

joutafel

Doen-dit-self-lentekos

Deel die oorvloed van die sonnige seisoen met vars slaai, waar elke gas self besluit wat hy in sy slaai wil sit.

deur Wilna Myburgh
subredakteur@jouwereld.co.za

Die koms van die lente is 'n wonderlike tyd. Afwagting en opwinding lê tasbaar in die lug. Nog meer tasbaar is die groente en vrugte wat so een-een weer hul verskyning op die winkelrakke maak.

Wat is dan 'n beter manier om dit te vier as met 'n tuinkuier saam met goeie vriende en vars slaai. Met een groot verskil: dis nie sommer net een groot bak slaai nie. Nee-nee, elke gas besluit self wat hy in sy slaai wil sit. Deel die oorvloed van die seisoen deur borde vars slaaiblare, geroosterde groente, 'n verskeidenheid vleise, souse en focaccia-vingers te bedien.

Blaarslaai
Masala-steak
Sesamhoenderrepies
Roosmaryn-kasjoeneute
Geroosterde groente
Geroosterde olywe
Kaas
Avokado-suurroomsous
Basiliekruid- en songedroogdetamatiepesto
Focaccia-vingers
Kolwyntjies met vars bessieversiersel

Blaarslaai

Gebruik 'n verskeidenheid blare. Jy hoef dit nie tot blaarslaai te beperk nie, probeer ook baba-spinasieblare, waterkers en roket. Was die blare deeglik voordat jy dit op 'n bord pak. Gee 'n lekker groot, maklik hanteerbare tang om die slaaiblare mee in te skep.

Vleisbord

Masala-steak

Beesvleisrepies plaas altyd slaai in 'n ander kategorie, weg van die bokkos-afdeling. Eintlik werk beesfilet in repies gesny die beste vir die resepte, maar om geld te bespaar kan jy steak gebruik. Jy moet maar mooi die pryse per kilogram vergelyk, en ook in ag neem dat meeste steaksnitte 'n been het waarvoor jy ook betaal, maar sal moet uitsny. Die repies vleis word met speserye gemeng en in 'n pan gebraai.

500 g beesfilet
2.5 ml van elk: garam masala, vinkelsaad, fyn komyn, fyn koljander, paprika, borrie en fyn gemmer
sout en varsgemaalde swartpeper
olie om te braai
15 ml balsemiekasyn

Sny die beesfilet in repies. Meng al die speserye saam en sprinkel dit oor die vleisrepies. Besprinkel dit ook goed met sout en varsgemaalde swartpeper. Meng alles deeglik, dat die vleis eweredig met speserye bedek is.

Verhit 'n braaipan met 'n dun laag olie. Braai die vleisrepies bruin en tot die verlangde gaarheid, dit behoort binne 10 minute al reg te wees. Gooi die balsemiekasyn by en braai totdat dit wegkook. Voeg nog sout en peper by, indien nodig.

Sesamhoenderrepies

Dis altyd moeilik om hoeveelhede hiervoor te gee, want mens sprinkel mos maar net bietjie hiervan en bietjie daarvan, maar jy kan die as 'n algemene riglyn gebruik.

500 g hoenderborsies, sonder vel en been
200 ml + meel
5 ml droë, gemengde kruie
1 eier
15 ml melk (of water)
100 ml + broodkrummels
15 ml sesamsaad
sout en varsgemaalde swartpeper
sonneblomolie, om te braai

Sny die hoender in repies – skêr is net die regte apparaat.
Gooi sout en varsgemaalde swartpeper oor die hoenderrepies.

Kry dan drie bakkies gereed, om jou krummelvervoerband-vir-hoender te begin.
Gooi in die eerste bakkie 100 ml meel, en geur dit liggies met sout, swartpeper en die gemengde kruie.
Klits in die tweede bakkie die eier en melk saam.
Begin met 100 ml elk meel en broodkrummels in die derde bakkie, en meng dit met 15 ml sesamsaad.

Nou vir die hoenderrepies: Rol elke repie eerste in die gegeurde meel, doop dit dan in die eiermengsel en rol dit laastens in die sesamsaadmengsel. Hou eenkant totdat almal deur die proses gesit is.
Jy kan dit nou in die yskas hou en later braai, of dadelik aangaan met die vuurdoop.

Verhit 1 cm olie in 'n braaipan, die hoenderrepies moet minstens halfpad onder olie wees. Wanneer die olie lekker warm is, kan jy die repies braai tot goudbruin en gaar. Plaas op handdoekpapier sodat die ergste olie opgevang kan word.

