

# Fish Paste



Mix 1 tin john west mackrel in oil with a tin john west sardines in oil and about 3 john west anchovies...blend well and serve

---

# SELFGEMAAKTE DEEG VIR SAMOOSAS



(maak 3 – 4 )

$\frac{1}{2}$  k koekmeel

$\frac{1}{2}$  k bruismeel

$\frac{1}{4}$  k karringmelk

$\frac{1}{4}$  k groente-olie

$\frac{1}{4}$  t sout

Meng al die bestanddele saam totdat dit 'n deeg vorm en knie 5 minute.

Laat rus 15 minute.

Maak 3 of 4 balletjies ongeveer so groot soos 'n gholfbal. Sit op meelbestrooide oppervlak.

Druk die deeg plat en rol dan met roller tot baie dun en ongeveer 5 cm wyd en 25 cm tot 30 cm lank.

Sny die kante reguit. Sit die vulsel op 'n hoek en vou in driehoekies toe soos hiernaas met die filodeeg.

Bak 15 tot 20 minute in voorverhitte oond teen 200°C in 'n gesmeerde oondpan.

---

## Sjokolade-mousse-terrien



Maak die poeding die vorige dag sodat dit oornag in die yskas kan stol.

maak 1 x 32 cm-terrien

## Koek:

280 g (500 ml) koekmeel

400 g (500 ml) suiker

80 g (200 ml) kakao

10 ml bakpoeier

2 eiers

5 ml sout

250 ml karringmelk

250 ml sonneblomolie

5 ml vanieljegeursel

250 ml kookwater

## Sjokolademousse:

4 eiers, geskei

155 g (130 ml) strooisuiker

12,5 ml brandewyn/sterk koffie

100 g 70%-donkersjokolade

100 g (110 ml) ongesoute botter, in blokkies gesny

## Ganache:

100 g 70%-donkersjokolade

125 ml room

Verhit oond tot 150 °C. Voer 'n bakplaat van 33,5 x 23,5 x 1,5 cm uit met bakpapier. Spuit met kleefwerende kossproei. Plaas al die bestanddele van die koek-mengsel in die mengbak van 'n elektriese menger. Meng goed teen medium-spoed. Gooi mengsel in pan en plaas in oond. Bak 1 uur. Toets met dun pennetjie om seker te maak dis gaar – pennetjie moet skoon uitkom. Haal uit en laat eers sowat 10 minute afkoel in pan. Keer versigtig uit op afkoelrak en laat verder afkoel. Voer 'n terrienbak van sowat 32 cm of 'n broodpan uit met kleefplastiek. Sny 'n stuk van die afgekoelde koek af wat groot genoeg is om onderin die terrienbak te pas, plus nog 'n stuk wat netjies bo-op die mousse-vulsel sal pas. Hou eenkant.

## Sjokolademousse:

Klits die eiergele en strooisuiker in 'n elektriese menger tot dik en lig van kleur. Klits die brandewyn of koffie by. Hou eenkant. Bring 'n kastrol met water tot kookpunt. Haal af van hitte. Breek sjokolade in stukkies en plaas in mengbak wat oor die kastrol sal pas. Plaas mengbak bo-op kastrol en laat sjokolade smelt. Wanneer gesmelt, klits die botter blokkie vir blokkie by om 'n gladde room te vorm. Klits die sjokolademengsel by die eiergeel-ensuikermengsel. Klits eierwitte styf en vou in by die sjokolade-eiermengsel. Skep nou die sjokolademousse bo-op die laag koek onderin die uitgevoerde terrienbak. Bedek met tweede laag. Maak bak toe met kleefplastiek en plaas oornag of vir minstens 8 uur in die yskas.

Ganache:

Breek sjokolade in stukke. Plaas room in 'n kastrol en verhit, maar moenie laat kook nie. Gooi warm room oor sjokolade en laat smelt. Laat effens afkoel. Haal terrien versigtig uit bak en plaas op opdienbord. Sit ganache voor saam met terrien.

---

## Muffins Steak & Ale Tin Pies

- 1.7 pounds stewing beef, diced
- 3 tbsp plain flour
- 1 tbsp salt
- 1 bottle pale ale
- 1 tin chopped tomatoes
- Small bunch of thyme
- 2 carrots
- 3 sticks of celery
- 1 onion, halved

# How You Make It:

1. Preheat oven to 180°C/350°F.
2. In a large mixing bowl combine beef, flour and salt.
3. Heat a tablespoon of oil in a casserole dish and brown the beef all over. Remove from pan and set aside.
4. Deglaze the bottom with the ale and tomatoes then add the thyme and vegetables. Re add the beef and put the lid on, then leave to simmer for 4 hours or until the meat is meltingly tender.
5. Roll out the pastry and cut into circles that snugly fit into a buttered muffin tin.
6. Spoon over the stew into each pie and cut circular lids. With egg wash attach lids and brush over the top. Bake for 25/30 mins.

<https://youtu.be/MsxLttnP-lk>

---

# TOBASCOSOUS



- 150 g rissies
- 2 liter wit asyn (ordentlike soort)
- 2 kop suiker
- 150 g sout (hoeveelheid is reg so)
- 100 g geskilde knoffelhuisies, gekneus

## METODE:

Skep al die bestanddele in 'n glashouer. Laat trek 2 weke.  
Verpulp. (Pitte kan uitgehaal word voor jy dit verpulp – dan bietjie minder sterk)  
Gebruik oor alles.

