

# Groente



Want more recipes? Go to [www.eposvriende.com](http://www.eposvriende.com)

Groente.....	3
Vinnige Groente Tert (Tannie Ansie .....	3
Soetpatatresep .....	3
Patats .....	4
Pampoenkoekies .....	4
Groenteskottel.....	4
Gebakte Kool .....	5
Groentegereg.....	5
Mieliegereg .....	6
Murgpampoentjies .....	6
Spinasie Koekies.....	6
Gebakte Groenbone Gereg.....	7
Moorkool.....	7
Broccoli Kasserol.....	7
Heerlike Pampoengereg .....	8
Braaivleis Mielietert.....	8
Soetpatats .....	8
Braaivleis Mielietert (Magda – Crawfords).....	9
Kerrie Groente Bredie:.....	9
Vegetable Stew .....	10
Lentil & Potato Bake .....	10
Butter Bean & Mushroom Goulash .....	11
Baked Butternut .....	11
Spicy Vegetable Stew .....	12
Spinach & Corn Savoury Tart.....	12
Butternut Gereg.....	13

## **Groente**

### **Vinnige Groente Tert (Tannie Ansie**

500g Murgpampoer Gerasper  
1 Ui  
3 Repe Spek  
1 Kop Cheddar  
½ Kop Olie  
2 Eiers  
1 Blik 410 G Pitmielie, Gedreineer  
Sout En Peper  
125 ML (½ Kop) Melk  
1 E Meel

Meng Alles En Bak 45min By 180°C

## **Soetpatatresep**

3 Groot Patats (Geskil En In Dik Skywe Gesny)  
3 X Eetlepels Botter  
½ Koppie Suiker  
½ Koppie Melk  
½ Koppie Water  
½ Teelepel Sout  
½ Teelepel Koeksoda  
2 Teelepels Suurlemoensap  
1. Roerbraai Botter En Suiker Tot Karamel. Voeg Melk, Water, Sout, Kremetart En Suurlemoensap By (Roer Deur En Oppas Dat Die Mengsel Nie Oorkook Nie).  
2. Sit Skywe Patats In Die Sous En Sit Die Deksel Van Die Kastrol Op. Draai Plaat Laag En Laat Patats Kook Tot Sag, Maar Steeds Souserig. Bedien Saam Met Kerrievleis Of Hoender En Natuurlik Saam Met Snoek Is Dit Heerlik!

## **Patats**

Hier In Nieu Seeland Is Kumera (Soet Patats) Baie Gewild. 'N Gunsteling Is Gewis Om Patat Skyfies Te Maak. (Presies Soos Aartappelskyfies By Die Viswinkel) Skil Patats En Sny In Skywe Of Wiggies. Braai In Diep Olie Tot Gaar. Heerlik.

## **Pampoenkoekies**

2 Koppies Fyn Pampoen

1 Eetlepel Botter

Half Teelepel Sout

Kwart Teelepel Peper

Geel Van Een Eier

2 Eetlepels Meel

1. Bak, Kook Of Stoom Die Pampoen Tot Gaar. Druk Deur 'N Sif. Gooi Botter, Sout, Peper En Geel Van 'N Eier By.

2. Vorm Klein Frikkedelletjies, Steek In Eier En Broodkrummels En Braai In Vet.

## **Groenteskottel**

Hier Is Seker Die Maklikste En Heerlikste Groenteskottel. Met Een Van Ons Vakansies In Mosselbaai (Santos) Het Ons Gou 'N Naweek Stellenbosch Toe Gery Om Ons Kaapse Wyn By My Nefie En Dié Se Vrou Te Gaan Kry. Sy Slaan Toe Uit Met Die Ongelooflike Lekker Groente Saam Met Braaivleis. Hoop Almal Geniet Dit Ook!!!!

500 G Murgpampoentjies Met Skil Gerasper

1 Ui Gekap

4 Of Meer Repe "Bacon"

1 Koppie Cheddarkaas Gerasper

3 Eetl Olie

2 Eiers

1 Blik Pitmielies Gedreineer

Sout En Peper

½ Koppie Melk

1. Meng Alles Saam

2. Skep In Gesmeerde Bak

3. Bak 45 Min Op 180°C

Lekker Eet!

