

ESKORT

Recepte

30-Minuut
Maaltye



Vorbereiding
van Varkvleis

Riglyne vir die
Gaarmaak
van Varkvleis



Heerlik

ESKORT



30-MINUUT MAALTYE

WORSRESEPTTE

- 2 SPEKWORSIE-, VY- EN PEPERBLAARSLAAI
- 3 WORSGEBAK
- 4 WORSROLLETJIES
- 5 NEUT-, WORS-, SPEK- EN SAMPIOENBROOD
- 6 WORSPAELLA
- 7 TORTILLA GEVUL MET HUMMUS EN RUSSIANS
- 8 WARM VARKWORSIESLAAI MET SWARTBIERSOUS

SPEKRESEPTTE

- 9 OOP SPEK- EN PIESANGBROODJIE
- 10 GESTOPTE OPGEROLDE HOENDER MET PESTO EN SPEK
- 11 SPEK EN EIER ROLLETJIES
- 12 SPEK- EN GROENTESOP
- 13 SPINASIE-, SPEK- EN FRAMBOOSLAAI

POLONIERESEPTTE

- 14 GEBAKTE AARTAPPEL MET POLONIEVULSEL
- 15 POLONIE SMELTBROOD MET AVOKADO EN KAAS
- 16 POLONIE WELSH RAREBIT
- 17 POLONIEPOFFERTJIES

VIENNARESEPTTE

- 18 PANGEBRAAIDE VIENNAS MET GROENTE EN EIER
- 19 FRANKFURTER EN TAMATIEPASTA
- 20 KAASRYKE MACARONI MET MINI VIENNAS

HAMRESEPTTE

- 21 HANGEBAK
- 22 HAM EN GROENTE MINI-QUICHE
- 23 HAM- EN KAASHOENDER

KLIENTESORG: 0800 203 193

(Weeksdae 09.00 - 15.30)

SAVPV RESEPTTE EN HANDIGE WENKE

VOORBEREIDING VAN VARKVLEIS

- 24 INLEIDING
- 25 VARKKOTELET MET APPELWYN EN TIEMIESOUS
- 26 GOUDBRUIN VARKBOUD
- 27 GEROOSTERDE VARKNEK MET ROOSMARYN
- 28 VINNIGE EN MAKLIKE VARKROEBRAAI
- 29 VARKBREDIE MET MOSTERD EN SJERRIESOUS

RIGLYNE VIR DIE GAARMAAK VAN VARKVLEIS

- 30 GAARMAAKTABEL
- 30 MAKLIKE OMREKENINGSTABEL

NOTAS VAN DIE REDAKTEUR

Eskort is in 1917 gevestig en geniet 'n benydenswaardige reputasie, danksy kwaliteitprodukte en 'n groeiende aantal lojale ondersteuners.

Hierdie gratis boekie konsentreer op 'n keuse van resepte wat goedkoop, vinnig en maklik is om voor te berei en heerlik smaak. Elke resep gebruik 'n spesifieke Eskort produk en voorsien wenke indien 'n plaasvervangerbestanddeel gebruik sou word.

Ons bedank graag die Suid-Afrikaanse Varkvleisprodusente Vereeniging vir hulle bydrae ten opsigte van die Voorbereiding van Varkvleis (bladsy 24-29).

Besoek gerus die Eskort webblad.

www.eskort.com is beslis 'n besoek werd. Dit bied toegang tot 150 heerlike resepte, verskaf resep-opsporingsbystand, kosklik en onthaalafdelings, produkinligting, kookwenke en nog meer soos gereelde kompetisies met pryse. Registreer vandag nog om pos en tydige kompetisienuus te ontvang.

WEBBLAD: WWW.ESKORT.COM

SPEKWORSIE-, VY- EN PEPERBLAARSLAAI

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 15 minute

Bestanddele

Slaai

- 16 Eskort Mini Bacon Sausages
- 12 Vars of ingemaakte Vye, gehalveer
- 1 Pakkie Peperslaablare, gewas en gedreineer
- 120 g Mozzarella kaas in blokkies gesny of in repies geskeur
- Olyfolie

Slaaisous

- 80 ml Balsamiese Asyn
- 60 ml Olyfolie
- 45 ml Heuning
- 30 ml Lemoensap
- 30 ml Suurlemoensap
- Skil van 'n halwe lemoen, gerasper
- Sout en varsgeaalde Swartpeper



Metode

- ✓ Klits al die slaaisousbestanddele saam en plaas in die yskas.
- ✓ Rooster die spekworsies in die oond tot gaar en draai nou en dan om.
- ✓ Haal worsies uit die oond en laat afkoel tot kamertemperatuur.
- ✓ Plaas die vye in 'n oondpan wat liggies met olyfolie gesmeer is.
- ✓ Rooster vinnig onder 'n gloeiwarm ondelement totdat hulle net-net sag is.
- ✓ Verdeel die vye, spekworsies en peperslaablare tussen 4 borde.
- ✓ Bedruip met die slaaisous.
- ✓ Strooi die kaas oor die slaai en bedien.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



WORSGEBAK

Bedien: 6

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 30 minute

Bestanddele

12	Eskort Gold Medal Pork Sausages, omhulsel verwyder en gehalveer	1	Groot bos sprietuie, skoongemaak en fyngekap
300 g	Macaroni, gekook en gedreineer	3	Eiers, geklits
45 ml	Olie	45 ml	Parmesaankaas, gerasper
225 ml	Gladde Roomkaas of Cheddarkaas, gerasper		Sout en varsgebraaide Swartpeper
260 ml	Gewone yoghurt		Gesoute Meel vir 'n deegomhulsel
300 ml	Vars Room of Melk		
15 ml	Engelse Mosterd		



