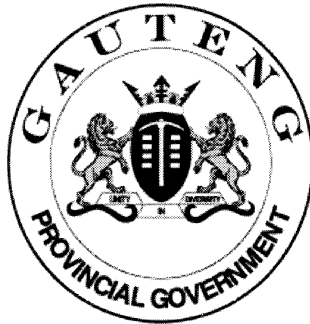


GAUTENGSE DEPARTEMENT VAN ONDERWYS



RESEPTTE

**HUISHOUDKUNDE
PRAKTIESE EKSAMEN**

2004

**GRAAD 12
STANDAARDGRAAD**

HUISHOUDKUNDE SG

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 die 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 **viergang-** en SG-kandidate 'n **driegang** spyskaart opstel en inhandig. **Dit moet tydens die praktiese eksamensessie geskied.**
- Die aantal kandidate wat gemodereer sal word, sal afhang van die aantal stowe wat beskikbaar 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 omsendbriewe 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	Ordelike 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

STANDAARDGRAAD

- Toets 1 Pannekoek met tunavulsel
 Soet-suurdeeggebak – Chelsea bolletjies
- Toets 2 Hoender á la King met rys
 Sjokoladekoek
- Toets 3 Soet-suur hoender / Vark met rys
 Appelfrummel
- Toets 4 Spaghetti Bollognaise
 Roompoffers met soutvulsel
- Toets 5 Beesvleis Stroganoff met noedels
 Gebakte lemoenpoeding
- Toets 6 Geurige kruiehoendergereg met rys
 Rolkoek
- Toets 7 Stokvisbobotie met geelrys
 Melktert
- Toets 8 Kaassoufflé met mengelslaai
 Gestoomde kanarienagereg met konfytsous

STANDAARDGRAAD – TOETS 1

PANNEKOEK MET TUNAVULSEL

BESTANDELE

PANNEKOEKBESLAG

250 ml	koekmeel
5 ml	bakpoeier
2 ml	sout
1	eier
250 ml	water
25 ml	olie
5 ml	suurlemoensap
12,5 ml	olie vir braai van pannekoeke
50 ml	addisionele koue water

VULSEL

10 ml	olie
½	medium ui, gekap
50 ml	margarie
25 ml	koekmeel
1 ml	sout
	knippie pepper
200 ml	melk
50 ml	gerasperde cheddarkaas
½	blik tuna, gedreineer en gevlok

METODE

PANNEKOEKBESLAG

1. Sif die meel, bakpoeier en sout saam.
2. Klits die eier, water, 25 ml olie en suurlemoensap goed.
3. Maak 'n holte in die meelmengsel en voeg die watermengsel daarin.
4. Klop met 'n draadklopper totdat die mengsel glad is.
('n Elektriese klitser kan ook gebruik word)
5. Giet beslag uit in 'n beker, bedek en laat die beslag 30 minute rus. Verdun met 50 ml koue water indien die deeg te dik is.
6. Plaas 'n bord oor 'n pot kookwater en maak die pannekoek met 'n deksel toe om dit warm te hou.
7. Verhit die braaipan met 'n bietjie olie daarin en gooi die ekstra olie af.
8. Giet 'n dun laagie beslag in die braaipan. Panbraai tot die kante omkrul. Skud en draai om.
9. Stapel die pannekoeke op die bord bokant die kookwater om dit warm te hou.

VULSEL

1. Verhit olie en soteer ui in klein kasrol tot sag.
2. Om witsous te maak, smelt die margarine in 'n klein kastrolletjie. Voeg die meelblom en geurmiddels by en kook vir 1 minuut.
3. Verwyder van die hitte en roer die melk in. Plaas die kastrol terug op die stoof en roer die sous heeldyd tot dit dik is.
4. Verwyder van die hitte en roer die gerasperde kaas by.
5. Voeg die gekapte ui en gevlokte tuna by en meng goed.
6. Skep 'n lepel van die tunavulsel op 'n pannekoek en rol of vou op.
7. Plaas op 'n warm opdienbord en garneer.

