2025

FOOD LOVER'S MARKET

Food Jam

@JanKriel

FOOD LOVER'S MARKET

Jan Kriel School focusses on the teaching and training of learners with special educational needs. What started as 6 learners in a horse stable in 1937, has expanded to an infrastructure that supports over 500 learners. This centre of excellence is made possible by friends and donors who have supported Jan Kriel learners for almost 90 years.

Give a child a chance!

FoodJam @ JanKriel is hosted by the JAN KRIEL INSTITUTE, which originated from the church's caring involvement since the beginning. The Institute focuses on nurturing and managing the network of support needed for the learners of Jan Kriel School by raising awareness and the funds necessary to support our learners.

FoodJam@ JanKriel 2025 is once again proudly sponsored by:

FOOD LOVER'S MARKET

Mynhardt Joubert: SA Kunskos met 'n Kinkel

HOUTSKOOL CIABATTA
BOTTERSMERE: Laventel-en-vanielje, Peer-en-rooswater & Sondroë-tamatie-en-olyfolie
MEDITERREENSE EIERVRUG-EN-GRANAATSLAAI
STEAK TARTARE
ONTBEENDE & GEVULDE LAMSRIBBETJIE met dadels, amandels & appelkose
LAMSNEK-BREYANI met komkommer-raïta, poppadoms & tamatie-en-uiesambal
LAMSTERTJIES met gremolata
ITALIAANSE DONKERSJOKOLADEKOEK

Martelize Brink – Latynse Feestafel

TUISGEMAAKTE TACO'S (V) met lemmetjie-en-koljander crema & salsa
PEKEL-EN-PRUT GEFLENTERDE VARKSKOUER
PAPRIKA VISFILLET
QUESO FUNDIDO met nachos
JALAPEÑO MIELIEBROOD
DUBBELGEBRAAIDE BONE
GESKROEIDE MIELIES, PYNAPPEL-OOR-DIE-KOLE & GUACAMOLE
SICILIAANSE LEMOENKOEK

Marinda Engelbrecht- Mediterranean Magic

MIMOSA
KOUE AVOSOP
OONDGEBAKTE HEELVIS met bottersous
RISOTTO met botterskorsie
COQ AU VIN BLANC
GEROOSTERDE TAMATIES op jogurt
FENNELKNOLLEKKERTE
MEDITERREENSE AARTAPPEL
BAKLAVA

Nic van Wyk – Winter Wildsfees

KOEDOE SKENKEL-RISOTTO met spinasie & room skuimsous
SPRINGBOK-LENDE met dukka & Marokkaanse sous
ELAND TARTARE met nori & wontons
GEROOSTERDE EIERVRUG met bokmelk kaas
BEETSLAAI met edumame bone & pestasio neute
2 BRODE 1 DEEG met gerookte gesoute botter
SAGTE NOUGAT met perskes & amandels

Elmarie Berry – Middle Eastern Feast

ARMENIAN BEEF on tortilla
ZOUGH with coriander and chilli dressing
PAPRIKA CHICKEN with charred corn
STEAK TERIYAKI with sesame sweet peppers
PHYLLO FETA PARCELS with chilli honey & pear rocket salad
SWEET POTATOES with miso butter on yogurt
ROASTED CABBAGE on whipped feta
FENNEL AND APPLE SALAD
INSIDE OUT CARROT CAKE

Nate & Adele Smith – Play with Cape Malay

CHICKEN AHKNI with basmati rice
SMOKED DHAL CURRY with lentils (V)
BUNNY CHOW with homemade bread
POTATO AND PEA SAMOOSAS
MINT AND CORIANDER CHUTNEY & CAPE MALAY SAMBALS
DALTJIES
RASPBERRY SNOWBALLS

Photo's and recipes available online www.foodjam.co.za

Skool straat, Kuilsrivier, 7580. Posbus 650, Kuilsrivier, 7579
events@jankriel.co.za www.jankriel.com
Kantoor 021 903 0434 Whatsapp 068 280 1878

Jan Kriel
INSTITUUT • INSTITUTE

HOUTSKOOL-CIABATTA

Lewer 2 groot brode

1 kg steengemaalde witbroodmeel & ekstra om mee te bestuif
125 ml geaktiveerde-houtskoolpoeier
1 pakkie kitsgis (10 g)
30 ml bruin melassesuiker
5 ml sout
1 L louwarm water
60 ml olyfolie

Plaas die meel, houtskool, gis, suiker en sout in ’n staanmenger met ’n spaanhegstuk. Meng teen ’n lae spoed. Meng die water en olie en voeg stadig by die droë bestanddele totdat ’n deeg vorm. Verhoog die spoed om die deeg te knie. Dit sal ’n goeie 8-10 minute neem. Die deeg is gereed wanneer dit in ’n bal aan die hegstuk kleef en die kant van die bak skoon is.

Plaas die deeg in ’n bak wat met olie gesmeer is en bedek. Laat rys dan vir 30-45 minute of tot dit in grootte verdubbel het. Voorverhit die oond 180°C. Plaas die deeg versigtig op ’n meelbestrooide werkoppervlak en strooi nog meel bo-op. Sny die deeg in lang stukke wat soos klein ciabattas lyk, of sny in 2 stukke en bak as 2 groot brode.

Bak vir 30-35 minute of tot mooi gerys en tot die brood ’n hol klank maak wanneer jy op die basis daarvan klop.

SMEER: LAVENTEL-EN-VANIELJEBOTTER

Genoeg vir 8 mense

200 g botter, saggemaak
5 ml vanielje-ekstrak
10 ml fyngekapte laventelbloeisels, vars of gedroog
5 ml vanieljepasta
25 ml heuning

Plaas al die bestanddele in ’n bak en meng deeglik met ’n houtlepel of vurk. So nie, plaas alles in die bak van ’n staanmenger en klop dit met ’n klits-hegstuk vir ’n ligter botter.

SMEER: PEER-EN-ROOSWATERBOTTER

Genoeg vir 6-8 mense

200 g botter, saggemaak
bruinsuiker en sout na smaak
2 vars pere, geskil, ontklok, blokkies gesny
30 ml brandewyn van goeie gehalte
5 ml rooswater

Smelt 50 g van die botter in ’n kastrol en voeg die peerblokkies en ’n bietjie suiker by. Kook tot die pere sag en gekaramelliseer is. Flambé met die brandewyn en laat afkoel. Plaas die res van die botter, die pere, sout en rooswater in ’n voedselverwerker en meng tot glad. Skep dit in ’n bak en bêre by kamertemperatuur of in die yskas tot gebruik.

SMEER: SONDROË-TAMATIE-EN-OLYFBOTTER

Genoeg vir 6-8 mense

200 g botter, saggemaak
100 g sondroë tamaties
’n hand vol ontpitte swart olywe, gekap
swartpeper na smaak

Maak tamaties sag in kookwater of gebruik gemarineerdes. Plaas al die bestanddele in ’n voedselverwerker en zirts tot goed gemeng en glad. Bêre by kamertemperatuur of in die yskas tot gereed om te gebruik.

FOOD LOVER'S MARKET

MEDITERREENSE EIERVRUG-EN-GRANAAT-SLAAI

Genoeg vir 4-6 mense

2 groot eiervrugte
ekstra suiwer olyfolie
sout en peper na smaak

Sny groot eiervrugte ½ cm snye in die lengte af, of halfveer net indien baba-eiervrugte. Meng die eiervrugskywe liggies met ’n bietjie olyfolie en geur na smaak. Verhit ’n riffelpan tot rokend warm (of gebruik jou braai as dit gereed is). Rooster albei kante tot goed geskroei en gaar (sowat 5 minute per kant na gelang van die hitte van jou pan/braai).

250 ml ongegeurde dubbelroomjogurt
125 ml ekstra suiwer olyfolie
’n hand vol vars kruisement, gekap
15 ml sumak
1 knoffelhuisie, fyngedruk
½ engelse komkommer, klein blokkies

Meng die jogurt, 125 ml olyfolie, gekapte kruisement, sumak, knoffel, komkommer en geurmiddels (gebruik hier witpeper) en plaas eenkant.

50 g dennepitte, liggies gerooster
1 granaat se pitte
’n bossie vars kruisement vir voorsit
6 vars pers Parisienne-vye (of Evita-vye), in helfte of kwarte gesny

Rangskik die geroosterde eiervrugte op ’n gesinsgrootte opdienskottel of op 4-6 dienborde. Drup die jogurtsous oor die eiervrugte en sprinkel die dennepitte, vye en granaatpitte bo-oor. Rangskik ekstra kruisementblare net voor opdiening.

STEAK TARTARE

Genoeg vir 4-6 persone

1 kg beesfilet (van grasgevoerde bees), in klein blokkies gesny (nie gemaal nie)
15 ml truffelolie (of truffelgeur-olyfolie)
200 g crème fraîche
sout en peper na smaak

Meng die truffelolie en crème fraîche en geur na smaak. Verkoel.

2 salotte, geskil en fyngekap
1 klein rooi-ui, fyngekap
2 groot agurkies, fyngekap
60 ml kappertjiesaad, gekap
'n klein hand vol vars pietersielie, gekap
'n klein hand vol vars grasuie, gekap
'n titseltjie Tabasco-sous
10 ml Dijon-korrelmosterd
15 ml Worcestersous
15 ml tamatiesous van goeie gehalte (All Gold werk baie goed)
50 ml (2 sopies) brandewyn of konjak van goeie gehalte
6 baie vars eiers (van vryloop-hoenders)

Meng die oorblywende bestanddele behalwe die eiers en geur na smaak. Verkoel vir 1 uur voordat jy dit voorsit.