Metode

- ✓ Verhit die oond tot 180° C.
- ✓ Skep die Macaroni in 'n lig ge-oliede oondvaste skottel en plaas eenkant.
- ✓ Rol die worsies in die gesoute meel en braai in warm olie tot alkante bruin.
- ✓ Voeg die gekapte sprietuie by en braai vir 'n paar minute. Roer nou en dan.
- ✓ Skep die worsies en sprietuie op die gekookte macaroni.
- ✓ Meng die roomkaas/gerasperde Cheddar met die yoghurt, room/melk, mosterd, geklitste eiers, sout en peper. Klits deeglik.
- ✓ Gooi hierdie eier- en kaasmengsel oor die worsies en macaroni.
- ✓ Strooi die Parmesaankaas bo-oor, bak teen 180° C vir 30 minute of tot gaar en goudbruin.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



WORSROLLETJIES

Bedien: 6

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 15 minute

Bestanddele

6	Eskort Gold Medal Pork Sausages
150 g	Eskort Rindless Streaky Bacon
1	Groot Appel, geskil, harde kern verwyder en in blokkies gesny
75 g	Cheddarkaas, gerasper



Metode

- ✓ Rooster die worsies vir ongeveer 5 minute en draai nou en dan om.
- ✓ Haal uit die oond sodra gaar en laat afkoel.
- ✓ Meng die appel en kaas in 'n bak.
- ✓ Sodra die worsies koel genoeg is om te hanteer, sny hulle in die lengte oop - maar nie heeltemaal deur nie - en stop met die appel- en kaasmengsel.
- ✓ Draai 'n repie spek om die middel van elkeen van die gestopte worsies en los openinge vir die gesmelte kaas om uit te loop.
- ✓ Sit die gestopte worsies terug in die oond onder 'n vuurwarm element en rooster totdat die spek bros is en die kaas gesmelt het.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



NEUT-, WORS-, SPEK- EN SAMPIOENBROOD

Bedien: 4 - 6

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 20 minute

Bestanddele

250 g	Eskort Lean Diced Bacon	100 g	Okkerneute, grofgekap
250 g	Eskort Breakfast Sausages (4)	15 ml	Vars Tiemie van die takkie gestroop en opgekap
45 ml	Botter	2½ ml	Gemaalde neutmuskaat
15 ml	Olyfolie	2	Eiers, geklits
1	Groot ui, fyngekap		Sout en vars-gemaalde Swartpeper
500 g	Groot swart sampioene, opgekap		
1 Koppie	Vars, wit broodkrummels		



Metode

- ✓ Haal die omhulsel van die worsies af.
- ✓ Smelt die botter, voeg die ui by en braai tot goudbruin; roer nou en dan.
- ✓ Verlaag die hitte tot medium warm en voeg die sampioene, spek en worsies by.
- ✓ Breek die worsies in kleiner stukkies terwyl alles saam braai.
- ✓ Braai totdat die sampioene begin sag word en van hul vloeistof afgee en die spek gaar is. Laat die braaimengsel afkoel.
- ✓ Meng die oorblywende bestanddele, sampioenmengsel en geklitste eier goed saam en voeg sout en peper na smaak by.
- ✓ Skep uit in 'n ge-oliede broodpan en bak teen 180° C vir 20 - 30 minute.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



WORSPAELLA

Bedien: 4

Voorbereidingstyd: 5 minute

Kooktyd: 25 minute

Bestanddele

6	Eskort Breakfast Sausages	15 ml	Paprika
15 ml	Olyfolie	300 g	Rys
1	Pers Ui in dun ringe gesny	800 ml	Hoenderaftreksel
1	Rooi Soetrissie, in dun repe gesny	90 ml	Pietersielie, fyn gekap
1	Geel Soetrissie, in dun repe gesny		Sout en varsgemaalde Swartpeper
3	Knoffelhuisies, platgedruk		



Metode

- ✓ Verhit die olie in 'n groot kleeflose braaipan en braai die worsies tot goudbruin.
- ✓ Haal uit die pan, sny in dik skywe en plaas eenkant.
- ✓ Braai die ui en soetrissies in dieselfde pan oor 'n medium hitte vir 5 minute tot sag met swart vlekke hier en daar.
- ✓ Verlaag die hitte, voeg die knoffel en paprika by en braai 'n minuut langer.
- ✓ Voeg die rys by, roer goed deur en voeg dan die aftreksel, helfte van die pietersielie en die worsies wat eenkant gesit is, by.
- ✓ Laat die mengsel kook en verlaag dan die hitte sodat dit prut en die rys gaar word.
- ✓ Voeg sout en peper na smaak by en sprinkel die res van die pietersielie oor die dis as versiering.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



TORTILLA GEVUL MET HUMMUS EN RUSSIANS

Bedien: 2

Vorbereidingstyd: 5 minute

Kooktyd: 5 minute

Bestanddele

- 4 Eskort Russians, in dik skywe gesny
- 2 Tortillas
- 180 g Hummus
- 140 g Antipasto-styl pepers
- 30g Kruieslaai



Metode

- ✓ Braai die Russianskywe vir 'n minuut of so tot bruin en bros.
- ✓ Smeer die hummus oor die tortillas en strooi die Russianskywe bo-oor.
- ✓ Doen dieselfde met die pepers en die kruieslaai.
- ✓ Rol op en bedien.

