

8 noodsaaklike marinades



Garnaalsosaties met basilie-marinade

Genoeg vir: 4-6 **Bereidingstyd:** 10 minute, plus marineertyd

Gaarmaaktyd: 6 minute **Oondtemperatuur:** rooster

- 500 g garnale

Marinade

- 20 ml olyfolie
- 80 ml gesmelte botter
- sap van 1 groot suurlemoen
- 125 ml fyngekapte basilie
- 3 knoffelhuisies, fyngedruk

1 Maak die garnale skoon en dop hulle uit, maar hou die sterte aan.

2 Meng al die bestanddele vir die marinade in 'n houer met 'n deksel. Geur dit met sout en varsgemaalde swartpeper. Voeg die garnale by en bedek dit met die marinade. Maak die houer toe en bêre dit vir 'n uur in die yskas.

3 Ryg die garnale op die sosatiestokkies in en rooster dit onder 'n warm oondrooster of oor warm kole vir twee tot drie minute aan 'n kant. Die garnale se sterte moet helderpienk en die vleis wit wees. Sit dadelik voor.

Suurlemoen-en-kruie

Klop 50ml suurlemoensap, 50ml droë wit wyn, 30ml olyfolie, 10ml gerasperde suurlemoenskil en twee geperste knoffelhuisies. Roer 30ml vars gekapte tiemie, roosmaryn, dragon (vir hoender of vis) of basilie by. Voeg een skyfie suurlemoen by en gooi oor vis, hoender of varkvlies. Marineer vir een tot 12 uur.

Heuning-en-mosterd

Klop 125 ml heuning, 50 ml skerp Engelse mosterd, twee knoffelhuisies, 20 ml sojasous en 30 ml appelsyn saam. Gooi oor vleis, hoender of groente en marineer vir een tot 12 uur. Moenie oor te warm kole braai nie, want die heuning in die marinade sal brand.

Peri-peri

Ontpit en kap twee tot drie rooi brandrissies. Meng dit met 60 ml suurlemoensap, 60 ml sonneblom- of grondboonolie, twee geperste knoffelhuisies, 5 ml fyn rissiepeper, 5 ml fyn paprika en 2 ml gedroogde origanum. Vryf oor hoender, seekos of beesvleis. Laat marineer vir 30 minute tot 12 uur.

Spesery-jogurt

Meng 5 ml elk fyn komin, fyn koljander en paprika, 3 ml elk rissiepoeier, fyn gemmer en fyn borrie, 2 ml fyn kaneel en 1 ml fyn naeltjies. Braai vir twee minute in 'n droë pan terwyl jy heeltyd roer. Haal uit diepan en meng met 300 ml gewone Griekse jogurt, vier gekneusde knoffelhuisies en 15 ml sonneblomolie. Gooi oor hoenderporsies, hoendersosaties of ferm groente en mariner vir 30 tot 60 minute. Rooster of bak tot gaar, drup suurlemoensap ppr en garner met vars ment of koljander

Rooiwyn-knoffel-en-roosmaryn

Verhit 65ml olyfolie in 'n kastrol en voeg een gesnyde wortel, twee gesnyde uie, een gesnyde selderystingel en vier tot ses gesnyde knoffelhuisies by. Soteer tot sag en voeg dan 750ml rooi wyn, 125ml rooi wynasyn, twee lourierblare, twee takkies

vars roosmaryn (of 5 ml gedroog), 12 heel peperkorrels en ses jenerbessies (opsioneel) by. Laat kook en prut vir 20 minute. Haal van die plaat af en voeg 65 ml olyfolie by. Laat heeltemal afkoel en gebruik vir beesvleis, lam, volstruis of wildsvleis. Bedek die vleis en laat marineer vir een tot 12 uur.

Skerp Thai

Meng dié bestanddele in 'n versapper: een blik klappermelk, een bossie (30g) vars koljander, 60ml vissous, vier knoffelhuisies, 5ml gerasperde suurlemoenskil, 25ml lemmetjie- of suurlemoensap, 25ml vars gerasperde gemmer, een of twee rooi brandrissies (ontpit), 15ml suiker en 15ml sesam- of sonneblomolie. Gooi oor rooi vleis, hoender of seekos en marineer 30 minute tot een uur.

Braaivleis

Braai een fyngekapte ui in 30 ml sonneblomolie vir sowat vyf minute. Voeg 5 ml droë mosterdpoer, 25ml worcestersous, 50ml port (opsioneel), 300ml tamatiesous en geursel na smaak by. Prut vir 20 minute, verwyder van die plaat en voeg 15 ml suurlemoensap by. Laat afkoel, voeg hoender of vleis by en laat marineer vir een tot 12 uur. Bedruip met oorskietmarinade terwyl jy braai.

WENK Moet nooit seekos vir langer as 30 minute in 'n marinade los nie. Die suurgehalte van die marinade sal die vleis van die seekos begin afbreek en dit 'n sagte, pulpagtige tekstuur gee as jy dit te lank in die marinade los.