## Gebakte Kool

Ongeveer ½ Koolkop, Grof Gekerf

1 Groterige Ui

2 Groterige Aartappels

Ham / Viennas / Kaasworsies / Spek Na Keuse

1 Pakkie "Potato Bake" (Bacon And Cheese)

Gerasperde Kaas

1. Kook Kool Op In Bietjie Soutwater Tot Net Bros. Dreineer Goed En Skep In Gesmeerde Oondbak.
2. Kerf Ui En Soteer In Botter. Skep Oor Kool.
3. Skil Aartappels En Sny In Klein Blokkies. Kook In Mikrogolf Tot Net-Net Gaar. Dreineer En Braai In Botter Tot Ligbruin. Skep Oor Kool En Uie.
4. Braai Ham, Viennas, Kaasworsies Of Spek In Botterpan. Skep Oor Kool-Mengsel.
5. Meng Alles Liggies Met 'N Groot Vurk.
6. Meng "Potato Bake" Volgens Aanwysings En Gooi Bo-Oor Koolmengsel.
7. Rasper Kaas Bo-Oor En Bak In Oond (180°C) Vir Ongeveer 20 Minute Tot Gestol.

Want more recipes? Go to [www.eposvriende.com](http://www.eposvriende.com)

## Groentegereg

1 Botterskorsie (Butternut)

8 Murgpampoentjies (Baby Marrows)

250 G Knopie Sampioene

Pakkie Wit Uiesoppoeier

1 Glasie Vars Room

1. Sny Botterskorsie In Blokkies En Mikrogolf Met 'N Klein Bietjie Water Vir Ongeveer 10 Minute.
2. Sny Murgpampoentjies In Ringetjies En Mikrogolf Met 'N Klein Bietjie Water Vir Ongeveer 8 Minute.
3. Sny Sampioene In Stukkies (Soos Jy Self Verkies) - Moet Nie Mikrogolf Nie.
4. Gooi Al Drie Groentes In 'N Bak En Strooi Soppoeier En Room Bo-Oor. Bak Vir Ongeveer 20 Minute By 180°C.  
Al Eet Jy Nie Hierdie Groentes Apart Nie, Sal Ek Jou Waarborg Jy Sal Hierdie Gereg Eet Totdat Jy Skuins Lê.

## **Mieliegereg**

Hierdie Is 'N Maklike Gereg Wat Heerlik Saam Met Enige Iets Afgaan.

90 Ml Koekmeelblom

5 Ml Bakpoeier

90 Ml Suiker

2 Geklitste Eiers

3 Blikkies Suikermielies

90 Ml Botter

Meng Alles Saam. Bak Tot Gaar By 180 Grade C.

## **Murgpampoentjies**

Hierdie Resep Is Eenvoudig Heerlik Om Voor Te Berei, Veral By Braaivleis As Jy Nie Lus Vir Sukkel Is Nie.

2 Pakkies Murgpampoentjies (Lang Groenetjies) In Lengte Gehalveer

1 Pakkie Tamatieroomsop

1 Houer (250 Ml) Room

1. Pak Gehalveerde Murgpampoentjies In 'N Glasbak, Enkellaag
2. Strooi Droë Tamatieroomsop Bo-Oor - Dit Kan Maar Lekker Dik Lê
3. Gooi Houertjie Room Bo-Oor Alles
4. Bedek Met Deksel / Foelie
5. Bak In Oond Vir 90 Minute Teen 140°C.

6. Die Pampoentjies Moet Sag Wees As Gaar En Die Room Sal Dik Wees. Dit Lyk Vreeslik Mooi Met Die Groen, Rooi En Wit Kombinasie Op Die Bord.

Die Het 'N Goudvriendin Van My Onlangs Gemaak Saam Met 'N Snoekbraai En Dis

## **Spinasië Koekies**

Klits 3/4 Koppie Water En 1 Groot Eier Saam.

Voeg 1 En 1/2 Koppie Meel, 1 Teelepel Sout, Peper En 1 Teelepel

Bakpoeier By En Meng.

Was Spinasië Af En Sny In Repe.

Meng Met Deegmengsel.

Skep Met 'N Lepel In Pan Met Voorafverhitte Olie.