**Besoek www.eskort.com vir 'n heerlike antipasto-styl peper resep **

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



WARM VARKWORSIESLAAI MET SWARTBIERSOUS

Bedien: 4 - 6

Voorbereidingstyd: 5 minute

Kooktyd: 25 minute

Bestanddele

1 pakkie Eskort Gold Medal Mini Pork Sausages, skuins gehalveer
 30 ml Olyfolie
 125 ml Swartbier
 250 ml Balsamiese Asyn
 1 Ui, fyngekap

Slaai

½ Rooi Soetrissie, pitte verwyder en in dun repies gesny
 ½ Groen Soetrissie, pitte verwyder en in dun repies gesny
 1 Pers Ui in dun ringe gesny
 250 g Slaai- en kruiemengsel



Metode

- ✓ Rooster die worsies tot gaar en goudbruin.
- ✓ Sny die gaar worsies diagonaal in die helfte.
- ✓ Verhit die olie in 'n pan en braai die uie bruin.
- ✓ Gooi die swartbier en balsamiese asyn by en kook oor 'n lae hitte tot meer stroperig.
- ✓ Voeg die worsies by en laat die mengsel vir 5 minute prut.
- ✓ Skep die Eskort worsies uit, verwyder die sous van die hitte af, laat dié 'n bietjie afkoel en behou om as 'n slaaisous te gebruik.
- ✓ Meng die slaaibestanddele in 'n bak, strooi die warm worsies bo-oor, bedruip met die slaaisous en bedien onmiddellik.
- ✓ Baie lekker met warm Italiaanse brood om in die slaaisous te doop.

**125 ml Gemmerbier, Hoenderafstrekseel of Rooi Druiewesap kan gebruik word in plaas van Swartbier **

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



OOP SPEK- EN PIESANGBROODJIE

Bedien: 1

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 5 minute

Bestanddele

- 6 repies Eskort Rindless Streaky Bacon
- 1 Piesang, in dun wiede gesny
- 15 ml Botter
- 30 - 45 ml Grondboontjiebotter
- 2 skywe Volkoringbrood of Saadbrood
- 'n Bietjie Goue Stroop



Metode:

- ✓ Rooster die spek totdat dit bros is.
- ✓ Braai die opgesnyde piesang in 'n kleefvrye pan tot goed bruin.
- ✓ Smeer elke sny brood met 'n opgehoopte eetlepel grondboontjiebotter.
- ✓ Versprei die gebraaide piesangstukkies oor die skywe brood en bedruip met goue stroop.
- ✓ Rond elke sny af met repies bros spek.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



GESTOPTE OPGEROLDE HOENDER MET PESTO EN SPEK

Bedien: 4 - 6

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 20 minute

Bestanddele

8 repies Eskort Rindless Back Bacon
 8 Hoenderborsies
 60 ml Pesto
 Sout en varsgemaalde Swartpeper



Metode

- ✓ Gebruik 'n koekroller of vleishamer en kap die hoenderborsies totdat hulle in oppervlakte verdubbel.
- ✓ Smeer elkeen met 'n gul hoeveelheid pesto, sout en peper.
- ✓ Rol op, draai 'n repie spek om en steek met 'n tandestokkie vas.
- ✓ Braai vir 10 minute tot mooi bruin en goed gaar.

** Week die tandestokkies in water voordat hulle in die hoender gesteeek word sodat hulle nie skroei nie.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



SPEK EN EIER ROLLETJIES

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 2 minute

Kooktyd: 15 minute

Bestanddele

250 g Eskort Rindless Back Bacon
 4 Eiers
 4 Broodrolletjies
 20 ml Margarien
 Sout en varsgebraaide Swartpeper



Metode

- ✓ Sny die rolletjies in die helfte deur en smeer elkeen met margarien.
- ✓ Sit die spek in 'n pan en laat dié warm word.
- ✓ Braai vir 5 minute tot net bros.
- ✓ Haal uit die pan en los 'n rukkie op absorberende papier om oortollige vet te verwyder.
- ✓ Gebruik dieselfde pan om die eiers na smaak te braai.
- ✓ Plaas die spek en eiers op die rolletjies en bedien warm.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



SPEK- EN GROENTESOP

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 2 minute

Kooktyd: 5 minute

Bestanddele

250 g	Eskort Diced Bacon
15 ml	Varsgerasperde Gemmer
2 blikkies	Geroomde Soetmielies
250 ml	Melk
200 g	Bevrose ertjies
	Sout en varsgebraaide Swartpeper



Metode

- ✓ Braai die spek tot gaar, roer die gemmer by en braai vir nog 'n minuut of so.
- ✓ Voeg die res van die bestanddele by, laat die mengsel kookpunt bereik en prut dan vir 5 minute.
- ✓ Voeg sout en peper by na smaak.
- ✓ Bedien met vars brood.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



SPINASIE-, SPEK- EN FRAMBOOSSLAAI

Bedien: 6 - 8

Vorbereidingstyd: 8 minute

Kooktyd: 15 minute

Bestanddele

250 g Eskort Diced Bacon
 350 g Frambose of enige ander bessies volgens seisoen
 250 g Jong spinasieblare
 30 g Gemengde sade