Verdeel die mengsel in 6 porsies en plaas dit netjies in die middel van 6 borde elk met behulp van 'n staalring. Skei die eiers en plaas 'n eiergeel op elke porsie.

Garneer die borde met die truffelolie-crème fraîche en sit voor.

FOOD LOVER'S MARKET

ONTBEENDE & GEVULDE LAMSRIBBETJIE

met dadels, amandels & appelkose

Genoeg vir 4-6 persone

botter en olyfolie vir braai
2 uie, skil, halveer, sny skyfies
4 knoffelhuisies, geskil en fyngedruk
125 ml dadels, gekap
125 ml amandels, gekap
125 ml Turkse droë-appelkose, gekap
20 ml gekapte vars roosmaryn
20 ml gekapte vars tiemie
250 ml panko-broodkrummels
sout en peper na smaak
1 groot ontbeende lamsribbetjie (1 kg +)
kombuistou
750 ml witwyn
takkies vars roosmaryn en tiemie
2 L voorbereide hoender- of lamsvleisaftreksel

Verhit ’n bietjie botter en olyfolie in ’n pan en braai die uie en knoffel tot sag en liggies verbruin. Laat afkoel. Meng die uie, dadels, amandels, appelkose, kruie en broodkrummels en geur na smaak.

Plaas die lamsribbetjie op ’n kapbord en versprei die vulsel in die middel af. Rol die lam in die lengte op en bind met kombuistou vas sodat die vulsel binne bly. Voorverhit die oond. Versprei die roosmaryn en tiemie in ’n diep oondskottel en plaas die lam bo-op. Giet die aftreksel en wyn daarin in en bedek met foelie. Rooster vir 2-3 uur of tot die vleis sag is. Giet die sous in ’n kastrol en laat afkook tot verdik.

Laat die vleis afkoel en verkoel dan oornag in die yskas. Voor opdiening, sny die vleis in skywe en plaas op ’n bakplaat wat met olyfolie gesmeer is (of in die bak waarin dit gerooster is). Maak die lam in die oond warm en verhit die sous op die stoof tot borrelend en sit voor.

FOOD LOVER'S MARKET

LAMSNEK-BREYANI met komkommer-raïta,

Poppadoms & tamatie-en-uiesambal

Genoeg vir 4-6 persone

Vleis & Marinade:

1 ½ kg lamsnek, in 1 ½ cm dik skywe gesny
3 uie, gekap, gebraai en afgekoel
3 kaneelstokkies
45 ml koljandersaad, gerooster
5 ml rooibrandrissiepoeier
15 ml suurlemoensap
250 g ongegeurde dubbelroomjogurt
1 tamatie, gerasper
6 kardemompeule, gekneus
5 ml borrie
5 ml sout
'n hand vol vars kruisement, gekap en fyngedruk

Meng al die bestanddele in 'n bak. Voeg marinade by lam, meng deur en marineer vir 4 uur of oornag.

Breyani:

625 ml basmatirys, vir 20 minute in water geweek
100 ml kanola-olie
8 klein aartappels, gewas en gehalveer
Poppadoms vir voorsit
100 ml botter
375 ml bruinlensies
vrugteblatjang vir voorsit

Voorverhit die oond op 200°C. Verhit die olie en botter in 'n groot pot met 'n deksel en braai die aartappels vinnig tot bruin. Skep dit uit die pot en plaas eenkant. Pak die gemarineerde vleis, lensies, rys en aartappels in lae in die pot en bedek met swaar foelie en die deksel. Bak vir 2-3 uur of tot die vleis sag is.

Sit voor met vrugteblatjang, komkommer-raïta, poppadoms en tamatie-en-uiesambal.

FOOD LOVER'S MARKET

KOMKOMMER-RAÏTA

Bedien 6-8 mense

Meng al die bestanddele saam.

1 groot komkommer, pitte verwyder en in klein blokkies gesny
500 g ongegeurde dubbelroomjogurt
2 knoffelhuisies, fyngedruk
'n hand vol vars kruisement, gekap
Sout en peper na smaak

TAMATIE-EN-UIE-SAMBAL

Bedien 6-8 mense

Meng al die bestanddele saam.

2 tamaties, gekap
1 rooi- of wit-ui, gekap
witwynasyn en suiker na smaak
gekapte vars koljander na smaak
sout en peper na smaak

LAMSTERTJIES met gremolata

Genoeg vir 4-6 mense

Lamstertjies:

2 uie, geskil en in skyfies gesny
1 knoffelbol, gehalveer
'n hand vol vars roosmaryn en tiemie
2 kg lamstertjies, skoongemaak
750 ml witwyn
sout en peper na smaak
1 L voorbereide hoender- of lamsvleisaftreksel

Voorverhit die oond na 200°C. Plaas die uie, knoffel, roosmaryn, tiemie, aftreksel en wyn in 'n groot oondskottel. Geur die lamstertjies en plaas dit bo-op die ander bestanddele. Bedek met foelie en bak vir 1–1½ uur of tot die vleis van die been begin afval.

Skep die lamstertjies uit en laat afkoel. Verkoel verder in die yskas vir sowat 2 uur. Jy kan die aftreksel vries om later te gebruik. Braai die lamstertjies oor matige kole tot geskroei en bros. Sit voor met die gremolata.

Gremolata:

'n groot hand vol vars kruisement
'n groot hand vol vars pietersielie
'n groot hand vol vars grasuie
4 knoffelhuisies, geskil en gekap
2 suurlemoene, sap en gerasperde skil
sout en peper na smaak

Spoel af, druk droog en kap kruisement, pietersielie en grasuie. Meng die gekapte kruie, knoffel, suurlemoenskil en -sap en geur na smaak. Sit voor met die gebraaide lamstertjies.

ITALIAANSE DONKERSJOKOLADEKOEK

Genoeg vir 10-12 mense

5 eiers
250 ml strooisuiker
225 g botter, in blokkies gesny
400 g donker sjokolade (70%)
125 ml strooisuiker gemeng met ’n spatsel water in ’n kastrol

Voorverhit die oond na 180°C en smeer ’n 24 cm-koekpan.

Plaas die eiers en 250 ml strooisuiker in ’n staanmenger met ’n klitserhegstuk en klits tot lig van kleur en dik. Plaas die kastrol met die 125 ml strooisuiker oor ’n lae hitte tot dit smelt, en kook dan tot klein borrels vorm en dit stroop word. Smelt die botter en sjokolade in ’n bak oor ’n dubbele kastrol. Voeg die suikerstroop by die sjokolade en meng deur.

Terwyl die staanmenger met die eiers stadig loop, voeg die sjokolademengsel by en klits tot goed gemeng. Giet die mengsel in die voorbereide koekpan. Plaas op ’n vadoek in ’n oondvaste bak en maak die bak halfvol water. Bak vir 1 uur, haal dit uit die oondbak en laat afkoel.

Verkoel vir 2 uur voordat jy die koek sny.

HANDGEMAAKTE TACO'S met vulsel, salsa en crema

Bedien 6-12 mense (lewer omtrent 12 taco's)

Taco's:

2 K witbroodmeel
*3 ETL sagte margarien**
1 t sout
¾ K louwarm water
1 t bakpoeier

Meng die droë bestanddele saam en voeg dan die margarien en water by. Meng goed tot 'n stewige elastiese deeg gevorm het. Verdeel in gholfbalgrootte balle, maak toe met kleefplastiek en laat rus vir 10 minute. Knip 'n plastiektoebroodjiesakkie oop aan die kante. Voer 'n taco-dubbelpan (press) met die plastiek en plaas 'n deegballetjie op die plastiek. Maak die plastiek toe en druk die dubbelpan toe om 'n taco met 'n dikte van 2-3 mm te kry. (Jy kan ook 'n swaar stamper en vysel gebruik, of enige pan of pot se bodem kan ook werk.)

Haal die taco versigtig van die plastiek af en plaas dit op die bakpapier met 'n klam lap bo-oor. Herhaal met die res van die deegballetjies. Plaas jou rooster oor baie warm kole. Sodra die rooster vuurwarm is, plaas die taco's bo-op. Rooster die taco's vir ongeveer 30 sekondes tot 1 minuut. Jy sal sien dit begin pof. Draai versigtig om en rooster die ander kant. Jy soek hier en daar donker gekaramelliseerde kleur. Verwyder van die hitte en plaas in 'n bak met 'n lap bo-oor tot jy gereed is om dit te gebruik, maar moet dit nie vir te lank laat wag nie. Dit kan uitdroog. Dit kan ook in pan gedoen word op hoë hitte.

** Martelize sê: Dit vra eintlik vir varkvet (lard) en die naaste alternatief is margarien.*

Finale stappe vir voorsit:

Bedien in taco met vulsel van jou keuse, guacamole, kaas, gepiekelde gemmer (opsioneel), salsa, crema en/of kwepie-mayo of aoili.

SALSA (PICO)

Bedien 6-8 mense

Meng al die bestanddele saam.

2 tamaties, fyn opgesny
1 ui, fyn gesny
1 serrano-brandrissie, fyn opgesny
knippie sout
Sap van 1 lemmetjie
hand vol koljander, gekap

LEMMETJIE-EN-KOLJANDERCREMA

Bedien 6-8 mense

Plaas al die bestanddele in ’n voedselverwerker en blits totdat die koljander fyn is.

