



*MPUMALANGA YOUTH SHOW / MPUMALANGA JEUGSKOU*

**PRESENTS / BIED AAN**

*NATIONALS / NASIONAAL 2024*

**CULINARY ARTS/KULLINERE KUNS**

**RECIPES / RESEPTTE**



# SENIORS

## NEDERLANDSE OOND POTBRAAI



### BESTANDELE

1.5kg Chuck Braai

Sout

Peper

45ml Olyfolie

1 Ui gekap

6-8 Wortels geskil en gesny

5-7 Klein aartappels gehalveer

750ml Bees aftreksel

2-3 Takkies vars roosmaryn

2-3 Takkies vars tiemie

### METODE

- Geur bees vleis mildelik met sout en peper.
- Bedek die bodem van jou pot met olyfolie en bring tot 'n medium-hoë hitte.
- Verbruin die vleis aan alle kante, verminder dan hitte tot medium.
- Voeg die beesaftreksel by en geur met roosmaryn en tiemie.
- Bedek en laat prut vir 1 uur op 'n medium-hoë hitte.
- Voeg groente by en bedek. Geur met sout en peper na smaak.
- Kook vir 20 minute of tot groente deur sag is.
- Verwyder vleis en sny en sit dan voor met groente en jus.

# OOND GEROOSTERDE LAMSKOTELETTE

## BESTANDELE

- 3 Lam lendetjops nie geskei nie
- 5ml Sout
- 5ml Peper
- 2 Takkies vars tiemie
- 10ml Suurlemoensap
- 15ml Botter
- 45ml Olyfolie
- 100ml Room
- 1 Knoffelhuisie gekap
- 10ml Meel



## METODE

- Verwyder vet en vel 2 cm in die been van die lende tjop.
- Geur met sout en peper.
- Voeg botter en 30ml olyfolie in braaipan by en verhit tot warm.
- Voeg die knoffel en tiemie by en braai vir 30 sekondes.
- Voeg die lendekotelet by en verbruin dit vir 1 minuut aan alle kante. Hou die sappe eenkant.
- Sodra kotelet bruin is, sit dit in braaipan en rooster vir 10 – 15 minute. Haal uit die oond en laat rus.
- Gebruik die sappe van die vleis en voeg vars tiemie, room, 'n skeut suurlemoensap en die meel by.
- Meng totdat 'n sous gevorm en verdik is.

## GEROOSTERDE VARKRIB

### BESTANDELE

15ml	Koljander
15ml	Vinkel
15ml	Lourierblare
15ml	Sout
15ml	Swartpeper
15ml	Meel
+ - 1kg	Varkrib
30ml	Olyfolie
30ml	Botter



### METODE

- Sny die varkrib blokkies aan die vet kant.
- Meng al die speserye saam om 'n "rub" te vorm. Jy kan gebruik maak van 'n vysel en stamper..
- Vryf die varkrib met die olyfolie. Vryf dan die rib met die spesery mengsel.
- Vryf die speserye lekker in die mote in wat jy blokkies gesny het op die vet kant.
- Rooster vir 1 uur onbedek @ 180°C om die "crackling" te vorm.
- Bedek met foelie en rooster vir 'n verdere 2 uur of tot gaar.
- Gebruik die sappe van die rib uit die pan en verdik met 'n bietjie meel om 'n "gravy" te maak.
- Sny die rib in skywe en sit voor met sous.

# GEROOSTERDE PERSKE EN VANIELJE PEER

## BESTANDELE

1	Perske (vars of ingemaakte / nektarien sal ook werk)
1	Peer geskil
10ml	Vanieljegeursel
250ml	Suiker
1L	Water
3	Bolletjies winkel roomys
6	Pekanneute
1Pk	Geroosterde amandels
1klein	Houertjie swart bessies
2x	Takkies kruisementblare



## METODE

- Maak die roomys 'n bietjie sag en druk die pekanneute fyn. Meng saam en vries weer.
- Versap die bessie en voeg suiker by om te verdik.
- Kook die vrugte in suikerstroop (suiker en water) en voeg vanieljegeursel by totdat perskevel loskom en die peer sag is.
- Sny in die helfte en verwyder die pit.
- Verhit 'n panrooster tot warm. Vryf vrugte met suiker en rooster op panrooster.
- Sit die bessiesous in die middel van die bord. Sentreer die perske en peer. Voeg die roomys by en bedek met geroosterde amandels.

# JUNIORS

## VARKTJOPPIE MET ROMERIGE APPELSOUS



### BESTANDELE

- 30ml Olyfolie
- 15ml gekapde vars tiemie
- 10ml mosterd poeier
- 5ml Kaneel
- 50ml bruin suiker
- sout en varsgemaalde swartpeper na smaak
- 2x varktjops +- 1.5cm dik
- 15ml botter
- 1x groot appel - geskil, fyn gekap
- 125ml lemoensap (moenie oros gebruik nie)
- 125ml room
- 5ml Mielieblom

### METODE

1. Meng olie, tiemie, sout en peper in 'n groot, vlak skottel. Voeg varktjops by die skottel, borsel met oliemengsel en sit dit vir 15 minute opsy.
2. Verhit 'n groot pan oor matige hitte en braai varktjops tot bruin aan byde kante, 4 tot 5 minute. Plaas varktjops in 'n oondpan, bedek en hou warm.
3. Meng die mosterdpoeier, bruinsuiker en kaneel. Vryf die half gaar varktjops aan albei kante met die mengsel. Bak in die oond teen 180°C vir 15 minute. Haal uit en hou warm.
4. Verminder hitte en voeg botter en lemoensap by dieselfde pan. Kook en roer appelstukke in gesmelte botter tot effens sag, 5 tot 10 minute.
5. Voeg die room by en verdik met die mielieblom. Kook 2 tot 3 minute, sous moet slegs verdik. Giet sous oor varktjops en appels om voor te sit.
6. Bedien met enige vorm van meliemeel en garnering.

