

# Sop



## Contents

Aartappelsop met sampioene .....	3
Butternut Sop .....	4
Butternut Sop (vir verslankers).....	5
Butternut Soup 2 .....	6
Butternut Sop – uit Ohio.....	7
Creamy Potato and Leek Soup .....	8
Sampioenroomsop .....	9
Spinach and Broccoli Soup .....	10
Romerige Bidderskorsiesop.....	11
Chilli beef & green pepper soup.....	12
Chicken noodle broth Soup.....	13
Mielieroomsop.....	14
Mossel en aartappelsop .....	15
Pampoenroomsop.....	16
Sampioen en fetasop .....	17
Boontjiesop met spekblokkies.....	18
Spek en lensiesop.....	19
Dik groentesop .....	20
Tamatiesop .....	21
Aartappelsop.....	22
Tamatiesop .....	23
Romerige bidderskorsiesop .....	24
Tamatiesop .....	25
Vissop .....	26
Boontjiesop - Mabel .....	27
Lensiesop.....	28
Groentesop .....	29
Boontjiesop .....	30
Aartappelsop.....	31
Lensiesop.....	32
Sampioen en Feta Sop .....	33
Tamatie en wortelsop.....	34
Warm knoffelsop .....	35
Aartappelsop met sampioene .....	36
Romerige bidderskorsiesop .....	37
Corn chowder.....	38
Chunky winter soup.....	39
Plain Potatoe Soup .....	40
Lensie Sop .....	41

## Aartappelsop met sampioene

50 g (50 ml)	botter
2	knoffelhuisies, fyn gekap
2	uie, fyn gekap
250 g	gekapte spek
4	aartappels, geskil, in blokkies gesny
250 g	sampioene, in skyfies gesny
50 ml (4e)	witwyn {opsioneel}
410 g	hoenderroomsop
250 ml (1k)	water
250 ml (1k)	melk
10	peppadews, in repies {opsioneel}
sap en skil van ½	suurlemoen OF
100 ml	suurroom
4	roosmaryntakkies OF {afronding}
10 ml	droë roosmaryn {afronding}

1. braai knoffel en uie in botter, voeg spek by
2. roer aartappels en sampioene by en braai
3. gooi res van bestanddele by en prut 25 - 30min of tot aartappels sag is
4. Geur na smaak, sit warm voor en rond met roosmaryntakkie af

## **Butternut Sop**

Die sop is baie eenvoudig. Die volgende is nodig

Een groot ui, opgesny

Halwe koppie botter

Een groterige butternut, ook opgesny in blokkies

Een bakkie maaskaas, gewoon

Drie hoenderaftreksel

75 Oml kookwater

Speserye na smaak, geen sout nie. Die hoenderblokkies en botter het genoeg.

Ek gooi gewoonlik roosmaryn in wat 'n baie lekker smaak daaraan gee.

Braai die uie en roosmaryn in die botter tot sag (nie brand nie)

Los die blokkies op in die kookwater.

Gooi die water by die uie en dan voeg jy die butternut by.

Laat so kook totdat die 'butternut' sag is.

Gooi nou die maaskaas by.

Alles moet nou saam versap word.

As dit te dik lyk, gooi net nog so bietjie kookwater by.

Draai hitte af tot laag, moet nie laat kook nie, hou net warm.

Presto!!!!!! , Reg om te eet!!!

PS: As jy nie 'n versapper (liquidizer) het nie, gebruik jou "masher"

## **Butternut Sop (vir verslankers)**

2 Uie – gesny

Een butternut – skoongemaak en in stukke geny

2 Hoender borsies – ontbeen en soner vel

750ml water

Sout en Peper

Kook saam tot sag en gaar.

Dit is heerlik om sommer net agter die lekker aan te eet.

Of jy wil versklank of nie.

