



wenk:

Maak hierdie oondskottel met enige verskeidenheid groente wat ryp is in jou tuin.

125 ml hoenderaftreksel

Kook die aartappels (met vel) tot sag, en plaas in 'n voedselverwerker. Pols tot fyn en voeg die knoffel en kruie by. Meng die olyfolie en suurlemoensap en giet stadig by die aartappels terwyl jy dit aanhoudend pols. Voeg van die hoenderaftreksel by, net genoeg sodat dit loperig-styf is. Sit voor saam met die groente.

DEUR CARMEN NIEHAUS

FOTO'S GENEEM BY DAWIE VAN VELDEN, STELLENBOSCH



Kos

Assistent: Bernice van der Merwe
Foto's: David Briers

VINNIGE BOONTJIE-STOWE

Genoeg vir 6 mense
Bereiding: 15 minute
Gaarmaaktyd: 20-25 minute

Moeg van groenboontjies met aartappels gestowe? Probeer hierdie vars manier van doen. Een voorwaarde: Die boontjies moet nog lekker jonk wees.

50 ml botter
30 ml olyfolie
1 ui, fyn gekap
sout en vars gemaalde swartpeper
1 rooi soetrissie, in repies gesny
500 g vars jong groenboontjies
50 g gevlokte amandels
30 ml Dijon-mosterd
vars origanum vir garnering

Verhit die botter en olie in 'n dieperige pan en roerbraai die uie tot net sag. Geur met sout en vars gemaalde swartpeper. Voeg die soetrissie by, roerbraai 'n minuut en roer die groenboontjies daarby. Roerbraai 'n paar minute.

Roer die amandels en mosterd by en meng goed. Garneer met vars origanum.

(Blaai om)

MURGPAMPOENTJIE-CARBONARA

Genoeg vir 6 mense
Bereiding: 15 minute
Gaarmaaktyd: 20 minute

Murgpampoentjies en spinasie gee groenigheid by die romerigheid van die carbonara-sous.

30 ml olyfolie
40 ml botter
2 knoffelhuisies, gekneus
6 sprietuie, fyn gekap
400 g murgpampoentjies, opgesny
100 g babaspinasie (opsioneel)
250 g spekvleis, in blokkies gesny
15 olywe, ontpit en gehalveer
5 eiergele
150 ml dik room of natuurlike jogurt
sout en vars gemaalde swartpeper
knippie mosterdpoeier
origanum

Verhit die olyfolie en botter en braai die knoffel en sprietuie tot

sag. Roer die murgpampoentjies daarby en roerbraai 'n paar minute. Voeg die spinasieblare by en roerbraai tot verwelk. Skep uit en hou eenkant. Braai die spek tot bros en skep die murgpampoentjiemengsel terug in die pan; voeg die olywe by. Meng die eiergele, dik room, sout, peper en mosterdpoeier saam. Kook intussen die pasta tot net-net sag (al dente), dreineer en hou sowat 100 ml van die water oor.

Meng die pasta en water saam met die murgpampoentjiemengsel en verhit tot baie warm. Meng die eiermengsel daarby en verwyder van hitte. Roer tot goed gemeng (die warm murgpampoentjiemengsel maak die eiermengsel gaar). Geur met vars kruie en sit dadelik voor.

