

GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS



RESEPTTE

**HUISHOUDKUNDE
PRAKTIESE EKSAMEN**

2004

**GRAAD 12
HOËR GRAAD**

HUISHOUDKUNDE HG

PRAKTIESE PUNT: 100
TYD: 3 uur

DOELWIT: Om tegnieke en vaardighede wat deur die sillabus voorgeskryf word, te evalueer

1. PRAKTIESE EVALUASIE

- Deurlopende evaluering van praktiese werk moet regdeur die jaar gedoen word.
- Elke kandidaat moet 'n praktiese eksamen aflê.
- Die datum(s) van die praktiese eksamen van elke skool moet ten minste een week voor die Julie-vakansie, aan die fasiliteerder gestuur word en die fasiliteerder sal een praktiese sessie bywoon om die algehele punte te modereer.
- Hierdie eksamen moet gedurende die DERDE KWARTAAL plaasvind soos deur die omsendbriewe aangedui word.

2. ALGEMENE RIGLYNE VIR DIE EKSAMEN

- HG-kandidate moet 'n **vieregang-** en SG-kandidate 'n **driegangspyskaart** opstel en inhandig. **Dit moet tydens die praktiese eksamensessie geskied.**
- Die aantal kandidate wat gemodereer sal word, sal afhang van die aantal stowe wat bekikbaar is. (Maksimum 8 kandidate per sessie).
- Die pak wat die resepte bevat, mag **vyf dae** voor die aanvang van die praktiese eksamen oopgemaak word.
- Kandidate ontvang die resepte vir hul praktiese eksamendag **een dag** voor hul geskeduleerde praktiese eksamen en doen die praktiese voorbereiding volgens die aangehegte vorm.
- Elke gereg word volgens tekstuur, smaak en voorkoms geëvalueer.

3. EVALUASIE VAN PRAKTIESE EKSAMEN

- Die aangehegte memorandum moet vir die evaluering van die praktiese eksamen gebruik word.

4. HANTERING VAN DIE PUNTELYSTE

- Die puntelyste wat verskaf word, moet gebruik word om die punte op in te vul. Punte moet slegs in swart pen ingevul word.
- 'n Gerekenariseerde puntelys sal die eerste week na die Julie-vakansie aan elke skool verskaf word.
- Hierdie voltooide puntelyste moet aan die Distrikseksamen-koördineerder aan die einde van Augustus gestuur word (raadpleeg die onsendbriewe hieroor).
- Die gemodereerde punt is **vertroulik**. Die moderator kan moontlike aanpassings op die gerekenariseerde puntelyste maak wat vanaf die Eksamendirektoraat ontvang is indien nodig.
- Skoolhoofde word versoek om **afskrifte** van al die puntelyste te maak en in veilige bewaring te hou.

**GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS
MEMORANDUM VIR PRAKTIESE EKSAMEN:
HUISHOUDKUNDE HG EN SG**

VAN EN VOORLETTERS:				
SKOOL:				
OPVOEDER:				
DATUM:				
TAAKNOMMER:				
1	VOORBEREIDING	PUNTE		OPMERKINGS
1.1	Afhaal en afmeet	10		
1.2	Afhaal en voorbereiding van gereedskap	10		
	TOTAAL	20		
2	NETHEID EN HIGIËNE	PUNTE		OPMERKINGS
2.1	Persoonlike netheid	5		
2.2	Netheid van werksoppervlakte	10		
2.3	Skoonmaak van stoof	5		
2.4	Opwas van gereedskap gedurende die praktiese eksamen	10		
	TOTAAL	30		
3	WERKSMETODE	PUNTE		OPMERKINGS
3.1	Ordelijke en sistematiese werksmetodes	10		
3.2	Korrekte gebruik en hantering van gereedskap	10		
3.3	Korrekte meng- en voorbereidingsmetodes	15		
3.4	Korrekte toepassing van kookmetodes en -tegnieke	15		
3.5	Ekonomiese gebruik van hulpbronne	10		
3.6	Toepassing van veiligheidsmaatreëls	10		
	TOTAAL	70		
4	EVALUERING VAN VOLTOOIDE GEREGTE	PUNTE		OPMERKINGS
4.1	GEREG:			
	Voorkoms	10		
	Smaak	10		
	Tekstuur	10		
4.2	GEREG:			
	Voorkoms	10		
	Smaak	10		
	Tekstuur	10		
	TOTAAL	60		

5	OPDIENING	PUNTE	OPMERKINGS
5.1	Korrekte opdiening	5	
5.2	Vorbereidingsvorm	5	
	TOTAAL	10	
6	SPYSKAART: KORREKTE UITLEG	PUNTE	OPMERKINGS
6.1	Die woord spyskaart	1	
6.2	Die tipe maaltyd	1	
6.3	Datum: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Geskik vir gekose spyskaart ▪ Posisie 	1 1 5	
6.4	Volgorde van spyskaart: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Voorgereg ▪ Sop ▪ Vis ▪ Hoofgereg(proteïen/vegetaries, stysel, groente en slaai) ▪ Nagereg ▪ Koffie – nie 'n gang nie, maar moet altyd op die spyskaart verskyn 		HG – viergang -spyskaart SG – driegang-spyskaart
6.5	Uitleg: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sentreering ▪ Balans ▪ Spasies ▪ Hoofletters 	1 1 1 1	
6.6	Keuse van geregte: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Kleur ▪ Geur ▪ Tekstuur ▪ Gaarmaakmetodes ▪ Nutriënte-balans 	1 1 1 2 2	
	TOTAAL	20 ÷ 2	
7	BEREKENING VAN PUNTE	PUNTE	OPMERKINGS
7.1	Vorbereiding	20	10%
7.2	Netheid en Higiëne	30	15%
7.3	Werkswyse	70	35%
7.4	Evaluering van Voltooide Geregte	60	30%
7.5	Opdiening	10	5%
7.6	Spyskaart	10	5%
	TOTAAL	200	
	PERSENTASIE	200 ÷ 2	100%

