

joutafel

Draai dit toe in 'n blaar

Maak 'n gesonde ete van blaarslaai- en spinasiewraps vol geurige vulsels en interessante uitlandse smake.

deur Wilna Myburgh
subredakteur@jouwereld.co.za

Hier wens ek nou ons het proe-o-vision gehad: hierdie moet mens proe om te verstaan en waardeer. Dis beslis 'n heerlike kuier-ete. Elkeen bou sy eie *wrap* met blaarslaai of spinasie. As jy al ooit 'n taco of tortilla *kit* gebruik het, sal jy die maklik doen. Hier is net geen tortillas of *wraps* betrokke nie – so dis eintlik vreeslik gesond. Indien jy dit wel vir 'n groot ete maak, kan jy tortillas ook gee, hoewel die blare mens heeltemal versadig genoeg maak. Jy kan hope daarvan eet voor jy by een tortilla kom.

Basies wat jy doen is om blaarslaai of spinasie as *wrap* te gee, met allerhande bestanddele wat jy in bakkies regsit om dit te vul. Elkeen kan dan self sy kombinasie kies.

Indien jy meer mense het kan jy selfs al 3 of 2 van die soorte maak en dan oor en weer bestanddele uitruil. Dis 'n heerlike gesellige en interaktiewe manier van eet.

Jy kan blaarslaai of spinasie of beide gebruik. Nou moet ek hier erken dat dit soms moeilik is om die regte blare te kry. Genadiglik eet mens dit sommer reg.

So bekijk nou maar, veral die spinasie, goed van elke kant af. Probeer om 'n breedte van 10 cm daaruit te kry. Dit beteken dat jy groot blare kan koop, waarvan jy beide kante van die stingel kan gebruik, of jy moet kleiner blare met 'n sagte stingel soek.

Vir die blaarslaai werk gewone *iceberg* die beste, met botterslaai en bindslaai (*cos lettuce*) wat 'n sterk tweede en derde kom. Kyk weereens dat die stingels nog buigbaar is, of die blaargedeeltes weerskante groot genoeg is. Dis net *iceberg* wat altyd reg is, en wat jy in groottes van jou keuse kan skeur.

Wat uiters goed werk is om die blare in yswater te laat lê, al is dit net vir 5 minute, voor etenstyd. Hulle lyk dan sommer fris en vars en gereed vir eet! Droog dit net goed af.

Hier is 3 voorstelle van hoe jy dit kan maak:

- * **Meksikaans**
- * **Viëtnamees**
- * **Mediterreens**

Meksikaanse blaarslaai-wraps

Hierdie is nou nes die tradisioneel Meksikaanse tortillas – net sonder die tortillas! Pak blaarslaai uit, sowel as geurige maalvleis, kaas, avokado, suurroom en tamatie en begin rol.

* Blaarslaai
Lees hier bo hoe om blaarslaai te kies.

* Geurige cajun-maalvleis
Braai maalvleis, ongeveer 500 g vir 5 mense, saam met 'n gekapte ui. Geur met Cajun-speserye of skerp maalvleisspeserye. Die maalvleis moet 'n lekker byt hê! Voeg ekstra peri-peri of rooipeper en paprika by indien nodig. Dan voeg ek altyd nog so 50 ml tamatiesous, 50 ml water, 'n skeut Worcestersous en 5 ml suiker by. Braai tot die sous begin verdik. Skep in 'n bakkie uit.

* Kaas
Rasper Cheddarkaas, redelik fyn, en plaas in 'n bakkie.

* Avokado
Sny avokadopeer in blokkies. Sprinkel goed met suurlemoensap, sout en swartpeper en skep in 'n bakkie.

* Suurroom
Hoe wonderlik! Hieraan hoef jy niks te doen nie, jy skep eenvoudig die suurroom in 'n bakkie uit.

* Tamaties

Sny kersietamaties in kwarte, of groot tamaties in blokkies. Skep in 'n bakkie.

Nou plaas jy eenvoudig al jou bakkies op die tafel, gryp 'n blaar en begin hom vul. Moenie van hoek tot kant vul nie, of jy gaan sukkel om hom op te rol. As jy 'n stukkie aan die onderkant ooplos kan jy dit oor die vulsel vou en dan die hele bondeltjie oprol voor jy 'n groot hap vat.

Viëtnamese spinasie-wraps

Hierdie wrap is op 'n Viëtnamese voorgereg, meang khum, gebaseer. Klein hopies geroosterde klapper, ui, gemmer, neute, suurlemoengras, suurlemoen en chilli word gegee wat jy dan in 'n spinasieblaar opvou in 'n kombinasie van jou keuse. In hierdie verwerking daarvan kry jy ook hoender in 'n taaierige sous.

