsprei. Beslag sonder rysmiddels is ook gewoonlik dunner.
- \* Dik pannekoek se beslag is dikker. Dit bevat bakpoeier, en styf geklitste eierwitte word ingevou, wat dit baie soos plaatkoekies se beslag maak.
- \* Gebruik 'n dikboompan, laat dit goed warm word en bestryk die boom met olie van 'n goeie gehalte. Giet die oortollige olie af. Dit behoort nie nodig te wees om die pan weer te smeer nie.
- \* Die pan moet goed warm wees wanneer die beslag ingegooi word. Gebruik 'n maatkoppie of sop-opskeplepel en gooi elke keer ewe veel en net genoeg beslag in die pan.
- \* Skud die pannekoek los sodra die rand styf en effens droog lyk. Draai dit om met 'n slaplemmes of eierspaan, of as jy dapper is, gooi dit om en laat dit aan die ander kant ligbruin word. Laat die pannekoek op 'n warm bord uitgly.
- \* Hou pannekoek warm deur dit met velle waspapier tussenin op mekaar te stapel op 'n bord wat oor kookwater gesit is. As jy pannekoek in die oond warm hou, word dit taai.
- \* Diegene wat sagter pannekoek verkies, kan brandewyn of suurlemoensap by die beslag roer.

## 5.1 Suksespannekoek:

|        |                       |
|--------|-----------------------|
| 140 g  | koekmeelblom (250 ml) |
| 5 ml   | bakpoeier             |
| 2 ml   | sout                  |
| 2      | eiers                 |
| 200 ml | melk                  |
| 175 ml | water                 |
| 5 ml   | suurlemoensap         |
| 125 ml | sonneblomolie         |

- 1 Sif die meel, bakpoeier en sout saam.
- 2 Klits die eiers, melk en suurlemoensap saam.
- 3 Voeg die meelmengsel by en meng dit goed.
- 4 Voeg die olie by en meng goed om 'n beslag, so dik soos room, te verkry.
- 5 Laat dit 'n rukkie staan.
- 6 Smeer 'n braaipan, liefs een met 'n kleefwerende afwerking, baie effens met sonneblomolie en verhit dit tot goed warm.
- 7 Roer die beslag en bak pannekoek daarvan.

Lewer nagenoeg 12 middelslag pannekoek.



## 5.2 Franse pannekoek met lemoensous

250 ml meel (1 k)  
2 ml fyn gemmer  
125 ml melk (½ k)  
125 ml water (½ k)  
2 eiers, apart geklits  
5 ml suurlemoenskil, gerasper (1 t)  
5 ml bakpoeier (1 t)  
12,5 ml brandewyn of Van der Hum (1 E)

### LEMOENSOUS

250 ml suiker (1 k)  
125 ml lemoensap (½ k)  
50 ml botter (4 E)  
5 ml lemoenskil (1 t)  
15 ml Van der Hum of suurlemoensap (3 t)

### Metode Pannekoeke

- 1 Maak aan tot 'n dun beslag en laat staan 1 uur of langer.
- 2 Bak klein dun pannekoekies.

### Lemoensous

- 3 Bring suiker en lemoensap tot kookpunt.
- 4 Roer botter, lemoenskil en suurlemoensap by.
- 5 Dien warm lemoensous oor warm toegedraaide pannekoek op.



## 5.3 Kantpannekoeke met aarbeie

2 eiers  
1 k meel (120g)  
200 ml water  
2 el suiker (30ml)  
250 g aarbeie, in kwarte gesny en versoet  
Versiersuiker

- 1 Klits eiers, meel, water en suiker saam. Verwyder klonte met sif.
- 2 Gebruik versierbuis met klein gaatjie en spuit kantpatroon met deeg in pan.
- 3 Draai versigtig om en bak tot gaar.
- 4 Plaas aarbeie in kantpannekoeke en vou in kwarte.
- 5 Sif versiersuiker oor pannekoeke.



