



SOLIDARITEIT HELPENDE HAND
DEEL VAN DIE SOLIDARITEIT BEWEGING



Resepte

VIR SOLIDARITEIT HELPENDE HAND



Uiesop:

BESTANDDELE:

- 1 Eetlepel kookolie
- 4 Koppies Vleisaftreksel
- 4 Gekapte uie
- Sout en peper

Opsioneel:
Bedien met bietjie
gerasperde kaas

METODE:

1. Braai gekapte uie in olie tot ligbruin.
2. Voeg die aftreksel by.
3. Voeg sout en peper by na smaak en kook vir 10 minute.

*Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand,
Bloemfonteintak, Nicolene Minnaar*



Suikermieliesop met Viennas

BESTANDDELE:

- 1 Pakkie bruin uiesop
- 1 Blik roomsoort-suikermielies (sweet corn)
- 1 Blik Viennas (fyn gesny en bietjie gebraai)
- Sout en peper na smaak

METODE:

1. Maak soppoeier aan met helfte water en melk in kastrol.
2. Verhit stadig tot kookpunt en prut 'n paar minute totdat effens verdik terwyl geroer word.
3. Voeg mielies en vleis (hou bietjie eenkant om bo-oor te strooi) by en verhit tot deurwarm.
4. Geur met sout en peper.
5. Garner met orige vleisies.

Erkenning aan: Deona Tait – Kook met Blikkies en Pakkies

Wenk om pakkies sop op te kikker

Voeg 'n handvol gaar pasta of selfs rys by.

Meng die inhoud met om die helfte water en melk om die sop romeriger te maak.

'n Gebraaide ui, gebraaide knoffel (nie altyd beskikbaar nie) of oorskiet groente – vars of bevrore – kan wondere verrig.

Viennas wat in skyfies gesny is, smaak heerlik by tomatie-, ertjie-, hoender- of ander roomsop.



Mikrogolf-mieliebrood (Mikrogolf benodig)

BESTANDDELE:

30 ml Koekmeel
60-100 ml Suiker
150 ml Mieliemeel
100 ml Hawersemsels (opsioneel) of hawermout
7 ml Bakpoeier
2,5 ml Sout
15 ml Olie
3 Eiers
125 ml Melk
1 Blikkie Gerroomde Suikermielies (sweet corn)

METODE:

1. Vee ronde pan of broodpan – geskik vir mikrogolf – met handdoekpapier wat in olie gedoop is.
2. Meng al die droë bestanddele in middelslagmengbak.
3. Meng die olie, eiers en melk goed saam in 'n ander mengbak en voeg dit by die droë bestanddele.
4. Voeg die gerroomde suikermielies by en meng deeglik.
5. Skep die mengsel in mikrogolfringvorm en mikrogolf vir 12 minute teen 70% krag en daarna 2 minute teen 100% krag.
6. Laat staan 10 minute
7. Keer uit, sny en geniet saam met lekker Konfyt soos voorsien die Helpende Hand, of saam met 'n vleisgereg.

Erkenning aan Gaby Steenkamp en Tanzania Merlin en Jeske Wellmann RD(SA)-Volgehoue energie vir kinders.

Platbrood (Flatbread)

BESTANDDELE:

500g sterk wit meel
2 teelepels sout
7g kitsgis
3 eetlepels olie
300 ml water

METODE:

1. Meng die meel, sout, gis en olie in 'n groot bak en voeg genoeg water by om 'n sagte, maar nie pap, deeg te maak. Knie goed.
2. Sit dit in 'n lig geoliede bak vir 1 uur totdat dit verdubbel in grootte.
3. Verdeel die deeg in 8 stukke, ongeveer 250 g elk, en gebruik 'n rolpen om elkeen in 'n sirkel, 15 cm in deursnee, ongeveer 1 cm dik, plat te maak.
4. Laat die stukke dan op 'n ligte meelbestrooide bakplaat staan vir vyf minute.
5. Verhit 'n groot braaipan op medium hitte en braai elke stuk droog tot dit aan albei kante bruin is, ongeveer 5 minute in totaal. Sit eenkant om effens af te koel voor dat dit bedien word.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak



Tamatie-en-bone-broodjiepastei

BESTANDDELE:

- 1 Eetlepel margarien
- 1 fyngekapte ui
- 1 medium grootte wortel, grof gerasper.
- 2 knoffelhuisies fyngemaal (indien beskikbaar)
- 1 blikkie geskilde en gesnyde tamatie of vars tamaties (indien beskikbaar)
- 2 blikkies baked beans
- 1 blikkie groente
- Sout & Peper, na smaak
- 2 koppies gerasperde kaas (indien beskikbaar)
- 4-6 snye bruinbrood/ 6-8 broodrolletjies.