Slaaisous

100 ml Balsamiese asyn
 125 ml Beste kwaliteit Olyfolie
 Sout en varsgemaalde Swartpeper



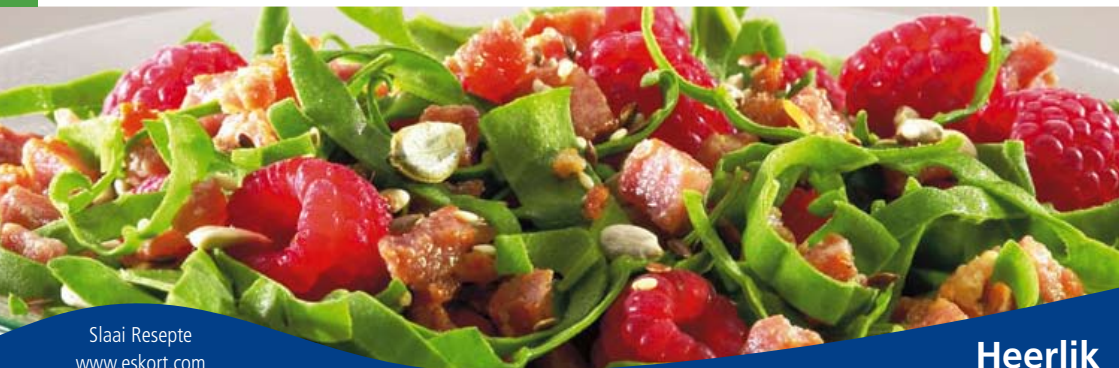
Metode

- ✓ Braai die spek tot gaar en laat afkoel.
- ✓ Was en sny die spinasie in fyn repies.
- ✓ Rooster die saadmengsel in 'n pan (sonder enige olie) en skud dit rond sodat die sade eweredig braai, na neut begin ruik en bruin word.
- ✓ Om die slaaisous te maak: Meng die olyfolie, balsamiese asyn, sout en peper saam.
- ✓ Rangskik die spinasie, spek en bessies op 'n groot bord, sprinkel die geroosterde sade oor en bedruip met die slaaisous.
- ✓ Bedien onmiddellik.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



GEBAKTE AARTAPPEL MET POLONIEVULSEL

Bedien: 6

Voorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 20 minute

Bestanddele

300 g	Eskort French Polony, grofgekap
6	Groot aartappels
1	Klein Ui, growwerig gekap
30 ml	Margarien
60 ml	Melk
75 g	Gerasperde Cheddarkaas
	Sout en varsgemaalde Swartpeper



Metode

- ✓ Was die aartappels en druk 'n hele paar gaatjies in elkeen met 'n vurk.
- ✓ Rangskik die aartappels in 'n sirkel op absorberende kombuispapier en bedek met 'n laag van dieselfde papier.
- ✓ Kook op volle hitte in die mikrogolfoond vir 15 minute en draai halfpad om.
- ✓ As aartappels gaar is, halveer en skep al die aartappel uit totdat net die skil van elkeen oorbly. Behou die skil-bakkies.
- ✓ Braai die gekapte ui en polonie vir 2 - 3 minute in margarien.
- ✓ Voeg die aartappel by en verhit, voeg daarna die melk, sout en peper by en meng.
- ✓ Skep die mengsel in die skil-bakkies.
- ✓ Sprinkel die kaas oor, plaas onder 'n verhitte ondelement en rooster totdat die kaas gesmelt en die aartappelmengsel warm is.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



POLONIE SMELTBROOD MET AVOKADO EN KAAS

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 5 minute

Bestanddele

170 g	Eskort French Polony, fyngeskap	10 ml	Mayonnaise
1	Avokado, geskil, ontpit en in blokkies gesny	4	Agurkies, fyngeskap
15 ml	Olyfolie	4 skywe	Brood (volgens keuse)
10 ml	Suurlemoensap	100 g	Goudakaas, gerasper
1	Selderystingel, fyngeskap		Paar druppels peperwarm sous (Tabasco)
2	Groot Sprietuie, fyngeskap		Sout en varsgemaalde Swartpeper
5 ml	Dijon-mosterd		



Metode

- ✓ Combineer die gekapte polonie, avokado, olie, suurlemoensap, sout, peper, seldery, sprietuie, mosterd, mayonnaise en agurkies en meng deeglik.
- ✓ Sprinkel so 'n paar druppels van die pepersous oor (opsioneel en na smaak).
- ✓ Rooster die brood, plaas op 'n bakplaat, smeer die poloniemengsel oor die skywe brood en sprinkel die gerasperde kaas bo-oor.
- ✓ Rooster vir 'n paar minute totdat die kaas smelt en verkleur.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



POLONIE WELSH RAREBIT

Bedien: 2

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 10 minute

Bestanddele

150 g	Eskort French Polony in dikkerige skywe gesny	5 ml	Engelse mosterdpoelier
100 g	Cheddarkaas, gerasper	1	Spatsel Worcestersous
125 ml	Melk	2	Eiergele
15 ml	Meel	2	Skywe brood
15 ml	Bier		



Metode

- ✓ Plaas die kaas en melk in 'n klein pannetjie en roer oor 'n lae hitte totdat die kaas gesmelt het.
- ✓ Gooi die meel by en roer aanhoudend.
- ✓ Gooi die bier, mosterdpoelier en Worcestersous by.
- ✓ Los die mengsel op die warmplaat totdat dit verdik, verwyder dan van stoofplaat en laat afkoel.
- ✓ Roer die eiergele stadig by.
- ✓ Rooster die brood, plaas 'n sny polonie op elke sny en gooi dan die kaasmengsel bo-oor.
- ✓ Rooster 'n paar minute tot goudbruin.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