## 5.4 Swartwoudpannekoek

Skeppe room, blink kersiesous en sjokoladekrulle verhef hierdie pannekoek tot 'n gourmet-nagereg.

| DIK PANNEKOEKESLAG: |                     | KERSIESOUS    |                | VERSIERING                    |
|---------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| 3                   | groot eiers, geskei | 1 blik (400g) | swartkersies   | geklitste room                |
| 250 ml              | koekmeel            | 60 ml         | suiker         | vars kersies                  |
| 7 ml                | bakpoeier           | 30 ml         | mielieblom     | sjokoladekrulle of -skaafsels |
| 200 ml              | melk                | 30 ml         | brandewyn      | vars kruisementblare          |
| 1 ml                | sout                | 2 ml          | amandelgeursel |                               |

### PANNEKOEK

- 1 Klits die eiergele, meel en bakpoeier goed en voeg die melk geleidelik by tot 'n gladde, dik beslag gevorm is.
- 2 Klits die eierwitte en sout saam tot stywe punte begin vorm.
- 3 Vou die eierwitte by die beslag in.
- 4 Laat die beslag minstens 30 minute staan.
- 5 Giet 'n bietjie olie in 'n pan en laat die pan baie warm word.
- 6 Giet die oortollige olie uit en skep 125 ml van die beslag in die pan.

### KERSIESOUS

- 1 Dreineer die kersies en behou die vloeistof.
- 2 Voeg genoeg water by die kersiesap om dit 250 ml te maak.
- 3 Giet die kersiesap en water in 'n kastrol en voeg die suiker en mielieblom by.
- 4 Bring tot kookpunt oor lae hitte en laat prut tot die sous effens verdik het.
- 5 Verwyder van die hitte en roer die gedreineerde kersies, brandewyn en geursel by.
- 6 Stapel 3 pannekoekies met geklitste room op mekaar, giet van die bessiesous oor en versier met vars kersies, sjokoladekrulle en kruisementblare.

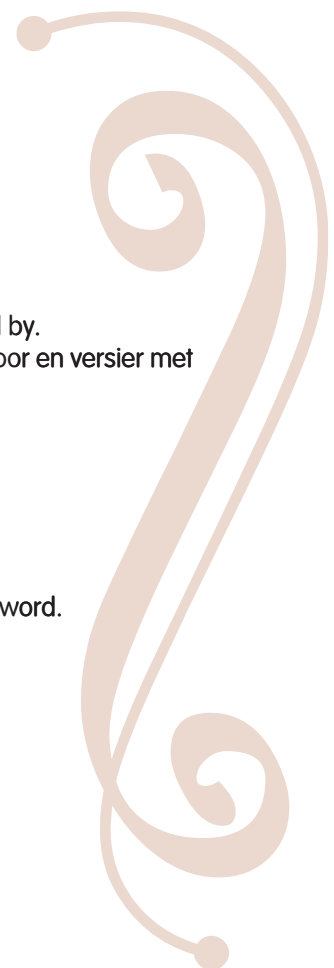
## 5.5 Aartappel-snoeppannekoekies

Sagte buigsame pannekoekies om met bolae of met vulsels te bedien.  
Kook 1 aartappel in die skil tot sag, skil dit en druk fyn voordat 125 ml afgemeet word.

|              |  |
|--------------|--|
| 125 ml       | fyngedrukte aartappel                    |
| 15 ml        | botter of margarien                      |
| 125 ml       | melk                                     |
| 125 ml       | water                                    |
| 2            | eiers                                    |
| 400 ml       | koekmeelblom                             |
| 5 ml         | bakpoeier                                |
| 2 ml         | sout                                     |
| ruim knippie | sout                                     |
|              | sonneblomolie om pannekoekie mee te bak. |

- 1 Plaas die warm aartappel in 'n mengbak, voeg die botter of margarien by en druk fyn tot heeltemal glad. Voeg die water en eiers by en meng weer.
- 2 Plaas die koekmeelblom, bakpoeier, sout en peper in 'n mengbak en klits die aartappelmengsel geleidelik by. Meng tot glad en laat minstens 15 minute lank staan of indien daar tyd is, tot 30 minute lank om sagter pannekoekies te verseker.
- 3 Giet 'n paar druppels olie in 'n vlak, swaarboomkastrol of elektriese braaipan en verhit tot matig warm. Smeer die olie egalig met 'n spaan oor die oppervlak van die pan. Gebruik n 50 ml-souslepel of iets soort gelyks om die beslag mee uit te skep. Versprei die beslag egalig tot die verlangde grootte en pas die dikte van die deeg aan om dun pannekoekies te kan bak.
- 4 Bak die pannekoekies totdat borrels bo-op vorm en hulle liggoudbruin aan die onderkant is. Draai om en bak aan die anderkant. Stapel opmekaar en bedek met 'n kombuisdoek terwyl hulle afkoel om dit sag te hou.
- 5 Kies enige bolaag of vulsel en rol dit in die pannekoekies in. Steek vas met peuselstokkies of bind vas met linte van knoffelui, in kookwater geweek om sag te word.

