



Hoe om kleurvolle eiers te bak

Bladsy 1 van 2

Graad R tot 12

Maak ontbyt interessant en kry sommer bietjie groente in die kinders se lyfies. Kan by verskeie kentekens gebruik word, bv. Kampkook, Kampelewe, Onthaal.

Onderwerp: Kentekens waarby enige kosvoorbereiding gedoen word

Stappe

1. Benodigdhede:

- Ringetjies soetrissie (verskillende kleure)
- 'n Eier per ringetje
- Margarien of olie
- Sout en peper
- 'n Platboompan met deksel of braaiplaat
- Vuur, gas of 'n elektriese stoof kan gebruik word na gelang van omstandighede en behoefte vir spesialisasie.



2. Metode

- Smelt bietjie margarien of smeer pan met olie of gebruik die nuttige spuitgoed.
- Pak soetrissieringe in die pan.
- Breek die eiers in die "nessies". Geur met sout en peper.
- Sit 'n deksel op om die eiers bo-op ook te laat gaar word.
- Bak teen matige hitte.



Kampelewe



Die
Voortrekkers

voortrekkers.co.za



Wenke

1. Opdienvariasies: Fyngekte gaar spek, ham of worsies, of gerasperde kaas kan bo-op die eier geplaas word. 'n Skyfie tamatie kan onder-in die soetrissieringetjie geplaas word voordat die eier in die ringetjie gebreek word. Bedien net so of op 'n broodjie.
2. Alternatief: In die plek van die soetrissie kan mens ook 'n sny brood met 'n gaatjie, uitgedruk met 'n koekiedrukker, gebruik.



Waarskuwings

1. Pas maar op vir brand wanneer daar kleiner kinders is.



Kamlewe



Die
Voortrekkers

voortrekkers.co.za