POLONIEPOFFERTJIES

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 10 minute

Bestanddele

200 g	Eskort French Polony, in dik skywe gesny	2½ ml	Groen soetrissie, sade verwyder en fyngekap (opsioneel)
50 g	Cheddarkaas, gerasper	2½ ml	Bakpoeier
	Sout en varsgemaalde Swartpeper	12 ml	Mayonnaise
50 ml	Meel en Water, gemeng tot 'n dik sous	12 ml	Botter, gesmelt
		15 ml	Suurlemoensap
		2½ ml	Gemaalde koljanderpoeier
		225 ml	Water en Melk, gemeng
			Olie om mee te braai

Deeg

1 Koppie Meel
2½ ml Witpeper



Metode

- ✓ Sny die polonie, smeer met die dik meelsous, strooi die kaas oor, voeg sout en peper by, bedek met nog 'n sny polonie en pers saam soos vir 'n toebroodjie.
- ✓ Maak 'n deeg met die res van die bestanddele.
- ✓ Doop die polonietoebroodjie in die deeg en braai dan in diep olie.
- ✓ Sodra die deeg mooi bruin is, haal die polonietoebroodjies uit die olie en laat op kombuispapier rus om van enige oortollige olie ontslae te raak.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



PANGEBRAAIDE VIENNAS MET GROENTE EN EIER

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 15 minute

Bestanddele

10	Eskort Smoked Viennas, in dik skywe gesny	2	Aartappels, geskil, in blokkies gesny en gaargemaak
30 ml	Olyfolie	1	Pers Ui, geskil en in dun skywe gesny
2	Rooi Soetrissies, sade verwyder en in repe gesny	1	Knoffelhuisie, fyngemaak
2	Geel Soetrissies, sade verwyder en in repe gesny	4	Eiers
			Sout en varsge maalde Swartpeper



Metode

- ✓ Verhit olyfolie in 'n groot braaipan.
- ✓ Braai die rooi en geel soetrissies, aartappels, uie en knoffel vir 5 minute.
- ✓ Voeg die gesnyde Viennas by, braai vir 2 minute en voeg sout en peper by.
- ✓ Maak 4 bakkie op die oppervlakte van die groente en breek 'n eier in elkeen.
- ✓ Sit 'n deksel op die braaipan en kook liggies vir 4 - 5 minute totdat die eiers gaar is volgens smaak.
- ✓ Bedien dadelik met vars, warm brood.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



FRANKFURTER EN TAMATIEPASTA

Bedien: 2

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 25 minute

Bestanddele

4	Eskort Frankfurters, in dun skyfies gesny	50 ml	Gekonsentreerde Tamatiesmeer
175 g	Pasta (u keuse)	400 g	Blik Tamatiepuree
15 ml	Olyfolie	5	Basiliekruidblare, grofgekap
½	Klein Ui, grofgekap		Sout en varsgebraaide Swartpeper



Metode

- ✓ Kook die pasta soos aangedui.
- ✓ Verhit die olyfolie in 'n braaipan en braai liggies totdat die uie sag is.
- ✓ Voeg die gesnyde Frankfurters by en braai vir 5 minute.
- ✓ Voeg die tamatiesmeer by en kook vir 'n paar minute en voeg daarna die puree by.
- ✓ Verlaag die hitte en laat die mengsel vir 10 minute prut.
- ✓ Rond die sous af met sout, peper en basiliekruidblare.
- ✓ Gooi die sous oor die pasta en bedien.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



KAASRYKE MACARONI MET MINI VIENNAS

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 5 minute

Kooktyd: 25 minute

Bestanddele

14	Eskort Mini Viennas, lengtegewys in die helfte gesny	100g	Mozzarellakaas, gerasper
150g	Cheddarkaas, gerasper	4	Eiers, geklits
45 ml	Ingemaakte Peppadews, grofgekap		Sout en varsgemaalde Swartpeper
400 g	Macaroni, gaar en gedreineer		



Metode

- ✓ Verhit die oond tot 180° C.
- ✓ Meng die Cheddarkaas, peppadews, eiers, sout en peper saam met die gaar macaroni.
- ✓ Gooi die mengsel in 'n liggeseerde vuurvaste oondskottel.
- ✓ Versprei die Viennahelftes eweredig oor die macaroni.
- ✓ Sprinkel die Mozzarella kaas oor die Viennas en die macaroni.
- ✓ Bak vir ongeveer 25 minute in die verhitte oond tot die macaronimengsel gaar en die kaas goudbruin is.
- ✓ Bedien warm saam met 'n vars slaai.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



HAMGEBAK

Bedien: 6 - 8

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 30 minute

Bestanddele

500 g	Eskort Chopped Ham Roll, fyngekap	8 ml	Gedroogde Oreganum
500 g	Pakkie Blaardeeg, ontvries	1	Jumbo Eier, geklits
50 ml	Saadmosterd		Sout en vars gemaalde Swartpeper
18 ml	Vars gekapte Pietersielie	1	Eiergeel om die blaardeeg mee te verf