METODE:

1. Verhit die oond tot 180°.
2. In 'n pan, braai die uie en die wortel oor matige hitte met die margarien vir 7 minute.
3. Voeg 'n blikkie geskilde en gesnyde tamatie of vars tamaties (indien beskikbaar) by die uie, laat dit kook en verlaag dan die hitte, laat dit vir 10 minute prut totdat dit verdik.
4. Voeg die baked beans en die blikkie groente by en laat net goed warm word.
5. Skep mengsel in oondvaste bak.
6. Indien beskikbaar, sprinkel die gerasperde kaas oor die bone.
7. Plaas dan nou die snye brood of die broodrolletjies bo-op die bone. Smeer dan die brood met margarien.
8. Bak tot brood mooi bruin verkleur.

Erkenning aan foodiesofsa.com

Wenk

Wanneer tamaties nie meer so ferm is nie – en daar te veel op een slag ryp is; trek die skille af en vries – indien vries fasiliteite beskikbaar is – so 3 of 4 net in helfte gesny, in ou margarienbakkies.
Of kap dit ook reeds en vries dan – baie handig vir al die geregte hierbo en spaar baie tyd en moeite.
Heel tamaties kan ook net so gevries word – ontdooi effens, en trek dan die skille af.
Gerieflik vir die haastige huisvrou.

Vispastei met patats

BESTANDDELE:

- 1 blikkie Sardyne fyngemaak
- 1 ui fyngekap
- Patats in ronde sirkels gesny
- 1 pakkie "potato bake"
- Eie spesery na smaak

METODE:

- Braai uie en voeg die vis by.
- Kook patat en sny in ronde sirkels.
- Skep 'n laag patat, dan vis en uie, weer 'n laag patat en gooi dan "potato bake" oor.
- Bak teen 180°C vir 45 min.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak

RESEPTE VIR SOLIDARITEIT HELPENDE HAND



Vinnige Pizzakors vir enige bolaag

Nicolene Minnaar

BESTANDDELE:

- 1 koppie meel
- 2 teelepels bakpoeier
- 150 ml kookwater
- 'n Halwe koppie olie Knippie sout

METODE:

1. Meng alles saam.
2. Druk die deeg in 'n oondpan of oondbak vas.
3. Sit tamatiesmoor, of tamatiesous, enige oorskiet vleis en groente bo-op asook kaas as jy het.
4. Bak vir 25 tot 30 minute lank teen 190 grade Celsius.

VOORSTEL VIR SARDYNVULSEL

BESTANDDELE:

- 2 Tamaties
- 1 Blikkie sardyne in tamatiesous
- Sout en peper

METODE:

1. Sny die tamaties fyn en laat dit effens dreineer.
2. Smeer die fyn tamaties oor die deeg en gooi sout en peper oor na smaak.
3. Maak die vis fyn en strooi bo-oor die fyn tamatie op die deeg.
4. Strooi kaas oor.

Erkenning: Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak



Vetkoek

(HIERDIE RESEP LEWER ONGEVEER 16 VETKOEKE OF 1 BROOD)

BESTANDDELE:

- 1,25 Koekmeel (gesif)
- 1 pakkie (10g) kits suurdeeg
- 10 ml sout
- 10 ml suiker
- 3 koppies loutwarm water met 1 eetlepel wit asyn daarin
- 350-750ml kookolie om vetkoek in te braai

METODE

1. Maak deeg aan met loutwarm water en knie goed.
 2. Laat rus vir 10min en knie af.
 3. Maak 16 balle en plaas eenkant om weer te rys.
 4. Verhit olie.
 5. Maak nou die deeg plat en plaas in matige warm olie.
 6. Braai eers aan die een kant tot ligbruin en draai dan om en braai aan anderkant tot ligbruin. Die vetkoek sal sommer veerlig voel.
- (Om minder olie te gebruik, braai die vetkoek in fases, of gebruik 'n groot swaarboompot).
(Maak kerriemaalvleis met sojavalis vir 'n heerlike vulsel).

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak



Opsioneel:

Gebruik deeg om getal vetkoeke soos benodig te maak en gebruik res om 'n klein broodjie te bak.