HUISHOUDKUNDE
PRAKTIESE EKSAMEN 2004
GRAAD 12
HOËR GRAAD

TOETSE

1. Suurlemoengegeurde hoendergereg met kruierys
Soet-suurdeeggebak-Sweedse Teering
2. Kerriehoender met rys
Sjokoladerolkoek
3. Kerriemaalvleis /Sojamaalvleis met 'n botterbroodjiekors
Spaanse room met sjokoladesous
4. Maalvleis-Spinasiepastei met mengelslaai
Vaniljesoufflé met suurlemoensous
5. Soet-en-suur frikkadelle met rys
Éclairs met vlavulsel
6. Groente Quiche met Griekse slaai
Vrugtestoompoeding met karamelsous
7. Moesaka / Vegetariese Moesaka
Devonshire-koek
8. Skelvisroulade met mengelslaai
Wortelkoek met roomkaasversiering

HOËR GRAAD – TOETS 1

SUURLEMOENGEGEURDE HOENDERGEREG MET KRUIERYS

BESTANDELE:

200 g hoenderborsies (2)

BESLAG

125 ml meelblom
2 ml sout
knippie peper
5 ml bakpoeier
½ eier
100 ml melk
12,5 ml olie
± 250 ml olie in klein kastrolletjie
vir diepbraai

SUURLEMOENSOUS

½ klein gekapte ui
5 ml olie
12,5 ml mielieblom + 25 ml water
1 hoenderekstrablokkie
175 ml water
1 ml fyn gemmer
12,5 ml heuning
15 ml bruinsuiker
65 ml suurlemoensap

GARNERING

2 grasuie.

METODE

1. Soteer die ui.
2. Maak 'n pasta van die mielieblom en water.
3. Meng die res van die soubestanddele met die gesoteerde ui, verhit die mengsel. Kook tot sous verdik en gaar is.
4. Verwyder vel en ontbeen hoenderborsies. Slaan effens platter met 'n vleishamer en sny in 2,5 cm-grootte blokkies.
5. Om beslag aan te maak: Sif meel, sout, peper en bakpoeier saam. Maak 'n holte in die droë bestanddele en roer eier, melk en olie by. Klop met 'n draadklopper tot glad. (Beslag moet drupgehalte-dikte hê. Indien nodig, voeg nog 12,5 ml melk by om beslag dunner te maak.)
6. Verhit olie vir diepbraai in 'n klein kastrolletjie.
7. Doop hoenderblokkies in beslag.
8. Diepbraai 'n paar blokkies hoendervleis in olie tot goudbruin en gaar.
9. Dreineer hoenderblokkies op absorberende kombuispapier.
10. Skep hoenderblokkies uit in opdienbak en hou warm.
11. Rangskik op 'n opdienbord en giet lepelsvol van die warm geurige suurlemoensous bo-oor.
12. Garneer.
13. Bedien met kruierys.

HOËR GRAAD – TOETS 1

KRUIERYS

BESTANDDDELE

125 ml	rys
2 ml	sout
320 ml	hoenderaftreksel (½ blokkie/ 5 ml hoenderekstrakpoeier)
1 skyfie	suurlemoen
15 ml	gekapte grasuie
20 ml	gekapte pietersielie
2 ml	droë marjolein

METODE

1. Plaas rys, sout en hoenderaftreksel in 'n klein kastrolletjie en kook vinnig vir 5 minute.
2. Voeg skyfie suurlemoen, uie en kruie by.
3. Bedek, verminder hitte en kook totdat die rys gaar en uitgeswel is (ongeveer 15 minute).
4. Verwyder suurlemoenskyfie en maak die rys los met 'n vurk.
5. Bedien die rys saam met die suurlemoengegeurde hoendergereg.

HOËR GRAAD – TOETS 1

SOET SUURDEEGGEBAK SWEEDSE TEERING

BESTANDDELE

625 ml	koekmeelblom
2 ml	sout
50 ml	suiker
10 g	kitssuurdeeg
50 g	margarien
50 ml	louwarm melk
1	eier, geklits
± 100 ml	louwarm water

VULSEL

60 g	sagte, smeerbare margarien
125 ml	strooisuiker
5 ml	kaneel
125 ml	pitlose rosyne + kookwater

GLANSVERSIERING

250 ml	versiersuiker, gesif
40 ml	melk of water

METODE

Week rosyne in die water.

1. Sif meel en sout saam en voeg suiker by.
2. Voeg kitssuurdeeg by en meng.
3. Smelt die margarien in loutwarm melk.
4. Maak 'n holte in die droë bestanddele en voeg die melk, eier en genoeg loutwarm water by om 'n sagte deeg aan te maak.
5. Knie die deeg baie goed vir 10 minute totdat dit glad en elasties is.
6. Voorverhit oond tot 180° C.
7. Smeer 'n bakplaat van 30 x 45 cm.
8. Plaas die deeg in liggies gesmeerde mengbak en bedek met gesmeerde plastiek en laat op 'n warm plek rys tot dubbel die oorspronklike grootte (± 15 – 20 minute).
9. Knie die deeg liggies af.
10. Rol die deeg op 'n meelbestrooide oppervlak tot 'n reghoek van 25 x 45 cm.
11. Smeer die margarien liggies oor die uitgerolde deeg.
12. Sprinkel strooisuiker, kaneel en geweekte rosyne bo-oor. Rol die deeg vanaf die breëkant af op.
13. Plaas die rol op 'n gesmeerde bakplaat.
14. Vorm rol. Vorm 'n ring deur die twee punte van die lang rol stewig aanmekaar vas te druk.
15. Vorm 'n netjiese ring.
16. Gebruik 'n kombuisstêl en knip 3 cm (2 vingerbreedtes) dikte knipsels vanaf buiterand in. Hou die middelste gedeelte van die ring heel. Druk vingers onder geknipte rand in en swaai dele met snykante na bo – sodat rosyne sigbaar is.
17. Bedek teering met gesmeerde plastiek. Laat ring op loutwarm plek rys tot dubbel die oorspronklike grootte.
18. Bak in voorafverhitte oond vir 25 – 30 minute of tot goudbruin.
19. Meng die bestanddele vir die glansversiering tot glad en drup dit oor die afgekoelde teering.