Bak Aan Elke Kant Tot Bruin (Net 'N Paar Minute Aan 'N Kant - Dis Vinnig Gaar).

Dit Lewer So 15+ Koekies, Afhangende Hoe Groot Skeppe Jy Skep.

## **Gebakte Groenbone Gereg**

500g Groenboontjie Stukkies (Nie Die French Cut Nie)

250g Fyn Spek (Bacon)

1 Groot Ui, Grof Gekap

1 Pakkie Sampioene, Gekap

½ Groot Pak Niknaks

1 Pakkie Aanmaak Kaassous

1 Houer (250ml) Room

+/- 125ml Gerasperde Kaas

Meng Alles Saam Behalwe Die Kaassous En Room.

Gooi Kaassous (Gemaak Van Room En Kaassous Poeier) Bo-Oor.

Gooi Kaas Oor En Bedekmet Foelie.

Bak Vir 1 - 1½ Uur By 180 Grade Celsius.

## **Moorkool**

1 Middelslag Ui

30ml Sonneblom Olie

2 Tamaties

400g Gesnipperde Kopkool

2 Ml Sout

Growwe Swart Peper

Skil Die Ui En Sny In Ringe. Soteer Uieringe In Sonneblom Olie.

Skil Die Tamaties En Sny In Blokkies. Voeg Dit By Die Uieringe En Smoor 'N Paar

Minute Saam. Voeg Die Kopkool By En Roerbraai Die Mengesel Oor

Stadige Hitte Net Totdat Die Kool Sag Is. Geur Met Sout En Swart Peper.

Bedien Warm.

## **Broccoli Kasserol**

10 Onse (In Die Ou Taal) Gaar Broccoli

3 Eierwitte

1 Blikkie Sampioenroomsop

1 Koppie Vetvry Mayonnaise

Halwe Koppie Gerasperde Lae Vet Cheddar Kaas

2 Eetlepels Gemaalde Uie

Swart Peper

6 Lae Vet Fyngemaakte Soutkoekies (Salticrax / Bacon Kips)

Meng Die Broccoli, Eierwitte, Sop En Mayonnaise. Roer Die Kaas, Uie En Peper Daarin. Gooi Die Mengsel In 'N Gesmeerde Pan En Sprinkel Die

Fyngemaakte Koekies Bo-Oor. Bak By 180 Grade Tot Die Sous Borrel -

Omtrent 30 Minute. Bedien 6 Persone. Geniet Dit!

## **Heerlike Pampoengereg**

Gelyke Hoeveelhede Van Volgende Pampoen  
'Butternuts'

Patats

1 Pakkie Bruin Uie Soppoeier

1 Bakkie Room Van 250 Ml

Skil Groente En Sny In Stukke (So Groot Soos Jy Dit Verkies)

Meng Almal Deurmekaar En Strooi Die Pakkie Soppoeier Oor Dit En

Meng Goed Deurmekaar

Gooi Bakkie Room Bo-Oor En Maak Toe Met Foelie.

Bak Vir 1 Uur By 180°C, Maak Oop En Bak Verder Tot Lekker Sag En  
Sous Dik Is.

## **Braaivleis Mielietert**

2 Blikke Room Suikermielies

60 Ml Koekmeelblom

15 Ml Bakpoeier

60 Ml Suiker

4 Eiers

30 Ml Gesmelte Botter/Margarien

1. Meng Droë Bestanddele Saam. Voeg Die Res By En Meng.

2. Gooi Mengsel In Gesmeerde Bak. Bak 1 Uur Of Tot Goudbruin In  
Oond (180c)

## **Soetpatats**

Sny En Skil Patats (Omtrent Genoeg Vir 4 Mense). Rangskik In Oondbak.

Gooi Gouestroop Bo-Oor - Redelik Mildelik. Meng 1 Bakkie Room (250

Ml) Met 'N Mespunt Koeksoda En Gooi Dit Laastens Oor Patats. Bak Die

Mengsel Omtrent Vir 1.5 Uur - Hoe Langer Dit Bak Hoe Meer

Karameliseer Die Room En Stroop.



## **Braaivleis Mielietert (Magda – Crawfords)**

60 Ml	Koekmeel
40 Ml	Suiker
1 Blikkie	Sweetcorn
60 Ml	Gesmelte Botter
2	Eiers (Geklits)
1 Blikkie	Pitmielies

Metode:

- Smeer Oondvaste Bak;
- Meng Alles En Bak Vir 1 Uur @ 180 °C Tot Bruin En Gestol.