Vetkoek Met Mieliemeel en Ui

BESTANDDELE:

- 1 kop meliameel
- 1 kop meel
- 1 t sout
- 1 t suiker
- Knippie rooipeper
- 1 eier
- ¾ kop melk
- 1 e gerasperde ui

METODE:

1. Sif droë bestanddele saam.
2. Klits eier en voeg melk by en roer by meelmengsel.
3. Voeg ui by en meng goed.
4. Drup lepelsvol in warm olie of diepvet en bak tot bruin.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak



Sardyn vetkoekies

Nicolene Minnaar

BESTANDDELE:

- 1 x410g Blikkie sardyne (Gedreineer maar behou die tamatiesous in die blik)
- 1 Koppie gaar rys (of een groot gaar aartappel)
- 1 Eier geklits

BESLAG SE BESTANDDELE:

- 1 Koppie koekmeel
- ½ Koppie water
- 2 eierwitte, geklop
- Sout en peper
- Tamatiesous van Sardyne

METODE:

1. Meng die sardyne met die rys/aartappel en eier. Rol dit in balletjies.
2. Meng die bestanddele van die beslag (Dit sal loperig wees).
3. Dompel die sardynballe in die beslag en braai in diep olie tot goudbruin

Erkenning: Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak



Grondboontjebotter Mieliepap (4 porsies)

BESTANDELE:

2 Koppies (500ml) 240g meliemeel
3-4 Eetlepels Grondboontjebotter
1 L kookwater
500ml koue water
Klein knippie sout – pap kry altyd bietjie sout

METODE:

1. Kook 1L water op die stoof. Meng die meliemeel en koue water tot 'n pasta en voeg dan die kookwater by, roer aanhoudend.
2. Kook vir 15 minute. Voeg die grondboontjebotter by en kook vir nog 5 minute.

**Nie nodig om suiker of heuning by te voeg nie, aangesien die grondboontjebotter reeds suiker bevat wat die pap soet sal laat smaak.*

Erkenning aan Food24.com

Paptert

BESTANDELE:

500 ml melk of water
250 ml meliemeel
5 ml sout
1x 420 blik romerige suikermielies
1/2 blik tamatie (geur met sout en peper)
Knypie tiemie
Sout en peper

METODE:

1. Voorverhit oond tot 180°C.
2. Verhit melk of water en voeg meliemeel by en roer by matige hitte tot dik.
3. Smeer oondvaste bak uit en gebruik 'n bietjie pap om 'n dun kors te vorm. Bak vir 10 min tot gaar.
4. Meng suikermielies by res van die pap en skep helfte by die kors.
5. Gooi die tamaties oor.
6. Skep res van pap oor die tamaties en sprinkel tiemie oor.
7. Bak vir 25 min.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak



Paptert (Mielie-meel en Soya Beef Ete)

BESTANDDELE:

Sagte Mielie-meelpap – genoeg vir jou gesin
Soya Beef – aanwysings op pakkie
1 Blikkie tamatie en uie smoor
1 Blikkie gemengde groente.

METODE:

1. Maak lekker sagte mieliepap.
2. Maak die Soya Beef aan, soos op pakkie.
3. Wanneer die vleismengsel gereed is, voeg gemengde groente by en skep bo-op 'n lagie pap, wat in 'n oondbak geskep is. Bo-op die soya beef skep 'n lagie tamatie en uie sous. Herhaal die lae. Bak in oond vir 30min.

Erkenning aan Lynette Erasmus



Tamatie Stampmielies

BESTANDDELE:

500ml rou stampmielies {oornag geweek}
1 ui, fyn gekap
olie
3 tamaties, ontvel en fyn gekap
sout en vars gemaalde swartpeper

METODE:

1. Giet die weekwater van die stampmielies af en bedek met koue water. Verhit tot kookpunt en laat prut dan tot sag.
2. Geur aan die einde van die kooktyd met sout.
3. Dreineer en druk effens fyner met 'n aartappeldrukker.
4. Voeg 'n klontjie better asook 'n bietjie melk by indien verkies.
5. Soteer die ui in 'n bietjie olie tot sag.
6. Voeg die tamatie by en prut tot 'n lekker sous gevorm is.
7. Geur met sout en peper en voeg stampmielies by.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak

Stampmielies

BESTANDDELE:

250 ml (l k) stampmielies, gewas 1,25 lt water
5 ml (l t) sout
12,5 ml (1 e) botter

METODE:

1. Week die stampmielies oornag in die water.
2. Verhit dan in die weekwater en laat ongeveer 2 tot 3 uur lank stadig sag kook. Roer af en toe om aanbrand te voorkom.
3. Roer die sout by as dit begin sag word en die botter net voordat dit opgeskep word.
4. Dien op met afval, vleis en groente.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak

Ryspap

BESTANDDELE:

1 liter water
500 ml (2 k) gaar rys
5 m (1 t) sout
450 ml mieliemeel
60 ml (1/4 k) botter of margarien

METODE:

1. Verhit die water, rys en sout saam tot kookpunt.
2. Laat dit stadig prut en roer die mieliemeel geleidelik by -dit vorm 'n slap pap.
3. Laat dit 20 minute lank stadig oor lae hitte prut tot deurgekook en gaar.
4. Roer die botter of margarien in en bedien warm saam met wors en warm tamatie-smoor.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak

Sardyntjie Bobotie (4-6 porsies)

BESTANDDELE

1 sny bruinbrood
300ml melk
2 et olie
1 groot gekapte ui
1 knoffelhuisie fyngekap
1 teelepel Kerrie poeier (indien beskikbaar anders kan dit uitgelaat word)
1 teelepel Borrie (indien beskikbaar anders kan dit uitgelaat word)
1 blikkie (400g) Sardyntjies
3 eiers
2 Eetlepels suurlemoensap
2 Eetlepels rosyntjies (indien beskikbaar anders kan dit uitgelaat word)
2 koppies gaar rys



METODE:

1. Voorverhit die oond teen 180°C en smeer 'n oondvastebak met handdoekpapier wat in olie gedoop is
2. Week die brood in die melk.
3. Verhit 'n bietjie olie in 'n pan en braai die uie tot sag.
4. Voeg die knoffel, kerriepoeier en die borrie by (indien beskikbaar) en kook vir 'n minuut. Haal dan van die hitte af en bêre eenkant.
5. Druk die oortollige melk uit die brood en bêre vir later se gebruik.
6. Dreineer en vlok die sardyntjies met 'n vurk, bêre die sous vir later - dis nie nodig om die sardyne se grate uit te haal nie aangesien dit 'n goeie bron van kalsium is.
7. In 'n groot mengbak, druk die brood fyn met 'n vurk en voeg 'n paar eetlepels van die sardynsous en een geklitste eier by.
8. Voeg die sardyne by die fyngedrukte broodmengsel, asook die suurlemoensap en die gebraaide uie.
9. Skep 'n lagie gaar rys onder in die oondvastebak.
10. Skep die sardyntjiemengsel bo-oor die rys lagie en versprei eweredig.
11. Klop die melk, wat vroeër gebêre is en die 2 oorblywende eiers saam.
12. Gooi die eiermengsel oor die bobotie.
13. Bak vir 30-35 minute, tot mooi goudbruin en gestol.

Erkenning aan foodiesofsa.com

Bully Beef Bobotie

BESTANDDELE:

6 snye bruinbrood
125ml melk
1 blikkie soutbeesvleis (Bully Beef)
1 koppie (250ml) gerasperde kaas
4 eiers
Paar skywe tamatie

METODE:

1. Week 6 dik snye bruinbrood in 125 ml melk tot al die vloeistof geabsorbeer is.
2. Pak op die bodem van 'n vierkantige 200 mm x 200 mm oondvaste bak.
3. Druk 1 blik soutbeesvleis fyn met 'n vurk en skep op die broodkors.
4. Sprinkel 250 ml gerasperde cheddarkaas oor indien beskikbaar
5. Klits 4 eiers en giet egalig oor die kaas.
6. Geur met sout en peper en rangskik 'n paar skywe vars tamatie bo-op.
7. Bak vir 20-30 minute teen 180 °C tot ferm.
8. Sit loutwarm voor met slaai of gemengde groente.

Aangepas van Kreatiewe Kos Idees



Vinnige Boeliebiespasta

HIERDIE GEREG KAN BINNE 30 MINUTE VOORBEREI WORD.