## **Butternut Soup 2**

1kg butternut, peeled, seeded and cubed

30ml margarine

2 onions, finely chopped

2 cloves crushed garlic

1½ litres vegetable stock

1 ml cinnamon

a pinch of curry powder to taste

salt and pepper to taste

Cream or natural yoghurt

Melt the margarine, add the onions and garlic, fry until soft. Add the butternut and vegetable stock. Bring to the boil. Turn down the heat and simmer until the butternut is tender. Flavour with curry powder, salt and pepper. Allow to cool slightly. Liquidise in a blender or mash with a potato masher until a smooth consistency is reached. Reheat and serve. Garnish each bowl with a swirl of cream or yoghurt.

## **Butternut Sop – uit Ohio**

Regtigwaar binne minute kant en klaar en lekker! As jy dié sop proe, sal jy nooit kan raai dat dit so maklik en vinnig is om te maak nie.

Die resepte kom uit Cleveland, Ohio.

750 ml (3 k) hoenderaftreksel  
250 ml (1 k) room  
500 ml (2 k) gaar pampoen, fyngedruk  
22 ml (1½ e) bruinsuiker  
5 ml (1 t) fyn komyn (jeera)  
2 ml (½ t) rissiepoeier  
2 ml (½ t) fyn koljander  
klein knippie neutmuskaat  
sout en vars gemaalde swartpeper  
gerasperde cheddarkaas  
vars koljanderblare

Verhit die hoenderaftreksel en room saam tot kookpunt in 'n swaarboomkastrol. Klits die res van die bestanddele, buiten die kaas en vars koljander, met 'n draadklitser by die aftrekmengsel in. Verlaag hitte en laat ongeveer 15 minute lang liggies prut. Geur na smaak met sout en vars gemaalde swartpeper. Skep in sopbakkies en rond af met 'n sprinkel gerasperde cheddarkaas en vars koljander. Lewer ongeveer 1,5 liter sop.

Wenk Maak die sop reeds die vorige dag en hou in yskas tot benodig. Maak net weer goed warm.

WENK

Gooi 'n bietjie asyn of suiker by uie wat gesmoor word. Dit sal 'n lieflike ligbruin kleur en 'n aangename geur aan die uie verleen.

## **Creamy Potato and Leek Soup**

- 6 potatoes, peeled and cubed
- 1 (14.5 ounce) can chicken broth
- 2 leeks, chopped
- 2 teaspoons margarine
- 1 1/2 cups heavy whipping cream

1. In a medium pot over medium heat, combine the potatoes and broth and allow to simmer for 20 minutes, or until potatoes are tender.
2. In a separate skillet over medium heat, saute the leeks in the butter or margarine for 5 to 10 minutes, or until tender. Add the leeks and the cream to the potatoes and stir well. (Note This is the point I like to take a potato masher and slightly thicken the soup.)



## **Sampioenroomsop**

250 g Sampioene  
5 e Botter  
3 e Meelblom  
1 k Melk  
2 k Hoenderaftreksel  
Sap van klein suurlemoen  
½ k Room  
Sout en Peper

Kap 200g sampioene fyn.  
Smelt Botter.  
Voeg meel by, kook vir 'n paar minute en roer gedurig.  
Voeg hoenderaftreksel geleidelik by.  
Bring tot kookpunt.  
Voeg melk, gekate sampioene en suurlemoensap by.  
Bedek en prut viur 5 minute.  
Roer room in en voeg sout en peper na smaak by.  
Sny res van sampioene in dun skywe.  
Braai in botter en garneer die sop daarmee.

## **Spinach and Broccoli Soup**

1 bunch of spinach, washed and trimmed  
1 medium broccoli, washed and cut into bite sized pieces  
1 large onion, sliced  
2 cloves garlic, crushed  
50 ml msg - free vegetable stock powder or 500 ml liquid vegetable stock  
2 L milk  
500 ml boiling water, if using dry stock  
200 g butter  
150 g flour  
salt and pepper

Steam the spinach and broccoli until barely tender, and reserve. Sauté the onion and garlic in a little butter (1T) and olive oil and reserve. Melt the rest of the butter in a 5 L pot. Add the flour to the melted butter to make a roux. Gently cook the roux over low heat for approximately 3 minutes. Stir constantly to prevent burning. Slowly add the milk while whisking, to prevent lumps from forming. Once all milk is added, bring to boil and cook over low heat until mixture thickens. Stir continuously to prevent burning. Add stock, onions, broccoli and spinach. Blend everything together with a stick blender. Adjust seasoning. Just as nice, and even better the next day. Serve piping hot topped with grated cheese and seed loaf on the side. Serves 4 - 6 hungry souls or 8 - 10 for a light starter.