HOËR GRAAD – TOETS 2

KERRIEHOENDER MET RYS

BESTANDDELE

200 g	hoenderborsies, vel verwyder, sny in blokkies
1	medium ui, dun gesny
20 ml	olie
2,5 ml	gekapte knoffel en gemmer (koop bereide)
2,5 ml	komynsaad – fyn (“cumin seeds”) (opsioneel)
2,5 ml	fyn koljander (“coriander”)
2,5 ml	rooirissiepoeier (of rooipeper)
2,5 ml	borrie
10 ml	kerriepoeier (medium)
2 ml	sout
250 ml	hoenderaftreksel (½ blokkie / 10 ml hoenderaftrekselpoeier)
1	stokkie pypkaneel
1	heel naeltjie
10 ml	tamatiepasta
1	groot tamatie, geblansjeer en gekap
1	medium aartappel, geskil en in kwarte gesny

GARNERING vars gekapte koljanderblare (of enige geskikte garnering.)

METODE

1. Gebruik 'n swaarboomkastrol en verhit die olie.
2. Soteer ui.
3. Voeg knoffel en gemmer, komynsaad, koljander, rooi rissiepoeier, borrie, kerriepoeier en sout by en braai vir ongeveer 4 minute, roer af en toe. Sorg dat uie nie aanbrand nie en roer af en toe.
4. Verlaag hitte en voeg hoenderaftreksel, hoender, pypkaneel, naeltjie, tomatiepasta by en prut 10 minute.
5. Verhoog tot medium hitte. Voeg gekapte tamatie by en stowe vir 7 minute.
6. Voeg die aartappelstukke by en stowe totdat aartappels sag is.
7. Verwyder pypkaneelstokkie.
8. Garneer.
9. Bedien met rys.

HOËR GRAAD – TOETS 2

RYS

BESTANDDELE

125 ml	rys
300 ml	water
2 ml	sout
12,5 ml	gekapte ui
20 ml	gesmelte botter/margarien
2,5 ml	komynsaad (“cumin seeds”)

METODE

1. Kook rys in soutwater vir 12 minute tot uitgeswel. (Plaas deksel op kastrol).
2. Dreineer in vergiettes en plaas terug in kastrol.
3. Sprinkel 20 ml water bo-oor en stoom oor lae hitte tot sag.
4. Braai gekapte ui en komynsaad in botter en skep oor gaar rys.
5. Bedien dadelik.

HOËR GRAAD – TOETS 2

SJOKOLADEROLKOEK

BESTANDDELE

2	ekstra groot eiers, geskei
5 ml	vanieljegeursel
125 ml	strooisuiker
125 ml	meelblom
	knippie sout
2 ml	bakpoeier
25 ml	kakao
50 ml	melk

VULSEL

BESTANDDELE

200 ml	room
20 ml	suiker
1 ml	vanieljegeursel
	versiersuiker

METODE

1. Voorverhit oond tot 200° C.
2. Berei rolkoekpan van 30 cm x 20 cm met bakpapier / waspapier.
3. Klits eiergele en vanieljegeursel in 'n groot mengbak tot lig en skuimerig.
4. Voeg strooisuiker bietjie vir bietjie by terwyl aanhoudend geklits word. Die mengsel moet groot in volume, dik en liggeel wees.
5. Sif droë bestanddele drie keer saam.
6. Vou droë bestanddele liggies in eiergeelmengsel, gebruik metaallepel of geskikte apparaat daarvoor. Vou melk in.
7. Klits eierwitte styf in 'n groot mengbak.
8. Vou geklitste eierwitte liggies by die mengsel in.
9. Giet in rolkoekpan.
10. Bak vir 10 – 12 minute tot gaar.
11. Keer uit op 'n stuk effens klam waspapier of gebruik 'n effens klam, skoon klam kombuisdoek.
12. Trek bakpapier liggies van gaar rolkoek.
13. Sny kante van rolkoek versigtig af met 'n skerp mes en rol liggies op sonder vulsel.
14. Laat rolkoek deeglik afkoel.
15. Berei die vulsel. Voeg die suiker en vanilla by die room en klits tot styf.
16. Rol versigtig oop en smeer versoete, geklopte room 2/3 oor rolkoek. Room sal sprei. Rol weer op.
17. Plaas koek in lugdigte houer in koelkas en verkoel totdat dit bedien gaan word.
18. Plaas op geskikte opdienbord en sif 'n lagie versiersuiker oor rolkoek.
19. Bedien.

HOËR GRAAD – TOETS 3

KERRIEMAALVLEIS / SOJAMAALVLEIS MET 'N BOTTERBROODJIEKORS

MAALVLEISMENGSEL

BESTANDDELE

12,5 ml	olie
1	ui, gekap
7 ml	kerriepoeier
250 g	maalvleis / gedehidreerde sojamaalvleis
2 ml	sout
	Knippie peper
½	groen appel, gerasper
5 ml	appelkooskonfyt
150 ml	beesvleisaftreksel (¼ blokkie)

BOTTERBROODJIEDEEG

BESTANDDELE

225 ml	koekmeelblom
3,5 ml	bakpoeier
1 ml	sout
3,5 ml	kerriepoeier
35 ml	margarie
100 ml melk (70 ml + 30 ml)	

