

ESKORT

Life's Delicious



KNUS KOS

VIR WINTER

LEKKER
MAKLIK.

12 heerlike,
maklike resepte
vir jou gesin
hierdie winter.



PASSIEVOLLE, AVONTUURLUSTIGE & MAKLIKE FAMILIEMAALTYE.

Dit is miskien koud buite - maar binne, om die etenstafel, kan vriende en familie smul aan heerlike, heilsame maaltye! Hierdie spesiale winteruitgawe van 12 maklike en vinnige Eskort resepte bring die pret en plesier na vore. Dis lekker, geurige, knus kuierkos propvol smaak wat jy sommer in 'n japtrap kan maak.

Daar is geen beter plek om liplekker vars en gerookte varkveis te koop as by 'n Eskort Fabriekswinkel nie! Besoek 'n Eskort Fabriekswinkel in Estcourt, KZN, Heidelberg of Silverton (oos van Pretoria). Ook binnekort in Mbombela.

Geniet dit! Dis die lekker lewel!

ESKORT

Life's Delicious

I N H O U D

GEPRUT

Normandiese Varkkasserol	4
Vark Vindaloo met 'n Byt.....	5
Kaaswors- en Aartappelgebak	5
Vark Ragu met Geroomde Polenta	6

VINNIG & MAKLIK

Gekruide Wors en Sampioen Gnocchi.....	7
Aartappel-, Wortel- en Speksop	7
Varktjops toegedraai in Spek met Appelslaai	8
Balsamiese Garingvleis (Pulled Pork) met Patatskyfies	8
Sjinese Brokkoli- en Blomkoolvark.....	9
Groente- en Worsgereg	10
Parmesaankaas en Spekpoftjies	11
Weenseworsie- en Boontjie Ontbyt Burritos	11

KOOLHIDRAAT VRY:

'n Wenk vir diegene wat koolhidrate vermy: Bedien hierdie dis met blomkool 'rys'!



NORMANDIESE

VARKKASSEROL



BESTANDELE:

ESKORT Diced Bacon 200 g, gebraai
10 g botter
1 kg varknek, in blokkies gekap
2 rooi uie, fyngkep
6 medium aartappels, geskil en opgekap
4 selderystingels, in stukkes gekap
330 ml droë cider
500 ml groenteaftreksel
90 ml crème fraîche
30 ml mieliblom, gemeng met 60 ml water
30 ml Dijon-mostert
30 ml vars tiemie, opgekap

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 170°C.
2. Braai die vark bietjie vir bietjie tot egalig bruin in 'n oondvaste pan. Hou eenkant.
3. Braai die uie en seldery tot sag en voeg dan die aartappels by. Braai vir 5 - 10 minute tot goudbruin.
4. Voeg die gebraaide vark vleis en spek by en voeg dan die aftreksel en cider by. Bak in die oond vir 1 uur 45 minute.
5. Haal die braaipan uit die oond en laat prut op die stoof.
6. Meng die crème fraîche, mostert, tiemie en mieliblom by en roer tot effe dik.
7. Bedien met rys of vars broodrolletjies.

VARK VINDALOO MET 'N BYT

BESTANDELE:

- 1 kg varklende
- 1 duimgroote porsie gemmer, fyngekap
- 1 ui, gekap
- 4 knoffelhuisies, fyngekap
- 10 ml gemaalde koljander; 10 ml komyn; 10 ml borrie
- 15 ml swart peperkorrels; 10 ml droë brandrissievlokkies
- 10 ml appelasyn; 10 ml olyfolie
- 15 ml fyn naeltjies; 10 ml gemaalde kaneel; 15 ml bruinsuiker
- 20 ml medium kerriepoeier; 10 ml tamarynpasta
- 600 ml kookwater

METODE:

1. Plaas die koljander, komyn, borrie, peperkorrels, brandrissievlokkies, gemmer, knoffel, olyfolie en appelasyn in 'n houer en maal tot 'n pasta.
2. Kap die varklende in 2 cm stukgies. Verwyder die vetlaag en braai in 'n pan met olyfolie.
3. Voeg nou die kruiepasta by die uie, kerriepoeier, suiker en tamarynpasta in die pan.
4. Braai saam vir 15 minute tot die mengsel verdonker. Voeg dan 600ml kookwater by.
5. Voeg die kaneel en naeltjies by en prut vir 25 minute.
6. Bedien met vars naan, rys of aartappels.