## Romerige Botterskorsiesop

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny	3 aartappels,
geskil, in blokkies gesny	
1 ui, grofgekap	1 tamatie, vel
verwyder en grofgekap	
1l hoenderaftreksel	125 ml vars room
10 ml sout	varsgemaalde swartpeper
na smaak	
3 ml fyn komyn	3 ml kerriepoeier
3 ml fyn koljander	20 ml gekapte, vars
pietersielie	

Plaas die botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute). Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker. Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm. Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaad broodrolletjies.

## **Chilli beef & green pepper soup**

2 onions, chopped  
25ml sunflower oil  
10ml tomato paste  
1 packet ROYCO Chilli Beef & Green Pepper Soup  
400ml water  
2 x 410g cans butterbeans, drained

1. Fry onions in heated oil until softened, add tomato paste and butterbeans.
2. Add soup powder mixed with 400ml water. Stir till thickened, then simmer for 5 minutes. Season to taste.

Preparation time 15 minutes. Cooking time 10 minutes.  
Serves 8.

## **Chicken noodle broth Soup**

150g cooked chicken, diced  
2 carrots, peeled and sliced  
2 stalks celery sliced  
1 onion, finely sliced  
1 packet ROYCO Chicken Noodle Soup  
850ml water

1. Place the chicken and vegetables in a saucepan.
2. Mix the soup with 850ml cold water and add to the chicken and vegetables.
3. Bring to the boil, then simmer over low heat until the vegetables are tender, stirring occasionally. Season to taste.

## **Mielieroomsop**

1 middelmatige ui  
25g botter  
15ml meelblom  
450ml warm melk  
450ml hoenderekstrak  
1 blik geroomde suikermielies  
selderysout  
peper  
60ml room

Kap ui fyn en braai vir 5 minute in botter. Voeg meelblom by en kook vir 'n minuut of wat oor lae hitte. Roer gereeld. Haal pot af en gooi die warm melk by terwyl mengsel geklop word. Sit pot terug op plaat en voeg ander bestanddele, behalwe die room, by. Roer gereeld totdat dit begin kook. Stel hitte laer en voeg room by. Meng goed en verhit deeglik.

Opsioneel Meng 10ml brandewyn en 2ml suiker en gooi in sop net voordat dit bedien word.

## **Mossel en aartappelsop**

410g ingedamppte melk (1 blik) of 375ml melk

375ml water

1 ui, gekap

5ml sout

1 selderstingel, gekap

1ml neutmuskaat

1ml rooipeper

30ml botter

30ml meel

300g aartappels, gaar en fyn gemaak

125ml wit wyn

1 blik mossels, gedreineer

gekapte pietersielie vir garnering.

Verhit die eerste 7 bestanddele tot kookpunt. Syg hierdie vloeistof deur 'n doek en giet die vloeistof terug in die kastrol. Voeg die botter by. Meng die meel met 'n bietjie water en roer dit by die vloeistof in. Voeg die aartappels by, meng en verhit goed. Voeg die oorblywende bestanddele by en verhit deur. Garneer soos verkies en sit warm voor. Die sop moenie kook nadat die wyn bygevoeg is nie.

## **Pampoenroomsop**

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny  
3 aartappels, geskil, in blokkies gesny  
1 ui, grofgekap  
1 tamatie, vel verwyder en grofgekap  
11 hoenderaftreksel  
125 ml vars room  
10 ml sout  
varsgemaalde swartpeper na smaak  
3 ml fyn komyn  
3 ml kerriepoeier  
3 ml fyn koljander  
20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas die botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute). Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker. Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm. Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaadbroodrolletjies.