GARNERING pietersielie

METODE

1. Voorverhit oond tot 180° C.
2. Smeer 'n vuurvaste oondbak (20 cm x 16 cm x 4,5 cm) of enige ander geskikte bak.
3. Verhit die olie in 'n kastrol en soteer die ui tot sag.
4. Voeg die kerriepoeier by en soteer vir nog 'n minuut.
5. Voeg die maalvleis by en braai tot bruin. (Gebruik 'n vurk)
6. Voeg sout en peper by.
7. Ontpit die appel en rasper met skil en al.
8. Voeg die gerasperde appel, appelkooskonfyt en water/vleisaftreksel by die vleismengsel en stowe totdat 'n sousrigheid gevorm het, ± 10 minute.
9. Skep die vleismengsel in die gesmeerde oondvaste bak.
10. Om die botterbroodjiedeeg aan te maak: Sif die droë bestanddele saam.
11. Sny of vryf die margarien in die meelmengsel totdat dit die tekstuur van broodkrummels het.
12. Maak die meelmengsel met 70 ml melk aan om 'n hanteerbare deeg te vorm.
13. Rol die deeg in 'n reghoekige vorm op 'n meelbestrooide oppervlak uit tot ongeveer 7 mm dik en ongeveer die grootte van 'n vel foliopapier. (A4)
14. Dreineer geweekte sultanas. Plaas al die vulselbestanddele in 'n voedselverwerker en verpulp ('n vurk kan ook gebruik word).
15. Meng al die vulselbestanddele en smeer die vulsel op die uitgerolde deeg.
16. Rol die deeg in die lengte op en sny in 1 cm-dikte skywe.
17. Rangskik die gesnyde deegwioletjies bo-op die maalvleismengsel. Bestryk die deegwioletjies met die oorblywende melk.
18. Bak vir 20-25 minute tot gaar en goudbruin.
19. Garneer met pietersielie.

VULSEL

BESTANDDELE

25 ml	margarie
25 ml	blatjang
25 ml	sultanas/ rosyne geweek in kookwater)
12,5 ml	klapper

HOËR GRAAD – TOETS 3

SPAANSE ROOM MET SJOKOLADESOUS

BESTANDDELE

250 ml	melk
40 ml	suiker
1	eier, geskei
10 ml	gelatien
25 ml	koue water
5 ml	vanieljegeursel

METODE

- Stolvorm(pies) met 'n 450 ml inhoudsmaat.
1. Verhit die melk in 'n dubbelkoker tot welpunt (net onder kookpunt) en voeg die suiker by.
 2. Klits die eiergeel liggies met 'n vurk terwyl 'n bietjie van die verhitte melkmengsel bygevoeg word. Voeg ook die res van die melk by.
 3. Gooi die mengsel terug in die dubbelkoker en verhit totdat daar 'n lagie oor die agterkant van 'n metaallepel vorm. Verwyder die eivla van die plaat.
 4. Strooi die gelatien oor die koue water sodat dit kan hidreer.
 5. Dispergeer die gehidreerde gelatien in die warm eivlamengsel.
 6. Voeg die vanieljegeursel by en meng.
 7. Laat die eivla afkoel totdat dit die viskositeit van rou eierwit bereik het.
 8. Klits die eierwit styf en vou in die vlamengsel.
 9. Giet die vlamengsel in 'n nat stolvorm / (450 ml inhoudsmaat) of gebruik individuele vormpies.
 10. Plaas stolvorm(s) in 'n bak met ysblokkies en yswater sodat nagereg vinnig kan stol.
 11. Ontvorm op 'n nat bord.
 12. Versier soos verkies.
 13. Bedien sjokoladesous in 'n bekertjie by Spaanse room.

SJOKOLADESOUS

BESTANDDELE

125 ml	suiker
20 ml	kakao
62,5 ml	water
	knippie sout
	knippie kremetart
2 ml	vanieljegeursel
10 ml	margarien

METODE

1. Meng suiker en kakao in klein kastrolletjie.
2. Voeg water, sout en kremetart by en meng goed.
3. Kook vir 10 minute. Roer af en toe sodat sous nie oorkook nie.
4. Verwyder van plaat en voeg vanieljegeursel en margarien by.
5. Giet sous in 'n bekertjie en bedien saam met Spaanse Room.

HOËR GRAAD – TOETS 4

MAALVLEIS-SPINASIEPASTEI MET MENGELSLAAI

BESTANDELE

TERTDEEG

200 ml	koekmeelblom	80 ml	sonneblomolie
1 ml	sout	10 ml	koue melk
knippie	mosterdpoelier	knippie	rooipeper

VULSEL

BESTANDELE

10 ml	sonneblomolie
250 g	gemaalde vleis
2,5 ml	sout
2 ml	fyn droë rooi rissies
2 ml	fyn koljander
4	spinasielare, gekap
1	medium eiervrug, gerasper / fyn gekap
1	medium ui, fyn gekap
125 ml	gerasperde cheddarkaas

BOLAAG

1	eier, geklits
125 ml	melk

METODE

1. Voorverhit oond tot 200°C.
2. Verhit olie in swaarboomkastrol.
3. Skroei / aanbraai ("sear") maalvleis tot bruin en geurig. Voeg sout, rissies en koljander by.
4. Voeg spinasie, eiervrug en uie by en stowe vir 10 minute.
5. Laat deeglik afkoel.
6. Sif die droë bestanddele (vir tertdeeg) saam. Klits die sonneblomolie en koue melk saam en meng met die droë bestanddele tot deeg. Voer 'n pasteibak (20 x 15 cm) uit deur die deeg met vingerpunte in die pasteibak in te druk.
7. Skep maalvleisvulsel in rou kors.
8. Bedek vulsel met gerasperde kaas.
9. Klits eier en melk goed en giet oor vulsel.
10. Bak vir 20 – 30 minute of totdat eierbolaag gestol het.
11. Bedien warm pastei saam met mengelslaai.

