

ESKORT

Life's Delicious

KRAAKVARS
SOMER
U I T G A W E



LEKKER
MAKLIK.

12 heerlike,
maklike somer-
resepte vir jou en
jou familie.



PASSIEVOLLE, AVONTUURLUSTIGE EN MAKLIKE FAMILIEMAALTYE.

Somer is 'n tyd vir braai, die strand, die tuin, die buitelig en samekoms met vriende en familie. Maak manjifieke maaltye, fantastiese versnaperings en ongelooflike etes hierdie somer met die Eskort Kraakvars Someruitgawe - propvol resepte en idees. Van heilsame maaltye tot opwindende en kreatiewe gunsteling vir die braai - bring hierdie 12 vinnige en maklike resepte die smaak en die pret na vore. Heerlike resepte - voeg net jou passie by!

Die lekker lewe!

ESKORT

Life's Delicious

I N H O U D

LEKKER PASTA- EN RYSDISSE

Frikkadel Kerrieregereg 4

Russian en Spinasie
Gebak 4

Romerige Vark en
Kersie Tamatiepasta 5

Tamatie en
Frankfurter Risotto 6

LEKKER MAKLIK

Ribburgers 7

Ribbetjies en Skyfies 7

Karnivoor Pizza 8

Vark-, Sampioen- en
Botterskorsiepastei 8

Gourmet Worsrolletjies..... 9

LEKKER GESOND

Quinoa Beet en
Russian Slaai..... 10

Patats met
Kaasworsvulsel 11

Broccoli en Spekslaai..... 11

• BEDIEN •
4



FRIKKADEL KERRIEGEREG

BESTANDELE:

- 1 pakkie ESKORT Mini Frikkadelle 350 g (ontdooi)
- 1 pakkie kerriepasta (ons gebruik Indiese tikka masala)
- 1 blikkie gekapte tamaties
- 125 ml room
- 125 ml gewone joghurt
- 1 ui (gekap)
- 375 ml basmati rys

METODE:

1. Kook die basmati rys volgens instruksies.
2. Braai die ui in 'n bietjie olyfolie.
3. Voeg die kerriepasta by die ui en braai tot die ui bedek is met die kerrie.
4. Voeg die blikkie tamaties by en kook saam. Voeg dan die joghurt by, en daarna die room.
5. Laastens – voeg die Frikadelle by en laat prut vir 10 - 15 minute sodat die sous al die geure saam kan meng.
6. Bedien met die basmati rys.

RUSSIAN EN SPINASIE GEBAK

BESTANDELE:

- 1 pakkie ESKORT Russians 500 g
- 1 knoffelhuisie (fyngemaak)
- 1 ui (gekap)
- pakkie witsous (bechamel)
- 375 ml spinasie (rofgekap)
- 250 ml gerasperde mozzarellakaas
- 30 ml oreganum en 30 ml pietersielie (of 60 ml gemengde Italiaanse kruid)

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 180°C.
2. Kook die pasta volgens die instruksies.
3. Braai die ui en knoffel in bietjie olyfolie.
4. Kap die Russians in skywe en voeg by die ui en knoffel in die pan - braai vir 5 - 10 minute tot goudbruin.
5. Sodra die pasta gaar is, meng dit saam met die spinasie en Russians. Maak die witsous volgens instruksies en gooi dit oor die ander bestanddele.
6. Voeg die kaas bo-oor en bak vir 35 - 45 minute.

• BEDIEN •
8





KOOLHIDRAAT VRY:

Vervuil die pasta basis met gestoomde spiraal murgpampoentjies of wortels.