## **Sampioen en fetasop**

1-2 knoffelhuisies, fyngedruk  
1 koppie ongesoute botter  
1 ui gekap  
2 eetlepels sprietuie  
3 x 50g vars sampioene in skyfies gesny  
½ koppie koekmeelblom  
1 blikkie bier  
2 koppies hoenderaftreksel  
1 koppie melk  
1 blik "evaporated milk"  
Fetakaas gekrummel  
½ koppie gerasperde Parmesaankaas  
5 ml tiemie  
5 ml basilie [ook vir garnering]  
15 ml Worcestersous  
sout en varsgemaalde peper  
rooi peper

Soteer knoffel in botter en voeg dan uie en sampioene by. Kook tot sag. Hou eenkant. Smelt botter in groot kastrol en braai dan botter en meel tot goudbruin. Klop bier daarin tot mengsel lekker dik word. Meng hoenderaftreksel en en melk en giet stadig in biermengsel in. Voeg res van bestanddele by behalwe die feta en parmesaankaas.. Geur die sop en laat kook vir 10 -15 minute. Garneer met Feta en Parmesaankaas. Bedien 8 - 10 mense.

## **Boontjiesop met spekklokkies**

500g pakkie droë suikerbone, (oornag geweek in koue water)  
250g gerookte spek, in blokkies gesny  
1 varkpootjie  
2.5liter water  
1 groot ui gekap  
1 wortel, grof gerasper  
65g (1blikkie) tamatiepasta  
2 lourierblare  
6 wonderpeperkorrels  
3 kruienaeltjies  
‘n paar gekapte takkies pietersielie  
10ml bruinasyn  
sout en varsgemaalde swartpeper  
2 knoffelhuisies skoongemaak  
olyfolie

Spoel bone af onder koue water en dreineer. Dompel varkpootjie vinnig in kookwater en was goed af. Skep spek in ‘n groot kastrol en braai oor lae hitte tot bros. Skep uit. Braai vark pootjie in dieselfde kastrol tot bruin alkante. Skep bone by varkpootjie in kastrol en voeg water by. Verhit tot kookpunt, en skep skuim af met gaatjieslepel. Voeg res van bestanddele tot em met bruinasyn by, verhit tot kookpunt, verlaag hitte en laat stadig prut met deksel op kastrol vir sowat 2½-3ure of tot bone sag is. Geur na smaak met sout en swartpeper. Verwyder varkpootjie en druk sommige van die bone fyn met ‘n aartappeldrukker. Proe en geur na smaak indien nodig.

## **Spek en lensiesop**

6 reepe swoerdlose strepiespek, gekap  
4 snye witbrood, korsies afgesny  
30ml botter  
2 groot uie, fyngekap  
4 groot wortels, gerasper  
500ml oranje lensies, afgewas  
3 selderystingels , punte verwyder, gekap  
2 liter hoenderaftreksel  
2 lourierblare  
2ml gedroogde basiliekruid  
15ml pietersielie, vars gekap  
15ml suurlemoensap

Braai die spek vir 3 minute oor lae hitte. Haal uit die pan en hou eenkant. Sny die brood in blokkies en sit by die vet in die braaipan. Braai die brood tot goudbruin aan albei kante en hou eenkant. Verhit die botter in 'n groot kastrol. Soteer die uie vir 2 minute. Voeg die seldery en wortels by en kook vir 4 minute. Roer 2 keer. Voeg die lensies, hoenderaftreksel, geurmiddels, lourierblare en basiliekruid by. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte en laat vir ongeveer 2 uur lank stadig prut. Roer af en toe. Roer die spek en pietersielie net voor opdiening by. Laat 2 minute prut en sit dan voor met bereide croutons bo-op.

Lewer 6 porsies.