1 K suurroom
groot hand vol vars koljander
½ t sout
sap en skil van 1-2 lemmetjies

GUACAMOLE

Genoeg vir 6-8 mense

Druk die avokado’s fyn en meng met die tamatie, sout, peper asook lemmetjiesap.

2 ryp avokado’s
1 tamatie, in klein blokkies opgesny
sout en peper na smaak
sap van 1 lemmetjie

PEKEL-EN-PRUT GEFLENTERDE VARKSKOUER

Genoeg vir 8-12 mense

Vleis & Pekel:

2 kg varkskouer met die been in
5 knoffelhuisies, gekneus
1 ETL koljandersade
2 ETL oreganum
1 ETL cayennepeper
*1 K sout**
3½ -4 liter koue water om die vark in 'n groot pot te bedek*
3 ETL knoffelpoeier
3 ETL uiepoeier
5 takkies tiemie of 3 t droë tiemie
2 ETL gerookte paprika
½ K suiker
2 uie, in die helfte gesny

Meng al die bestanddele vir die pekelmengsel in 'n groot pot. Plaas die varkskouer in die pot, maak seker dis bedek met die pekelmengsel en laat rus in die yskas vir minstens 1 dag, maar mik vir 2 dae. Haal die varkskouer uit die pekel (gooi die pekelmengsel weg) en laat staan in skoon water vir 30 minute.

Potmengsel:

1 ui, grof gekap
2 ETL oreganum
2 brandrissies (opsioneel)
3 lourierblare
*2 L water (nog ekstra vir lang kookproses)**
2 wortels, grof gekap
2 ETL gerookte paprika
4 lemmetjieblare (opsioneel)

Plaas die bestanddele saam met die varkskouer in 'n groot pot en prut oor kole met 'n baie lae hitte vir 4-6 uur of tot die vark heeltemal van die been af loskom. Gooi die sous af en trek die vleis uitmekaar met 2 vurke.

**Martelize sê: Onthou, geen sout in die pot nie!*

PAPRIKA VISFILLETS

Genoeg vir 4-6 mense

500-600 g vars stokvis fillets, vel aan
2 K meel
3 ETL gerookte paprika
sout en peper na smaak
1 t komyn
1 K olie
250 g botter

Sny visfillette in 3cm (breedte) by 10cm (lengte) stukke.

Meng op ‘n groot bord of oondbak met sout, peper, komyn en gerookte paprika.

Smelt helfte botter, helfte olie in ‘n pan.

Rol en braai eers ’n klein toets stukkie, laat effe afkoel en proe om te sien of daar genoeg sout en spesery in die meel is. Pas sout, ens aan indien nodig.

Rol dan die gesnyde visfillette in die meel en braai vir 2 minute aan ‘n kant.

FOOD LOVER'S MARKET

QUESO DOOPSOUS en nachos

Genoeg vir 6 mense

30 ml olyfolie
1 groot ui, fyn opgesny
2 knoffelhuisies, gerasper
1 rooi soetrissie, opgekap
2 t gerookte paprika
gemaalde swartpeper na smaak
200 g cheddarkaas, gerasper
200 g mozzarellakaas, gerasper
1 pakkie (300-400 g) gebraaide varkwors, gekap
1 groot tamatie, in klein blokkies opgesny
groot hand vol koljander, opgekap
sout en peper na smaak

250 g pak gesoute Nachos skyfies

Verhit die olyfolie in ‘n pan oor matig hoë hitte en braai die ui tot lig en deurskynend. Voeg die knoffel en rissie by en braai verder vir 2 minute.

Plaas die gerookte paprika, swartpeper en al die kaas in die pan en meng goed tot gesmelt.

Voeg die wors by. Sprinkel die tamatie en koljander bo-oor. Geur met sout en peper.

DUBBELGEBRAAIDE BONE

Genoeg vir 8 mense

1 ui, opgesny
2 blikke (400 g elk) swartbone
2 knoffelhuisies, opgesny
1 ETL appelasyn
olie vir braai
1 K water
1 ETL komynsade
1 ETL botter
1 t fyn koljander
sout en peper

Braai die uie en knoffel in die olie tot deurskynend en ligbruin. Voeg die komynsade en koljander by en braai vir 1 minuut. Voeg die swartbone direk uit die blikkie, sous en al, in die pan.

Voeg die res van die bestanddele by en prut tot die meeste van die vog weggekook het, maar die mengsel steeds vogtig is.

FOOD LOVER'S MARKET

JALAPEÑO-MIELIEBROOD

Genoeg vir 4-6 mense

Rissies word bygevoeg maar is opsioneel. Laat dit uit of verwyder die pitte voor jy opkap as jy nie van brandrissie hou nie.

1 K growwe mieliemeel
1 K witbrood/koekmeel & ekstra
1½ t bakpoeier
1 t koeksoda
1 t sout
200 ml amasi of karringmelk
2 ETL olie
2 groot eiers, geklits
1 blik (410 g) geroomde mielies
2 K gerasperde cheddarkaas
botter vir smeer
2-4 jalapeñorissies, klein opgesny

Meng al die droë bestanddele saam. Voeg al die nat bestanddele by en meng goed deur. Jy soek 'n dik loperige deeg, nie waterig nie. Voeg nog 'n klein bietjie ekstra meel by indien die deeg te loperig is.

Smeer die pot asook die deksel goed met botter en sprinkel 'n bietjie ekstra meel bo-oor* sodat die botter oraloor liggies met meel bedek is. Skud enige oortollige meel uit die pot.

Plaas die mieliebrooddeeg in die pot en bak vir 50 minute oor kole met 'n lae tot matige hitte, en met warm kole op die deksel.

**Martelize sê: Die deeg is redelik nat. Smeer dus jou pot deeglik met botter en sprinkel meel bo-oor sodat die brood nie vassit nie.*

MIELIES EN PYNAPPEL oor die kole

Genoeg vir 18-20 persone

Mielies:

8-12 mielies, halveer of in derdes gesny (sny na- of voor gaarmaak)

Gekaramelliseerde mielies oor die kole verdiep die natuurlike soet mieliegeur. Dit kan ook direk op gasstoof vlamme gedoen word.

Verwyder die blare van die mielies. Smeer die mielies met olyfolie en braai oor kole met ‘n baie hoë hitte tot gekaramelliseer en gaar. Indien jy dit te lank oor ‘n te lae hitte braai, droog die mielies uit.

Pynappel:

2 pynappels
4 t cayennepeper
lemmetjiesap vir sprinkel
2 t fyn komyn
olie vir smeer

Sny die pynappel in stukke wat sowat 1½ cm dik is en smeer met olie. Sprinkel die cayennepeper en komyn oor die pynappelstukke en braai oor kole met ‘n matig hoë temperatuur tot dit stuk-stuk gekaramelliseer is.

Sny die pynappel in klein blokkies, as jy wil. Sprinkel die lemmetjiesap oor.

SICILIAANSE LEMOENKOEK

Genoeg vir 8 mense

Lemoenkoek:

150 g sagte botter & ekstra
3 ekstra groot eiers
1 K koekmeel
2 t bakpoeier
1 ETL perskekonfyt
200 g suiker
1 t vanielje-ekstrak
1 K mieliemeel
½ K ongegeurde jogurt
1 rooi brandrissie (opsioneel)
1 groot lemoen met skil, opgesny sonder pitte

Smeer 'n plat 25cm-swartpot dik met ekstra botter. Klits die botter en suiker saam tot lig en romerig. Klits die eiers een-een by en dan die vanielje-ekstrak. Voeg die koekmeel, mieliemeel, bakpoeier, jogurt en konfyt by die eiermengsel. Plaas die rissie en lemoenstukke in 'n voedselverwerker en verpulp. Voeg by die beslag en meng alles goed deur. Plaas die beslag in die voorbereide pot en bak vir ongeveer 1 uur. Druk na 50 minute 'n toetsstokkie in die middel van die koek en kyk of dit skoon uitkom.

Oorgietsous:

½ K lemoensap
⅓ K suiker
5 kardemompeule
Hand vol gekapte pistasieneute
250 g houer romerige ricotta/ Créme Fraîche

Verhit die lemoensap, kardemompeule en suiker tot die suiker opgelos is. Verwyder die kardemompeule. Giet die sous oor die koek sodra dit van die hitte af kom. Laat heeltemaal afkoel. Maak die koek versigtig los om die kante en onder en keer uit op 'n opdienbord of bedien direk uit die pot.

Sit voor met ricotta of Créme Fraîche en sprinkel neute oor. Opsioneel: versier met lemoenskywe as jy wil.

FOOD LOVER'S MARKET

KOM ONS BEGIN MET ’N MIMOSA

Genoeg vir 12 kleinerige glasies

2 bottels Methode Cap de Classique
Lemoengegeurde likeur – Cointreau of Triple Sec
1 lemoen in baie dun skyfies gesny
Skil van 1 lemoen en 1 suurlemoen
125 ml strooisuiker

Meng die suiker en zest saam. Maak die glas ’n bietjie nat en druk die bek van die glas in die suikermengsel.

Gooi die likeur onder in die glas en versier met ¼ lemoenskyfie. Vul die glas op met vonkelwyn.

KOUE AVOSOP

Genoeg vir 6-8 persone

Sit alles in jou voedselverwerker en kap tot baie glad.