• BEDIEN •
6

KAASWORS- EN AARTAPPELGEBAK



BESTANDELE:

- ESKORT Cheese Grillers 250g
- 3 medium aartappels, geskil
- 500 ml vars spinasie, gekap
- 250 ml room
- 2 eiers, geklits
- 100 g fetakaas

• BEDIEN •
6

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 200°C.
2. Braai die Cheese Grillers in 'n pan vir 5 minute en sny dan in kleiner stukgies.
3. Sny die aartappels in dun skyfies. Pak die aartappels regop in rye in 'n oondvaste bak.
4. Voeg die spinasie en Cheese Grillers in die bak - tussen die skyfies aartappel.
5. Klits die eiers en room saam en giet in die bak.
6. Verkrummel die fetakaas egalig bo-oor en bedek die dis met foelie.
7. Bak vir 30 minute, verwyder die foelie en bak vir 'n verdere 20 minute.

VARK RAGU MET GEROOMDE POLENTA

BESTANDDELE:

- 500 g varkfilet
- 10 ml olyfolie
- 1 groot ui, gekap
- 4 knoffelhuisies, fyngekap
- 70 g tamatiepasta
- 200 ml rooiwyn
- 1 blikkie gekapte tomaties
- 10 ml tiemie
- 10 ml roosmaryn
- 350 ml polenta
- 1.5 l water
- 60 ml Parmesaankaas, gerasper
- 60 ml botter
- 100 ml vars roketblare (gekap, opsioneel)

• BEDIEN •
6

METODE:

1. Braai die gekapte varkfilette in die olyfolie tot bruin. Plaas eenkant.
2. Braai die uie in olyfolie tot bruin en voeg dan die tamatiepasta by. Braai saam tot die pasta verdonker (ongeveer 5 - 10 minute).
3. Voeg die wyn, blikkie gekapte tomaties en kruie by.
4. Laastens voeg die varkfilet by en kook saam vir 5 minute.
5. Verlaag die hitte, bedek die kastrol gedeeltelik met foelie en laat vir ongeveer 90 minute prut.
6. Maak die polenta gaar volgens die instruksies terwyl die Ragu prut.
7. Verwyder die Ragu van die hitte. (Voeg 250ml water by indien die sous te veel verdun het).
8. Bedien met die Parmesaankaas en varsgekapte roketblare oor die gaar polenta.

KOOLHIDRAAT VRY:

Probeer gerus met blomkool 'rys' in plaas van polenta.



GEKRUIDE WORS EN SAMPIOEN GNOCCHI



BESTANDELE:

- ESKORT Gold Medal Pork Sausages 375 g
- 500 g gnocchi
- 1 ui, gekap
- 350 g sampioene, fyngekap
- 15 ml olyfolie
- 50 g vars spinasie, fyngekap
- 5 ml sout
- 15 ml paprika
- 5 ml rooipeper
- gerasperde Parmesaankaas (vir bediening)

BEDIEN
4

METODE:

1. Kook die gnocchi volgens instruksies in 'n kastrol met water.
2. Braai die varkworsies in olyfolie tot bruin.
3. Sodra die worsies verbruin het verwyder van die hitte af en sny in kleiner stukkies.
4. Voeg die worsies terug in die pan en meng met paprika en rooipeper.
5. Voeg die uie en sampioene by en braai vir 'n verdere 5 minute.
6. Laastens voeg die spinasie by en braai tot gaar. Haal die pot van die stoof af, voeg die gaar gnocchi by en meng alles saam.

AARTAPPEL-, WORTEL- EN SPEKSOP



BESTANDELE:

- ESKORT Streaky Bacon 200 g, gekap en gebraai (vir bediening)
- 1 kg aartappels, geskil
- 500 g wortels
- 30 ml olyfolie
- 4 takkies vars roosmaryn, gekap
- 5 ml sout
- 1.5 l hoenderaftreksel
- 120 ml melk
- 30 ml heuning
- Vars grasuie, gekap (vir bediening)

BEDIEN
6

METODE:

1. Sny die aartappels en wortels en rooster teen 220°C vir 40 minute.
2. Laat die hoenderaftreksel prut, voeg die geroosterde groente, roosmaryn en melk by.
3. Prut vir 'n verdere 5 - 10 minute.
4. Gebruik 'n staafmenger om die sop te meng tot glad.
5. Sodra die sop gemeng is, bring dit weer tot kookpunt en voeg sout en heuning by. Laat dit dan vir 10 minute prut. Voeg 1 of 2 koppies water by indien die sop te dik is.
6. Bedien met die gebraaide spek en vars grasuie.