BESTANDDELE:

1 kg Pasta
2 teelepels sout (vir pasta)
1 blikkie boeliebies (in klein blokkies gesny) en 350 gr Soja beef
1 blikkie tamatie-en-uiesmoor
1 blikkie pitmielies of geroomde suikermielies
2 uie en groen rissie in repies gesny (opsioneel – braai apart in olie)
sout, peper en ander smaakmiddels

METODE:

Kook pasta gaar. Voeg alles daarby in en laat deurwarm word vir nog 15 minute. Bedien dadelik.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak

Boeliebiespottertjies

BESTANDDELE:

1 blikkie boeliebies plus 150 gr soja	2 teelepels bakpoeier
2 kop meel	Knippie sout
1/2 kop water of melk	Klein ui fyn ingerasper
2 eiers	Peper/geurmiddels na smaak

METODE:

1. Druk Boeliebies en soja goed fyn. Gooi in bak.
2. Sif meel, bakpoeier en geurmiddels by en meng goed deur.
3. Gooi eiers een vir een by en meng goed.
4. Gooi water/melk by en meng goed.
5. Bak lepelsvol in olie tot gaar en goud bruin.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak

RESEPTE VIR SOLIDARITEIT HELPENDE HAND

Sardynrys

BESTANDDELE:

- 1 Koppie rou rys
- 1 Groot ui
- 2 Eetlepels margarine
- 2 Ryp middelslag-tamaties
- 1 Blik Pilchards
- 5ml Sout

METODE:

1. Verhit die oond tot 200°C. Smeer 'n vlak oondvaste bak (6k volume)
2. Kook die rys soos gewoon, maar nie pap nie.
3. Dreineer dit goed.
4. Skil die ui, kap dit grof en soteer in die botter of margarine.
5. Dompel die tamaties in kookwater, laat dit rukkie daarin lê en trek die skille af.
6. Kap die tamaties fyn. Vlok die sardyne grof saam met hul sous.
7. Meng die rys, ui, tamaties, vis en sout liggies. Skep in die oondbak.
8. Bak die gereg 15-20 minute lank. Sit warm voor.

Erkenning aan: Annette Human – KORTPADKOS



Sardynmacaroni

BESTANDDELE:

- 2 Koppies macaronistukkies
- 3 Groot uie
- ½ Koppie margarine
- 1 Blik Pilchards
- 4 Eiers
- 5ml Sout

METODE:

1. Verhit die oond tot 180°C.
2. Smeer 'n vlak oondvaste bak volume 8 koppies.
3. Kook die macaroni gewoonweg tot gaar en dreineer goed.
4. Skil die ui en sny in ringe.
5. Soteer dit in margarine
6. Vlok die sardyne saam met hul sous. Klits die eiers.
7. Meng die macaroni, uie, sardyne, eiers en sout.
8. Skep die mengsel in oondbak en bak dit 20 minute.
9. Bedien dit saam met 'n blikkie ertjies of gemengde groente.

Erkenning aan: Annette Human – KORTPADKOS

Somer Sardynslaai-ete

BESTANDDELE:

3 Middelslag-aartappels
3 Eiers
2 Middelslag-tamaties
1 Kleinerige ui
1 Blik Pilchards
Sout en peper na smaak

METODE:

1. Skil die aartappels en sny in blokkies. Kook dit gewoonweg in soutwater net tot sag en dreineer dit daarna goed.
2. Kook die eiers tot hard, dop dit af en sny in skyfies.
3. Snipper die tamaties grof. Skil die ui en kap dit ook grof.
4. Vlok die sardyne in groterige stukke saam met hul sous.
5. Plaas al die bestanddele in 'n opdienbak en strooi bietjie sout en peper oor. Meng alles baie liggies saam. Verkoel die slaai voor opdiening.

Erkenning aan: Annette Human – KORTPADKOS

Sardyn-en-ertjie-koekies

BESTANDDELE:

1 Blik Pilchards
1 Blik ertjies
2 Eiers
5ml Uiesout
1 Koppie Bruisemeel (of koekmeel met 2,5ml bakpoeier)

METODE:

1. Vlok die sardyne saam met hul sous.
2. Dreineer die ertjies en maak dit fyn.
3. Klits die eiers. Meng eers die sardyne, ertjies, eiers en uiesout en roer daarna die bruisemeel (koekmeel) by.
4. Skep eetlepes vol van die vismengsel in vlak, matig warm olie en druk die hopies effens plat.
5. Braai die koekies aan weerskante tot bruin.
6. Dreineer dit op papierhanddoek. Lewer ongeveer 18 koekies.