## **Dik groentesop**

500ml haricotbone  
water  
25ml olie  
2 uie of preie gekap  
3 wortels, gekap  
3 selderystingels, met blare gekap  
2 aartappels, in blokkies gesny  
625ml kool, gerasper  
150ml groenbone, in stukkies gesny  
3 biefekstrakblokkies  
500ml kookwater  
4 middelslag tomaties, in blokkies  
12.5ml sout  
2 ml peper  
2 liter water (ongeveer)

Week die haricotbone oornag in water. Dreineer dit en bedek dit met 1 liter vars water. Kook die boontjies tot sag. Verpulp die bone of druk dit fyn. Verhit die olie en soteer die groente, behalwe die tomaties ongeveer 15 minute lank daarin totdat dit sag is. Roer dit aanhoudend sodat dit nie aanbrand nie. Los die biefekstrakblokkies op in die kookwater en voeg dit saam met die tomaties en geurmiddels by die groente. Voeg ook die bone by. Plaas die deksel op en laat prut ongeveer 30 minute lank. Vul die vloeistof aan as dit weggook. Daar moet ongeveer 2 liter sop wees.

## **Tamatiesop**

40ml margarien  
750g tamaties, in kwarte gesny  
1 liter hoenderaftreksel  
1 ui, gekap  
1 lourierblaar  
3 ml vars gemaalde swartpeper  
3ml sout  
5ml lemoenskil, fyn gerasper  
10ml suurlemoensap  
5ml suiker

1. Verhit die margarien en roerbraai die tamaties sowat 10 minute lank.
2. Voeg alles behalwe die suurlemoensap en suiker by en laat dit 45 minute lank prut.
3. Vryf die mengsel goed deur 'n sif.
4. Voeg die suurlemoensap en suiker by en herverhit die sop tot kookpunt.
5. Bedien dadelik.

## **Aartappelsop**

10 aartappels  
1 liter water  
40ml botter  
3 uie, fyn gekap  
10ml sout  
2ml peper  
knippie fyn neut  
15ml pietersielie  
375ml room melk  
10ml Worcestersous.

Skil en sny die aartappels in blokkies. Kook in water tot sag. Druk aartappels in water fyn. Braai uie in die botter tot bruin. Voeg dit by die aartappels. voeg die sout, peper, neut en pietersielie by. Voeg die room by die aartappelmengsel en meng. Voeg die Worcestersous by. Laat die sop op kook. Indien te dik, verdun met melk. Sit sop met roosterbrood voor.

## **Tamatiesop**

40ml margarien  
750g tamaties, in kwarte gesny  
1 liter hoenderaftreksel  
1 ui, gekap  
1 lourierblaar  
3 ml vars gemaalde swartpeper  
3ml sout  
5ml lemoenskil, fyn gerasper  
10ml suurlemoensap  
5ml suiker

6. Verhit die margarien en roerbraai die tamaties sowat 10 minute lank.
7. Voeg alles behalwe die suurlemoensap en suiker by en laat dit 45 minute lank prut.
8. Vryf die mengsel goed deur 'n sif.
9. Voeg die suurlemoensap en suiker by en herverhit die sop tot kookpunt.
10. Bedien dadelik.

## **Romerige botterskorsiesop**

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny  
3 aartappels, geskil, in blokkies gesny  
1 ui, grofgekap  
1 tamatie, vel verwyder en grofgekap  
11 hoenderaftreksel  
125 ml vars room  
10 ml sout  
varsgemaalde swartpeper na smaak  
3 ml fyn komyn  
3 ml kerriepoeier  
3 ml fyn koljander  
20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas die botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute). Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker. Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm. Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaad broodrolletjies.



## **Tamatiesop**

2 koppies room  
1 teelepel suurlemoensap  
¼ teelepel peper  
½ koppie uiegras roomkaas  
1 blik tamatiesop  
bietjie gerasperde uie  
2 teelepels 'horse raddish' (Opsioneel)  
1 t sout

Klits alles saam - verkoel voor bedien.  
Genoeg vir 4-6 persone.

(Gerasperde komkommer kan ook bygevoeg word).

## **Vissop**

1 pak sampioensop  
1 blik sampioensop  
1 x 250 ml room  
1 blik tuna  
15 ml sjerrie

Maak sop aan soos aanwysings, maar gebruik helfte melk en water.