Lewer: Ongeveer 20 klein pannekoekies, afhangend van die grootte.



# 6 VULSELS

## 6.1 Gegeurde Maalvleis

- 8 medium uie - braai bruin in bietjie olie
- 2 kg maalvleis - voeg by uie en braai tot los en korrelrig.

Voeg die volgende by en prut vir 1½ uur.

- 500 ml gerasperde wortels
- 450 g tamatiepasta (of 2kg geskilde gekapte tomaties)
- 250 ml gekapte seldery
- 500 ml droë rooi wyn
- 50 ml koekmeel
- 8 knoffelhuisies of 7 ml "Greek Garlick Blend"
- 500 ml hoenderaftreksel
- 10 ml suiker
- 20 ml origanum of Italian Herb Mix
- 15 ml sout
- 5 ml gemaalde swart peper
- 250 g "Bacon" gekap en gebraai.

Vries in 500 g pakkies.

## 6.2 Varkvleisroerbraai

GENOEG VIR VIER MENSE

- 500 g varkfilet, in repies gesny
- 15 ml mielieblom
- 45 ml sojasous
- 250 ml hoenderaftreksel
- 30 ml olie
- 1 ui, in wiggies gesny
- Groot handvol broccoli
- 1 rooi soetrissie, dun gesny
- 2 knoffelhuisies, fyn gedruk
- 30 ml gerasperde gemmer
- 100 g kasjoeneute, gekap
- Pynappelstukke (opsioneel)

- 1 Meng die vleis, mielieblom, sojasous en 50 ml van die aftreksel in 'n niemetaalbak.
- 2 Laat staan vir 10 minute. Verhit intussen die helfte van die olie in 'n wok of groot pan.
- 3 Skep die varkrepies uit die marinade. Voeg die res van die aftreksel by die marinade en hou eenkant.
- 4 Braai die varkrepies vinnig in die warm wok of pan tot goud bruin. Skep uit en hou eenkant.
- 5 Verhit die res van die olie en roerbraai die groente en knoffel tot gaar, maar steeds bros.
- 6 Skep die vleis terug en voeg die gemmer by. Giet die marinade oor en roerbraai tot die sous verdik is.
- 7 Sprinkel die neute oor en sit dadelik voor.



## 6.3 Steak roerbraai-en-slaai

GENOEG VIR VIER MENSE

### SLAISOUS

|       |                                 |
|-------|---------------------------------|
| 45 ml | vissous                         |
| 30 ml | suiker                          |
| 30 ml | vars suurlemoensap              |
| 15 ml | gerasperde gemmer               |
| 2     | knoffelhuisies, fyn gedruk      |
| 5 ml  | heuning                         |
| 1     | rooi brandrissie, fyn gedruk of |
| 30 ml | soet rissiesous                 |
| 30 ml | sesame olie                     |

### SLAAI

|                |  |
|----------------|--|
| Ongeveer 300 g | beesfilet  |
|                | Sesame- en sonneblomolie, vir braai                  |
|                | Sojasous   |
| 1              | ui, baie dun gesny                                   |
| 1              | klein komkommer, geskil, gehalveer en pitte verwyder |
| Handvol        | vars roket, geskeur                                  |
| Handvol        | vars basielkruid, geskeur                            |
| Handvol        | baba-spinasieblare                                   |

- 1 Meng al die bestanddele vir die slaaisous saam en laat staan eenkant.
- 2 Braai die filet in 'n mengsel van sesam-en sonneblomolie tot gaarn na smaak.
- 3 Voeg 'n skeut sojasous by die vleis in die pan ongeveer 3 minute voor die steak reg is en braai die vleis in die olie-en-sojamengsel tot dit 'n klewerige sous maak.
- 4 Verwyder van die hitte en laat staan eenkant.
- 5 Terwyl die steak braai, marineer die ui en komkommer in die slaaisous.
- 6 Meng die roket, basiel en spinasieblare en skep op 'n dienbord.
- 7 Sny die steak dun en maak weer warm in die olie-en-sojamengsel in die pan.
- 8 Skep die warm steak op die blare en skep die ui, komkommer en slaaisous bo-oor.
- 9 Maal swartpeper en sout oor en sit dadelik voor.