1/2 Engelsekomkommer (pitte uit)
2 bakkies guacamole of 4 avokados
250 ml volroom jogurt
250 ml suurroom
250 ml hoender of groente aftreksel (1 blokkie aftreksel en warm water)
15 ml suurlemoensap
5 ml komyn
sout en peper na smaak
Tabasco is opsioneel

Bedien met gebraaide spek bo-oor gekrummel, garnale
óf bedruip met bietjie chillie olie.

OONDGEBAKTE HEELVIS met mediterreense bottersous

Genoeg vir 4-6 gaste

1 heelvis (1½ -2 ½ kg) -skoongemaak en gevlek, forel of kabeljou werk goed
150 ml botter
60 g kappertjiesade gehalfeer ('capers')
1 knoffelhuisie fyngekap
½ ui fyngekap
growwe sout
sout en peper na smaak
2 suurlemoene (1 uitgedruk, 1 in skywe gesny)
olyfolie

Sout die vis met growwe sout en laat dit vir 30-60 minute staan om ferm te raak, en geur te gee. Spoel die sout af en geur met peper na smaak.

Sny een suurlemoen in dun skywe en pak dit onder in 'n groot oondpan. Plaas die vis bo-op die suurlemoenskywe met die velkant na onder. Smelt 50 ml botter met die sap van 'n halwe suurlemoen, en smeer die bottermengsel bo-oor die vis.

Bak in die oond vir 8-10 minute by 180°C totdat die vis so 70% gaar is. Verwyder uit die oond. Terwyl die vis in die oond bak, maak die botter-suurlemoensous.

In 'n diep pan op die stoof, braai die uie vir 2 minute en voeg dan die knoffel en kappertjiesade by en braai vir nog twee minute. Voeg die orige botter en suurlemoensap by totdat dit gesmelt is. Sodra dit begin prut kan dit oor die vis gegooi word, wat dit dan verder sal laat gaar kook.

Bedien met garnering:
Suurlemoenwiggies
Italiaanse pietersielie
Bros knoffelskuifies, diepgebraai
Bros kappertjiesade, diepgebraai
Gebraaide kalamari/garnale (opsioneel)

FOOD LOVER'S MARKET

RISOTTO met botterskorsie

Lewer 6 porsies

500 ml botterskorsie in blokkies gesny
sout en peper
2 L hoender- of groente-aftreksel
125 ml olyfolie
500 ml arborio- of risotto-rys
250 ml gerasperde Parmesaankaas
45 ml vars suurlemoensap
handvol vars tiemie
rissievlokkies
90 ml botter
125 ml fyngekapte ui
90 ml droë witwyn
65 ml fyngekapte pietersielie
30 ml fyngerasperde suurlemoenskil

Verhit die oond tot 180°C en plaas die botterskorsie op ’n bakplaat. Bedruip met olie. Sout en peper na smaak en gooi die tiemie en rissievlokkies oor. Rooster tot mooi goudbruin. Verhit die aftreksel tot kookpunt. Verlaag die hitte en hou warm.

In ’n groot pot, smelt helfte van die botter met die olie en braai die ui tot sag en glaserig. Voeg die rys by die ui en roer vir ’n minuut of tot glansend. Gooi die wyn by en roer tot dit geabsorbeer is.

Gooi nou 375 ml (omtrent twee soplepels) van die aftreksel by die rys en laat dit prut terwyl jy aanhoudend roer, totdat die rys die meeste van die vog geabsorbeer het. Herhaal dit met 125 ml van die aftreksel op ’n slag terwyl jy aanhou roer, tot die rys die vloeistof geabsorbeer het. Hou aan met die proses (vir ongeveer ’n halfuur) tot die rys sag is maar nog so effe van ’n ‘byt’ in die middel van die korrel het. As dit nie loperig genoeg is nie, voeg water by en roer deeglik om die mengsel romerig te maak.

Roer nou die res van die botter, kaas, pietersielie, botterskorsie, suurlemoensap en skil by. Geur na smaak en bedien dadelik.

Nuttig om te weet:

’n Regte, egte, Risotto moet effens loperig wees – amper souserig – en moet hom soos pap gedra. As jy dit in ’n papbord skep en die bord van kant tot kant skud, moet die rys plat raak, soos pap. Dit moenie op ’n hopie bly nie.

COQ AU VIN BLANC

Genoeg vir 6 gaste

125 ml olyfolie
60 ml botter
200 g pancetta, fyn gesny
100 g seldery, opgesny
100 g uie, opgesny
100 g wortels, opgesny
3 knoffelhuisies fyngekap
90 ml vars tiemieblaartjies
125 ml fyngekapte pietersielie
250 ml Chenin Blanc
250 g portabelini sampioene (sny helfte)
250 ml hoenderaftreksel
250 ml room
1 ½ kg ontbeende hoenderdye, vel aan, in 3 stukke gesny
ekstra pietersielie vir garnering

Kry ‘n lekker diep pan en smelt die botter met die olyfolie en pancetta.

Roer die seldery, uie, wortels, knoffel, tiemie en pietersielie by en braai tot amper sag.

Verbruin die hoender en sampioene in die pan. Gooi die witwyn en aftreksel by en kook met die deksel op tot die hoender sag is.

Roer die room by en kook vir 10 minute. Roer laaste die ekstra pietersielie by.

GEROOSTERDE TAMATIES op jogurt

Genoeg vir 6-8 gaste

600 g mooi klein tamaties van verskillende kleure
250 ml olyfolie
zest en sap van 1 suurlemoen
500 ml volroom Griekse jogurt
30 ml fyn komyn
sout en peper

Stel die oond op 180°C. Pak tamaties in ’n oondbak. Gooi olyfolie, komyn en sout en peper oor. Bak die tamaties tot dit begin bars.

Sit die jogurt op ’n mooi bord. Pak nou die tamaties op die jogurt en gooi die pansappe oor.

FENNELKNOLLEKKERTE

Genoeg vir 6-8 gaste

4 vinkelknolle
125 ml oyfolie
1 suurlemoen se sap en skil
2 wituie
125 ml botter
sout en peper na smaak

Smelt die botter en die olie in ’n lekker groot pot. Was die vinkel en sny hulle in die helfte. Skil die uie en sny in die helfte.

Pak die uie en vinkel met die gesnyde kant in die pot en braai op ’n matige hitte totdat dit mooi bruin onder is. Sit nou die deksel op en draai die hitte af. Laat dit nou baie stadig gaar word onder die deksel. Neem jou tyd.

Rasper die suurlemoenskil oor, druk die sap uit en sout en peper na smaak. Draai die hitte op vir 5 minute. Skep uit en geniet.

MEDITERREENSE AARTAPPEL

Genoeg vir 6-8 gaste

500 g baba aartappels
1 rooiui, fyngekap
60 ml kappertjiesade fyner gekap
30 ml Dijonmosterd
60 ml fyngekapte krulblaar pietersielie
60 ml fyngekapte koljander
olyfolie
sout en peper

Kook die aartappels tot sag en gooi in koue water om af te koel. Sny die aartappels in die helfte.

Meng die res van die bestanddele en roer deur die aartappels.

FOOD LOVER'S MARKET

BAKLAVA

Genoeg vir 8-10 gaste

Stroop: Kook die stroop vir 10 minute en laat afkoel in die yskas.

250 ml water
250 ml suiker
1 suurlemoen se sap
150 ml heuning
1 kaneelstokkie

Neutvulsel: Meng alles saam.

600 g gemengde ongesoute neute
100 g pistachio neute
30 ml fyn kaneel
7½ ml neutmuskaat
2 suurlemoene se zest
1 lemoen se zest
2 pakke filodeeg
250 ml botter gesmelt

Kook eers die stroop en laat afkoel in die yskas.

Smeer ‘n diep bak met botter. Plaas 8 lae filodeeg met gesmeerde botter tussenin op die bodem. Plaas ‘n dun lagie neutmengsel op die lae. Plaas nou 6 lae filodeeg met botter gesmeer op die neute. Nou weer ‘n lagie neute.

Herhaal vir 5 keer (6 lae filodeeg met botter gesmeer, dun lagie neute).
Eindig met 8 lae filo. Smeer met botter.

Sny met ‘n skerp mes in diamant vorms. Bak vir 40 minute teen 180°C.

As dit uit die oond kom, gooi die koue stroop oor.

KOEDOE SKENKEL -RISOTTO met geroosterde uie, wilde spinasie en knoffel- en uie roomskuim

Bedien 18-20 gaste

6-7 kg Koedoeskenkels (3cm skywe)
1 kg arborio-rys
3 L hoender of wildsvleis aftreksel
2 K witwyn
100 ml olie
500 g botter
12 groot uie skoongemaak
3 L Wildsvleis- of hoender aftreksel
30 knoffelhuisies, skoon
2 kg babaspinasie, gewas
2 L room
1 kg parmesaankaas
1 bos vars tiemie (+/- 100 g)

Vir die vleis:

Sny 4 uie in growwe blokkies en sny 15 knoffelhuisies in die helfte. Sout en peper jou koedoe skenkels en braai in 'n bietjie olie in 3 verskillende drukkokers tot bruin. Voeg die uie en knoffel by. Verdeel die 3 drukkokers en voeg 'n 1 liter aftreksel by elke pot, jy sal dalk 'n bietjie water moet byvoeg as die aftreksel min lyk. Sit 'n paar takkies vars tiemie in elke pot, roer goed en begin die kook proses. Dit behoort net meer as 'n uur te neem. Laat die stoom na 'n uur van die drukkoker af en kyk of die vleis sag is en van die been af val. As die vleis sag is, verwyder van die pot, dreineer die stock en gooi die uie, knoffel en tiemie weg en haal ook die vleis van die bene af. Hou jou aftreksel een kant. Neem die helfte van die aftreksel en plaas dit in 'n groot kastrol en begin dit op hoë hitte kook, jy wil hê dat dit ongeveer 500 ml baie sterk sous moet maak. Breek die vleis bietjie op soos nodig en hou dit een kant.