Metode

- ✓ Rol die deeg in 'n reghoek uit, van ongeveer 350 mm x 250 mm.
- ✓ Meng die ham, mosterd, kruie, sout, peper en geklitste eier saam.
- ✓ Plaas die hammengsel in die middel oor die lengte van die deeg.
- ✓ Sny 20 mm skuins repies aan die kant van die deeg na die vulsel toe tot amper by die vulsel.
- ✓ Vleg die repies oor die vulsel. Verf die laaste twee repies met eiergeel en vou hulle in. Verseel die eindpunt en verf die bokant met die res van die eiergeel.
- ✓ Bak teen 200° C vir 30 - 40 minute tot goudbruin.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



HAM EN GROENTE MINI-QUICHE

Maak: 12

Vorbereidingstyd: 15 minute

Kooktyd: 35 - 40 minute

Bestanddele

100 g	Eskort Chopped Ham Roll, in klein blokkies gesny	150 ml	Melk
400 g	Rol Blaardeeg, ontvries	5	Eiers
125 g	Bevrose gemengde groente, gaar		Sout en varsgeaalde Swartpeper
75 g	Cheddarkaas, gerasper		



Metode

- ✓ Verhit die oond tot 190° C.
- ✓ Smeer 'n pofferpannetjie met 12 bakkies.
- ✓ Rol die blaardeeg uit, sny sirkels met 'n deegwielietjie uit en plaas die sirkels in die pofferpannetjie om bakkies te vorm.
- ✓ Verdeel die gekookte groente, blokkies ham en die gerasperde kaas eweredig tussen al 12 die blaardeegbakkies.
- ✓ Klits die melk en eiers saam en skep lepelsvol oor die groente, ham en kaas.
- ✓ Bak vir 30 minute of tot gestol en goudbruin.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



HAM- EN KAASHOENDER

Bedien: 4

Vorbereidingstyd: 10 minute

Kooktyd: 10 minute

Bestanddele

125 g	Eskort Mini Hamskywe, fyngekap	100 g	Broodkrummels
4	Hoenderborsies		Sout en varsgeaalde Swartpeper
4	Dik skywe Mozzarellakaas		Olie om mee te braai
75 g	Meelblom om oor te strooi	1	Suurlemoen in 4 wiggies gesny
1	Jumbo eier, geklits		



Metode

- ✓ Gebruik 'n koekroller of vleishamer om die hoenderborsies tot 5 mm dik te kap.
- ✓ Sprinkel gekapte ham oor elke borsie en plaas 'n sny Mozzarellakaas bo-op.
- ✓ Rol die hoenderborsies met vusel binne-in op.
- ✓ Doop die hoender in die meel, dan in eier en dan in die broodkrummels.
- ✓ Braai in diep olie vir 5 - 8 minute tot goudbruin en goed gaar.
- ✓ Bedien met suurlemoenwiggies.