HOËR GRAAD – TOETS 4

MENGELSLAAI

BESTANDDELE

- 3 bros slaablare (gewas en gedroog)
- ½ tamatie (blokkies)
- ¼ Engelse komkommer (in skyfies)
- ¼ groen soetrissie (gewas en pitte verwyder)
- ¼ avokadopeer (indien beskikbaar) of groen appel
- knippie sout
- knippie peper
- 50 ml Franse slaaisous (gekoopte)

METODE

1. Skeur blaarslaai in stukkies.
2. Sny tamatie in blokkies, komkommer in skyfies en soetrissie in repies.
3. Sny avokadopeer of appel in blokkies.
4. Meng slaaibestanddele liggies.
5. Geur met sout en peper.
6. Bedien slaaisous in houertjie by slaai.
7. Garneer.

HOËR GRAAD – TOETS 4
VANIELJESOUFFLÉ MET SUURLEMOENSOU

VANIELJESOUFFLÉ

BESTANDELE

37,5 ml	botter / margarien
45 ml	meelblom
	knippie sout
250 ml	melk, verhit
4	eiergele, deeglik geklits
40 ml	suiker
5 ml	vanieljegeursel
4	eierwitte, styf geklits

METODE

1. Voorverhit oond tot 160° C.
2. Smeer 'n soufflébak (18 cm in deursnee of 1,25 liter inhoudsmaat.)
3. Kry die stoof se oondpan gereed om as bain-marie gebruik te word. Vul die oondpan 2-3 cm met warm water. (Nie kokende water nie.)
4. Smelt die botter / margarien in kastrol. Voeg die meelblom en sout by en roer goed terwyl verhit word.
5. Verwyder die mengsel van die plaat en voeg melk geleidelik by. Roer goed om klonte te verwyder.
6. Plaas terug op plaat en verhit totdat mengsel dik en gaar is. Roer voortdurend om aanbrand te verhoed.
7. Verwyder van plaat. Klits eiergele en suiker. Voeg geklitste eiergeelmengsel by en meng goed. Voeg vanieljegeursel by en meng.
8. Roer 'n kwart van styfgeklitste eierwitte by mengsel in om dit ligter en meer ontvanklik te maak.
9. Die res van die eierwitte word baie liggies in die mengsel ingevou.
10. Skep die mengsel in voorbereide soufflébak en plaas in *bain-marie*.
11. Bak soufflé in *bain-marie* in oond vir 25 – 30 minute.
12. Bedien onmiddellik met suurlemoensous in 'n bekertjie.

SUURLEMOENSOU (± 200 ml)

BESTANDELE

20 ml	botter/ margarien
100 ml	suiker
½	eier, effens geklits
37,5 ml	suurlemoensap
25 ml	lemoensap

METODE

1. Gebruik 'n dubbelkoker en smelt margarien/botter.
2. Roer suiker by. Laat suiker oplos.
3. Roer geklitste eier by. Roer goed.
4. Voeg geleidelik die suurlemoensap en lemoensap by.
5. Verhit en roer totdat mengsel verdik het en gaar is.
6. Bedien in bekertjie saam met vanieljesoufflé.

HOËR GRAAD – TOETS 5

SOET-EN-SUUR FRIKKADELLE MET RYS

BESTANDDELE

200 g	gemaalde vleis
12,5 ml	ui, gekap
2 ml	sout
5 ml	asyn
2 ml	fyn koljander
knippie	fyn neutmuskaat
5 ml	sojasous
50 ml	sagte vars broodkrummels
25 ml	meelblom
	olie vir vlakbraai

METODE

1. Plaas maalvleis in mengbak.
2. Voeg gekapte ui, sout, asyn, koljander, neutmuskaat, broodkrummels en sojasous by.
3. Meng goed.
4. Vorm die maalvleismengsel in 6 frikkadelle.
5. Rol frikkadelle in meelblom en druk stewig vas sodat frikkadelle nie stukkend stowe nie.
6. Braai frikkadelle in vlak olie tot mooi bruin.
7. Dreineer.

SOET-SUUR-SOUS

BESTANDDELE

½	blikkie pynappelstukke (blikkie, 410 g)
½	rooi soetrissie
1	babamurgpampoentjie
½	geelwortel
1	medium ui
12,5 ml	olie
3	agurkies, gekap (opsioneel)
12,5 ml	bruinsuiker
12,5 ml	sojasous
12,5 ml	asyn
100 ml	beesvleisekstrak (½ beesvleisekstrak blokkie)
12,5 ml	mielieblom + 25 ml koue water

METODE

1. Dreineer pynappelstukke en behou pynappelsap.
2. Kerf soetrissie, babamurgpampoentjie, wortel en ui in dun repies.
3. Roerbraai groente in olie.
4. Voeg pynappelsap, agurkies, bruinsuiker, sojasous, asyn, en beesvleisekstrak by.
5. Kook 3 minute teen medium hitte.
6. Voeg frikkadelle by en stowe vir 5 minute.
7. Indien nodig, verdik die sous met 12,5 ml mielieblom en 25 ml water.
8. Bedien met rys.

HOËR GRAAD –TOETS 5

RYS

BESTANDELE

100 ml rys
2,5 ml sout
300 ml kookwater

METODE

1. Kook rys in kokende soutwater vir 12 minute tot uitgeswel. (Plaas deksel op kastrol).
2. Dreineer in vergiettes en plaas terug in kastrol.
3. Sprinkel 20 ml water bo-oor en stoom oor lae hitte tot heeltemal uitgeswel en gaar.

