

WOMAN RESEPT

INDEKS

Twee-vis kitsery

Pronto Seekospaella

Patatkoekies met gerookte snoek

Tradisionele Vis en Skyfies

Aartappel- en hoenderhappies

Soet Maleise Kerrie

Spek- en boontjie en maalvleisete

Hartlike Macaroni- en kaaspotjies

Heerlike groentekaaskoek

Gestolde haselneut- en marscapone-groentevorm

Gestolde groentevormpies met romerige knoffelsous

Rysvorm met ham en perske

TWEE-VIS KITSERY

30ml sonneblomolie
1 groot ui, gekap
325ml geblikte kerrie-kooksous
1kg McCain Combo's Spanish Stir Fry
250g visfilette, in blokkies gesny
250g gerookte skelvis, in blokkies gesny
5ml fyngekapte knoffel
125ml gekapte koljanderblare of pietersielie

Verhit olie in 'n groot kastrol en voeg ui by.
Soteer tot deurskynend.
Voeg kooksous en McCain roerbraai by
Meng goed, bring tot kookpunt, bedek met deksel en laat prut tot
gaar, omtrent 10 minute.
Voeg vis laaste vier minute by.
Roer laaste knoffel en kruie deur en bedien met piesangslaai en
blatjang.

Bedien 6

PRONTO SEEKOSPAELLA

1 groot uie in blokkies gesny
10ml borrie
150g chorizo of Russiese worsies, in dun skryfies gesny
2 – 4 hoenderborsfilette, in dik skywe gesny
1kg McCain Combo's Spanish Stir Fry
300ml voorbereide vis- of hoenderaftreksel
400g gerookte skelvis, in blokkies gesny
300g calmari ringe
300g garnale, afgedop (opsioneel)
10 – 15ml fyngekapte knoffel
gerasperde skil en sap van 1 suurlemoen
250ml kersietamaties, gehalveer of in kwarte gesny
125ml grofgekapte basiliekruid of pietersielie

Verhit 'n groot kastrol en spruit met olyfoliesproei.

Voeg ui, borrie en worsies by.

Soteer liggies, voeg hoender by en braai vir 30 sekondes.

Voeg McCain roerbraai en aftreksel by, en meng goed en bedek.

Laat 10 minute prut of tot roerbraai gaar is.

Voeg vis en seekos laaste vier minute by.

Vurk res van bestanddele liggies deur en bedien met 'n kruierike groen slaai en knoffelbrood.

Bedien 6

PATATKOEKIES MET GEROOKTE SNOEK

500g gaar McCain Sliced Sweet Potato, fyngemaak
 180ml semel-verrykte bruismeel
 'n groot knippie tafelsout
 2 jumbo eiers, geskei
 125ml melk
 sonneblomolie vir braai
 90ml botter
 1 groot uie, gekap
 750g gerookte snoek, gevlok en grate verwyder
 sap en skil van 1 suurlemoen
 65ml pietersielie, gekap

Patatkoekies

Plaas McCain patats in 'n mengbak, voeg meel en sout by en meng deeglik.
 Klits eiergele met melk en voeg mengsel in klein hoeveelhede by patat- en meelmengsel; roer tot 'n gladde, dik beslag gevorm is.
 Klits eierwitte styf en vou dit in beslag.
 Braai lepelsvol daarvan in vlak, matige-warm olie tot goudbruin en bros aan beide kante.
 Dreineer deeglik en hou warm.

Snoek

Verhit botter in 'n groot pan en voeg ui by.
 Soteer tot deurskynend en roer snoek, suurlemoensap, -skil en pietersielie ligweg by; soteer tot warm.
 Bedien met patatkoekies en 'n vetvrye vars slaai.

Bedien 6

TRADISIONELE VIS EN SKYFIES

500ml koekmeel
 75ml digestiewe semels
 30ml gemengde, gedroogde kruie
 10ml kruiesout
 2,5ml witpeper
 30ml olyfolie
 400ml (2 klein blikkies) sodawater
 3 eierwitte
 800g visfilette
 250ml gegeurde koekmeel
 sonneblomolie vir braai
 1kg McCain American Fries

Sif 500ml koekmeel in 'n bak en voeg semels, kruie, sout en peper by.

Roer en maak 'n holte in middel.

Giet olyfolie daarin en begin stadig, van middel af, sodawater byvoeg en werk dit versigtig met 'n draadklopper of vurk in.

Hou aan sodawater byvoeg en roer tot beslag lekker dik, maar nog steeds loperig is.

Moenie beslag oorbewerk nie – dit kan rubberig word

Indien moontlik, laat beslag 'n uur staan.

Net voor opdiening, klits eierwitte styf en vou in beslag.

Doop vis in gegeurde koekmeel en dan in beslag.

Berei slegs twee stukke vis op 'n keer voor.