Meng res by.

Roer tot kookpunt

(Addisioneel voeg blikkie gemengde seekos by).

## **Boontjiesop - Mabel**

2 pakkie gedroogte sous bone oornag in water geweek  
Gooi water af voeg genoeg water by om bone te bedek  
voeg een stuk gerookte vark been (eisbein) by en kook sag  
Haal die bene uit en sny die vleis klein stukkies

.

Voeg nou

1bottel lite chuthey

2 pakkies bruin uie sop

sout en peper (pas op vir te veel die sop is reeds sout)

'n bietjie asyn of balsimic asyn by

(na smaak ek hou nie daarvan te suur nie)

Kook 'n rukkie vir die sop om gaar te word

Druk fyn met aartappel drukker en bedien met brood

## Lensiesop

1 pakkie bruin lensies

2 pk sopgroente (wat mens in die groentewinkels kry)

1-2 pk sobene (maw 2-4 sobene na gelang van wat jou beursie sê)

2-4 aartappels (die soort wat maklik blus, waarvan mens

kapokaartappels

maak)

geurmiddels

Gooi die vleis en sobene in 'n 5 liter kastrol wat driekwart met water gevul is.

Plaas op die stoof en laat solank vinnig kook terwyl die groente gekerf word.

Ek rasper sommer alles wat gerasper kan word op die growwe kant van die rasper.

Die res kerf ek fyn - met die hand of voedselverwerker.

Moenie te veel rape ingooi nie.

Ek vind dit maak die sop effens bitter.

Sodra die groente klaar gekerf is, gooi ek dit by die res in die pot en laat

stadig kook.

Soms hou ek die aartappels uit tot so 20 minute voor ek dit opskep om te

keer dat die aartappels heeltemal fyn kook.

Vul maar nou en dan aan met water indien nodig.

Gooi sout, peper, Aromat, Worcestersous, tamatiesous of -pasta na smaak by.

'n Tritseltjie blatjang is ook nie onvanpas nie - pasop vir te veel anders gee dit die sop 'n soeterige geurtjie.

## **Groentesop**

Dieselfde bestanddele as hierbo, maar laat net die lensies weg en gooi meer aartappels in as jy wil.

Ek gooi die kastrol dan net half vol water.

Jy kan ook 'n paar vars, geskilde tamaties bygooi in plaas van die tamatiesous of pasta.

Jy kan ook in plaas van nog aartappels makaroni ingooi om die sop dikker te maak.

## **Boontjiesop**

1 pk gespikkelde bruin boontjies (oornag in 'n liter water geweek)  
2 sobene  
2 aartappels  
1 groot ui  
4 reepe spek (Bacon)

Gooi bone en vleis en ± 4 liter water in 'n kastrol en laat kook.  
Voeg die spek en fyngekerfde ui by.  
Voeg aartappelblokkies so 20 minute voor opdiening by.  
Kook tot bone en vleis sag is.  
Voeg weer enige van die vorige resep se geurmiddels by.  
Jy moet maar eksperimenteer wat vir jou die lekkerste is.  
Lekker eet.

## **Aartappelsop**

1 kg aartappels  
500 ml hoenderaftreksel  
250 g spek  
2 uie  
30 ml pietersielie  
250 ml room

Kook aartappels sag en maak baie, baie fyn.  
Voeg aftreksel by.  
Snipper spek en braai tot bros.  
Sny uie fyn en braai in spekvet.  
Voeg alles bymekaar.  
Geur na smaak.  
Kook 'n paar minute.  
Voeg pietersielie en room net voor opdiening by.  
Sit warm of koud voor

## **Lensiesop**

450 gram Lensies  
1 liter Water waarin lensies oornag geweek word  
1 liter Vleisaftreksel  
60 gram Botter  
2 Groot uie  
3 Wortels  
3 \* 4 Spekrepies  
Sout  
Peper  
Neut  
12.5 ml Mielieblom  
125 ml Melk

Week lensies oornag in water. Voeg lensies en 1 liter van weekwater by vleisaftreksel. Braai gekapte uie, gesnyde wortels en spekrepies (in stukkies gekap) tot liggeel in botter en voeg dit by die lensies. Kook stadig vir 2 uur. Vryf deur sif en geur na smaak met sout en peper en neut. Maak mielieblom aan met melk en roer dit stadig by sop om te verdik.