HOËR GRAAD – TOETS 5 ÉCLAIRS MET VLAVULSEL

BASIESE CHOU-DEEG

BESTANDDELE

125 ml	meelblom
	knippie sout
125 ml	water
60g	margarien/botter
2	eiers

METODE

1. Voorverhit oond tot 220°C.
2. Smeer 'n bakplaat of voer bakplaat uit met bakpapier / waspapier.
3. Sif die meel en sout saam.
4. Laat margarien in water smelt in klein kastrolletjie. (Water- en margarienmengsel moet kook.)
5. Voeg al die meel gelyk by die watermengsel en roer met 'n houtlepel totdat mengsel 'n deegbal vorm wat loskom van die kastrol se kante.
6. Verwyder kastrol van plaat en laat mengsel afkoel.
7. Eiers word een vir een bygevoeg en baie goed geroer na elke byvoeging. Die mengsel moet dik en klewerig wees.
8. Skep mengsel in spuitsak en spuit 8 cm lange "vingers" op bakplaat. (Dit is onnodig om spuitpunte te gebruik in die spuitsak. Die opening van die spuitsak is regte grootte).
9. Bak éclairs vir 10 – 15 minute. Verminder die temperatuur van die oond na 170°C en bak vir nog 10 – 15 minute. Skakel oond af.
10. Prik elkeen in 'n natuurlike kraak, sit terug in die oond vir nog 5 minute en laat uitdroog.
11. Laat afkoel op afkoelrak.
12. Resep lewer 15 éclairs.

VLAVULSEL

BESTANDDELE

30 ml	Mielieblom	1 ml	Vanieljegeursel
30 ml	Meelblom		Knippie sout
30 ml	Suiker		
250 ml	Melk	1	Eier, geskei

METODE

1. Meng die droë bestandele met 50 ml melk tot pasta.
2. Verhit die res van die melk en voeg 100 ml warm melk by die pasta. Voeg die res van die melk by en bring tot kook terwyl die geroer word. Kook by lae temperatuur tot mengsel dik is. Roer om te verhoed dat die mengsel brand.
3. Klits eiergeel en voeg van die warm mengsel by en voeg by die res van die mengsel. Bring tot kookpunt. Verkoel.
4. Klits eierwit styf en vou by vlamengsel met 'n metaallepel in.
5. Roer vanieljegeursel by – meng.
6. Sny éclairs in lengte oop en vul met vlavusel.
7. Slegs 6 – 8 éclairs kan gevul word vir bediening.

HOËR GRAAD – TOETS 5

SJOKOLADE GLANSVERSIERING

BESTANDELE

45 ml	botter/margarien
45 ml	goue stroop
30 ml	kakaopoeier
45 ml	suiker
5 ml	kitskoffiepoeier (opsioneel)
	knippie sout

METODE

1. Plaas bestanddele soos in bestanddelelyns genoem, in volgorde in kastrol.
2. Verhit oor lae hitte terwyl aanhoudend geroer word. Die mengsel sal verdik en glad word. (Moenie toelaat dat mengsel kook nie.)
3. Verwyder kastrol van die plaat en sprinkel 15 ml kouewater oor die mengsel.
4. Net voordat glansversiering gebruik word, roer water in sodat dit glad en glansend is.
5. As glansversiering verdik het, verhit effens.
6. Skep glansversiering oor éclairs en bedien. (Die glansversiering sal taai bly, maar het 'n mooi glansende voorkoms).

HOËR GRAAD – TOETS 6

GROENTE QUICHE EN GRIEKSE SLAAI

KORS

TERTDEEG

200 ml	koekmeelblom	80 ml	sonneblomolie
1 ml	sout	10 ml	koue melk
knippie	mosterdpoer	knippie	rooipeper

METODE

Sif die droë bestanddele saam vir tertdeeg. Klits die sonneblomolie en koue melk saam en meng met die droë bestanddele tot deeg. Voer 'n tertbak (20 cm of enige ander toepaslike grootte) deur die deeg met vingerpunte in die tertbak in te druk.

VULSEL

BESTANDDELE

25 ml	olie
½	ui, mediumgrootte gekap
125 ml	sampioene, opgesny
½	soetrissie, in repies gesny (groen-, rooi-, geelrissie)
1	tamatie, geblansjeer en in blokkies gesny
2 ml	sout
	knippie peper

METODE

1. Verhit olie in braaipan.
2. Soteer ui in die olie.
3. Voeg res van groente by en roerbraai vir 'n paar minute.
4. Laat groente afkoel.
5. Skep groente in tertkors en versprei.

BOLAAG

BESTANDDELE

2	eiers, geklits
1 ml	sout
	knippie peper
	knippie rooipeper
1 ml	mosterdpoer
250 ml	dik vars room of ingedampde melk
150 ml	gerasperde cheddarkaas

METODE

1. Voorverhit oond tot 180° C.
2. Klits eiers.
3. Voeg sout, peper, rooipeper en mosterdpoer by die geklitste eiers.
4. Roer room in.
5. Skep bolaag oor groentevulsel.
6. Strooi gerasperde kaas oor.
7. Bak totdat quiche goudbruin en vulsel gestol is. (± 20 – 30 minute)
8. Bedien met Griekse slaai.

HOËR GRAAD – TOETS 6

GRIEKSE SLAAI

BESTANDDELE

- ¼ Engelse komkommer (5 cm stuk, blokkies)
- 1 tamatie (blokkies)
- 3 slaaiblare (was +droog)
- ½ klein ui, (skyfies)
- 50g fetakaas blokkies (opsioneel)
- 5 swart olywe (opsioneel)
- 1 ml sout
- knippie peper
- 25 ml Griekse slaaisous (gebruik gekoopte)

METODE

1. Sny komkommer en tamatie in blokkies.
2. Skeur slaaiblare in stukkies.
3. Druk uieringetjies uit.
4. Voeg kaas en olywe by.
5. Sprinkel sout en peper oor.
6. Meng alle slaaibestanddele liggies.
7. Net voor bediening, drup Griekse slaaisous oor.
8. Garneer.

