



Hoe om groente te braai

Bladsy 1 van 2

Graad R tot 12

'n Gebalanseerde dieet vereis groente. As dit op die vuur gebraai word, is dit meer opwindend as 'n slaai en dalk oortuig ons dan die manne om hul groente te eet. Hulle het dit mos nou self gebraai, so hulle kan dit nou self eet ook.

Onderwerpe: Kamp, braai, Veldkook, Junior kok, komplewe



Resep

Patats in die vuur:

Bestanddele:

- 1 klein tot medium patat per persoon
- olyfolie
- growwe sout en peper

Metode:

- Was die patats skoon en droog af. Hou die skil aan.
- Prik die patat met 'n vurk, reg rondom.
- Smeer met olyfolie.
- Geur met growwe sout en peper.
- Draai in foelie toe met die blinkkant na binne.
- Plaas direk in kole vir so 45 tot 60 minute. Draai patat om, sodat alle kante gaar word.
- Wanneer gaar: haal uit foelie, maak 'n snytjie en sit 'n klein bietjie botter en suiker daarin.



Groentepakkies:

Bestanddele:

- groente soos murgpampoentjies, soetrissie, uie, sampioene, botterskorsie
- olyfolie
- sout en gemaalde peper
- kruie en geurmiddels

Metode: Sny die groente in stukkies. Plaas in die foelie met die blinkkant na binne. Strooi sout en peper oor, asook olyfolie. Voeg geurmiddels by. Maak die foeliepakkie toe en maak op die kole gaar. Draai gereeld om.

Stokkiesgroente:

Ryg bestanddele soos klein tamaties, sampioene, klein uitjies, stukke groen of rooi soetrissie, murgpampoentjies, klein gekookte aartappeltjies in spek toegedraai, op die sosatiestokkie. Die stukke moet groot genoeg wees, sodat dit nie afval as die stokkie deurgesteek word nie. Braai oor matige kole.



Komplewe



Die
Voortrekkers

voortrekkers.co.za



Resep

Botterskorsies

Bestanddele:

- botterskorsie
- gekerfde uie
- tamatiestukkies
- fetakaas
- balsamiese asyn
- olyfolie
- sout en gemaalde peper

Metode:

- Sny die botterskorsie in die middel deur.
- Haal die pitte uit en maak die holtes mooi skoon.
- Voeg die gekerfde ui en gesnyde tamatie in die holtes. Krummel fetakaas daaroor.
- Geur met sout en peper.
- Sprinkel die olyfolie en balsamiese asyn daaroor.
- Draai die helftes apart in foelie toe, blinkkant na binne.
- Plaas direk op kole vir ongeveer 45 minute.



Wenke

1. Botterskorsiesirkels kan ook direk op kole gaargemaak word. Smeer met olyfolie, plaas op rooster oor kole.



Waarskuwings

1. Waarskuwing! Die inhoud is warm.



Video's

<https://www.youtube.com/watch?v=OwRGrOX0DI8>

Hoe om groente op die vuur te maak