## **BOU JOU EIE KOEKSTRUIF**

### **BESTANDELE**

Gestolde Jellie

Gebakde rolkoek

Klaar gemaakte vla

Room styf geklop



### **METODE**

1. Die bostaande bestandele word aan jou voorsien.
2. Bou jou eie 2 porsies koekstruif.
3. Jy mag jou eie kreatiwiteit gebruik en enige vrugte of by bestandele byvoeg na jou smaak.

# JUNIOR - JUNIOR

## SJOKOLADE TRUFFELS

Opbrengs: 10 truffels

### BESTANDELE

80 g melksjokolade (bak sjokolade)

1 eiergeel

12,5 g botter

10 ml room

125 ml fyngemaakte Marie -koekies

2 ml Vanieljegeursel

5 kersies, gehalveer

#### Bedekking:

Sjokolade sprinkels, klapper, versiersuiker, kakao

#### Metode:

##### Truffels:

1. Verhit sjokolade en room tot gesmelt.
2. Voeg eiergeel, botter, beskuitjies en Vanielje by en meng goed.
3. Koel mengsel tot ferm genoeg om te hanteer.
4. Verdeel die mengsel in 10 gelyke stukke. Vorm bolletjies, druk plat in jou hand en plaas gehalveerde kersie binne en rol toe.
5. Vorm mengsel ongeveer 'n halwe kersie - neutgrootte.
6. Verkoel in die yskas tot styf.

#### Bedekking:

1. Versier met sjokolade sprinkel, klapper, gekapde neute.
2. Alternatiewelik, rol net truffels in versiersuiker of kakao.





# PLAATKOEKIES

OPBRENGS: 8 porsies

## BESTANDELE:

250 ml	Koekmeel
1 ml	Sout
10 ml	Bakpoeier
1	Eier
25 ml	Suiker
200 ml	Melk



12,5 ml

Olie

(Variasies: voeg 25 ml sjokolade-stukkies of vars bessies by die beslag voordat dit gebraai word)

## **METODE**

1. Sif die koekmeel, bakpoeier en sout saam.
2. Klits die eier en suiker goed saam.
3. Voeg die olie en die helfte van die melk by.
4. Voeg meelmengsel by eiermengsel en vou in.
5. Voeg die oorblywende melk geleidelik by om 'n loperige beslag te maak.
6. Plaas lepels vol beslag in 'n warm, gesmeerde braaipan. Sodra klein lugborrels verskyn op die oppervlak van die plaatkoekie, draai dit om met 'n spatula en bruin aan die ander kant.

# BEES BURGER PATTY

## BESTANDELE



450gr	Gemaalde beesvleis
1x	Eier
2,5 ml	Sout
2,5 ml	Gemaalde swartpeper
125ml	Broodkrummels

## METODE

1. Meng die eier, sout en swartpeper in 'n mengbak saam.
2. Voeg die maalvleis en broodkrummels by en meng goed met 'n vurk.
3. Vorm in klein patties om by jou broodjie te pas.
4. Bak in 'n pan met olie of rooster op die vuur 4 – 5 minute aan 'n kant.

# INSTRUKSIES

## JUNIOR – JUNIOR

- Deelnemers sal 'n ontbytboкс of 'n middag ete kosblik bedien vir die boere wat vroeg oggend die huis verlaat. Jy voorsien die boer van 'n lekker ontbyt of middagetete kosblik.
- Ontbytboкс: Joghurt, sap/koffie, vrugte, ontbytwrap en plaatkoekies vir sy soettand. Die resep vir die plaatkoekies is verskaf. Die ontbytwrap is elke leerder se eie inisiatief.
- Middag Ete Kosblik: sap/koeldrank, vrugteslaai (eie idee vrugte in seisoen), x2-“snack-beesburgers, koolslaai en geen bak sjokoladetruffels vir sy soettand. Die resep vir die beespatties en die sjokoladetruffel is voorsien.

## JUNIORS

- Hulle berei 'n romerige varktjop voor. Die varktjop moet +- 1,5 cm dik of 250gr wees. Anders word dit baie droog.
- 'N Stysel moet van mielies gemaak word om saam met die varktjop te dien. Mieliemeel, stampmielies of polenta. Enige geskikte stysel van mielies gemaak.
- Enige bygereg kan saam met die varktjop en die mieliestysel bedien word.
- Elke deelnemer bou sy eie koekstruif met bestandele wat voorsien word, maar jy mag jou eie kreatiwiteit gebruik met ekstra bestandele.

## SENIORS

- Die seniors sal een van die vleisgereg resepte ontvang wat voorsien is.
- Jy sal dit ook moet bedien met 'n mieliestysel van jou keuse.
- Resep vir jou nagereg is verskaf.