HOËR GRAAD - TOETS 6

VRUGTESTOOMPOEDING MET KAMELSOUS

BESTANDELE

STROOP

125 ml	suiker
125 ml	warm water
60 ml	asyn
4	glanskersies; in die helfte gesny (opsioneel)
20 ml	sultanas
20 ml	rosyne

DEEG

40 ml	margarine
½	eier
200 ml	koekmeelblom
12,5 ml	fyn appelkooskonfyt
2 ml	sout
4 ml	bakpoeier
3 ml	koeksoda
100 ml	melk

METODE

1. Smeer 'n stoomvorm of 'n ander geskikte houer.
2. Berei 'n groot kastrol voor deur 'n vals boom onder in te plaas en te vul met ongeveer 4 cm water. Verhit tot kookpunt.
3. Meng die bestanddele van die stroop en sit onder in die stoomvorm.
4. Room die margarien en eier saam. Voeg die appelkooskonfyt by en meng goed.
5. Los die koeksoda op in die melk.
6. Sif die droë bestanddele saam en voeg om die beurt by die geroomde mengsel.
7. Skep die mengsel bo-op die sous in die stoomhouer. Verseël die stoomhouer met die deksel of die ander houer met botterpapier en tou.
8. Stoom die poeding vir 1 ½ uur tot gaar.
9. Keer nagereg uit op 'n opdienbord.

KAMELSOUS

BESTANDELE

125 ml	suiker
7 ml	margarien
180 ml	melk
	knippie sout
2,5 ml	vanieljegeursel
7 ml	vlapoeier

METODE

1. Karameliseer die suiker en die margarien tot ligbruin.
2. Verminder die hitte. Voeg die melk by en roer tot karamel opgelos het.
3. Meng die vlapoeier met 30 ml koue melk om 'n pasta te vorm. Voeg by mengsel en bring tot kookpunt om die mengsel te verdik.
4. Klits die vanieljegeursel en sout by.
5. Bedien in bekertjie saam met vrugtestoompoeding.

HOËR GRAAD – TOETS 7

MOESAKA / VEGETARIESE MOESAKA

BESTANDDELE

1	eiervrug (gebruik diskresie) – kies donkeres!
15 ml	margarie/botter
½	medium ui, gekap
200 g	gemaalde vleis of gekookte bruin lensies
1	klein tamatie (blansjeer en sny in blokkies)
12 ml	tamatiepasta
30 ml	hoenderaftreksel of witwyn
2 ml	sout
	knippie peper
	knippie neutmuskaat
7ml	gekapte pietersielie
30 ml	droë broodkruimels (op bodem van oondbak)
125 ml	gegeurde meel (sout, peper en meel) en 'n plastieksak olie vir vlakbraai van eiervrug

METODE

1. Smeer oondbak van ± 25 x 15 x 4 cm / enige ander geskikte grootte
2. Sny eiervrug in die lengte in skywe. Strooi ekstra sout oor en laat 30 minute lank staan om die bitter smaak te onttrek.
3. Voorverhit oond tot 180°C.
4. Verbruin die ui in botter/margarie in 'n swaarboomkastrol. Voeg die vleis / lensies by en roerbraai tot bruin.
5. Voeg tamatie, tamatiepasta, vleisafreksel, sout, peper, neutmuskaat en pietersielie by.
6. Stowe vir 20 minute sonder deksel.
7. Verwyder van plaat.
8. Spoel die eiervrug deeglik af en maak droog op kombuispapier.
9. Skep gekeurde meel in plastieksak. Skud die eiervrugskywe daarin rond om dit goed met die meel te bedek.
10. Braai die eiervrug in vlak olie tot bruin.
11. Dreineer.

HOËR GRAAD – TOETS 7

BECHAMELSOUS

BESTANDDELE

25 ml margarien
25 ml meelblom
1 ml sout
knippie peper
knippie neutmuskaat
200 ml melk

BO-LAAG

150 ml gerasperde cheddarkaas
20 ml vars broodkrummels

METODE

1. Smelt margarien.
2. Roer droë bestanddele by. Roer totdat die mengsel glad is.
3. Verwyder van stoofplaat.
4. Voeg melk baie stadig by en roer aanhoudend.
5. Verhit oor lae temperatuur totdat die mengsel verdik.
6. Smeer 'n oondbestande bak ($\pm 25 \times 15 \times 4$ cm of enige ander geskikte grootte)
7. Strooi die 30 ml droë broodkrummels op die bodem van die oondbak.
8. Skep lae eivrug en vleis-/lensiemengsel alternatiewelik en eindig met vleislaag.
9. Skep witsous oor. Strooi kaas en vars broodkrummels oor.
10. Bak teen 180° C vir 15 minute tot goudbruin.
11. Garneer.

HOËR GRAAD – TOETS 7

DEVONSHIRE-ROOMKOEK

BESLAG-BESTANDDELE

275 ml	meel
250 ml	strooisuiker
10 ml	bakpoeier (+ 5 ml bakpoeier)
125 ml	kookwater
125 ml	olie
4	eiers, geskei

VULSEL

125 ml	room
	suiker na smaak

SJOKOLADEVERSIERING

60 g	gewone sjokolade
20 ml	water
5 ml	kitskoffie
50 ml	versiersuiker, gesif

METODE

1. Voorverhit oond tot 190° C.
2. Berei twee 200 mm koekpanne voor deur dit te smeer, met waspapier uit te voer en dan weer die waspapier te smeer.

OF

Spuit twee 200 mm koekpanne met kleefvrye kossproei en bedek boom van panne met bakpapier. Dis nie nodig om bakpapier te spuit nie.