## **Kerrie Groente Bredie:**

250 G Gaar, Bruin Bone	250 G Stowe
Lamsvleis	
25 Ml Olie	2 Ui, Gekap
1 Knoffelhuisie, Gekneus	5 Ml Komynsaad
5 Ml Koljander, Fyngemaal	5 Ml Gemengde Kruie
2 Ml Matige Kerriepoeier	1 Groen Soetrissie,
Gekap	
250 G Murgpampoentjies, In Skywe Gesny	8 Klein
Aartappeltjies, Halfgaar Gekook In Skil	
250 Ml Geelwortel, In Skywe Gesny	1 Klein Blomkool, In
Blommetjies Gebreek	
1 Blokkie Biefafreksel, Opgelos In	Sout En Peper Na
Smaak	
350 Ml Kookwater	Suiker Na Smaak
50 Ml Tamatiepuree	100 G Rosyne

Verhit Die Olie In 'N Pan. Voeg Die Vleis, Uit En Knoffel By En Soteer Tot Die Vleis Bruin Is. Voeg Die Komynsaad, Koljander, Kruie En Kerriepoeier By. Soteer Die Mengsel Vir 'N Verdere 2 Minute. Voeg Die Groente En Bone By. Giet Die Afreksel Bo-Oor En Laat Die Mengsel Kook. Meng Die Tamatiepuree En Rosyne By Die Bonemengsel In. Verlaag Die Hitte En Prut Vir 30 Minute. Voeg Smaakmiddels Na Smaak By. Die Mengsel Kan Vir Potjiekos Gebruik Word.

## **Vegetable Stew**

2 Brinjals  
2 Baby Marrows  
2 Red Or Green Peppers, Seeded And Sliced  
4 Tomatoes, Skinned And Sliced  
3ml Salt  
1 Clove Garlic, Crushed  
25ml Sunflower Oil  
1 Packet Royco Brown Onion Soup  
125g Mushrooms, Sliced

1. Slice The Brinjals And Marrows And Place In Layers In A Bowl. Sprinkle Lightly With Salt, Cover And Set Aside For 30 Minutes. Drain Off Excess Moisture.
2. Heat The Oil In A Saucepan And Gently Saute Brinjals, Marrows, Green Peppers, Mushrooms And Garlic For A Few Minutes.
3. Sprinkle The Soup Powder Over And Then Add The Tomatoes. Cover And Simmer Gently For Approximately 20 Minutes Or Until Vegetables Are Soft. Season To Taste.

Preparation Time : 10 Minutes +30 Minutes For Standing For Brinjals And Marrow. Cooking Time : 20 Minutes. Serves 4.

## **Lentil & Potato Bake**

Soaking Time: 2 Hours  
250 Ml Brown Lentils, Picked Over And Rinsed  
4-5 Potatoes, Thinly Sliced  
1 Large Onion, Thinly Sliced  
Salt And Pepper, To Taste  
1 Packet Royco Brown Onion Soup  
550 Ml Hot Water  
2 Tomatoes, Sliced  
100 G Cheese, Grated  
Paprika

1. Cover Lentils With Water And Leave To Soak For About 2 Hours.
2. Grease A 2,5 Litre Casserole Dish. Layer Half The Potato, Onion And Tomato And Season Lightly.
3. Top With Drained Lentils And Layer Remaining Potato, Onion And Tomato. Season.
4. Mix Soup Powder With Hot Water And Pour Over. Cover And Bake At 180°C For 60 Minutes.
5. Remove Cover And Sprinkle With Grated Cheese And A Dusting Of Paprika.  
Bake Uncovered For A Further 20 Minutes.