Braai in vlak, matige warm olie, omtrent 4 minute per kant, of tot vis gaar is.

Bedien saam met McCain skyfies, voorberei volgens aanwysings op verpakking en 'n vars, olienvrye slaai.

Bedien 6

AARTAPPEL- EN HOENDERHAPPIES

500g McCain Potato Bites

400g bevrore hoenderhappies (nuggets)

300 – 500ml gekoopte soetsuur- of soet Thai rissiesous

Bak McCain aartappel- en hoenderhappies in oond teen 190°C, vir 15 tot 20 minute, of tot gaar en goudbruin, draai af en toe om.

Bedruip mildelik met sous en meng liggies.

Bak nog 'n minuut of wat, tot sous lekker klewerig is.

Bedien met geurige jasmynrys en enige McCain roerbraai van jou keuse.

Bedien 6

SOET MALEISE KERRIE

2 lourierblare
 4 heel naeltjies
 4 heel, rooi brandrissies
 6 groot huisies knoffel
 3 kaneelstokkies, in kleiner stukkies gebreek
 50ml sonneblomolie
 2 groot uie, in ringe gesny
 30ml goeie kerriepoeier
 15ml borrie
 1,4kg maer stowelamsvleis
 15ml masala
 15ml suurlermoensap
 60 – 90ml appelkoos- of perskekonfyt
 600ml voorbereide lam- of beesaftreksel
 500g McCain Mixed Vegetables
 400g McCain Potato Wedges
 65ml grofgekapte koljanderblare

Verwerk of stamp lourierblare, naeltjies, brandrissies, knoffel en kaneel in 'n vysel en stamper tot fyn.

Verhit olie in 'n groot kastrol en voeg mengsel, uie, kerrie poeier en borrie by.

Soteer tot geurig en voeg vleis by.

Verbruin liggies en bedek met 'n styfpassende deksel.

Laat prut oor baie lae hitte; omtrent 1 tot 1½ uur.

Die vleis trek gewoonlik genoeg water om in te prut, maar voeg af en toe 'n paar lepels kookwater by indien werklik nodig.

Wanneer vleis sag is, voeg masala, suurlermoensap, konfyt, aftreksel, McCain groente en aartappelwiggies by.

Laat prut vir 'n verdere 15 minute of tot groente gaar is.

Indien nodig, verhoog hitte, verwyder deksel en kook vinnig tot sous goed ingedamp het en lekker klewerig is

Besprinkel met koljander en bedien met Basmati-rys en 'n verskeidenheid gemengde sambals.

Bedien 6

SPEK- BOONTJIE EN MAALVLEISETE

250g maer spek stukkies (bacon bits)

300g maer maalvleis

beesaftrekselpoeier

500g McCain Green Beans, Potato & Onion

1 x 410g blik tamatie- en uiemengsel

geurmiddels: brandrissiesous, fyngekapte knoff en gemaalde swart peper

45ml grofgekapte pietersielie

Plaas spek en maalvleis in 'n kastrol en roer oor matige hitte tot lekker bruin.

Geur liggies met aftrekselpoeier.

Voeg McCain boontjiemengsel en tamatiemengsel by.

Geur na smaak en prut ongeveer 15 minute, of tot gaar genoeg na jou sin.

Vurk pietersielie deur en bedien met pasta en 'n slaai.

Bedien 4 – 6

HARTLIKE MACARONI- EN KAASPOTJIES

250g McCan Mixed Vegetables
3 groot eiers, geklits
650ml voorbereide, dik witsous, afgekoel
625ml gaar elmbuogmacaroni
325ml sterk Cheddarkaas, gerasper
1 bossie sprietueie, met groen stingels en al gekap
geurmiddels: knoffel- en kruiesout, gemaalde swartpepr en
neutmuskaat
2 groot tamaties, in dun skyfies gesny

Berei McCain groentes voor volgens aanwysings op verpakking en plaas in 'n groot mengbak.

Klop eiers en witsous saam en voeg by groentes.

Voeg gaar macaroni, kaas en sprietueie by.

Geur mildelik en meng deeglik.

Spuit 6 groot ramekinbakkies of koppies met olyfoliesproei en plaas 'n sny of twee tamatie in elk.

Vul ramkins met macaronimengsel en eindig met oorblywende snye tamatie bo-op.

Bak in oond teen 190°C vir 30 minute of tot ferm en goudkleurig.

Laat effens afkoel en dop uit op opdienbord.

Bedien met 'n olievrye gemengde slaai.