< TERUG

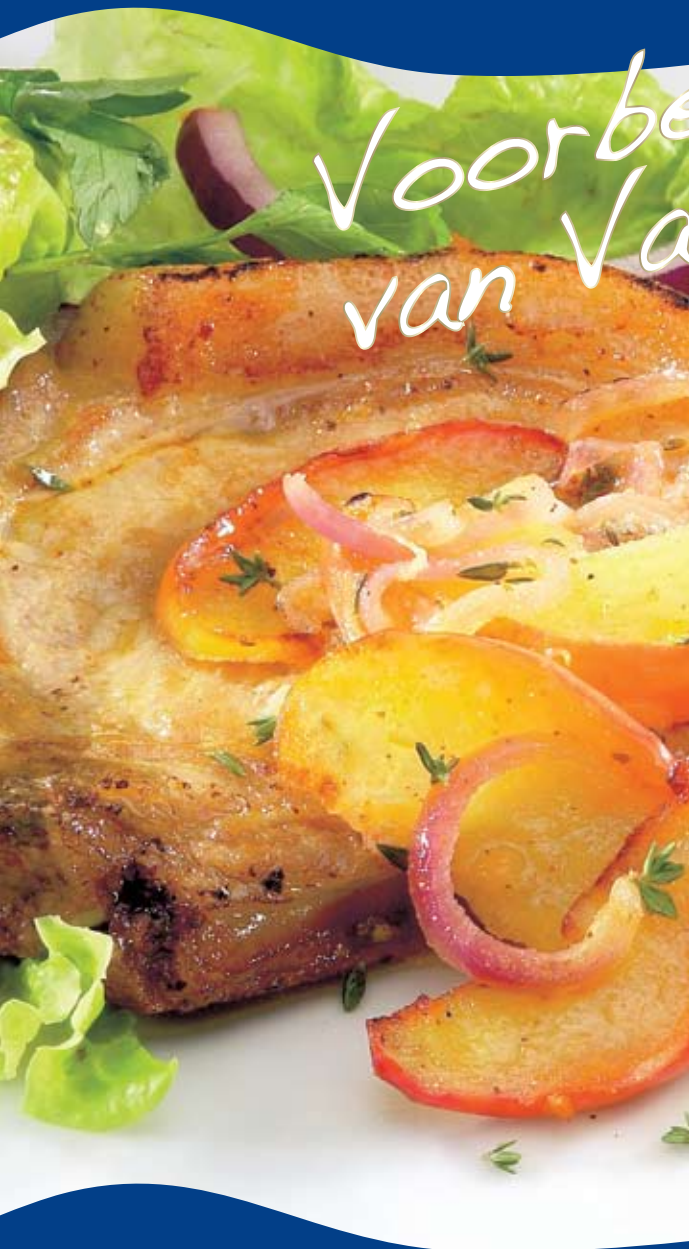
INDEKS

VOLGENDE >



ESKORT

Voorbereiding van Varkvleis



Varkkotelet met
Appelwyn en Tiemiesous

Goudbruin Varkboud

Geroosterde Varknek
met Roosmaryn

Vinnige en Maklike
Varkroerbraai

Varkbredie met
Mosterd en Sjerriesous

VARKKOTELET MET APPELWYN EN TIEMIESOUS

Bedien: 4

Bestanddele

4	Varkkotelette, alle oortollige vet verwyder	1	Blokkie botter
450 g	Aartappels, ongeskil en in haggrootte stukkes gesny	2	Appels, kern verwyder en in dik skywe gesny
75 ml	Olyfolie	250 ml	Appelwyn
15 ml	Paprika	60 ml	Dik vars Room (crème fraiche)
1	Pers Ui, dun ringe gesny	200 ml	Groente-aftreksel
1	Knofelhuisie, gepeers of fyngekap		Sout en varsgemaalde Swartpeper
	'n Paar takkies vars Tiemie		

Metode

- ✓ Verhit die oond tot 200° C.
- ✓ Plaas die aartappels in 'n oondpan, bedruip met die olyfolie en sprinkel die paprika oor. Braai vir 20 - 25 minute tot goudbruin.
- ✓ Verhit intussen die 35 ml olie in 'n pan en braai die appelskywe liggies totdat hulle bietjie kleur kry.
- ✓ Haal 'n skyf of drie uit en hou eenkant vir garnering.
- ✓ Gooi die appelsap en aftreksel in die pan met die appels en laat prut vir 'n paar minute.
- ✓ Roer die room deur die appel- en appelsapmengsel, voeg sout en peper na smaak by en sit eenkant en hou dit warm.
- ✓ Verhit 10 ml olyfolie in 'n ander pan en braai die varkkotelette vir 2 - 3 minute aan elke kant tot gaar.
- ✓ Bedien met die braaiaartappels, appel- en tiemiesous.
- ✓ Garneer met die gekookte appels.

< TERUG INDEKS VOLGENDE >



GOUDBRUIN VARKBOUD

Bedien: 7 - 8

Bestanddele

- | | | |
|-------|--|--|
| 1 | Varkboud, 2 kg - 2.5 kg
Sout en varsgemaalde Swartpeper
Olyfolie vir invryf
Appelsous vir bediening | Met die aankoop van die varkboud maak voorsiening vir 250g varkveis per persoon. |
| 7 - 8 | Aartappels om te braai,
1 per persoon, afgeskil en in dik skywe gesny | Vra you slagter om kepe in die vel te sny. Dit help die vel om bros te braai. |

Metode

- ✓ Verhit die oond tot 180° C.
- ✓ Klad die boud droog met kombuispapier.
- ✓ Sny kepe deur die vel en boonste laag vet sowat 2 cm uit mekaar met 'n baie skerp mes (indien die slagter dit nie klaar gedoen het nie). Maak seker daar word nie deur die vleis gesny nie.
- ✓ Vryf die boud met die olie, sout en peper in.
- ✓ Plaas die boud op 'n rakkie in 'n oondpan en braai vir die korrekte tyd (kooktye word op bladsy 30 verduidelik).
- ✓ Die vel moet bruin en bros wees. Om die proses aan te help kan die ondelement rooiwarm verhit word. Hou die boud egter dop sodat dit nie té bruin braai nie.
- ✓ Pak die aartappelskywe rondom die boud in die pan.
- ✓ Sodra die boud gaar is, haal dit uit die oond en laat dit op 'n warm plek staan vir 6 - 8 minute. Dit laat die vleissappe toe om eweredig deur die vleis te versprei.
- ✓ Sny dun skywe teen die grein van die vleis.
- ✓ Bedien met vleissous, aartappels en appelsous.

< TERUG

INDEKS

VOLGENDE >



GEROOSTERDE VARKNEK MET ROOSMARYN

Bedien: 4 - 6

Bestanddele

- 1 Ontbeende varknek, 1,2 - 1,4 kg
- Olyfolie
- 10 ml Vars roosmaryn, fyngekap
- 10 ml Olyf speserye
- Sout en varsgemaalde Swartpeper

Metode

- ✓ Verhit die oond tot 180° C.
- ✓ Klad die varknek droog met kombuispapier.
- ✓ Smeer die vleis met olyfolie, roosmaryn, olyf spesery, sout en peper in.
- ✓ Plaas 'n roosterrak in 'n oondpan.
- ✓ Rooster die varknek daarop in die verhitte oond vir die korrekte tyd. (Kooktye word op bladsy 30 verduidelik).
- ✓ Indien nodig kan die oond na 220° C verhit word vir die laaste 10 minute om die varknek nog bruiner te rooster.
- ✓ Haal die nek uit die oond en hou warm in die luoond vir 8 - 10 minute sodat dit kan 'rus'.
- ✓ Dit sal verseker dat die vleissappe eweredig deur die vleis versprei.
- ✓ Sny in dun skywe en bedien met geroosterde aartappels, sous en groente.