## **Sampioen en Feta Sop**

1-2 knoffelhuisies, fyngedruk  
1 koppie ongesoute botter  
1 ui gekap  
2 eetlepels sprietuie  
3 x 50 g vars sampioene in skyfies gesny  
1/2 koppie koekmeelblom  
1 blikkie bier  
2 koppies hoenderaftreksel  
1 koppie melk  
1 blik "evaporated milk"  
Fetakaas gekrummel  
1/2 koppie gerasperde Parmesaankaas  
5 ml tiemie  
5 ml basielie [ook vir garnering]  
15 ml Worcestershiresous  
Sout en varsgemaalde peper  
Rooi peper

1. Soteer knoffel in botter en voeg dan uie en sampioene by. Kook tot sag. Hou eenkant.
2. Smelt botter in groot kastrol en braai dan botter en meel tot goudbruin. Klop bier daarin tot mengsel lekker dik word.
3. Meng hoenderaftreksel en en melk en giet stadig in biermengsel in. Voeg res van bestanddele by behalwe die feta en parmesaankaas.
4. Geur die sop en laat kook vir 10 tot 15 minute.
5. Garneer met Feta en Parmesaankaas.
6. Bedien 8 - 10 mense.

## Tamatie en wortelsop

15 g botter  
10 ml olie  
1 ui, gekap  
2 knoffelhuisies, gekap  
2 wortels, gekap  
500 g tamaties, verwyder skil en kap grof  
bouquet garni  
1 liter groente of hoenderaftreksel  
sout en varsgemaalde swart peper

1. Verhit botter en olie.
2. Soteer uie en knoffel vir 10 minute.
3. Voeg wortels by en roer tot vloeistof geabsobeer is.
4. Voeg dan tamaties, appel, bouquet garni en aftreksel by.
5. Geur met sout en peper.
6. Sit deksel op en laat prut vir 45 minute.
7. Verwyder bouquet garni en versap in Braun versapper.
8. Sit sop in skoon kastrol terug en verhit weer. Pas geursel aan indien nodig.
9. Bedien in verhitte sopbakkies en geur met lepelvol room en 'croutons'.

## **Warm knoffelsop**

4-6 knoffelhuisies, gekap  
2 preie [kap die wit gedeeltes]  
30 ml olyfolie  
1 liter groente aftreksel  
4 aartappels in blokkies gekap  
150 ml room  
grasuie  
100 ml wit wyn  
sout en peper

Roerbraai knoffel en uie in olie en voeg dan die aftreksel en aartappels by. Kook tot sag. 'n Lourierblaar kan daarby ingegooi word en verwyder word na die kookproses. Versap die sop, geur en voeg die room by. Herverhit die sop, maar moet dit nie laat kook nie. Strooi gekapte sprietuie oor en bedien met 'croustons'.

## **Aartappelsop met sampioene**

50 g (50 ml) botter  
2 knoffelhuisies, fyn gekap  
2 uie, fyn gekap  
250 g gekapte spek  
4 aartappels, geskil, in blokkies gesny  
250 g sampioene, in skyfies gesny  
50 ml (4e) witwyn {opsioneel}  
410 g hoenderroomsop  
250 ml (1k) water  
250 ml (1k) melk  
10 peppadews, in repies {opsioneel}  
sap en skil van ½ suurlemoen OF  
100 ml suurroom  
4 roosmaryntakkies OF {afroning}  
10 ml droë roosmaryn {afroning}

1. braai knoffel en uie in botter, voeg spek by
2. roer aartappels en sampioene by en braai
3. gooi res van bestanddele by en prut 25 - 30min of tot aartappels sag is
4. geur na smaak, sit warm voor en rond met roosmaryntakkie af