Terwyl die vleis kook, kan jy die uie en knoffelroom skuim maak en ook die risotto-basis begin.

...KOEDOE SKENKEL-RISOTTO
(continued)

Vir die risotto:

Sny 5 groot uie en 5 knoffelhuisies in baie fyn blokkies – dit moet so groot soos die ryskorrels wees. Nou kan jy in 'n baie groot pot, of dalk 2 potte, die knoffel en die uie in ‘n bietjie botter en olie op ‘n baie lae hitte braai tot sag en deurskynend. Dit moet nie verdonker nie. Voeg nou die rys by, roer en braai vir ongeveer 2 minute. Voeg nou die witwyn by en maak seker die alkohol is mooi gaar (die rys moet die wyn absorbeer). Voeg nou die helfte van jou aftreksel by, roer goed en plaas 'n deksel op die pot. Kyk na 'n paar minute of die rys die aftreksel geabsorbeer het. Voeg dan die ander helfte van die aftreksel by, roer weer goed deur en laat stadig kook tot al die aftreksel geabsorbeer is. Verwyder van die hitte en plaas in 'n groot oondbak, spasieer mooi uit en laat dit een kant afkoel. Jy het nou 'n basis vir die risotto wat ons later sal maak.

Vir die uie-en-knoffel roomskuim:

Sny twee uie en knoffel in klein blokkies. Braai die uie, knoffel en ongeveer 3 tiemiestingels in botter op ’n baie lae hitte tot sag en deursigtig. Voeg nou ’n liter room by en kook tot die helfte van die vloeistof verdamp het. Haal die tiemie uit en puree dit baie fyn in 'n blender of vryf dit deur'n fyn sif. Voeg sout en peper na smaak by. Hou die roomskuim eenkant.
Sny die oorblywende ui in 8 skywe, geur met sout en peper en braai dit in 'n bietjie olie in 'n warm oond van 200°C totdat die kante mooi bros en bruin is. Haal uit en plaas eenkant.

Begin jou roomskuim stadig verhit aan die een kant.

Sit jou risotto in 2 potte en voeg 'n bietjie van die vleis aftreksel by en begin dit verhit, roer dit heeltyd lekker. Jy kan nou die risotto begin proe wat jy soek – 'n sagte rys korrel, al danté gekook. Jy kan op die stadium die vleis ook byvoeg en mooi deur roer. Voeg ook 200 ml room en 600 g van die parmesan kaas by, roer alles goed. Jy soek 'n los mengsel wat nie te styf is soos pap nie.

Plaas jou uie en die baba spinasie in 'n groot of twee groot panne en verhit. Gooi jou knoffelroomsous in die skuim maak bekers (foam guns) of klitser.

Bedien: Plaas nou die risotto op 'n groot bord met die uie bo-op, dan die uie-en-knoffel roomskuim en strooi laastens die res van die parmesaankaas daaroor. Sit dadelik voor

FOOD LOVER'S MARKET

SPRINBOK-LENDE met dukka & Marokkaanse sous

Lewer 18-20 feeshappies

1,8 kg Sprinbok-lendene of rugstring
+/- 200 g Moroccan dukka
1 rooi ui, fyngekap
50 ml sjerrie asyn
olyfolie
fyn komynsaad
fyn rissiepoeier
olie
1 kg baba tamaties, in die helfte
3 knoffelhuisies, fyngekap
30 g bruinsuiker
100 g harissa-pasta
fyn koljandersaad
sout en peper

Om die tamatiesous te maak, voeg die tamatie, uie, knoffel, bruinsuiker, sjerrie-asyn en ongeveer 50 ml olyfolie in 'n groot oondpan, geur met sout en peper en meng goed. Rooster in 'n baie warm oond van 200°C vir ongeveer 30 minute. Die tamaties moet begin skroei en amper brand aan die kante. Haal uit die oond en roer nou die harissa-pasta by, skraap alles baie mooi uit die bak en verwerk in 'n voedselverwerker. Kyk weer vir die smaak en geur indien nodig met sout en peper.

Rol jou rugstringe in 'n bietjie olie en geur nou met die koljander, komyn, sout, peper en die rissie na smaak. Kry 'n baie groot pan of miskien twee panne lekker warm en kook die springbok vir ongeveer 1 minuut aan elke kant tot mooi bruin. Haal van die hitte af en laat dit een kant rus vir dieselfde tyd as wat die vleis gekook het. Bedek in foelie. Jy gaan 'n lekker medium rare rugstring hê.

Bedien: Plaas nou 'n dik lyn van die tamatie-sous op die onderste helfte van die bord op 'n lekker groot houtbord, en dan 'n lekker dik lyn van die dukka. Sny nou jou springbok in dun skywe en plaas op die boonste helfte van die bord. Neem nou met jou hand 'n stukkie vleis, dip in die tamatiesoja en doop dan in die dukka en geniet. Onthou om nie dubbel te doop nie.

FOOD LOVER'S MARKET

ELAND TARTARE

Bedien 18-20 gaste

Vir die sous:

100 ml sojasous
100 ml suurlemoen- of lemmetjiesap
50 g ingelegde gemmer
50 ml canola olie
2 blare nori-seewier
50 ml soet sojasous (soet indo sojasous)
50 ml vissous
50 g wasabi
50 ml ryswynasyn
20 ml sesamesaadolie
50 g vars koljander
50 ml water

Om jou sous te maak, voeg al die bestanddele in 'n mengbak en laat dit goed week. Skeur die nori-blare 'n bietjie en sit alles in 'n voedselverwerker en puree totdat alles saam gemeng en soos ‘n sous lyk. Jy soek die kombinasie van soet en suur en sout, so pas aan waar nodig.

1 kg eland fillet
200 g bean sprouts
30 g geroosterde wit & swart sesamesaad
20 wontons omhulsels in die helfte gesny en olie vir diepbraai
4 avokadopere
3 groot trosse spruit uie (verkieslik rooi)

Sny nou jou fillet in baie klein blokkies. Sny jou avokado peer en die spuit uie sowel as die bean sprouts in blokkies – net 'n bietjie groter as die vleis. Meng al die vleis, avokado, spruit uie en die bean sprouts saam. Klits weer die sous baie mooi en meng dan die sous deur die vleis mengsel. Jy mag dalk nie al die sous gebruik nie, jy wil net hê dat al die vleis goed gegeur moet wees.

Diepbraai jou wontons tot goudbruin. Jy is op soek na 'n 150°C olie ('n diepbraaier werk die beste hier).

Bedien: Plaas nou die tartare in ‘n mooi groot bak en eindig met die vars koljander en die geroosterde sesamisade. Elke persoon kan nou van die tartare op ‘n wonton skep en eet soos nodig.

GEROOSTERDE EIERVRUG met bokmelkkaas, fynbosasyn-slaaisous, roketblare en bros uie

Bedien 18-20 gaste

10 groot eiervrugte
900 g roket blare
900 g sagte bokmelkkaas
100 ml fynbos asyn
250 ml goeie olyfolie
2 groot uie
2 K meel
olie vir diepbraai (in diepbraaier)

Sny jou eiervrugte in lekker groot blokkies en braai tot donker bruin. Haal uit en dreineer op kombuispapier en geur met sout en peper. Was en droog jou roket mooi en kap grof. Meng die olyfolie en die asyn baie goed saam, sny jou uie in kwarte en sny dan in baie dun skywe so dun as wat jy kan.

Geur jou meel met sout en pepper en plaas in 'n lekker groot mengbak. Gooi nou jou uie in die meel, skud al die meel goed af en braai tot bros in 150°C olie. Haal uit en dreineer op kombuispapier. Meng nou die eiervrug en roket saam en geur met 'n bietjie slaaisous. Plaas alles op n groot plat bord, breek die bokmelkaas in klein stukkies met jou hand en strooi bo-oor die slaai. Geur nou alles weer met meer van die slaaisous en voeg die bros uie heel laaste bo-oor net voor jy gaan bedien.

BEETSLAAI met edumame bone, sitrus

slaai sous en pestasio neute

Bedien 18-20 gaste

2 kg baba beet of reënboog beet
1 kg edamame bone
2 rooi uie
100 g pistasio neute
100 ml heuning
200 ml olyfolie
100 ml balsamiese asyn
1 lemoen se sap en skil ('n bloedlemoen sal baie goed wees)

Was jou beet baie mooi, plaas die beet binne in 'n groot oondbak met 'n bietjie olyfolie, bedek met foelie en rooster vir ongeveer 1 uur op 200°C. Wanneer die beet uit die oond kom, plaas dit in mengbak en bedek met plastiek. Die beet moet 'n bietjie stoom om die velle makliker te laat afkom. Skil nou die beet as dit effens verkoel is en sny dit in kwarte.
Die edumanebone behoort klaar gaar te kom. As dit nog rou is, kan jy dit in 'n groot pot water kook met 'n bietjie sout vir ongeveer 3-4 minute en dan in yswater afkoel.

