

TUISGEMAAKTE PASSATA

Genoeg vir 8 mense
Bereiding: 10 minute
Gaarmaaktyd: 30 minute

Op 'n Saterdagmiddag is 'n groot bak pasta met pesto deurgemeng baiekeer ons ligte middagete. Vir 'n verandering het ek een middag dié maklike passatasous (tamatiepuree) bedink. Die geheim is dat jy lekker baie vars kruie bygooi terwyl die tamaties kook en dan zirts jy sommer alles vinnig-vinnig deur die voedselverwerker tot gladfyn.

2 kg ryp tamaties, met skil en al (roma- of konfytamaties werk goed)
4-6 knoffelhuisies, fyn gekap
goeie hand vol origanum
2-3 lourierblare en/of 'n takkie roosmaryn
goeie hand vol basilie
goeie hand vol pietersielie
125 ml water

1 of 2 sakkies tamatiepasta
sout en vars gemaalde swartpeper
10 ml bruinsuiker
60 ml olyfolie
loperige polenta of pasta en parmesaan-
kaas
ekstra basilie vir garnering

Plaas die tamaties, knoffel en kruie saam met die water en tamatiepasta in 'n dieperige kastrol en kook sowat 'n halfuur oor stadige hitte tot die tamaties sag en geurig is en die meeste water verdamp het. Geur na smaak met sout en peper en bruinsuiker. Verwyder die lourierblare en roosmaryntakkie en plaas alles in 'n voedselverwerker. Pols tot goed fyn. Giet die olyfolie deur die tuit by en pols tot romerig.

Sit voor met loperige polenta of pasta en parmesaankaas. Rond af met vars basilie.



HOENDER-EN-WITLOFSLAAI

Genoeg vir 6-8 mense
Bereiding: 15-20 minute
Gaarmaaktyd: 10-15 minute

Hoera vir gaar draaispithoender waarmee jy hier slaai maak saam met witlof en appel.

20 ml olyfolie
4 witlowwe, gehalveer
1 gaar hoender, in klein stukkes gebreek
100 ml gruyère-kaas, gerasper
50 ml okkerneute, grof gekap
2 appels, in dun skywe gesny

cos-blaarslaai
SLAISOUS
100 ml mayonnaise
50 ml natuurlike jogurt
60 ml lemoensap
vars gemaalde swartpeper

Sprinkel olyfolie oor die witlof en rooster onder element tot goudbruin. Rangskik die res van die bestanddele op 'n opdienbord of houtbord. Meng die bestanddele vir die slaaisous en sit saam met die slaai voor. □

DIS 'N BIETJIE VERREGAANDE OM GROENTE IN JOU VOORTUIN TE PLANT, MAAR DIS OOK 'N MANIER VAN WYS JY KAN OP JOU EIE WERF DOEN NET WAARVOOR JY LUS HET

Warren Schultz, Amerikaanse kos- en reisskrywer

Spesiale dank aan Johannes Visser by Vorentoe Boerdery, 021-903-2791, vir die verskaffing van die groente.