

# Hoofete (gewoonlik aandete)

DAG 1	2	3	4	5
<b>VARKTJOP MET OONDGEBAKTE GROENTE</b>	<b>WITVISFILET OP KOESKOES</b>	<b>KORMA-HOENDER OP RYS</b>	<b>SPAGHETTI BOLOGNESE</b>	<b>VARKTJOP MET GEBAKTE AARTAPPEL &amp; GROENSLAAI</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1½ k botterskorsie, rou</li> <li>• maer varktjop, 90 g /1 lendetjop, vet verwyder</li> <li>• 1 ui en koeksny-grootte kool</li> <li>• 1 appel</li> <li>• 2 t sesamolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ k koeskoes, gaar</li> <li>• ⅓ k keker-ertjies</li> <li>• witvis (bevrose of vars, sonder deeg) 120 g/1 filet, gesny in stukke</li> <li>• 1-2 k gesnyde soetrisies en baba-tamaties</li> <li>• 1 t olyfolie</li> <li>• 1 t korma-kerriepuree</li> <li>• koljander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅔ k basmati-rys, gaar</li> <li>• 90 g hoenderporsie sonder vel of 1 klein hoenderborsie</li> <li>• ½-1 ui</li> <li>• 1-2 k groen soetrisies en murgpampoentjies (gesny)</li> <li>• 1 t olyfolie</li> <li>• 1 t korma-kerriepuree</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 k pasta, gaar</li> <li>• 90 g/ ⅓ k maer bees-maalvleis of volstruis-maalvleis)</li> <li>• 1 k gesnyde kool</li> <li>• 1 k tamaties</li> <li>• ½ blikkie tamaties</li> <li>• ¼ k laevet-witsous</li> <li>• 1 t olyfolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aartappel, gebak</li> <li>• maer varktjop 90 g/1 lendetjop, vet verwyder</li> <li>• 2-3 k groenslaai (baba-tamaties, komkommer, uie-ringe, blaarslaai, ens.)</li> <li>• 2 t olyfolie</li> <li>• ½ t sojasous</li> <li>• 100 ml appelsap</li> <li>• gemmer, gesny</li> </ul>
<p>Pak alles (buiten appel) in 'n oondbak. Smeer groente en botterskorsie met olie. Voeg sout en peper by na smaak. Voeg 125 ml water by. Bak sowat 30-45 minute teen 180 °C tot vleis sag is. Rooster vinnig indien nodig. Sny appel en kook in 'n bietjie water met 'n naeltjie. Druk fyn en sit voor met die vleis.</p>	<p>Voeg ¼ k kookwater by ¼ k koeskoes en laat staan vir 10 minute. Roerbraai keker-ertjies in kerrie-puree. Voeg vis by en stoom. Wanneer vis amper gaar is, voeg olyfolie en groente by. Roerbraai tot gaar. Meng 'n t witwortelsous (horseradish), vars koljander en 2 e jogurt. Sit vis en groente op koeskoes voor met jogurt-mengsel.</p>	<p>Sny hoender in klein blokkies. Verhit olie en kerriepuree in 'n kleefvrye pan. Voeg hoender by, braai effens en voeg groente by. Kook tot groente sag is. Sit voor op rys.</p>	<p>Kook pasta tot net gaar (nie pap). Roerbraai maaltvleis saam met 'n geurige vryfmiddel of kruiemengsel vir hoender, vis of vleis. Voeg groente en geblikte tamaties by en kook tot groente sag is. Sit voor met groente-maalvleissous op pasta, met laevet-witsous en vars of gedroogde organum bo-oor.</p>	<p>Meng gemmer, appelsap, 'n t olyfolie en sojasous. Gebruik as marinade om vark in die bakproses te smeer. Maak slaaisous met res van olyfolie (kombineer met wit balsemasyn).</p>
6	7	8	9	10
<b>VIS MET PATAT &amp; ROERBRAAI-GROENTE</b>	<b>PAPRIKA-PASTA MET GROENTE</b>	<b>HOENDER-EN-TAMATIE-STOWE-GEREG MET RYS</b>	<b>GEURIGE PATATSOP MET INDIESE POPPADOMS &amp; JOGURT</b>	<b>HOENDERPOT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 patat</li> <li>• 120 g vis, bevrose of vars (sonder deeg)/ 1 filet</li> <li>• 1-2 k gemengde groente van jou keuse vir roerbraai</li> <li>• 1 t sesamolie</li> <li>• 1 t botter</li> <li>• vars koljander</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 k pasta, gaar</li> <li>• ⅓ k/90 g volstruis-maalvleis</li> <li>• 1 mediumgrootte ui</li> <li>• ½ k murgpampoentjies, gesny</li> <li>• ½ blikkie tamaties</li> <li>• 2 t olyfolie</li> <li>• 1 t paprika</li> <li>• 1 knoffelhuisie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ⅔ k basmati-rys, gaar</li> <li>• klein/90 g hoenderborsie (sonder vel)</li> <li>• ½ k groen soetrisie</li> <li>• ½ k eievrug</li> <li>• 2 murgpampoentjies</li> <li>• 4 sampioene</li> <li>• ½ blik tamaties</li> <li>• pietersielie</li> <li>• paprika</li> <li>• knoffel</li> <li>• roosmaryn</li> <li>• 2 t olyfolie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 klein poppadoms (dun, ronde Indiese "broodjies")</li> <li>• ⅔ k jogurt</li> <li>• 1½ k geurige patat-en-wortelsop</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 aartappel</li> <li>• groot/120 g hoenderdy</li> <li>• 1 ui</li> <li>• 1 groot geelwortel</li> <li>• 10 groenbone</li> <li>• 2 t olyfolie</li> <li>• 1 t koljander, tuis gemaal</li> </ul>
<p>Gebruik 'n kleefvrye pan en visspesery om vis voor te berei. Kook patat of bak in 'n voorverhitte oond in sy skil. Roerbraai groente in sesamolie (of olyfolie). Voeg gekapte koljander by groente. Skep botter in aartappel of gebruik dit om vis te verbruin.</p>	<p>Braai ui, paprika en knoffel in olyfolie. Voeg maaltvleis by. Laat effe verbruin en voeg groente en geblikte tamatie by (ook tiemie/pietersielie/roosmaryn/salie as beskikbaar). Laat prut tot groente sag is. Sit voor op pasta.</p>	<p>Sny hoender in stukke. Maak olyfolie warm en roerbraai knoffel en paprika. Voeg hoender by en roerbraai vir 'n minuut of twee. Voeg sampioene en groente by. Roerbraai tot alles gemeng is. Voeg tamatie en 'n takkie roosmaryn by. Kook tot groente sag is. Sit voor op rys.</p>	<p>Gebruik sop-resep op bl. 172. Sit poppadoms in mikrogolfoond vir sowat 20-30 sekondes. Breek 'n stukkie poppadom af en skep 'n teelepels jogurt daaroor. Eet saam met 'n happie sop. Moenie die jogurt en sop meng nie.</p>	<p>Braai koljander en uie in olyfolie. Sit hoender by en braai tot dit begin verbruin. Sny aartappel (met skil) en wortel in dik skywe saam met hoender in pot. Voeg sowat ½ k water en sout by na smaak. Kook (met deksel op) vir sowat 15 minute. Sit groenbone by en kook vir nog sowat 5-7 minute. Sit voor. <b>S</b></p>