3. Meet droë bestanddele af (behalwe die 5 ml bakpoeier) en sif dit saam in 'n mengbak.
4. Voeg kookwater by en meng met 'n houtlepel.
5. Voeg olie by en klits baie goed met elektriese klitser tot glad.
6. Klits die eiergele.
7. Voeg die eiergele by die meelmengsel en klits goed.
8. Klits die eierwitte tot die stywepunt-stadium. Vou die 5 ml bakpoeier liggies in by die eierwit met 'n metaallepel.
9. Vou die eierwitte liggies in die meelmengsel.
10. Gooi die beslag in die koekpanne en bak 15 – 20 minute.
11. Laat die koeke effens afkoel in die panne. Keer koeke op 'n afkoelrak uit en verwyder die bakpapier/waspapier. Laat heeltemal afkoel.
12. Smelt die sjokolade in 'n mengbakkie oor 'n kastrol kookwater.
13. Verwyder die mengbakkie van die hitte en klits die water, koffiepoeier en dan geleidelik die versiersuiker by.
14. Klits die room tot dik en geur met suiker.
15. Smeer die room tussen die twee koeklae en gooi die sjokoladeversiering bo-oor. Doen dit op 'n afkoelrak sodat die sjokolade op 'n bord kan afdrup.
16. Bedien die koek op 'n koekbord met 'n doilie.

HOËR GRAAD – TOETS 8
SKELVISROULADE MET MENGELSLAAI

BESTANDELE

25 ml	botter/margarien
25 ml	meelblom
1 ml	sout
	knippie rooipeper
1 ml	mosterdpoer
50 ml	melk
100 g	skelvis, geposjeer
3	ekstra-groot eiers, geskei
10 ml	gerasperde ui
100 ml	gerasperde kaas

GARNERING	suurlemoenskyfie
	pietersielie

METODE

1. Voorverhit oond tot 180°C.
2. Berei rolkoekpan van 25cm x 20cm met bakpapier / waspapier.
3. Posjeer skelvis in kastrol met melk tot sag en gaar.
4. Skep skelvis uit die melk, dreineer en behou melk vir bechamelsous. (Vul melk aan tot 50 ml.)
5. Verwyder vel en grate van die gaar vis en vlok.
6. Berei bechamelsous: Smelt botter /margarien in 'n klein kastrolletjie.
7. Voeg meelblom en ander droë bestanddele by terwyl verhit word.
8. Verwyder van plaat en voeg melk wat van posjeerproses verkry is, sowel as die aangevulde melk, by.
9. Plaas kastrol terug op plaat en verhit witsousmengsel.
10. Roer totdat sous begin kook en verdik. Kook tot gaar.
11. Geur met sout, peper en mosterdpoer en laat effens afkoel.
12. Skei die eiers en klop met eiergele met 'n vurk.
13. Voeg die witsous by die eiergele en meng goed.
14. Voeg gevlokte skelvis en gerasperde ui by die witsous en meng goed.
15. Klits die eierwitte styf, maar nie droog nie.
16. Vou die eierwitte in die sous met 'n metaallepel.
17. Skep die mengsel in die rolkoekpan.
18. Bak tot goudbruin vir ongeveer 10-12 minute.
19. Keer uit op 'n stuk effens klam waspapier of gebruik 'n effens klam, skoon kombuisdoek.
20. Trek bakpapier liggies van gaar roulade.
21. Sny kante van roulade versigtig af met 'n skerp mes en strooi kaas bo-op en rol op.
22. Plaas roulade in opdienbak.
23. Garneer met suurlemoenskyfie en pietersielie. Bedien.

HOËR GRAAD – TOETS 8

MENGELSLAAI

BESTANDELE

- 3 bros slaablare (gewas en droog gemaak)
- ½ tamatie (blokkies)
- ¼ Engelse komkommer (in skyfies gesny)
- ¼ groen soetrissie (gewas en pitte verwyder)
- ¼ avokadopeer (indien beskikbaar) of groen appel
- knippie sout
- knippie peper
- 50 ml Franse slaaisous (gekoopte)

METODE

1. Skeur blaarslaai in stukkies.
2. Sny tamatie in blokkies, komkommer in skyfies en soetrissie in repies.
3. Sny avokadopeer of groen appel in blokkies.
4. Meng slaaibestanddele liggies.
5. Geur met sout en peper.
6. Bedien slaaisous in houertjie by slaai.
7. Garneer.

HOËR GRAAD – TOETS 8

WORTELKOEK MET ROOMKAASVERSIERING

BESTANDDELE

125 ml	sonneblomolie
25 ml	koue water
190 ml	strooisuiker
2	ekstra groot eiers
2 ml	koeksoda
250 ml	koekmeelblom
2 ml	sout
5 ml	bakpoeier
5 ml	fyn kaneel
2 ml	gemengde speserye
250 ml	fyngerasperde wortels
30 ml	gekapte pekanneute

VERSIERSEL

Roomkaasversiering

250 ml	versiersuiker
25 ml	sagte margarien
25 ml	roomkaas

METODE

1. Voorverhit oond tot 180°C.
2. Berei een 200 mm koekpan voor deur dit te smeer, met waspapier uit te voer en dan weer die waspapier te smeer.

OF

- Spuit een 200 mm koekpan met kleefvrye kossproei en bedek boom van pan met bakpapier. Dit is nie nodig om bakpapier te spuit nie.
3. Klits die olie, water en strooisuiker goed saam tot lig en skuimerig. Voeg die eiers een vir een by en klits baie goed na elke byvoeging.
 4. Voeg die koeksoda by eiermengsel en klits goed tot opgelos.
 5. Sif droë bestanddele saam.
 6. Voeg die gerasperde wortels en gekapte neute by die eiermengsel. Meng.
 7. Voeg die droë bestanddele by die eiermengsel en meng met 'n houtlepel tot goed gemeng.
 8. Skep die deeg in die voorbereide pan en bak vir 30 minute tot goudbruin.
 9. Laat die koek vir 'n rukkie in die pan afkoel. Keer koeke op 'n afkoelrak uit en verwyder die bakpapier/waspapier. Laat heeltemal afkoel.
 10. Keer uit en laat heeltemal afkoel.
 11. Berei die versiersel:
Klits die margarien en roomkaas saam en voeg die versiersuiker by en klits tot lig en glad. Versier met gekapte neute of enige ander geskikte versiering. Bedien wortelkoek op 'n koekbord met 'n doilie.