Erkenning aan: Annette Human – KORTPADKOS



Sardyntjie pannekoek-gebak

VIR DIE PANNEKOEK:

- 2 koppies bruismeel
- 4 eiers
- 2 ¼ koppies melk

VIR DIE SARDYNTJIE GEBAK:

- blikkie tamatie-en-uie-sous
- 2 blikkies (400g elk) Sardyntjies in tamatiesous
- 1 ui fyn gekap
- 2 knoffelhuisies fyn gekap (indien beskikbaar)
- 4 tamaties in blokkies gesny
- Sout en peper na smaak

VIR DIE SOUS:

- 3 Eetlepels margarien
- 3 Eetlepels koekmeel
- 2 koppies warm melk
- Sout en peper na smaak
- 1 koppie kaas (indien beskikbaar)



METODE:

Vir die pannekoeke:

1. Sif die koekmeel in 'n medium grootte mengbak. Klits die eiers en melk by die meel totdat dit glad en sonder klonte is.
2. Verhit 'n pan en smeer met 'n handdoekpapier wat in bietjie olie gedoop is.
3. Skep die deeg in die pan met 'n sopopskeplepel, een lepel grootte op 'n slag. Beweeg die pan en rol die pan totdat die deeg die hele oppervlak van die pan bedek. Bak vir 2-3 minute aan elke kant. Herhaal stap drie totdat die deeg klaar is.
4. Die pannekoeke kan op 'n groot bord geplaas word en eenkant gesit word vir later se gebruik.

VIR DIE SARDYNTJIE GEBAK:

1. Voorverhit die oond tot 180°.
2. Gooi die sardyntjies in 'n bak, bêre die sous eenkant, en vlok met 'n vurk. (nie nodig om die grate uit te haal nie aangesien dit veilig is om te eet en 'n goeie bron van kalsium is). Sit die fyngemaakte sardyntjies eenkant.
3. Gooi 'n lagie tamatie-en-uie-sous onder in die gesmeerde oondvastebak.
4. In 'n pan, braai die uie tot sag (+/- 5 min).
5. Voeg die knoffel by en braai vir 30 sekondes.
6. Voeg die res van die tamatie-en-uie-sous by die gebraaide uie.
7. Voeg die sous van die sardyntjies, wat eenkant gehou is, by die tamatie-en-uie-sous, maak toe met 'n deksel en laat prut vir 8-10 minute.
8. Voeg die sardyntjies by en verhit totdat dit regdeur warm is.

VIR DIE SOUS:

1. Smelt die margarien in 'n medium grootte souspan en klits dan die koekmeel by oor lae hitte.
2. Voeg dan die melk stadig by terwyl dit met 'n ballonklitser (whisk) geklits word. Bring tot kookpunt en kook vir 2-3 minute, deur dit aanhoudend te roer.
3. Verwyder van die hitte, en roer die kaas in - indien beskikbaar.

VOEG DAN ALLES BYMEKAAR:

1. Skep 3-4 lepels van die sardyntjiemengsel op 'n pannekoek, rol dit op en plaas dit in die oondbak op die lagie tamatie-en-uie-sous. Herhaal die stap totdat al die pannekoeke klaar is.
2. Gooi dan die witsous oor die gereg en versier met gerasperde kaas ((indien beskikbaar anders kan dit uitgelaat word).
3. Bak in die oond totdat die kaas smelt of tot goed warm.

Erkenning aan Foodiesofsa.com

Flatervrve Pannekoek

Tammy Morey

BESTANDDELE:

250ml Meel
3ml Bakpoeier
250ml Water
1 Eier geklits
20ml Kookolie
Knippie sout

METODE:

1. Sif meel, bakpoeier en sout saam in bak.
2. Giet water, eier en kookolie daarby en klits tot goed gemeng. Laat 30minute staan.
3. Verhit klein bietjie olie in 'n pan sodra pan baie warm is.
4. Skep lepelsvol beslag in warm pan en braai aan albei kante tot goudbruin. Geniet met kaneelsuiker

Erkenning: Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak



Viskoekies (Resep lewer 12 koekies)

Nicolene Minnaar

BESTANDDELE:

1 Blik sardyne, fyngemaak
Gaar aartappel, afgeskil en fyngedruk
1 Eier
* Gaar aartappel kan vervang word met koppie rys

METODE:

1. Braai gekapte uie en meng al die bestanddele saam.
2. Rol die mengsel in balletjies.
3. Braai in olie tot gaar en goudbruin.