Roosmaryn-kasjoeneute

Krakerige neute is heerlik oor slaai, en somer baie maklik om te maak. As jy egter geen moeite wil doen nie, kan jy klaar geroosterde – en gegeurde – kasjoeneute koop. Gebruik ander neute, of gemengde neute as dit jou geval.

100 g rou kasjoeneute
1 roosmaryntakkie
growwe sout

Gooi die kasjoeneute in 'n klein oondpan, strooi roosmarynblare en growwe sout oor en bak in 'n voorverhitte oond van 180 °C vir ongeveer 10 minute. Hou dit dop, en roer dit halfpad deur die tyd sodat dit nie te donker word nie.

Groentebord

Geroosterde groente

*Groente wat op 'n riefpan gebraai is, lyk altyd so mooi met die donker strepies, maar as jy net 'n gewone braaipan het, is dit geensins 'n krisis nie.
Die groente word nie in 'n vreeslike sous gebaai nie, dit kry 'n eenvoudige asyn-suurlemoensap-olyfolie-sousie met vars kruie nadat dit gebraai is. So kom elke groente tot sy eie reg.*

Kies self watter groentesoorte jy op die bord wil sit, hier is 'n paar opsies:

* Aspersies

Bak aspersies met 'n paar druppels olyfolie in die oond vir 10 minute by 180 °C. Besprinkel dit met sout, varsgemaalde swartpeper, vars suurlemoensap en balsemiekasyn sodra dit uit die oond kom. Dit het geen ander slaaisous nodig nie.

* Eiervrug

Sny eiervrug in dun skywe, om sodoende vinnig gaar te word. Sprinkel die skywe ruim met sout en laat minstens 15 minute staan, voordat jy die sout afwas en dit droog druk.
Smeer dan beide kante goed met olie en braai ongeveer 5 minute, draai die skywe net so een of twee keer om. Sprinkel met sout en peper terwyl dit braai.

* Murgpampoentjies

Sny murgpampoentjies in dun skywe oor die lengte. Smeer beide kante met olyfolie en braai 'n minuut aan 'n kant. Sprinkel beide kante met sout en peper terwyl dit braai.

* Soetrissies

Gebruik somer alle kleure soetrissie as jy wil. Sny in breë repe, en braai totdat dit net begin sag word. Verwyder van die hitte en sny in dun repies.

Nadat die groente gebraai is, kan jy hierdie bestanddele as slaaisous meng:

15 ml suurlemoensap
15 ml rooiwynasyn
5 ml suiker
30 ml olyfolie
15 ml vars, gekapte Italiaanse pietersielie

Proe net eers hieraan voor jy dit oorgooi, suurlemoene, asyn en olyfolie is maar veranderlik en dit sal dalk nodig wees dat jy die hoeveelhede aanpas.

Jy kan ook ander soorte groente gebruik, of meer gewone slaaibestanddele soos komkommer en tamatie ook byvoeg. Kersietamaties kan ook gehalveer word en vinnig in 'n braaipan gebraai word met sout, peper en 'n klein bietjie balsemiekasyn voor jy dit opdis.

Geroosterde olywe

Net omdat die groente gerooster is, pas die olywe ook beter in, self gerooster. Dis egter nie doodsake nie.

Rooster olywe ongeveer 15 minute in die oond by 180 °C.

Kaas

Is slaai sonder fetakaas nog slaai? 'n Waardige vraag!

Fetakaas, in blokkies gesny, lewer 'n heerlike bydra tot die slaai. Jy kan ook ander kase, soos Cheddar, Gouda of selfs gekrummelde bloukaas voorsit.

Souse

Avokado-suurroomsous

1 avokado
2 slaai-ue, baie fyn gekap
'n paar skeute vars suurlemoensap
125 ml suurroom
sout en varsgemaalde swartpeper

Maak die avokado met 'n vurk fyn. Meng al die bestanddele saam na smaak.

Om 'n fyner tekstuur daaraan te gee kan jy dit in 'n voedselverwerker of met 'n *stick blender* verwerk.

Basiliekruid- en songedroogdetamatiepesto

25 g vars basiliekruidblare
15 g vars Italiaanse pietersielie
3 songedroogde tamaties in olie (opsioneel)
halwe suurlemoen
15 ml olyfolie
1 ml aangemaakte Engelse mosterd
sout en varsgemaalde swartpeper
60 ml Griekse jogurt

Gebruik 'n voedselverwerker, vysel en stamper of koffiemeul om die pesto te maak.

Verwerk die basiliekruid, pietersielie, songedroogde tamaties, paar skeute suurlemoensap, olyfolie en mosterd tot fyn. Geur met sout en swartpeper na smaak. Voeg nog suurlemoensap na smaak by.