## **Romerige botterskorsiesop**

1 groot botterskorsie, geskil, in blokkies gesny  
3 aartappels, geskil, in blokkies gesny  
1 ui, grofgekap  
1 tamatie, vel verwyder en grofgekap  
11 hoenderaftreksel  
125 ml vars room  
10 ml sout  
varsgemaalde swartpeper na smaak  
3 ml fyn komyn  
3 ml kerriepoeier  
3 ml fyn koljander  
20 ml gekapte, vars pietersielie

Plaas die botterskorsie, aartappels, ui, tamatie en hoenderaftreksel in 'n groot kastrol. Bring tot kookpunt, verlaag die hitte, plaas deksel op en laat saggies prut totdat die groente sag is (sowat 30 minute). Verpulp groente en aftreksel in 'n voedselverwerker. Gooi verpulpte groente terug in die kastrol, voeg room en geurmiddels by en verhit tot goed deurwarm. Garneer met pietersielie en sit voor met vars sesamsaad broodrolletjies.

## **Corn chowder**

30 ml Rama margarine  
1 onion, peeled and finely chopped  
3 potatoes, peeled and cut into 1 cm dice  
2,5 ml curry powder  
1 packet ROYCO Chicken Noodle Soup  
600 ml boiling water  
250 ml milk  
1 x 340 g can whole kernel corn, drained  
salt & pepper, to taste  
chopped parsley, optional

Sauté onion in margarine. Add potato and curry powder and fry gently for a few minutes.

Stir in soup powder, then add boiling water and milk. Bring to the boil, reduce heat and add corn.

Simmer for 30 minutes, or until potatoes are cooked.

Season to taste and garnish with chopped parsley.

Preparation Time 15 minutes    Cooking Time 30 minutes    Serves 3-4

## **Chunky winter soup**

15 ml sunflower oil  
1 onion, chopped  
300 g frozen mixed vegetables  
1 ml dried thyme  
250 ml red lentils, picked over and rinsed  
1 packet ROYCO Minestrone Soup  
1,5 litres water  
75 ml tomato puree  
salt and pepper, to taste

1. In a large saucepan, sauté onion in oil. Add mixed vegetables and thyme and toss until hot. Add lentils.
2. Mix soup powder with water, add tomato puree and stir into lentil mixture.
3. Bring to the boil, reduce heat and simmer for 30 minutes, or until lentils are cooked. Season to taste.

Preparation Time 10 minutes    Cooking Time 30 minutes    Serves 6

## Plain Potatoe Soup

- 4 potatoes, peeled and cubed
- water to cover
- 2 (12 fluid ounce) cans evaporated milk
- 4 tablespoons unsalted butter
- salt and pepper to taste

### DIRECTIONS

1. Place the potatoes in a large pot over high heat. Add water to cover, about 1 inch over the potatoes. Boil for about 10 to 15 minutes, or until potatoes are tender. Do not drain.
2. Reduce heat to low and pour in the evaporated milk and the butter. Mash the potatoes in the pot with a potato masher. Season with salt and white pepper to taste.



## **Lensie Sop**

3 k Gewaste en gesplete rooi lensies  
2.5 l Groente Aftreksel (OXO Groente Blokkies)  
3 Meduim Uie grof gekap  
1 Meduim Tamatie grof gekap  
1 Meduim Wortel grof gekap

1 Klein ui fyngekap  
3 e Olyf Olie  
3 t Suurlemoensap  
3 t Komynsaad  
Sout en Peper na smaak

Plaas groente blokkies en water in 'n pot en bring tot kookpunt.  
Plaas res van sop bestanddele in die water.  
Prut totdat die lensies sag is (ongeveer 30 minute).  
Plaas sop in voedsel verwerker of klits met handklitser tot puree.  
In 'n aparte pan braai die ui in olyf olie tot sag.  
Meng ander bestanddele en voeg by die uie.  
Voeg die uie mengsel by die sop en prut vir 5 minute roer matig.  
Bedien die sop warm.  
Gebruik Franse Brood om die oorblywende sop in die bakkie mee te eet.