BANTING
RESEP!



VARKTJOPS TOEGEDRAAI IN SPEK MET APPELSLAAI

INGREDIENTS:

- 4 varklende tjops
- 2 ESKORT Streaky Bacon 200 g
- gerasperde skil van 1 suurlemoen
- 500 ml gekerfde kool
- 1 rooi ui, gesny
- 2 pienk appels, gesny

Sous:

- Sap van 1 suurlemoen
- 15 ml olyfolie; 15 ml balsamiek asyn; 5 ml heuning

BEDIEN
4

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 200°C.
2. Draai die spek om die vark tjops en braai in 'n pan vir 2 minute aan elke kant.
3. Rooster die vark tjops in die oond vir 15 - 20 minute tot gaar.
4. Meng al die sousbestanddele saam en meng dan met die ui, kool en appels.

BALSAMIESE GARING- VLEIS (PULLED PORK) MET PATATSKYFIES

BESTANDDELE:

- pulled pork 500 g
- 2 medium patats, geskil
- 30 ml olyfolie
- 350 g gekerfde kool en wortels (koolslaai mengsel)
- 30 ml suurlemoensap
- 60 ml mayonnaise
- 40 ml balsamiek asyn
- 5 ml soet basilie
- 8 broodrolletjies

"BANTING"?
GENIET HIERDIE
DIS SONDER DIE
ROLLETJIE EN
BEDIEN IN
'N BAK

METODE:

1. Sny die patats in dun skyfies. Bedruip met olyfolie en rooster vir 40 minute teen 220°C.
2. Meng die garingvleis saam met die balsamiek asyn, soet basilie en braai saam vir 3 minute.
3. Meng die koolslaai saam met die suurlemoensap en mayonnaise.
4. Pak die garingvleis en slaai op die broodrolletjies. Bedien met die patatskyfies.



SJINESE BROKKOLI EN BLOMKOOL

VARK

BESTANDDELE:

- 500 g varkklies
- 300 g brokkoli stukkies
- 300 g blomkool stukkies
- 2 knoffelhuisies, fyngemaal
- 1 ui, gekap
- 1 suurlemoen, gehalveer
- 300 ml sprietuie, gekap
- 2 eiers
- 30 ml klapperolie

METODE:

1. Kap die blomkool en brokkoli saam in 'n voedselverwerker tot baie fyn (of so fyn as moontlik per hand).
2. Voeg die gekapte blomkool en brokkoli in 'n groot bak met 30 ml water, bedek met 'n bord en verhit in die mikrogolf op hoog vir 12 minute.

• BEDIEN •
6

3. Kook die varkklies volgens instruksies (of bedruip met olyfolie en rooster in die oond teen 180°C vir 40 minute). Hou die oorblywende aftreksel eenkant vir later.
4. Verhit jou wok of braaipan, voeg die oorblywende aftreksel van die varkklies by en braai die uie en knoffel daarin. Na ongeveer 5 minute, voeg die vark by en meng saam.
5. Dreineer enige oortollige water van die gaar blomkool en brokkoli en voeg in die wok saam met die klapperolie.
6. Prut vir 2 - 5 minute teen hoë hitte en verlaag tot medium hitte.
7. Maak 'n holte in die middel van die wok, breek die eiers oop en giet in die middel van die wok. Roer die eiers eers alleen saam, en meng dan met die inhoud van die hele wok sodra die eiers begin verhard. Prut vir nog 'n verdere 5 minute.
8. Verwyder die wok van die hitte en voeg die sprietuie by. Druk albei helftes van die suurlemoen se sap oor die hele dis en meng dan saam.

BANTING
RESEP!



NOG 'N OPSIE!

Vir 'n selfs vinniger en gesonder opsie, maak geposjeerde eiers in plaes van gebraaide eiers terwyl jou ontbyt worsies en groente gaar word.



