Pret in die kombuis

Inhoud

Wenke vir kinderkokke..... 2

Kombuisgereedskap 3

Snaakse gesiggies 4

Vrugteslaai 8

Kleurvolle kolwyntjies 10

Roomysverrassing..... 16

Plaatkoekies 20

Skommeldrankie
(smoothie)..... 22

Wenke vir kinderkokke

- Kook net wanneer daar 'n volwassene by is.
- Lees 'n resep altyd eers deur en maak seker dat jy al die bestanddele en die gereedskap byderhand het.
- Dra 'n voorskoot en was jou hande voordat jy begin.
- Indien jy lang hare het, bind dit vas.
- Wees versigtig wanneer jy skerp messe hanteer.
- Gebruik oondhandskoene wanneer jy warm items hanteer of iets in die oond insit of daaruit haal.
- Maak seker dat jy die handvatsels van panne en kastrolle sywaarts of agtertoe draai, sodat jy hulle nie van die stoof afstamp nie.
- Maak alles skoon sodra jy klaar is en maak seker dat jy die stoof en die oond afskakel.

Nuttige mates

1 teelepel = 5 ml

1 eetlepel = 15 ml

1 koppie = 250 ml

Kombuisgereedskap

Snaakse gesiggies

Maak snaakse gesiggies vir die pret.

Gereedskap

- 3 bakke
- eetlepel
- teelepel
- opdienbord
- mes
- houtlepel

Bestanddele

12 Mariebeskuitjies

1 koppie versiersuiker

2 eetlepels water

$\frac{1}{2}$ teelepel blou voedselkleursel en $\frac{1}{2}$ teelepel geel voedselkleursel

Smarties® en Jelly Tots®

lang droplekkers

Metode

1

Sif die versiersuiker in 'n bak. Voeg die water by. Meng tot glad.

2

Verdeel die versiersuikermengsel in twee bakke. Voeg die blou kleursel by die een bak en die geel kleursel by die ander bak.

Plaas die beskuitjies op 'n opdienbord.

Gebruik 'n stomp mes om die versiersuiker op die beskuitjies te smeer.

5

Versier die beskuitjies soos gesiggies. Gebruik Smarties®, Jelly Tots® en die droplekkers. Laat dit 'n rukkie lank staan om te stol.

6

Geniet die lekkerny.

Vrugteslaai

Maak 'n somervrugteslaai propvol vitamiene.

Gereedskap

mes

snyplank

mengbak

versapper

Bestanddele

1 lemoen

1 papaja

1 pynappel

2 appels

2 piesangs

2 teelepels suiker

Metode

1 Skil die appels af en sny dit in blokkies.

2 Skil die piesangs af en sny dit in skywe.

3 Skil die papaja af en sny dit in blokkies.

4 Skil die pynappel af en sny dit in blokkies.

5 Meng al die vrugte in 'n mengbak.

6 Druk die lemoensap uit.

7 Giet die sap oor die vrugteslaai.

8 Sprinkel suiker daaroor.

Kleurvolle kolwyntjies

Hierdie kleurvolle kolwyntjies is perfek vir verjaarsdagpartytjies, vir Moedersdag of vir wanneer jou maats kom kuier.

Gereedskap

sif

mengbak

koppie

eetlepel

teelepel

houtlepel

vurk

kolwyntjiepan

afkoelrak

oondhandskoene

papierhulsels

Bestanddele

Beslag

2 koppies meel

1 koppie suiker

2 teelepels bakpoeier

4 eetlepels botter of margarien

1 koppie melk

2 eiers

1 eetlepel vanielje-ekstrak

Versiersel

1 koppie versiersuiker

1 eetlepel water

$\frac{1}{2}$ teelepel voedselkleursel

Metode

Gebruik 'n houtlepel om die botter en suiker saam te verroom.

Klop die eiers tot skuimerig.

Voeg dan die eiers, melk en vanielje-ekstrak by die bottermengsel.

Meng tot glad.

Sif die meel en bakpoeier by die mengsel en meng goed.

Skep lepelsvol van die mengsel in papierhulsels en plaas dit in die kolwyntjiepan.

Bak 20–30 minute lank teen 180 °C tot goudbruin.

Laat afkoel.

Volg die resep op bladsy 5 om die versiersel te maak. Hou die kolwyntjie in die palm van jou hand vas. Gebruik 'n stomp mes om die versiersel op die kolwyntjies te smeer.

Versier met Smarties® en versiersels.

Plaas die versierde kolwyntjies op 'n opdienbord.

Geniet 'n heerlike, keurige kolwyntjie!