Om die slaaisous te maak, verhit die heuning net sodat dit lekker loperig is. Plaas dit in 'n mengbak en voeg dan die balsamiese asyn by. Roer goed en voeg dan die olyfolie by. Dit sal begin emulsifiseer en 'n bietjie dik word. Voeg heel laaste die sap en skil van die lemoen by en geur met sout en peper.

Rooster jou neute in 'n pan tot ligbruin, haal uit en kap grof. Nou kan jy die beet, boontjies en die slaaisous alles saam munt en geur met sout en peper. Plaas in 'n lekker opdienbak en strooi laaste die neute bo-op.

TWEE BRODE MET EEN DEEG

Lewer 18

1½ kg witbroodmeel
25 g sout
50 ml olyfolie
500 g botter
2 pakkies kits gis
Ongeveer 1 L water
3 groot ryp tamaties in skywe gesny
2 t gerookte sout (maldon vlokkies)

Jy gaan 'n menger met 'n K-spaan nodig hê. Plaas die meel, gis en sout in die menger se bak en gaan voort om op baie lae spoed te meng. Meng al die bestanddele mooi deur. Voeg, teen ’n lae spoed, die water by die meel. Begin met 1 liter water, wat bloedtemperatuur is (nie te warm nie). Die deeg moet baie nat lyk, so moenie bekommerd wees as die deeg nie nat genoeg lyk voordat al die water in is nie, jy kan selfs meer water byvoeg. Nou kan jy die spoed na medium skuif en meng vir ongeveer 4-5 minute. Die deeg sal begin saamtrek en begin los kom van die kante. Nou kan jy die menger op hoë spoed instel en dan meng totdat die deeg van die kante af kom en in 'n bal aan die K-spaan vassit. Dan kan jy weer die spoed laag stel en nog 2-3 minute meng.

Vir die twee brode benodig jy 'n bak plat van ongeveer 20 x 30 cm met 'n 2-3 cm hoë rand. Plaas nou ongeveer 30 ml olie aan die onderkant van die plaat en haal dan die helfte van jou deeg uit en plaas dit op die plaat. Laat dit eers vir ongeveer 10 minute rus waarna jy dit mooi oor die hele plaat kan lê. Nou kan jy die tamatie bo-op die deeg sit totdat dit bedek is. Moet nie te veel tamaties oppak nie anders gaan die deeg nie kan rys nie.

Vir die ander helfte van jou deeg kan jy dit net in die meng bak laat en dit met 'n kombuislap bedek en dit op die warm plek laat staan en dubbel laat rys. Gooi dit dan uit op ’n meelbestrooide werksarea. Jy kan nou besluit om 2 groot ciabata broode te vorm of om klein rolletjies te maak. Probeer so sag as moontelik met die deeg werk om nie al die lug uit die brood te slaan nie. Sprinkel 'n groot bak plaat met meel en sit dan jou rolletjies of groot brode op die plaat. Maak seker jou oond is lekker warm by 220°C. Plaas nou albei brode in die oond en bak eers vir 10 minute op die 220°C, draai dan die oond af tot 180°C en bak nog ongeveer 20 minute (vir die rollietjies is dit so 10min). Bak die olie/tamtiebrood en die rollietjies albei lekker donderbruin, haal uit en laat rus, of as jy soos ek is, gaan jy die brood sny en dit met baie botter eet.

SAGTE NOUGAT met gestoofde perskes & amandels

Bedien 18-20 gaste

900 g heuning
500 g witsuiker
8 eierwitte
1 kaneelstokkie
1 L water
2 ster anys sade
9 groot perskes/necterines/gemeng
250 g gevlokte amandels, goudbruin gerooster

Verhit die suiker, water en speserye in ’n kastrol totdat die suiker heeltemal opgelos is. Sny die peskes in die helfte en los eers die pitte in. Plaas die perskes in die suikerstroop en kook op lae hitte vir ongeveer 1 uur of totdat die perskes lekker sag is. Haal die perskes van die stoof af en pak dit op 'n plat bakplaat. Laat effens afkoel en haal dan die pitte uit. Sit die stroop terug op die hitte en kook totdat dit begin verdik. Haal af en laat dit een kant afkoel.

Klits eierwitte tot dit sagte pieke vorm. Plaas die heuning in 'n kastrol en verhit tot 130°C. Skakel nou weer die klitser aan en gooi dan die heuning in 'n dun stadige stroom by die eierwitte. Die mengsel sal kook en begin styf word. As al die heuning bygevoeg is stel op lae spoed en klits nog 10 minute om die mengsel effens af te laat koel.

Bedien 'n halwe perkse met 'n lekker groot lepel nougat, amandels oorgestrooi en van die verdikte suikerstroop bo-oor.

ARMENIAN BEEF TORTILLA

To serve 15-20 guests

1 kg lean ground beef
3 TBSP tomato paste
3 cloves garlic
1 tsp salt
1 tsp sweet paprika
¼ tsp cayenne pepper
12 flour tortillas
1 can whole tomatoes
1 onion, chopped
½ cup parsley
½ tsp black pepper
1 tsp pepper
½ tsp cumin

Preheat the oven to 200°C. Set aside a few baking sheets to bake multiple batches at a time. In a blender, combine the whole tomatoes, tomato paste, onion, garlic, parsley, and spices. Pulse until combine and the mixture is blended well. In a bowl combine the ground beef and the tomato mixture and mix it by hand until it creates a well-mixed thin paste.

Place a flour tortilla onto a flat surface. Spoon out about 1/4 cup of the meat mixture onto the top of the dough. Use your fingers to lightly pat out the meat into a very thin layer. Thin enough that the meat just covers the top, but leave the edge uncovered (like you would a pizza). Place each tortilla onto a baking sheet, meat side up. Stagger them on the pan (I get 3 per baking sheet) and bake for 8-10 minutes. The meat should be set (not look wet) and should be brown. The edges of the dough should be brown as well.

Remove from the oven and allow to set briefly on the pan. Then transfer to cool on a wire rack.
Serve hot with zough.

FOOD LOVER'S MARKET

ZOUGH coriander & chilli salsa

To serve 15-20 guests

4 medium jalapeños, seeds removed but reserved
4 medium cloves garlic, roughly chopped
2 packed cups fresh coriander
1 tsp fine sea salt
1 tsp ground cardamom
¾ tsp ground cumin
½ tsp red pepper flakes, more to taste
½ cup extra-virgin olive oil

Place the garlic in your food processor and process until the garlic is broken into tiny pieces. Add the coriander, jalapeño (keep the seeds in case you want to make the sauce more spicy after tasting), salt, cardamom, cumin and red pepper flakes. Process until the mixture is all mixed together and very finely chopped.

While running the food processor, slowly drizzle in the olive oil. Scrape down the sides and blend until the sauce is mostly smooth.

Adjust to taste—for a spicier sauce, add the jalapeño seeds or additional red pepper flakes (¼ teaspoon at a time) and blend again. Too bitter? You can add more salt or give the flavours some time to mellow.

This sauce's flavour transforms with time, so if it's too spicy or you just don't love it right off the bat, let it chill in the fridge and try it again in an hour.

FOOD LOVER'S MARKET

PAPRIKA CHICKEN with charred corn

To serve 15-20 guests

3 TBSP olive oil
3 sweet peppers, diced
4 TBSP harissa or any hot sauce
26 chicken thighs
salt and black pepper
handful fresh coriander
4 corn cobs, cooked and charred over gas
3 red onions, thinly sliced
2 garlic cloves, crushed
4 tsp sweet smoked paprika
2 tins tomato puree
2 cups sour cream

Pre-heat oven 180°C.

Heat the oil in a large sauté pan, for which you have a lid, on a medium high heat. Add the onions, peppers and fry for 8-9 minutes, stirring a few times, until caramelised and soft. Reduce the heat to medium and add the garlic, harissa, paprika, chicken, 1 teaspoon of salt and a good grind of black pepper. Cook for 5 minutes, stirring frequently, then add the tomato puree. Cover with the lid or foil and bake for 1 hour.

While the chicken bakes, cook the corn cobs and char them over an open gas flame. Cut off the cob. Add the corn and bake open for 10 minutes.

Remove chicken from the oven and set aside for 10 minutes before serving.

Serve with sour cream and fresh coriander.

FOOD LOVER'S MARKET

STEAK TERIYAKI with sesame sweet peppers

To serve 15-20 guests

½ cup soy sauce
½ cup balsamic vinegar
¼ cup honey
2 tsp fresh ginger,grated
4-5 pcs steak of choice (3-3 ½ kg total)
4 cloves garlic, minced
6 different coloured sweet peppers, sliced into strips
2 TBSP sesame seeds
2 TBSP honey
salt and freshly ground black pepper
olive oil, for frying

Mix the soy sauce, balsamic vinegar, honey, ground ginger and garlic together.
Pour half the sauce over the steak and marinate for 1 hour.
While you wait for the fire to get ready to braai, reduce the other half of the sauce until thick. Set aside.

Add olive oil to a pan and fry the peppers, sesame seeds and honey until cooked and caramelized. Set aside.

Braai the steak for 3-4 minutes a side until medium cooked. Season to taste.

Cut the steak into strips and arrange on a platter.
Arrange the peppers on top of the steak

FOOD LOVER'S MARKET

PHYLLO FETA PARCELS with chilli honey & pear salad

To serve 15-20 guests

Phyllo Feta Parcels:

8 blocks feta, cut into quarters
2 TBSP sesame seeds, toasted
8 sheets phyllo pastry (about 48cmx25cm), cut into quarters
Extra virgin olive oil
Chilli honey

For the phyllo parcels, preheat the oven to 200°C.