Meng dan die pesto met die jogurt om 'n heerlike sous te maak.

Focaccia-vingers

Ai jinne, ek sal nog as die brooddeegkoningin bekendstaan en sal nie eens 'n groot bohaai opskop nie – gekoopte brooddeeg is net te gerieflik! In die geval druk jy die deeg in 'n bakplaat uit en bak dit, voor jy dit in lang vingers sny. Die focaccia-aspek kom in by die olyfolie, roosmaryn en growwe sout wat gebruik word.

500 g brooddeeg
vars roosmaryntakkies
growwe sout
olyfolie

Plaas die deeg, bedek, in die son om te rys tot dit poffereg is.

Smeer 'n rolkoekpan met olyfolie.

Strooi jou werkoppervlak met meel en rol die deeg uit tot dieselfde grootte van jou pan. Sit dan die deeg in die pan en bewerk dit om die hele pan vol te maak.

Indien jy nie so 'n bakplaat het nie, kan jy dit in 'n groter een maak, of selfs twee wat kleiner is. Die begrip bly dieselfde.

Voorverhit die oond tot 200 °C.

Laat die deeg om te rys vir ongeveer 15 minute.

Gooi 'n bietjie olyfolie in jou hand en druk met al jou olievingerpunte duike in die brood.

Trek die roosmarynblaartjies van die takke af en druk in die gate. Sprinkel growwe sout oor.

Wanneer die deeg weer pofferig en gerys lyk, plaas dit in die oond en bak vir 20 – 25 minute. Maak dadelik los en plaas op 'n afkoelrakkie.

As die brood genoegsaam afgekoel het om te kan hanteer, kan jy dit in lang vingers sny.

Kolwyntjies met vars bessieversiersel

Vir die kolwyntjies:

200 g meel

10 ml bakpoeier

150 g strooisuiker

2.5 ml sout

125 g botter / margarien

125 ml melk

2 eiers

Voorverhit die oond tot 180 °C.

Smeer 24 kolwyntjiehouers in kleure en patrone van jou keuse.

Meng al die bestanddele in 'n voedselverwerker en verwerk tot glad. Of meng dit in die elektriese menger – klits dit vir 3 minute aaneen.

Skep 30 ml van die deeg in elke houertjie. Bak vir 20 minute.

Haal die kolwyntjies uit die oond en plaas op 'n afkoelrakkie om af te koel voordat jy hulle begin versier.

Vir die eierwitversiersel:

1 eierwit

225 g versiersuiker

skeut suurlemoensap*

Klits die eierwit en versiersuiker vir presies 5 minute in 'n elektriese menger. Voeg 'n skeut of twee suurlemoensap by en klits totdat dit net ingemeng is.

Hierdie versiersuiker kan jy net so gebruik, indien jy dit wit wil maak, of kleursel byvoeg vir ander.

Om dit bessieversiersel te maak, maak ek 'n botterversiersel met gevriesde frambose of vars aarbeie, en meng dit dan met die helfte van die eierwitversiersel. So kan jy twee kleure kolwyntjies maak.

Vir die bessieversiersel:

30 ml sagte botter of margarien

ongeveer 100 g versiersuiker

3 groot aarbeie, of 12 frambose

halwe resep eierwitversiersel

Klits die botter of margarien in die elektriese menger – gebruik sommer die menger waarin jy die eierwitversiersel gemaak het. Maak die aarbeie fyn in 'n voedselverwerker, of sny in baie klein blokkies. Indien jy frambose gebruik kan jy hulle net platdruk. Voeg dit ook in die menger, saam met die versiersuiker.

Klits totdat dit lig en romerig lyk. Vir meer van 'n aarbeigeur kan jy 5 – 10 ml bessiesap byvoeg. Voeg eenvoudig nog versiersuiker by indien dit te loperig word.

Gooi dan die eierwitversiersel by en klits net tot gemeng.

Nou kan jy die kolwyntjies versier en optof met versiersuikerblomme, of vars bessies.

Wenke vir versier

* Versiersel kan opgespuit word met 'n versierbuis of met 'n mes opgesmeer word. Jy kan egter met 'n versierbuis mooier patrone maak.

* Jy kan natuurlik net die botter-bessieversiersel maak, en die eierwitversiersel weglaat, maar die eierwit gee dit 'n pragtige glans en gee ook meer vorm aan die versiersel.

* Voeg meer aarbeie of frambose by die versiersuiker vir 'n sterker bessiegeur. Maar onthou dat jy dan die versiersel moet opsmeer, aangesien dit nie deur 'n versierbuis sal gaan nie.

* Onthou dis groot pret om kolwyntjies te versier, so laat jou verbeelding los en geniet dit. .

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