GROENTE EN WORSGEREG

BESTANDELE:

- 3 ESKORT Breakfast Sausages, gekap
- ESKORT Diced Bacon 200 g
- 3 klein patats, geskil
- 4 klein bete, geskil
- 4 eiers
- 1 ui, gekap
- 40 g roketblare
- 80 ml sprietuie, gekap

METODE:

1. Kap die patats en beet in klein blokkies. Plaas in 'n klein kastrol, bedek met water en kook teen hoë hitte vir 8 - 10 minute tot die stukkies sag is.
2. Braai die ui vir 2 minute. Voeg die spek by en braai tot bros. Plaas eenkant.
3. Braai die ontbytworsies tot bruin. Kap in stukkies en plaas eenkant.
4. Voeg al die gaar bestanddele saam in 'n pan, voeg die patats en beet by en meng saam.
5. Maak 4 holtes vir die eiers.
6. Breek die eiers in die holtes en braai tot gaar.

NOTA: Indien die eiers nie egalig gaar word nie: Voeg 30ml water in die pan en bedek met 'n deksel of bord - die stoom sal die bokant van die eiers gaar maak terwyl die hitte van die pan van onder af werk!

PARMESAANKAAS EN SPEKPOFFERTJIES

BESTANDDELE:

2 Eskort Diced Bacon 200 g elk	30 ml Peppadews, gekap
120 ml melk	300 ml broodmeel
60 ml botter	3 eiers
5 ml sout; 5 ml suiker	30 ml grasuie, gekap
1.5 ml knoffelpoeier	120 ml water
2.5 ml rooipeper	Parmesaankaas, gerasper (vir bediening)

METHOD:

1. Voorverhit die oond tot 180°C.
2. Braai die spek en plaas eenkant om af te koel.
3. Laat die melk, water en botter prut op die stoof en voeg speserye by.
4. Sif die broodmeel in die pruttende kastrol terwyl jy vinnig roer - om 'n deeg te vorm. Hou die kastrol op die stoofplaat en hou aan roer tot die deeg van die kastrol se kante wegtrek.
5. Haal die kastrol van die stoof af en roer die eiers by. Knie die mengsel met 'n houtlepel tot dit goed gemeng is.
6. Meng die spek, kaas, Peppadews en grasuie saam.
7. Berei 'n bakplaat voor met 'n laag bakpapier of kleefvrye sproei en versprei die deeg in 2 cm groot poffertjies oor die laag.
8. Bak vir 30 minute.



MEESTER WENK:

Sodra jy klaar die burritos gevou het, plaas dit op 'n bakplaat in die oond vir 5 - 10 minute.

WEENSEWORSIE- EN BOONTJIE ONTBYT BURRITOS

BESTANDDELE:

ESKORT Gerookte/Rooi Weenseworsies 200 g, gekap
5 eiers, effens geklits
10 ml olyf olie; 1 ui, gekap
4 tortillas
240 ml gerasperde mozzarellakaas
1 blikkie gebakte bone
20 g roketblare



METODE:

1. Braai die Weenseworsies en ui vir 5 minute. Voeg die eier by en roer saam.
2. Verhit die gebakte bone en tortillas volgens die instruksies.
3. Pak ewe veel van al die bestanddele op elke tortilla, vou en bedien.

Cheesalicious Grillers!

'n Avontuur van verskeidenheid - propvol smaak, geur en tekstuur – met jou eie kreatiwiteit as die geheime bestanddeel!



Eskort Cheese Grillers en Mini Cheese Grillers is smullekker saam met spinasie en aartappel in 'n gebak, op 'n warm broodrolletjie met gebraaide uie of op 'n sosatie saam met ontbyt.

Wat is jou gunstelling manier om hulle te geniet?

Perfek vir partytjies, heerlik as happies en manjifiek as 'n maaltyd...

**MINI & CHEESE GRILLERS...
PROPVOL SMAAK
VIR JOU PLESIER!**



ESKORT Die Lekker Lewe

Eskort Mini Cheese Grillers en Eskort Cheese Grillers - beskikbaar in koelkaste van die voorste winkels landwyd. Vind heerlike resepte en smullekker wenke by eskort.com of besoek [Facebook.com/EskortLifesDelicious](https://www.facebook.com/EskortLifesDelicious) vir inspirasie!