Wrap each rectangle of feta in a piece of phyllo pastry and use a little oil or water to seal the seam on the underside. Brush each parcel with olive oil. Place them on a baking tray lined with baking paper and bake them for 20 minutes, until golden brown.

Pear Rocket Salad:

200 g rocket leaves
4 pears, sliced into thin strips
3 spring onions, sliced
2-3 bushy sprigs fresh mint, leaves picked and sliced
1 small cucumber, sliced lengthways into ribbons with a Y-shaped peeler
Salt and freshly ground black pepper

...PHYLLO FETA PARCELS
(continued)

Chilli Honey Salad Dressing:

2 cloves garlic, finely chopped
Thumb-size piece of fresh ginger, finely chopped or grated
1 tsp dried chilli flakes
¼ cup soy sauce
1 TBSP honey
Juice of 2 limes
2 TBSP water
¼ cup extra virgin olive oil

Make the salad dressing by placing the garlic, ginger and chilli in a small pan with the soy sauce, honey, lime juice and 2 tablespoons water.

Heat slowly, stirring, for about 5 minutes, then remove from the heat and leave to cool. Whisk in the olive oil.

Assembly:

Toss all the salad ingredients together and drizzle with the dressing.

Arrange the feta parcels on top, and drizzle with chilli honey and sesame seeds.
Serve immediately.

FOOD LOVER'S MARKET

SWEET POTATOES WITH MISO on yogurt

To serve 15-20 guests

Sweet Potatoes:

8 large sweet potatoes
10 ml ground mixed spice
10 ml smoked paprika
10 ml cumin seeds
salt and pepper

Preheat the oven to 200°C. Line a roasting tin with baking paper. Arrange the sweet potatoes in the tin. Drizzle with olive oil and season with spices and salt and pepper.
Roast for 45 – 50 minutes.

Brown Butter Miso:

200 g butter
10 ml chilli flakes
30 ml miso paste or soya sauce
salt and pepper
handful fresh sage leaves or rosemary
30 ml honey
30 ml water

Melt the butter, along with the sage, chilli in a small saucepan until the butter is brown and the sage is crispy. Add the remaining ingredients and whisk. Set aside.

Final Assembly & Presentation:

1 kg double cream yogurt
½ tsp salt
1 lemon zest
peanut brittle, broken in pieces

Mix the yogurt and lemon zest, spread onto a serving platter and arrange the warm sweet potatoes on top and drizzle with miso butter and top with peanut brittle.

FOOD LOVER'S MARKET

ROASTED CABBAGE on whipped feta

To serve 15-20 guests

Cabbage:

1 head cabbage
1 tsp salt
1 tsp za'atar
2 TBS chopped parsley
⅓ cup olive oil
½ tsp black pepper
2 TBS chilli oil

Cut the cabbage in half and slice the half into 6 wedges.
Place on the lined baking sheet. Mix the oil, salt, za'atar and black pepper and brush the wedges evenly on both sides.

Bake in the preheated 200°C oven for about 40 minutes until tender and browned.
Mix all the sauce ingredients in a separate bowl.

Whipped Feta:

400 g crumbled feta cheese, room temp
2 TBS olive oil
2 tsp dried basil
500g double cream yogurt
2 tsp minced garlic
¼ cup honey

In a food processor, combine feta, cream cheese and olive oil until cheese are well combined and smooth. Add basil and garlic, mixing well again.

Final Assembly & Presentation:

On a serving plate spread the whipped feta evenly (or scoop whipped feta into individual bowls or plates, using a large spoon to create a well in the centre).
Place the cooked cabbage wedges and drizzle chilli oil over. Garnish with fresh parsley, more za'atar.

FOOD LOVER'S MARKET

FENNEL AND APPLE SALAD

To serve 15-20 guests

2 fennel bulbs
1 bunch celery
2 handful of rocket
6 pink lady apples
2 packets radishes
100 g Pecorino cheese

Slice all the salad ingredients with a mandolin or in a food processor except the rocket and pecorino cheese. Put into a salad bowl, add the rocket and pecorino cheese. Mix through.

Salad Dressing:

½ cup olive oil
2 TBS Dijon mustard
¼ cup red wine vinegar
2 TBS honey

Mix all the ingredients and pour over salad just before serving.

FOOD LOVER'S MARKET

INSIDE OUT CARROT CAKE

1 Large cake

Cake mixture:

2½ cup flour
1½ teaspoons baking soda
1 tsp salt
1¼ cup oil
2 cups carrots, grated
2 tsp baking powder
1 TBSP chai spice mix or mixed spice
1½ cup brown sugar
4 eggs
1 tin (432 g) crushed pineapple, with juice

Cream cheese filling:

240 g full-fat cream cheese, softened
60 ml cocoa
60 ml castor sugar
60 ml tahini (optional)

Preheat the oven to 190°C. Grease 1 large 25cm bundt tin.
Sift the cake flour, baking powder, baking soda, spices, and salt together in a mixing bowl. In another mixing bowl, beat the sugar, oil, and eggs until well combined. Add the carrots and pineapple. Now add the dry ingredients.

Make the filling by whisking together all the ingredients.

Pour half the batter into the cake tin. Spoon the filling along the centre of the cake. Spoon the remaining cake batter on top. Bake in the preheated oven for 45 minutes or until golden and the cake is springy to the touch. Allow to cool in the tin for 15 minutes, then turn out and cool completely.

Final Assembly:

100g milk chocolate, melted
100g dark chocolate or white chocolate, melted

Ensure cake is turned out and cooled completely. Decorate with melted chocolate and some gold dust.

FOOD LOVER'S MARKET

CHICKEN AHKNI with basmati rice

Serves 15 guests

Chicken and Marinade:

2 tsp chilli powder
3 tsp cumin
fresh coriander
2 tsp cayenne pepper
5 cardamom pods
4 star anise
4 TBSP tomato paste
1 tsp turmeric
2 tsp dhania (coriander)
2 TBSP masala/curry powder
2 TBSP garlic-and-ginger paste
3 cinnamon sticks
1 cup buttermilk
± 24 chicken drumsticks

Combine all the spices. Add the buttermilk and tomato paste. Add the chicken to the marinade and leave in the fridge for 2 hours.

4 TBSP oil
6 potatoes, peeled and quartered
6 cups water
1 handful fresh dhania, finely cut
3 chillies, halved
6 cups basmati rice
1-2 TBSP salt
100 g butter
5 onions (2 ringed, braised, set aside & 3 diced to sauté)

Fry the ringed onions until brown, remove from the pot and set aside. Add the oil and diced onions with the chillies to the pot and sauté until soft. Add the marinated chicken to the pot and simmer for 5-10 minutes. Now add the quartered potatoes and cook on high heat for 5 minutes. Turn down the heat and add the dried, uncooked basmati rice and the water. At this stage, I add more salt and a handful of fresh dhania. Close the pot and leave, checking at regular intervals to see if more water is needed or whether rice and potatoes are cooked.

Once satisfied that it's cooked, add the butter and cover with lunch wrap. Replace the lid, and leave on low heat.

To serve: Just before serving, add the fried ringed onions and more fresh dhania. Serve with sides of your choice.

FOOD LOVER'S MARKET

SMOKED LENTIL DHAL CURRY (V)

Serves 15-20 guests

2 packets brown lentils
Water to cover the lentils
3 tsp salt

Wash and rinse lentils. Drain the water in which the lentils was soaked. Transfer to pot, cover with water and add the salt. Boil till soft. About 45 minutes. Lentil must be able to be pressed flat with fingers. Mash some of the lentils using a potato masher.

3 TBSP ghee
4 white onions, grated
2 horns ginger
1½ tsp kashmiri red chilli powder
1 TBSP leaf masala
4½ cups water, as needed
9 TBSP salted butter
2 cloves garlic
2 tin boerie relish tomato
¾ tsp garam masala
1½ tsp salt or to taste
2 cups cream (250 ml)

To make the masala, in a large pot or pan, heat 2 tablespoons butter and 1 tablespoon ghee on medium heat.

In seperate pan, grate onion finely using food processor and add to butter once melted and hot. Cook the onion for around 6-7 minutes or until it turns light golden brown. Keep stirring continuously so that it doesn't burn and keep heat on medium. Add the ginger and garlic paste and cook for 1-2 minutes until the raw smell goes away. Add garam masala, leaf masala, kashmiri red chilli powder and salt. Mix to combine. Add the tomato puree and mix. Cook for 2 minutes or until the puree mixes well with masala and oil starts oozing out from the sides.

...SMOKED LENTIL DHAL CURRY (V)
(continued)

Add in the boiled lentils and mix. Add ½ cup water, stir and set heat to low. Let it simmer on low heat uncovered for around 45 minutes. Stir often (every 10 minutes or so) or else the dhal will stick to the bottom of the pot. You will also need to add water. I added a total of 1½ cups water as the dhal was simmering. Also add the remaining 1 tablespoon butter and ¼ cup cream. Mix well. Simmer for 10 more minutes on low heat after adding the cream. Dhal will become really creamy by now. You may serve the dhal at this point or do the additional step of giving it a smokey flavor.

For the smokey flavor:

½ cup cream for serving
more salted butter for serving
piece of charcoal for giving dhal a smokey flavour (optional)

This last step (dhungar method) is optional but recommend.