ROMERIGE VARK

EN KERSIE TAMATIEPASTA

BEDIEN
6

BESTANDELE:

- 1 pakkie ESKORT Gold Medal Pork Sausages 375 g
- 1 pakkie ESKORT Back Bacon 200 g
- 350 g kersietamaties
- handvol vars basiliekruid
- 2 knoffelhuisies (fyngemaak)
- 1 ui (gekap)
- 250 ml room
- fettuccine pasta
- 1 Franse brood (opsioneel)

METODE:

1. Braai die varkworsies in 'n pan tot goudbruin, haal dan uit en sny in kleiner skywe.
2. Braai die knoffel en ui in 'n pan met 'n bietjie olyfolie.
3. Kook die pasta volgens die instruksies in 'n pot water.
4. Braai die rugspek in 'n aparte pan tot gaar.
5. Voeg die varkworsies en spek by die uie en braai vir nog 5 minute saam.
6. Voeg die room, vars basilie en kersietamaties by en kook saam vir 5 - 8 minute.
7. Bedien die pasta saam met 'n vrygewige hoeveelheid romerige vark en kersietamaties. Voeg Franse brood of ciabatta by (vir die lekker).

TOMATIE EN WORS RISOTTO

• BEDIEN •
6

BESTANDDELE:

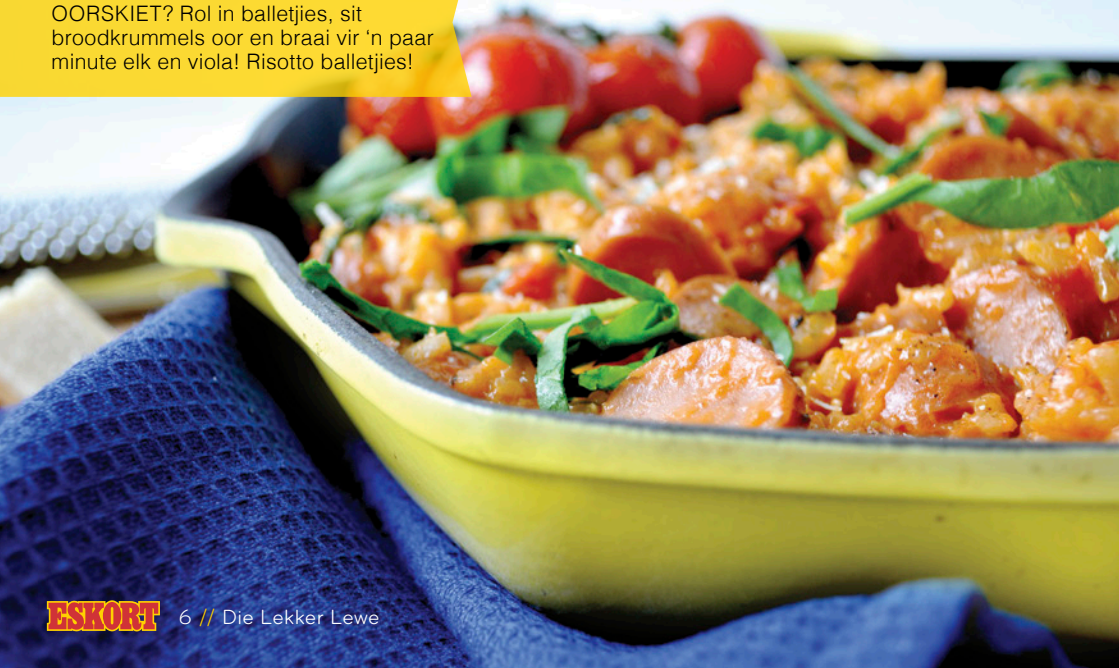
- 1 pakkie ESKORT Frankfurters 500 g
- 1 blikkie gekapte tamaties
- 250 ml witwyn (opsioneel)
- 1 wit ui
- 1 knoffelhuisie
- 250 ml gekapte spinasie
- 125 ml gerasperde parmesaankaas
- 15 ml botter
- 330 ml arboriorys
- 5 ml rooipeper
- 5 ml paprika
- 15 ml olyfolie
- 1.5 l water

METODE:

1. Meng 1.5 l water met die blikkie gekapte tamaties en laat prut op die stoof.
2. Braai die Frankfurters in olyfolie saam met die peper en paprika in 'n klein pan (Gebruik jou verbeelding en eksperimenteer met speserye... enige rooi/oranje kruie en speserye werk lekker saam met die dis).
3. In 'n groot souspan, braai die uie en knoffel in olyfolie tot die uie begin bruin word.
4. Voeg rys by en braai vir 5 - 10 minute.
5. Gooi die wyn by en laat dit weggook.
6. Op medium hitte, voeg die tamatie/water aftreksel een koppie op 'n slag by. Laat die vloeistof toe om elke keer weg te kook. Roer voortdurend.
7. Sodra die aftreksel gereed is, meng die wors, parmesaankaas en spinasie by.
8. Bedien terwyl dit nog lekker warm is..