Moenie bang wees om die bestanddele te probeer nie. Jy moet juis baie van elkeen opsit om 'n smaak-ontploffing te ervaar.

* Spinasie

Kry jou spinasieblare gereed soos bo aangedui.

* Taaierige hoender

Sny hoenderborsies in klein blokkies – ongeveer 500 g vir 6 mense. Meng dan saam 2 eetlepels van elk, sojasous, bruinsuiker, balsemieke asyn en heuning, saam met 1 ml elk gemmer en fyn koljander. Marineer die hoender hierin vir minstens 10 minute.

Skep die hoender uit, hou die marinade eenkant, en braai dit tussen 3 – 5 minute in 'n bietjie olie tot gaar. Die klein blokkies word werklik vinnig gaar en maklik droog. Skep die gaar hoender in 'n bakkie. Gooi die marinade in die pan en kook dit vir 2 - 3 minute voordat jy dit oor die hoender gooi.

* Klapperskaafsels

Opregte klapperskaafsels het bykans die vorm van kasjoeneute en die dikte van amandelvlokkies. Indien jy dit glad nie in die hande kry nie – gewoonlik op die neuterak – kan jy gewone fyn klapper probeer.

Braai die skaafsels vinnig in 'n pan tot dit net wil-wil begin verkleur en gooi dan in 'n bakkie uit.

* Kasjoeneute

Indien jy rou neut gekoop het, braai dit vinnig in 'n pan tot dit net begin verkleur. Hou in 'n bakkie.

* Rooi ui

Kap die rooi ui, eintlik het jy net 'n halwe nodig, in klein blokkies. Gooi dan die sap van 'n halwe suurlemoen oor om dit te bedek. Laat dit 10 minute so staan. Gooi dan die suurlemoensap af en hou die uiblokkies in 'n bakkie.

* Vars gemmer

Sny eers die skil van die gemmer af, en sny dit dan in klein, baie klein blokkies. Kap dit so paar keer met die mes ook om dit lekker klein te kry. Skep in 'n bakkie.

* Suurlemoengras

Gebruik die onderste dikker deel van die suurlemoengras. Verwyder die buitenste dik blare. Sny dit dan ook in klein, fyn blokkies en plaas in 'n bakkie.

* Vars koljander

Kap vars koljander fyn en hou in 'n bakkie.

Met al die bakkies in gereedheid kan jy begin vir die smaaksensasie van 'n leeftyd! Hou die spinasieblaar in jou hand en skep dan van al die bakkies se bestanddele op jou blaar. Onthou jy moenie *skimpy* wees nie, dit gaan juis oor die impak van alles saam. Die ekstra marinade van die hoender maak 'n heerlike doopsousie.

Mediterreense spinasie-wraps

Mediterreense smake is altyd heerlik. Vars en skerp. Hierdie is 'n wonderlike vegetariese weergawe van dié blaarwraps.

* Spinasie

Kry jou spinasieblare gereed. Blaarslaai werk ook goed saam met die bestanddele.

* Songedroogde tamatie- en basiliekruidpesto

Maak pesto met 3 – 5 ingelegde songedroogde tamaties en 30 basiliekruidblare in variërende groottes. Voeg daarby 15 ml olyfolie, 15 ml sonneblomsaad, 'n knippie elk sout en suiker en 'n skeut suurlemoensap. Proe en voeg na smaak nog smaakmiddels by.

* Geroosterde soetrissies

Sny 'n rooi soetrissie in lang, breë repe. Braai die skilkant tot donker in 'n bietjie olie. Sit die repe in 'n klein plastieksakkie en knoop dit toe. Laat eenkant vir 5 – 10 minute. Hoe langer, hoe makliker gaan die skil afkom.

Trek dan die skille af en sny in klein blokkies.

Meng daarby 15 ml – 30 ml rooiwynasyn, 'n knippie suiker en 15 ml vars Italiaanse pietersielie.

* Geroosterde neute

Meng 40 g kasjoeneute of amandels met 10 ml paprika, 15 ml bruinsuiker en 2 ml sout. Braai dit dan vir ongeveer 5 minute. Die suiker sal nie smelt nie, maar alles sal mooi meng. Voeg 'n sprinkel rooipeper by as jy van 'n branderigheid hou.

* Fetakaas met suurlemoenskil

Sny of breek fetakaas in blokkies. Gebruik 'n *zester* of rasper om suurlemoenskilstukkies by te voeg.

* Olywe

Skep swart of calamata olywe in 'n bakkie uit, jy hoef werklik niks te doen nie.

Skep jou blaar vol van al die Mediterreense genietinge, voor jy hap!

<http://www.jouwereld.co.za>
jouwêreld e-tydskrif - Maart 2010