< TERUG INDEKS VOLGENDE >



VINNIGE EN MAKLIKE VARKROERBRAAI

Bedien: 3 - 4

Bestanddele

750 g	Varkfilet, in repies gesny	15 ml	Droë of Medium droë Sjerrie
1	Ui, fyngkep	15 ml	Balsamiese Asyn
1	Groen Soetrissie, sade verwyder en in fyn repe gekerf	15 ml	Bruinsuiker
1	Rooi Soetrissie, sade verwyder en in fyn repe gekerf	10 ml	Maizena, met 'n bietjie water gemeng tot 'n dikkerige sous
3 - 4	Klein langwerpige Murgpampoentjies	15 - 40 ml	Sojasous (gebruik na smaak)
450 g	Sampioene, fyn gekerf		Sout en varsgebraaide Swartpeper
2 - 3	Wortels, geskil en fyn gekerf		Olyfolie om mee te braai
			Gekookte Noedels vir bediening

Metode

- ✓ Maak die varkrepies met kombuispapier droog.
- ✓ Maak die olie in 'n wok of pan warm en braai die varkrepies tot ligbruin maar nie droog; haal uit die pan en hou warm.
- ✓ Roerbraai die groente in dieselfde pan oor 'n hoë hitte tot gaar maar nog krakerig.
- ✓ Voeg die varkrepies by die groente, verlaag die hitte, voeg die sjerrie, asyn, bruinsuiker en maizena ook by.
- ✓ Voeg sojasous na smaak by.
- ✓ Proe en voeg nog soja by indien nodig.
- ✓ Bedien warm met noedels.

< TERUG INDEKS VOLGENDE >



VARKBREDIE MET MOSTERD EN SJERRIESOUS

Bedien: 4

Bestanddele

450 g	Varkvleis, in blokkies gesny	10	Vars Salieblare, (opsioneel maar heerlik)
30 ml	Olie	250 g	Sampioene in dun skyfies gesny
4	Knoffelhuisies, platgedruk	15 ml	Gekonsentreerde Tamatiesmeer (opsioneel)
2	Uie, fyngekap		Sout en varsgemaalde Swartpeper
1	Selderystingel, fyngekap	1 Blik	Keker-ertjies (chickpeas), of Botterbone of lensies (opsioneel)
30 ml	Meelblom		
45 ml	Medium droë Sjerrie		
500 ml	Hoenderaftreksel of warm Water		
10 ml	Franse Mosterd (of u eie keuse)		

Metode

- ✓ Verhit die olie en voeg die knoffel, ui en seldery by en roerbraai tot sag.
- ✓ Rol die varkstukkies in die meel, voeg by die ui en braai tot goudbruin; gooi nog olie by indien nodig.
- ✓ Dan kom die sjerrie, salieblare, mosterd en aftreksel of water by, asook die sampioene, tamatiesmeer, sout en peper.
- ✓ Sit 'n deksel op die pot of pan en laat prut vir 25 minute, haal die deksel af en voeg die keker-ertjies, botterbone of lensies by en laat vir 'n verdere 10 - 15 minute kook.
- ✓ Bedien met Basmati-rys.

** 45 ml pynappelsap kan gebruik word in plaas van die Sjerrie. **

< TERUG INDEKS VOLGENDE >



RIGLYNE VIR DIE GAARMAAK VAN VARKVLEIS

Hedendaagse varkveis is gesond, veelsydig en goeie waarde vir geld. As gevolg van veranderinge in voeding- en produksietegnieke bevat varkveis 31% minder vet as 20 jaar gelede en sekere snitte is leniger as ander vleise.

Maer varkveis is die ideale keuse vir verslankers en gesondheidsbewuste families aangesien dit nie net laag in kalorieë is nie maar ook belangrike voedingstowwe soos proteïene, fosfor, die B-groep vitamienes en ander vitamienes bevat.

GAARMAAKTABEL

Onbedek in 'n Vlak Pan teen 180° C

TIPPE VARKVLEIS	GESKATTE BRAAITYD (per 500 g)
Lendestuk	25 - 28 minute
Filet	20 - 22 minute
Boud	35 - 40 minute
Blad	35 - 45 minute
Rou Ham (Ontbeen)	27 - 33 minute plus glasuring
Varkkotelet (20 mm Dik)	10 - 15 minute

* Reken nog 'n ekstra 15 - 20 minute by die totale roostertyd by.

** Laat die vleis vir 15 - 20 minute staan voordat dit gekerf word.

Varkveis se delikate geur pas goed aan by 'n verskeidenheid kruie, speserye en vrugte, insluitende salie, roosmaryn, tiemie, jeneverbessie, wonderpeper, neutmuskaat; appel, pruim, perske, pynappel, appeltose en pere.

MAKLIKE OMREKENINGSTABEL

° F	° C
325° F	160° C
350° F	180° C
400° F	200° C
425° F	220° C
450° F	230° C
500° F	260° C
° C = (° F - 32) ÷ 1.8	

KOPPIE	ML
¼ koppie	60 ml
½ koppie	125 ml
¾ koppie	170 ml
¾ koppie	190 ml
1 koppie	250 ml
4 koppies	1 liter
vl ons x 30 = ml	

ONS	GRAM
½ ons	15 g
1 ons	30 g
4 ons	125 g
½ pond	250 g
1 pond	500 g
2 pond	1 kg
ons x 28.35 = g	

Heerlike Gemarineerde Ribbetjies

Besoek www.eskort.com vir hierdie heerlike Gemarineerde Ribbetjies resepe, ander resepte, wenke en pryse wat gewen kan word.



ESKORT