LEKKER WENK:

OORSKIET? Rol in balletjies, sit broodkrummels oor en braai vir 'n paar minute elk en viola! Risotto balletjies!





RIBBURGERS MET PYNAPPELSALSA

BESTANDDELE:

- 1 pakkie ESKORT Rib Burgers 800 g
- 2 avokadopere
- cheddarkaas
- 1 groot pynappel
- 3 tamaties
- 6 broodrolletjies
- 250 ml vars koljander (gekap)
- 30 ml suurlemoensap
- 15 ml heuning

BEDIEN
6

METODE:

1. Kap die pynappel en tamaties in klein blokkies en meng saam met die koljander, suurlemoensap en heuning.
2. Braai die Ribburgers volgens die instruksies.
3. Bedien op broodrolletjies saam met avokadopeer, kaas en salsa.

RIBBETJIES EN SKYFIES

BESTANDDELE:

- 1 pakkie ESKORT Loin Rib 750 g of Spare Ribs 1 kg
- 6 groot aartappels
- 30 - 45 ml olyfolie
- sout en peper

BEDIEN
4

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 180°C.
2. Skil en sny die aartappels in skyfies.
3. Week die skyfies in 'n bak yswater (dit help om die stysel uit die skyfies te neem en maak hulle lekker bros).
4. Dreineer die water en gooi die aartappels in olyfolie.
5. Versprei eweredig op 'n gesmeerde bakplaat en bak vir 45 minute.
6. Braai die Ribbetjies volgens die instruksies en bedien warm.



KARNIVOOR PIZZA

BESTANDELE:

- ESKORT Mini Bacon Sausages 375 g (gekap en gebraai)
- ESKORT Rindless Streaky Bacon 200 g (gekap en gebraai)
- 1 kg pizzadeeg
- 1 groot eivrug
- 2 tamaties (gesny)
- 500 - 750 ml mozzarellakaas (gerasper)
- 200 g tamatiepuree
- 30 ml oreganum & 30 ml soetbasilie kruid
- 30 ml suiker
- 2 handevol roketblare

BEDIEN
4

METODE:

1. Rooster die eivrug teen 220°C vir 30 minute.
2. Meng die suiker, kruid en tamatiepuree saam.
3. Deel die deeg in die helfte, rol uit tot 5 mm dik en plaas op 'n bakplaat. Borsel die uitgerolde deeg rondom met olyfolie. Smeer die tamatiepuree egalig oor die deeg en voeg die mozzarellakaas bo-oor.
4. Voeg al die bestanddele by, behalwe die roketblare.
5. Bak vir 35 minute, voeg die roketblare by sodra dit uit die oond kom en bedien onmiddellik.



VARK-, SAMPIOEN- EN BOTTERSORSIE-PASTEI

BESTANDELE:

- 6 ESKORT Gold Medal Pork Sausages 375 g
- 500 g bottersorsie blokkies
- 250 g gekapte sampioene
- 1 pakkie sampioensous
- 125 ml room
- 2 gevriesde, uitgerolde skilferkorsdeeg
- 1 ui
- 15 ml soetbasilie
- 1 geklitste eier

BEDIEN
8

METODE:

1. Rooster die bottersorsie teen 220°C vir 40 minute.
2. Maak die sampioensous volgens die instruksies en hou eenkant.
3. Braai die ui en sampioene tot bruin. Voeg die varkworsies in dieselfde pan en gooi dan die room, sampioensous en soetbasilie by.
4. Plaas die skilferkorsdeeg in twee klein pasteibakke en bak vir 15 minute.
5. Skep die romerige varkvlusel en bottersorsie in die pasteibakke.
6. Bedek die pasteie elk met 'n laag skilferkorsdeeg, borsel met eier en bak teen 180°C vir 35 - 45 minute.