Place a steel bowl on top of a trivet placed inside the dhal. Then heat a piece of charcoal over direct heat until it's red hot. Place hot charcoal in that steel bowl on top of the trivet. Pour melted ghee (around 1 tablespoon) on top of charcoal. You will immediately see fumes coming out of charcoal. Immediately close the pan with a lid.

Let it remain like this for 2 minutes. After 2 minutes, remove lid and remove the bowl from dhal. The longer you keep the lid closed, the smokier the dhal will get but no longer than 5 minutes.

Garnish dhal makhani with more cream and serve with a pat of amul butter. Enjoy!

BUNNY CHOW

Serves 15-20 guests

Filling:

1 cup (250 ml) vegetable oil
4 green cardamom pods, slightly bruised
1 tsp (5 ml) fennel seeds
2 whole cloves
¼ cup (60 ml) mother-in-law masala
¼ tsp (1.25 ml) ground cardamom
1 medium ripe tomato, peeled/grated
1.5 kg deboned leg of lamb, cubed
6 fresh curry leaves
fresh coriander, chopped (garnish)
2 large onions, chopped
4 cinnamon sticks
1 bay leaf
½ tsp (2.5 ml) turmeric
2 tsp (10 ml) garam masala
2 tsp (10 ml) garlic & ginger paste
1 TBSP (15 ml) tomato paste
2 tsp (10 ml) salt
2 cups (500 ml) water
4 potatoes, quartered

Heat the oil in a fairly large saucepan on medium to high heat. Immediately add the chopped onion and cardamom pods, cinnamon, fennel seeds, bay leaf and cloves and fry for about 2 minutes. Stir in the turmeric, both masalas, the ground cardamom and garlic and ginger paste and cook for a few seconds. Add a few spoons of water, if you find that the mixture is too dry. Stir in the grated tomato and tomato paste and simmer for about 2 minutes. Add the meat and salt, and adjust the heat to medium, then cook, covered, for about 10 minutes.

Add the curry leaves and 1 cup (250ml) of water, stir, and then simmer for 20 minutes. Add the potatoes and the remaining cup of water.

Increase the heat to high and bring to a boil, then turn down the heat immediately to medium. Simmer for about 10 minutes. Reduce the heat further to low and simmer for 15 minutes, or until the meat is tender. Assemble as below.

...BUNNY CHOW
(continued)

Bread:

2 cups warm water (not boiling)
1½ TBSP active dry yeast
¼ cup vegetable oil
½ cup white sugar
1½ tsp salt
5-6 cups flour

In a large bowl, dissolve the sugar in warm water and then stir in yeast. Allow to proof until yeast resembles a creamy foam, about 5 minutes. Mix salt and oil into the yeast. Mix in flour one cup at a time. Knead dough for 7 minutes. Place in a well oiled bowl, and turn dough to coat. Cover with a damp cloth. Allow to rise until doubled in bulk, about 1 hour.

Punch dough down. Knead for 1 minute and divide in half. Shape into loaves and place into two greased 9×5 inch loaf pans. Allow to rise for 30 minutes, or until dough has risen 1 inch above pans. Bake at 180°C for 35 minutes.

Assemble the Bunny Chow:

Use an unsliced rectangular loaf of bread. I find it easier to divide the loaf into thirds. Use a sharp, pointed knife and cut out most of the soft white bread (reserve it for serving), leaving a thick wall and base. It should resemble a square bread bowl, as this will hold your curry. Ladle the curry into the bread bowls, garnish with fresh coriander, and then put the bit of bread you've removed on top of the bread bowl.

POTATO AND CORN SAMOOSAS

Makes about 50 samoosas

6 cups water
1½ cups (375ml) sunflower oil
8 fresh curry leaves
4 cloves garlic, minced
2 tsp tumeric
4-6 tsp ground cumin
2 tsp garam masala
4 spring onions, chopped
whole bunch fresh coriander, chopped
10 medium potatoes, peeled/cubed
2 tsp brown mustard seeds
2 large onions, finely chopped
3 cups fresh/ frozen peas (not tinned)
2 tsp ground coriander
2-4 tsp leaf masala/curry powder
salt to taste
4-8 green chillies, chopped
Samoosa pastry

Pour the water into a medium-size saucepan and bring to a boil on high heat. Add the potatoes and cook for about 10 minutes, or until the potatoes have just softened on the outside but are still slightly firm on the inside. Drain in a colander and set aside.

In a separate medium-size saucepan, warm the oil on high heat for 1-2 minutes and add the mustard seeds and curry leaves. Once the seeds start popping, add the onion and garlic and switch off the heat. Sauté the onions and garlic for 2-3 minutes in the warm oil and then add the potatoes and peas. It's important at this stage to give all the ingredients a good stir, but be careful not to mash the potatoes. Remove from the heat and tip the ingredients into a mixing bowl. Add all the powdered spices and the salt, and mix through thoroughly. Cover with a kitchen towel and allow the filling to cool completely.

Final steps:

Once cooled, add the freshly chopped spring onions, chillies and coriander and give it a quick mix. Have a taste and check the salt content. I often find that at this stage additional salt is required. Store the filling in the fridge for about 1 hour. This helps with stiffening the filling and makes it easier to work with. Now you're ready to fill your samoosas, shaping and fry.

MINT AND CORIANDER CHUTNEY

Serves 4-6 people

100 g fresh mint leaves
juice of 1 lime or lemon
100 g fresh coriander (stalks and leaves)
½ cup (125 ml) Mrs Ball's original or peach chutney
salt to taste

Roughly chop mint leaves and coriander. Finely chop chillies and crush the garlic. Combine in blender and serve.

CAPE MALAY SAMBALS

Serves 15-20 guests

2 TBSP Apricot Jam
1 tsp (5 ml) salt
1 cup (250 ml) boiling water
1 cup (250 ml) brown spirit vinegar
4 ripe tomatoes, finely chopped
1 green chillie, thinly sliced
¼ cup (60 ml) brown or white sugar
3 brown/white onions, thinly sliced

Place the sliced onions into a bowl, add salt and rub this into the onions. Add the boiling water and apricot jam and set aside for 5-10 minutes. Rinse under cool running water, drain and set aside for about 10 minutes.

Add remaining ingredients in the same bowl and give everything a good stir. Set aside for about 20 minutes before serving.

DALTJIES

Makes 25-30 bite-sized fritters

12 spinach leaves
2 medium onions, coarsely grated
4 cups Pakco Chillie Bite mix
2 cups (500 ml) water
2 tsp (10 ml) baking powder
2 medium potatoes, peeled/grated
6 cups (1.5 litre) oil for deep frying

Preparing the Spinach: Rinse the leaves under running water until it runs free of any sand. Drain and pat dry with a kitchen or paper towel. Fold each leaf in half (lengthways) and remove the hard, white stem with a sharp paring knife. Stack a few trimmed leaves on top of each other and roll up tightly like a cigar. Slice across to form ribbons and then chop roughly.

Preparing the Onion and Potato: Peel the onion and potato and use the coarsest setting on your grater to grate both ingredients.

Preparing the batter: Place the prepared vegetables into a large bowl and mix well. Add the remaining ingredients, except the oil, and mix to form a fritter batter. Heat the oil for about 5 minutes over high heat and then reduce to a medium setting.

Drop spoonful-size batter into the warm oil. The fritters will sink to the bottom, then slowly rise to the surface as they start cooking. When this happens, gently turn over the fritters to fry the other side until golden and light. Remove from the oil and place on a paper towel to rest, just before serving. The fritters should be crispy and crunchy with a soft and sponge-like centre.

FOOD LOVER'S MARKET

RASPBERRY SNOWBALLS

Serves 18-20 guests

300 g butter (room temperature)
4 large eggs
4 cups sifted cake flour
3 tsp baking powder
2 cup castor sugar
2 TBSP vanilla essence
2 cups milk
few drops of red food colouring

Cake: With electric mixer, whisk butter for a minute add the sugar and beat until light and creamy, about 2-3 minutes. Add one egg at a time and whisk. Add vanilla essence and mix. Add half of milk, flour and all the baking powder and mix in with spoon or spatula until just combined. Next, add the remaining milk and flour and mix together just until combined. Bake in greased or sprayed with Spray & Cook muffin pans for 15-20 minutes on 180°C. Cool off completely and remove. You can also bake in cupcake holders in the muffin pans and remove the cupcake holders once cooled.

2 cups apricot jam
2 packets raspberry jelly powder
1 cup warm water
2 tsp vanilla essence
fine coconut

Dip & roll: In a bowl add the jam, warm water and Raspberry jelly powder, vanilla essence and stir until smooth. In a separate bowl put in the fine coconut.

500 ml fresh whipping cream
4 TBSP icing sugar
2 TBSP vanilla essence

Pour all the cream, icing sugar and vanilla essence into a chilled bowl. Whisk with electric mixer until stiff peaks form. Do not over whip.

Assembly: Dip the cakes into the jam mixture and ensure all sides are covered with the jam syrup. Now dip quickly and gently into the coconut. Next, cut the little cakes each in half and pipe the cream on top each individual cake's bottom half.
Place top half of small cake on top of the piped cream.
Snowball done (or pipe cream on top of the Snowball.)

Gee 'n Kind 'n Kans!

Jan Kriel

INSTITUUT • INSTITUTE

Skool straat, Kuilsrivier, 7580
Posbus 650, Kuilsrivier, 7579
events@jankriel.co.za
Kantoor 021 903 0434
Whatsapp 068 280 1878

www.jankriel.com