Erkenning: Solidariteit Helpende Hand Bloemfonteintak

RESEPTE VIR SOLIDARITEIT HELPENDE HAND

Vis broodjies:

BESTANDDELE:

- 1 Blikkie Pilchards – fyn gemaak met sous en al.
- Rou ui en tamatie – in skyfies indien beskikbaar (eintlik baie belangrik)
- 8 snye bruinbrood – liggies gebotter

METODE:

1. Maak vis goed fyn en skep op 4 snye brood om toebroodjies te maak.
2. Plaas 2 skyfies tamatie op brood en paar skyfies uie, sout en peper en geniet

Erkenning aan Lorraine van As



Broccoli-en-rys-gereg

BESTANDDELE:

- 500g broccoli
- ¾ koppie rys
- Sout
- 250ml melk
- Pakkie soppoeier (sampioen of ui)
- ½ koppie kaas (indien beskikbaar)

METODE:

1. Kook broccoli en rys afsonderlik tot net sag.
2. Dreineer goed.
3. Verhit oond tot 180°.
4. Smeer oondvaste bak met volume van 1.5L (6 koppies)
5. Meng die soppoeier met die melk en meng dan liggies die broccoli en die rys daarin.
6. Skep mengsel in bak en strooi die kaas bo-oor.
7. Bak vir 30 minute.
8. Bedien warm

Soja Hoender in pot

BESTANDDELE:

- 1 Pakkie Soja Hoender – aangemaak soos verwysing op pakkie
- 1 Blikkie Ertjies
- 1 Blikkie Gemengde Groente
- Rys of Pasta – genoeg vir jou gesin

METODE:

1. Kook die Rys of Pasta soos gewoon.
2. Maak die Soja Hoender soos aangedui op pakkie.
3. Voeg die Ertjies en Gemengde Groente by (saam met die water in blikkie)
4. Nou is die vleismengsel lekker loperig vir die Rys of Pasta, om die vleismengsel bo-op die rys of pasta te kan bedien.

Erkenning aan Lorraine van As

Verste Randrekker Ooit in super kits (nie oond nodig nie)

BESTANDDELE:

- 1 Blikkie Tamatie en uie smoor – ekstra tamatie as jy het, al is dit nie meer so ferm nie
- 1 Blikkie Bully Beef – fyn gesny
- 1 Blikkie Baked Beans
- 1 Blikkie spaghetti kan ook bygevoeg word indien beskikbaar op 'n geleentheid.

Ekstra uie – as jy het, soveel soos verkies.
Aartappels – vir kapokaartappels genoeg vir jou gesin.
Of Rys – wat voorsien is – genoeg vir jou gesin.
Of Pasta – wat voorsien is – genoeg vir jou gesin.

METODE:

1. Week ekstra tamaties in kookwater vir paar minute en trek skille af.
2. Sny fyn en braai in bietjie olie, saam met ekstra uie, as jy het vir ekstra geur en smaak. Geur met sout en peper.
3. Wanneer gaar en sag na smaak, voeg fyn gesnyde Bully Beef by.
4. Voeg Baked Beans by en laat lekker deurmors.
5. In ander kastrol: maak lekker kapokaartappels, pasta of rys gaar en skep vleismengsel oor rys, aartappels of pasta, op elkeen se bord. Ete op sy eie of met groente – soos voorsien.

Geniet!

Erkenning aan Lorraine van As

Jan se R10-dis

BESTANDDELE:

- R10 se vleisbene (Vra jou slagter om die bene in dun stukkie te sny, sodat die geur makliker kan uitkom)
- 1 ui
 - sout en peper
 - 1 - 1½ liter water
 - 4 koppies meliemeel
 - Marog of spinasie, fyngekap

METODE:

1. Kook die bene en ui in water, met sout en peper, vir 2 ure. Haal die bene uit.
2. Voeg die meliemeel en spinasie of marog by die aftreksel.
3. Maak meliepap daarvan.
4. Eet dit as pap, of vorm koekies daarmee en braai dit in olie.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak

Geblikte Vienna Verrassing:

BESTANDDELE:

- 1 Blikkie Viennas - in ringetjies gesny (dis mos klaar gaar)
- 1 Blikkie Baked Beans
- Ekstra uie gebraai, altyd lekkerder
- Gaar Pasta of Rys met net genoeg sout gekook, genoeg vir jou gesin

METODE:

1. Meng alles saam en roer goed deur.
2. Maak seker gereg is lekker warm en voeg klein bietjie olie by, as dit te droog voorkom.