Roomysverrassing

Hierdie heerlike roomysgereg sal jou op 'n warm, sonnige dag afkoel.

Bestanddele

- roomys
- 1 piesang
- versiersels
- neute
- kersies

Metode

1 Neem 'n skeppie roomys.

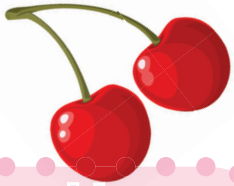
2 Skep die roomys in 'n nageregbakkie.

3 Sprinkel versiersels oor jou roomysgereg.

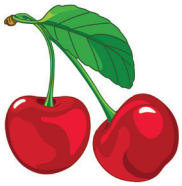
4 Voeg fyngemaakte neute by.

5 Skil die piesang en sny dit in skywe.

6 Rangskik die piesangskywe om die roomys.



7 Plaas 'n heel kersie bo-op die roomys.



8 Proe nou hoe lekker jou roomysverrassing smaak.

Plaatkoekies

Geniet hierdie warm plaatkoekies op 'n koue dag.

Gereedskap

- groot mengbak
- klein mengbak
- maatbeker
- eetlepel
- teelepel
- klitser
- pan
- houtlepel
- sif

Bestanddele

- 4 eetlepels botter
- 1 koppie meel
- 3 eetlepels suiker
- 'n knippie sout
- 2 teelepels bakpoeier
- 2 eiers
- 1 koppie melk
- $\frac{1}{2}$ teelepel vanielje-ekstrak

Metode

1. Sif die meel, suiker, sout en bakpoeier in 'n groot mengbak saam.
2. Smelt die botter in 'n pan op die stoof en verwyder die pan van die plaat sodra die botter gesmelt het.

3. Klop die eiers in die klein mengbak.
4. Voeg die melk en vanielje-ekstrak by die geklopte eiers en meng saam.

5. Meng die droë en nat bestanddele saam en roer een minuut lank.
6. Giet klein hoeveelhede van die loperige deeg in 'n warm pan.

7. Wanneer borrels vorm, draai die plaatkoekies om.
8. Verwyder die plaatkoekies van die pan sodra hulle aan weerskante goudbruin is.
9. Bedien met botter of stroop.

Skommeldrankie (smoothie)

Geniet enige tyd van die jaar 'n heerlike vrugteskommeldrankie.

Bestanddele

- 2 perskes of $\frac{1}{4}$ pynappel
- 1 piesang
- 1 koppie jogurt (aarbei-, veselperske- of pruimgeur)
- 1 koppie melk

Gereedskap

- mes
- snyplank
- maatbeker
- glase
- beker

Metode

1. Skil die vrugte.
2. Sny die vrugte in baie klein stukkies op.
3. Plaas al die bestanddele in 'n beker.
4. Meng dit saam tot glad.

5. Giet die mengsel in glase en verkoel in die yskas voordat dit gedrink word.

Groepleesaktiwiteite

1 Gesels met jou maat oor die resepteboek.

a. Wat is die titel van die boek?
b. Hoe verskil 'n resepteboek van 'n storieboek?
c. Watter resep sou jy graag wil maak? Waarom?
d. Waarom sê resepte vir ons hoeveel ons van elke bestanddeel moet gebruik?
e. Wat kook of berei jy graag by die huis voor om te eet of te drink? Verduidelik aan jou maat hoe jy die gereg of die drankie maak.
f. Watter reëls moet ons volg wanneer ons kook?

2 Gebruik die inhoudsopgawe om die volgende vrae te beantwoord:

a. Hoeveel resepte is daar in die boek?
b. Op watter bladsy is die resep vir kolwyntjies?
c. Watter resep verskyn op bladsy 20?
d. Watter inligting verskyn op bladsy 2?

3 Kyk na die resep vir 'n skommeldrankie (*smoothie*).

a. Sê vir jou maat wat jy moet doen voordat jy die vrugte in klein stukkies sny.

b. Sê vir jou maat wat jy moet doen nadat jy die vrugte in klein stukkies gesny het.

4 a. Gebruik mimiek om die betekenis van die volgende woorde te beduie en te wys dat jy verstaan wat dit beteken:

- meng
- sny in stukkies
- skil
- sprinkel
- druk
- skep
- giet
- sif
- sny
- roer
- draai om
- proe

b. Skryf die woorde in jou persoonlike woordeboek.

5 Kies die betekenisse wat by die volgende woorde pas:

Gereedskap	Die stappe wat ons moet volg wanneer ons 'n gereg voorberei.
Metode	Die voedselsoorte wat ons nodig het om 'n gereg voor te berei.
Bestanddele	Die toerusting wat ons nodig het om te kook.