---

# Halloumi brood



## Bestanddele

225g halloumi, blokkies om klein

50 g baby rocket blare, fyngekap

100g feta, gekrummel

190g bruismeel

25g botter, gesmelt

175ml melk

1 medium eier, liggies geklits

swartpeper

Voorverhit oond tot 190 \* C

Smeer twee mini brood pannetjies met botter,

Verhit 'n swaar bodem pan en braai die halloumi blokkies tot mooi goudbruin

Verwyder uit die pan en laat afkoel

In 'n medium bak sif die meel en voeg 'n klomp gemaalde swartpeper by

In 'n beker klits die botter, melk en eier  
Gooi die melk mengsel by die meel en roer net 'n paar keer om  
te meng. Moenie dat die paar klonte jou pla nie  
Vou in die halloumi , feta kaas en rocket blare in by die  
mengsel  
Verdeel die mengsel tussen die twee brood pannetjies  
Maal nog 'n klompie swartpeper bo-oor elkeen  
Bak vir ongeveer 30 minute of tot gaar en goudbruin  
Verwyder uit die oond en keer uit op 'n afkoelrak  
Geniet warm

---

## ASYN-POEDING



### MENG SAAM

kop suiker  
2 eiers  
2 el asyn  
1 desertlepel appelkooskonfyt

### VOEG BY:

1 kop meel  
1 tl bakpoeier  
sout  
1 kop melk gemeng met 1 tl koeksoda

Bak op hoog vir 12 minute.

**BESTANDELE SOUS:**

1 kop ideal melk

1 kop gekookte water

125 g margarien

1 kop suiker

Meng saam en verwarm in oond vir 3 minute.

Gooi oor poeding terwyl warm en bedien met roomys of vla.

---

## **lentil soup**



This simple vegan lentil soup recipe comes together quickly with mostly pantry ingredients. Be sure to have your ingredients prepped and ready before you start cooking! Recipe yields four large bowls of soup, or six more modest servings.

### **Ingredients**

- $\frac{1}{4}$  cup extra virgin olive oil
- 1 medium yellow or white onion, chopped
- 2 carrots, peeled and chopped
- 4 garlic cloves, pressed or minced



- 2 teaspoons ground cumin
- 1 teaspoon curry powder
- $\frac{1}{2}$  teaspoon dried thyme
- 1 28-ounce can of diced tomatoes, drained
- 1 cup brown or green lentils, picked over and rinsed
- 4 cups vegetable broth
- 2 cups water
- 1 teaspoon salt, more to taste
- Pinch red pepper flakes
- Freshly ground black pepper
- 1 cup chopped fresh collard greens or kale, tough ribs removed
- Juice of  $\frac{1}{2}$  to 1 medium lemon, to taste

## Instructions

1. Warm the olive oil in a large Dutch oven or pot over medium heat. One-fourth cup olive oil may seem like a lot, but it adds a lovely richness and heartiness to this nutritious soup.
2. Once the oil is shimmering, add the chopped onion and carrot and cook, stirring often, until the onion has softened and is turning translucent, about 5 minutes. Add the garlic, cumin, curry powder and thyme. Cook until fragrant while stirring constantly, about 30 seconds. Pour in the drained diced tomatoes and cook for a few more minutes, stirring often, in order to enhance their flavor.
3. Pour in the lentils, broth and the water. Add 1 teaspoon salt and a pinch of red pepper flakes. Season generously with freshly ground black pepper. Raise heat and bring the mixture to a boil, then partially cover the pot and reduce heat to maintain a gentle simmer. Cook for 30 minutes, or until the lentils are tender but still hold their shape.
4. Transfer 2 cups of the soup to a blender. Protect your hand from steam with a tea towel placed over the lid and purée the soup until smooth. Pour the puréed soup back

into the pot and add the chopped greens. Cook for 5 more minutes, or until the greens have softened to your liking.

5. Remove the pot from heat and stir in the juice of half of a lemon. Taste and season with more salt, pepper and/or lemon juice until the flavors really sing. Serve immediately. Leftovers will keep well for about 4 days in the refrigerator, or can be frozen for several months (just defrost before serving).

---

## Honeycomb pudding



4 K melk

4 eiers

1 eetlepel gelatine

1koppie suiker

smelt gelatine met kookwater

skei eiers en klits geel

kook melk en voeg die geklitste geel by en laat vinnig opkook

Haal van die hitte af.

klits wit van die eier styf met die suiker en voeg by kook mengsel saam die gelatine

gooi in glas bak en sit in yskas tot styf

---

# Scons

2K Meel

4t Bakpoeier

1/2t Sout

2E Suiker of 5E As julle dit lekker soet wil hê

4E Botter

4/5K Melk

Metode:

Sif droë bestandele. Vryf botter in. Voeg melk by. Sny in met plat mes. Rol uit met koekroller. Druk vorms uit. Bak teen 160° vir so 10 na 15 minute. Hang af hoe vinnig die oond is of bak tot deeg bruin word.