Bedien 6

HEERLIKE GROENTEKAASKOEK

1 groot ui, gekap
250g wit sampioene, gesnipper
500g gaar McCain Mixed Vegetables
geurmiddels: Kruiesout en gemaalde swartpeper
250ml voorbereide witsous, na smaak gegeur
250g geroomde maaskaas of roomkaas
65ml Dijon mosterd
3 eiers, geklits
10ml fyngekapte knoffel
20 – 30ml gedroogde vinkelpunte
325ml sterk Cheddarkaas, gerasper
1 x 26cm voorbereide, diep volgraan tertkors

Verhit 'n braaipan en spuit met kleefvrye sproei.
Voeg ui en sampioene by en roer oor hoë hitte tot glansend.
Plaas in mengbak en voeg McCain groentes by.
Geur na smaak en voeg res van bestanddele – behalwe kors – by.
Meng deeglik en giet in kors.
Bak in oond teen 190°C vir 'n uur of tot vulsel goudbruin en ferm is.
Die gereg is ryk.
Bedien met 'n olievrye vars mengelslaai.

Bedien 6 tot 8

GESTOLDE HASELNEUT- EN MARSCAPONE-GROENTEVORM

100g McCain Carrots Julienne
 100g McCain Broccoli Cuts
 150ml seldery, dun en diagonaal gesnipper
 10g (1 koevertjie) gelatien
 45ml koue water
 180ml verhitte groente- of hoenderaftreksel
 250g Marscaponekaas
 100g haselneute, gerooster en velletjies afgevryf
 1 – 3 huisies knoffel, gesnipper
 4 heel sprietuie, dik gesny
 125ml basiliekruidblare
 geurmiddels: kruiesout en gemaalde swartpeper na smaak

Berei McCain groentes voor volgens aanwysings op verpakking en plaas in mengbak.

Sny groter groentes kleiner sodat dit eenvormig is.

Blansjeer seldery, voeg by groentes en sit opsy.

Laat gelatien in koue water spons en voeg dit dan by warm aftreksel.

Roer tot opgelos en sit opsy.

Verwerk res van bestanddele (hou 'n paar neute uit vir garnering) tot syglad.

Voeg mengsel by groentes, giet gelatienmengsel in en meng goed.

Voer 'n klein broodpannetjie (of ander geskikte houer) uit met kleefplastiek, spuit met olyfoliesproei en plaas mengsel daarin.

Laat 4 uur in yskas staan of tot dit ferm is.

Dop uit op 'n bord, verwyder plastiek en garneer.

Bedien as voorgereg met Melba roosterbrood of met 'n kraakvars slaai en volgraanbroodjies as 'n ligte maal.

Bedien 6

GESTOLDE GROENTEVORMPIES MET ROMERIGE KNOFFELSOUS

500ml kookwater
 4 – 6 groot huisies knoffel, gesnipper
 10ml gedroogde tiemie
 30ml witsuiker
 65ml wit asyn
 2,5ml tafelsout
 1 ml witpeper
 10g (1 koevertjie) gelatien
 250g gaar McCain Country Crop
 12 kruietakkies van jou keuse
 250ml ongegeurde, vetvrye jogurt
 125ml suurroom
 45ml gekapte pietersilie, sprietuie of grasuie

Plaas kookwater in 'n klein kastrol en voeg knoffel, tiemie, suiker, asyn, sout en peper by.

Laat 4 – 6 minute prut.

Syg deur 'n sif.

Hou vloeistof en soliede stukkies apart en sit opsy.

Laat gelatien in 'n bietjie koue water spons en roer by warm kookvloeistof tot opgelos.

Rangskik gaar McCain Country Crop in 6 vormpies wat met kleefvrye sproei bespuit is en giet gelatienmengsel oor.

Druk kruietakkies tussen groentes in en plaas in yskas vir 4 ure of tot gestol.

Net voor opdiening, dop vormpies uit.

Meng res van bestanddele met stukkies wat uitgehou is en bedruip vormpies daarmee.

Bedien dadelik as heerlike voorgereg of as bygereg met koue vleise of geroosterde vis.

Bedien 6

RYSVORM MET HAM EN PERSKE

500g McCain Combo's Spanish Stir Fry
125ml voorbereide hoenderaftreksel
20g (2 koervertjies) gelatien
65ml kookwater
6 heel sprietuie, dun gesny
180g ham, in blokkies gesny
250ml geblikte perskes, in blokkies gesny
90ml gekapte pietersielie
125ml lae-olie mayonnaise
125ml suurroom
geurmiddels: knoffel- en kruiesout en gemaalde swartpeper

Plaas McCain roerbraai in 'n kastrol en voeg aftreksel by.
Roer goed, bring tot kookpunt, verminder hitte en laat prut tot gaar, ongeveer 10 minute.

Spons gelatien in 'n bietjie koue water en roer in kookwater tot opgelos.

Meng roerbraai deeglik met gelatienoplossing en res van bestanddele.

Giet mengsel in 'n geskikte vorm wat met kleefplastiek uitgevoer en dan met kleefvrye sproei bespuit is.

Plaas minstens 4 uur in yskas om te stol.

Keer net voor bediening uit, garneer en bedien.

Bedien 6