Erkenning aan Lorraine van As

Groentgebak:

BESTANDDELE

3 Eiers
1 Blikkie Gemengde Groente
1 Blikkie Erjies
1 Blikkie Viennas – ringetjies gesny
(gebraaide ui, weereens 'n wanner)
Pakkie sop wat goed by groente gaan pas
1 Koppie Melk

METODE:

Maak die sop met die melk aan. (nie te veel sout nie, soppoeier het reeds baie sout in) Meng alles en skep in oondbak. Bak in voorverhitte oond teen 180°C vir 20-30 minute of tot mooi gestol. Skakel oond af en laat staan vir 10 min.

Erkenning aan Gaby Steenkamp en Tanzia Merlin en Jeske Wellmann RD(SA)-Volgehoue energie vir kinders.



Kerriebotterbone (slegs as al die bestanddele beskikbaar is)

BESTANDDELE:

450ml water
1 Pakkiebruinuiessoppoeier
10ml Matige kerriepoeier
10ml Mielieblom (Maziena)
2 Blikke Botterbone

METODE:

1. Meng die water, bruinuiessoppoeier, kerriepoeier en mielieblom.
2. Kook dit tot dik en roer gereeld.
3. Dreineer die botterbone. Voeg dit by die kerriesous en kook dit 'n paar minule.
4. Sit die gereg warm of koud voor as bykos.

Erkenning aan: Annette Human – KORTPADKOS

Soetgoed



Vier Van Alles Poeding

BESTANDDELE:

- 4 eetlepels meel
- 4 eetlepels suiker
- 4 eetlepels enige konfyt
- ½ koppie kookolie (of 4 et Botter)
- 1 koppie melk
- 1 teelepel koeksoda
- 1 knippie sout

METODE:

1. Voeg al die nat bestanddele bymekaar, meng goed.
2. Voeg al die droë bestanddele bymekaar.
3. Meng die twee goed in 'n mengbak. (Die deeg lyk of dit skif).
4. Plaas dit in 'n glas oondbak.
5. Bak vir 30-35 minute by 180°C.
6. Bedien met vla.



Grondboontjebotter & Konfyt Plaatkoekies

BESTANDDELE:

5 eetlepels gesoute margarine
(plus ekstra vir die blikkie)
250g crunchy grondboontjebotter
8 et aarbei- of frambose-konfyt
80g ligbruin sagte suiker
200g hawermout

METODE:

1. Verhit die oond tot 180°C / 160°C met waaier.
2. Botter en voer die basis en kante van 'n 20 cm vierkantige koekpan met bakpapier uit.
3. Sit elk van die grondboontjebotter en konfyt in afsonderlike klein bakkies en sit eenkant.
4. Gooi die oorblywende grondboontjebotter, die res van die konfyt en die botter en suiker in 'n pan wat op medium hitte gestel is en roer totdat alles saam gesmelt het.
5. Roer die hawermout vinnig in en laat dit dan vir 5 minute afkoel.
6. Skep die mengsel in die voorbereide koekpan en druk liggies plat met jou hande.
7. Stippel die oorblywende grondboontjebotter en konfyt oor, bak dit dan vir 20-25 minute, of tot goudbruin.
8. Laat heeltemal afkoel in die blikkie, keer dan uit op 'n bord en sny in vierkante.

Erkenning aan Solidariteit Helpende Hand Hermanustak

Appelfritters

Fritters is eenvoudig klein porsies lekker deeg wat gebraai word. Dit is veral lekker omdat dit oorloop met die geur van soet appels.

BESTANDDELE:

3 koppies "all-purpose" meel
3 eetlepels suiker
2 1/2 teelepels bakpoeier
1 3/4 koppies melk
1 eier
1 koppie olie
4 tot 5 appels, geskil, gekerf, en in 1/4-duim-dik ronde snye gesny
1 koppie suiker met kaneel na smaak bygevoeg

METODE:

1. Kombineer meel, suiker, bakpoeier, melk en eier in 'n groot bak; meng goed.
2. Verhit olie in 'n groot kastrol op medium hitte tot warm, maar nie rook nie. Drup appelskywe een keer in die beslag en plaas dit dan in olie.
3. Bak 1 tot 2 minute per kant, of tot goud aan albei kante. Dreineer op 'n bord wat met papierhanddoek uitgevoer is.
4. Plaas kaneelsuiker in 'n vlak bakkie. Doop die warm fritters versigtig in suiker, bedek heeltemal. Sit dadelik voor.

Notas

As die beslag te dik word, moet u 'n eetlepel of twee melk byvoeg om die gewenste konsekwentheid te verkry.



SOLIDARITEIT HELPENDE HAND
DEEL VAN DIE SOLIDARITEIT BEWEGING



Geniet ditt!