Preparation Time: 15 Minutes  
Cooking Time: 1 Hour 20 Minutes  
Serves 4-6

## **Butter Bean & Mushroom Goulash**

30 Ml Sunflower Oil  
1 Large Onion, Chopped  
250 G Mushrooms, Sliced  
2 Stalks Celery, Sliced  
1 Red Pepper, Seeded And Diced  
15 Ml Paprika  
1 Packet Royco Spicy Tomato & Onion Soup  
500 Ml Cold Water  
2 X 410 G Cans Butter Beans, Drained  
Salt & Pepper, To Taste  
50 Ml Sour Cream (Optional)  
75 G Cheese, Grated

1. Heat Oil And Sauté Onion Lightly. Add Mushrooms, Celery And Red Pepper And Cook Until Soft. Add Paprika And Mix Well.
2. Mix Soup Powder With Water, Add To Vegetables And Stir Until Thickened.
3. Add Butter Beans And Simmer Gently For 15 Minutes, Stirring Regularly.
4. Season To Taste, Swirl In Sour Cream (Optional) And Top With Grated Cheese. Serve With Pasta, Rice Or Mashed Potato.

Preparation Time: 20 Minutes    Cooking Time: 15 Minutes    Serves 5-6

## **Baked Butternut**

500 G Peeled Butternut, Cut Into 1 Cm Slices  
250 Ml Fresh Cream  
125 Ml Milk  
2 Cloves Garlic, Crushed  
1 Packet Royco Thick White Onion Soup  
Ground Black Pepper  
Chopped Chives, To Garnish

1. Place Half The Butternut Slices Into A Greased, 2 Litre Casserole Dish.
2. Mix Together Remaining Ingredients And Pour Over Half The Butternut. Repeat Layers.
3. Cover And Bake At 180° C For 30 Minutes. Remove Lid And Bake For A Further 20 – 30 Minutes.
4. Garnish With Chopped Chives.

Preparation Time: 10 Minutes    Cooking Time: 60 Minutes    Serves 6

## **Spicy Vegetable Stew**

45 Ml Rama Margarine  
1 Large Onion, Diced  
1 Large Potato, Peeled And Diced  
4 Slices Peeled Butternut, Diced  
4 Cups Prepared Vegetables (Eg. Carrots, Beans, Cauliflower, Celery & Baby Marrow)  
1 Packet Royco Chilli Beef & Green Pepper Soup  
600 Ml Water  
50 Ml Tomato Puree  
Salt And Pepper, To Taste

1. Heat Margarine And Fry Onion, Potato And Butternut Over Low Heat For 10 Minutes.
2. Add Other Vegetables And Mix Well. Cover With Lid And Cook On A Very Low Heat For 10 Minutes, Stirring Often.
3. Stir In Soup Powder And Add Water. Stir Until Thickened. Add Tomato Puree And Simmer Over Very Low Heat For 30 – 40 Minutes, Or Until Vegetables Are Cooked. Season To Taste And Serve With Rice.

Preparation Time: 25 Minutes    Cooking Time: 40 Minutes    Serves 4

## **Spinach & Corn Savoury Tart**

15 Ml Sunflower Oil  
1 Onion, Chopped  
2 Cups Washed And Chopped Spinach  
1 Packet Royco Thick Vegetable Soup  
375 Ml Milk  
5 Ml Mustard Powder  
4 Eggs  
250 Ml Cheddar Cheese, Grated  
1 X 340 G Can Whole Kernel Corn, Drained

1. Heat Oil And Sauté Onion.. Add Spinach And Fry Until Soft.
2. In A Large Bowl, Mix Together Soup Powder, Milk, Mustard, Eggs And 125ml Cheese.
3. Add Spinach Mixture And Corn And Pour Into A Greased 25cm Flan Dish.
4. Top With Remaining Cheese And Bake At 190° C For 35 Minutes.

Preparation Time: 15 Minutes    Cooking Time: 35 Minutes

Serves 4-6

## Butternut Gereg



### Butternut Gereg



500g Butternut geskil en in 1cm blokkies gesny  
250ml Vars Room  
125ml Melk  
1 pakkie Royco Dik Wit Uie Sop  
1 huisie Knoffel – fyngemaak  
Gemaalde swart peper

- Plaas rou butternut in gesmeerde bak met 'n deksel (met 'n volume van 2L)
- Meng al die bestandele en gooi oor butternut
- Bak teen 180°C vir 30 minute met deksel op
- Haal deksel af en bak vir verdere 20-30 minute
- Strooi met Origanum en geniet!!!!

Want more recipes? Go to [www.eposvriende.com](http://www.eposvriende.com)