FOOD ON THE RUN !

Weereens het ons hierdie maand ‘n bydrae van een van die klub lede – DANKIE Venita. Hierdie gereg is op “gespy” (as ek dit nou soos kan stel) tydens die Loerie Run deur ons eie blonde 007 : Strydom, Deon Strydom. Van daardie tyd af het ek nog nie rus gehad nie – ons moes die resep kry. Gelukkig het ons nie nodig gehad om enige “spy maneuvers” uit te haal nie Venita het die resep heel gewillig gedeel.

Fantastiese Foelie Groente

Bestandele :

Enige vars groente wat jy in groterige stukke kan opsny. Dit bak so +/- 45 tot 60 minute – as jy dit dus te klein opsny kan dit fyn kook.

Gebruik bv.

- Wortels
- Klein uie OF groot uie wat jy in kwarte opsny
- Baba aartappeltjies OF groot aartappels in 4 tot 6 stukke gesny
- Murgpampoentjies
- Patty Pans – geel en / of groen (gebruik heel)
- Patat – opgesny soos aartappels
- Sampioene
- Botterskorsies – hou skil aan
- Klein groen skorsies
- Geel- en / of groenrissies – in groot stukke gesny

Metode :

Venita sê dat dit goed werk as jy al die gewaste groente in ‘n groot skottel gooi en dan jou speserye oorgooi. Jy skud dan die bak (indien dit ‘n deksel ophet - anders verskyn jy dalk ook in ‘n waspoeier advertensie) OF jy meng dit met jou hande deur sodat die speserye die groente lekker bedek. Neem dan ‘n groot rol breë foelie en plaas dit met die blink kant na onder op ‘n bakplaat. Gooi groente op – jy kan nou nog speserye oorsprinkel, sowel as knoffel- of gewone botter (opsioneel). Vou groente toe - vou die hoeke goed toe sodat geen stoom sal kan ontsnap nie.. Maak seker dat jy toelaat vir die “opblaas” van die foelie (klink amper soos Gys se hoenderresep – kyk uit in die volgende nuusbrief). Bak by 180 – 200’C vir 45 tot 60 minute of “Loerie” hom en plaas dit op matige kole vir ongeveer 1 uur.

Ons wil almal aanmoedig om hulle eie beproefde resepte in te stuur – daardie ou staatmakers.

Stuur resepte aan my by : drocher@absamail.co.za

Daleen Rochér