STANDAARDGRAAD - TOETS 1

SOET SUURDEEGGEBAK – CHELSEA BOLLETJIES

BESTANDELE CHELSEA BOLLETJIES

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
100 ml	strooisuiker
5 ml	kaneel
125 ml	pitlose rosyne + kookwater

GLANSVERSIERING

250 ml	versiersuiker, gesif
40 ml	melk of water

METODE

1. Week rosyne in die water.
2. Sif die meel en sout en voeg suiker by.
3. Voeg kitssuurdeeg by en meng.
4. Smelt die margarien in loutwarm melk.
5. Maak 'n holte in die droë bestanddele en voeg die melk, geklitste eier en genoeg loutwarm water by om 'n sagte deeg aan te maak.
6. Knie die deeg baie goed vir 10 minute totdat dit glad en elasties is.
7. Voorverhit oond tot 180° C.
8. Smeer 'n bakplaat van 30 cm x 45 cm.
9. Plaas die deeg in 'n liggies gesmeerde mengbak en bedek met gesmeerde plastiek en laat op 'n warm plek rys tot dubbel die oorspronklike grootte (± 15 – 20 minute).
10. Knie die deeg liggies af.
11. Rol die deeg op 'n meelbestrooide oppervlak tot 'n reghoek van 25 x 45 cm.
12. Smeer die margarien liggies oor die uitgerolde deeg.
13. Sprinkel strooisuiker, kaneel en geweekte rosyne bo-oor. Rol die deeg vanaf die breëkant af op.
14. Plaas die rol op 'n deegplank en sny 8 ewe groot skywe uit die rol.
15. Plaas die skywe met die snykante na onder op 'n gesmeerde bakplaat. Druk elke rol plat.
16. Bedek die bolletjies met gesmeerde plastiek en laat op 'n lout-warm plek rys tot dubbel die oorspronklike grootte.
17. Bak in 'n voorafverhitte oond vir 25-30 minute of tot goudbruin.
18. Meng die glansversiering en drup oor die afgekoelde bolletjies.

STANDAARDGRAAD – TOETS 2

HOENDER á LA KING MET RYS

BESTANDELE

1	hoenderborsie, verwyder vel (± 125 g)
400 ml	water
	knippie sout
	knippie peper
5 ml	hoenderaftrekselpoeier of ½ hoenderaftreksel blokkie
1	lourierblaar
¼	soetrissie, gekap
6	sampioene, gesny
25 ml	margarien
25 ml	meel
125 ml	melk
	knippie neutmuskaat
12,5 ml	room of ingedampte melk

GARNERING

1 klein tamatie
pietersielie
paprika

METODE

1. Plaas hoenderborsie in koue water, voeg hoenderaftreksel – poeier of blokkie, peper en lourierblaar by en bring tot kookpunt. Prut tot sag.
2. Wanneer die hoender gaar is gooi die water af en laat afkoel. Hou die vloeistof om die aftreksel te maak. Sny die hoender in klein stukkies.
3. Soteer die soetrissie en sampioene in die margarien.
4. Roer die meel in.
5. Voeg kookwater by die vloeistof wat gebêre is sodat dit 125 ml maak.
6. Verwyder die kastrol van die stoof en voeg die melk en aftreksel by.
7. Plaas terug op stoof en kook vir 3 minute, roer aanhoudend. Verwyder van stoof en sit eenkant.
8. Voeg hoender, peper, neutmuskaat en room by en roer.
9. Verhit weer maar MOENIE KOOK NIE.
10. Bedien bo-op rysbed op 'n warm bord.
11. Garneer.

STANDAARDGRAAD – TOETS 2

RYS

100 ml	wit rys
2 ml	sout
250 ml	kookwater

METODE

1. Plaas die rys in die kookwater en bring weer tot kookpunt.
2. Laat kook vir 15 minute (met deksel op) op stadiger hitte.
3. Wanneer die rys sag is dreineer in 'n vergiettes onder koue, lopende water.
4. Plaas vergiettes in 'n ronde kastrol wat ongeveer 3 cm water bevat. Maak toe met deksel.
5. Stoom rys totdat dit sag is.

STANDAARDGRAAD – TOETS 2

SJOKOLADEKOEK

BESTANDDELE

75 ml	kakao
150 ml	kookwater
5 ml	vanieljegeursel
250 ml	koekmeelblom
1 ml	sout
10 ml	bakpoeier
250 ml	suiker
125 ml	kookolie
3	eiers, geskei

VERSIERSEL eie keuse

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. Dit is nie nodig om bakpapier te spuit nie.