GOURMET WORSROLLETJIES

3 SOORTE

BESTANDELE:

Jou gunsteling gaargemaakte ESKORT worsies, broodrolletjies met een van die volgende gourmet opsies...

DIE ITALIANER

- basilie pesto (*meng vars basilie, knoffel, parmesaankaas, olyfolie en dennepitte in 'n menger as jy jou eie wil maak*)
- gerasperde mozzarellakaas
- gesnyde tamatie
- roketblare

DIE AMERIKANER

- gesnyde agurkies
- romerige koolslai (*rasper kool, wortels en meng met mayonnaise en suurlemoen-sap na smaak indien jy jou eie wil maak*)
- mosterd

DIE MEKSIKAAN

- gekarameliseerde uie (*kap 'n ui, braai in olyfolie, 15 ml suiker en balsemiekasyn om te karameliseer*)
- gerasperde cheddarkaas
- guacamole (fyn gestampte avokadopeer)
- Tabasco- sous



QUINOA BEET EN RUSSIAN SLAAI

BESTANDDELE:

- 1 pakkie ESKORT Russians 500 g (of enige ander lekker Eskort worsies uit ons reeks)
- 15 ml paprika
- 3 bete (geskil en gekap)
- 250 ml quinoa
- 500 ml water
- 500 ml vars blaarslaai
- 100 g fetakaas

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 220°C.
2. Bring 500 ml water tot kookpunt. Voeg die quinoa by en kook tot gaar (ongeveer 15 - 20 minute).
3. Rooster die beet in die oond vir 45 minute.
4. Kap die Russians in skyfies en braai in 'n pan saam met die paprika in olyfolie.
5. Voeg die quinoa, beet, feta, blaarslaai en Russians saam.
6. Bedien warm of koud.

• BEDIEN •
6

PATATS MET KAASWORSVULSEL

BESTANDDELE:

- 1/2 pakkie ESKORT Cheese Grillers 500 g
- 4 groot patats
- 150 g broccoli
- 1 rooi ui
- 250 ml gerasperede mozzarellakaas



METODE:

1. Voorverhit die oond tot 200°C.
2. Kook die patats vir 15 - 20 minute.
3. Kap die Cheese Grillers in skyfies en braai saam met die uie.
4. Sny die gekookte patats in die helfte deur.
5. Meng die patats met die gebraaide Cheese Grillers, uie en broccoli.
6. Strooi mozzarellakaas bo-oor.
7. Draai die patats toe in foelie en bak in die oond vir 45 - 60 minute, of tot die patats sag gekook is.



BROCCOLI EN SPEK SLAAI MET GROND- BOONTJIESOUS

BESTANDDELE:

- 1 pakkie ESKORT Rindless Streaky Bacon 200 g (gekap en gebraai)
- 350 g broccoli blommetjies
- 1 rooi ui (gekap)
- 125 ml grondboontjies



GRONDBOONTJIESOUS:

- 60 ml grondboontjebotter
- 30 ml olyfolie
- 15 ml sojasous
- 30 ml heuning
- 15 ml witwyn asyn
- 15 - 30 ml warm water

METODE:

1. Meng die slaai bestanddele saam.
2. Klits die grondboontjiesous bestanddele saam in 'n mengbak tot glad.
3. Gooi grondboontjiesous oor die slaai.

Frikka-lekker!

'n Smullekker avontuur in 'n verskeidenheid van smake en geure - met jou kreatiwiteit as die geheime bestanddeel!



Eskort Mini Frikkadelle is heerlik met geurige souse, gewone vleissous of eksotiese speserye en doopsouse.

Wat is jou gunstelling manier om Frikkadelle te geniet?

Met 'n ligte tekstuur is Frikkadelle pure plesier in jou mond as voorgereg, hoofmaal of die perfekte partytjie peuselhappies.

**ESKORT MINI FRIKKADELLE.
VOL GEUR,
VIR JOU PLESIER!**



ESKORT Die Lekker Lewe

Eskort Mini Frikkadelle - beskikbaar in vrieskaste 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!