# 7 SOUSE EN BOLAE



## 7.1 Appelmarmelade

30 g ongesoute botter  
3 kookappels, geskil en gesny  
skil van ½ suurlemoen  
100 g ligte bruinsuiker

- 1 Smelt botter, voeg appels, skil en 2 eetlepels water by.
- 2 Kook tot sag en versap.
- 3 Voeg suiker by en kook tot dik puree.
- 4 Hou in yskas vir 2 weke

## 7.2 Lemoenstroop

125 g suiker  
60 ml lemoensap  
160 ml water  
2 heel steranys  
1 vanieljepeul  
30 ml lemoenlikeur

- 1 Verhit die suiker, lemoensap, water en steranys in 'n kastrol oor matige hitte en roer tot die suiker opgelos is.
- 2 Sny die vanieljepeul oop en skraap die saadjies uit.
- 3 Voeg die vanieljesaadjes en -peul by die suikerstroop en bring tot kookpunt.
- 4 Verlaag die hitte en laat prut tot 'n dik stroop gevorm het.
- 5 Verwyder van die hitte en roer die lemoenlikeur by.

## 7.3 Sjokoladesous

200 g sjokolade van goeie gehalte, grof gekap  
180 ml dun room  
½ houer (220g) Nutella-sjokolade-haselneutsmeer  
60 ml Frangelico-likeur

- 1 Sit die sjokolade en room in 'n bakkie oor 'n kastrol pruttende water (die bak moenie aan die water raak nie).
- 2 Roer tot die sjokolade gesmelt is.
- 3 Voeg die Nutella en likeur by en maak dit deurwarm.
- 4 Verwyder van die hitte.
- 5 Plaas kleefplastiek op die oppervlak van die sous om te voorkom dat n skil vorm.



## 7.4 Espresso room

|        |  |
|--------|--|
| 250 g  | bakkie mascarpone kaas                       |
| 25 g   | strooisuiker                                 |
| 10 ml  | sterk kitskoffie opgelos in 15 ml warm water |
| 30 ml  | kahlua likeur of brandewyn                   |
| 250 ml | dik room                                     |
| 25 g   | botter (gesmelt)                             |
| 3 ml   | fyn kaneel                                   |

1. Klits die mascarpone, suiker, twee derdes van die koffie en helfte van die kahlua of brandewyn saam.
2. Klits 125 ml van die room styf en vou by die mengsel in. Verkoel.

## 7.5 Karamelsous

|                  |                                 |
|------------------|---------------------------------|
| 250 ml (1 k)     | suiker                          |
| 100 ml           | water                           |
| 300 ml           | room                            |
| 100ml            | vars lemoensap                  |
|                  | skil van 1 lemoen, fyngerasper  |
| 15-30 ml (1-2 e) | brandewyn en Van der Hum-likeur |

- 1 Verhit die suiker en water saam oor lae hitte tot die suiker gesmelt is.
- 2 Verhit tot kookpunt en kook totdat dit 'n karamelkleur het.
- 3 Verhit en voeg die room by. Wees versigtig, want dit sal spat.
- 4 Voeg die lemoensap en -skil, brandewyn en Van der Hum-likeur by.

## 7.6 Vrugesous

|                  |  |
|------------------|--|
| 1 groot blik elk | van die volgende<br>Lietsjies<br>Swart ontpitte kersies<br>Perskes<br>Pynappelstukke |
| 1 klein          | kaneelstokkie  |
| 100 ml           | van der Hum likeur   |
| 60 ml            | maizena  |

- 1 Plaas die vrugte en kaneel in 'n oondskottel. Mikrogolf 12 min (100%) terwyl bedek. Haal kaneel uit.
- 2 Meng likeur met mielieblom. Roer bietjie van warm vloeistof by koue mengsel in en giet dan by vrugte.
- 3 Bedek, mikrogolf 6 min (100%), roer na elke 2 min.
- 4 Sit warm voor.

Lewer: 10 - 12 porsies