3. Meng kakao, kookwater en vanieljegeursel.
4. Sif droë bestanddele saam en voeg suiker by.
5. Maak holtes in die koekmeel en giet die olie, eiergele en kakaomengsel daarin.
6. Klits die mengsel vir 2 minute met 'n elektriese klitser of 4 minute met 'n houtlepel.
7. Klits die eierwitte styf en vou liggies in mengsel.
8. Giet die beslag in die voorbereide panne en bak vir 15 – 20 minute.
9. Laat die koeke effens afkoel in die panne. Keer koeke op 'n afkoelrak uit en verwyder die bakpapier/waspapier. Laat heeltemal afkoel.
10. Versier en bedien sjokoladekoek op 'n koekbord met 'n doilie.

STANDAARDGRAAD – TOETS 3

SOET- SUUR HOENDER OF VARK MET RYS

BESTANDELE

200 g hoenderborsies (of vark)
100 ml gegeurde meel (meel, sout en peper)
olie vir diepbraai
'n plastieksakkie

METODE

1. Verhit die olie in 'n kastrol of diepbraaier.
2. Sny die vleis in 2 cm blokkies.
3. Gooi die gegeurde meel in die plastieksakkie, voeg die vleisblokkies by en skud. Verwyder die vleis met 'n voedseltang.
4. Diepbraai die vleis in die warm olie vir 5-8 minute. Toets 'n stukkie om te sien of dit gaar is.
5. Dreineer op papierhanddoek en sit eenkant.

SOUS

½	ui
½	soetrissie
4 cm	engelse komkommer
12,5 ml	olie
½	blikkie pynappelstukkies met sous (klein blikkie 410 g)
30 ml	asyn
100 ml	water/ droëwitwyn
12,5 ml	tamatiepuree
12,5 ml	sojasous
25 ml	bruinsuiker
2 ml	sout
	knippie peper
15 ml	mielieblom + 25 ml koue water

GARNEER pietersielie

METODE

1. Sny uie, soetrissie en komkommer in medium dikte julienne repies.
2. Soteer ui, soetrissie en komkommer in die olie tot sag.
3. Voeg die res van die bestanddele by behalwe die mielieblom en water, prut 10 minute.
4. Voeg die mielieblompasta by, roer gedurig totdat die sous verdik. Voeg bietjie meer water by as die sous te dik is.
5. Voeg die vleisblokkies by en verhit.
6. Bedien op 'n opdienbord met rysbed.
7. Garneer.

STANDAARDGRAAD – TOETS 3

RYS

100 ml	wit rys
250 ml	kookwater
2 ml	sout

METODE

1. Plaas die rys in kokende, soutwater en bring weer tot kookpunt.
2. Laat kook vir 15 minute op stadiger hitte (met deksel op).
3. Wanneer die rys sag is, dreineer in 'n vergiettes en spoel af met koue, lopende water. Maak toe met deksel.
4. Stoom rys totdat dit sag is.

STANDAARDGRAAD – TOETS 3

APPELFRUMMEL

DEEG

65 ml	margarien
100 ml	strooisuiker
½	eier
2,5 ml	vanieljegeursel
	skil van ½ suurlemoen
250 ml	meel
5 ml	bakpoeier

VULSEL

3	kookappels (Granny Smith appels) (nie geblik)
25 ml	water
25 ml	margarien / botter
7 ml	vars suurlemoensap
3 ml	gemaalde kaneel
½ ml	gemaalde naeltjies
12,5 ml	strooisuiker
35 ml	rosyne

VERSIERING

versiersuiker

METODE

1. Room margarien en strooisuiker.
2. Klits die eier, vanieljegeursel en suurlemoenskil by.
3. Voeg die helfte van die meel by en meng.
4. Voeg die res van die meel en die bakpoeier by en meng goed.
5. Verdeel die deeg in twee, draai een helfte toe in kleefpastiek. Plaas die helfte in die yskas vir 'n halfuur.
6. Voorverhit die oond tot 180° C.
7. Voer die tertbord met die oorblywende deeg uit deur dit met die vingers in die bak te druk.
8. Skil, verwyder kern en sny appels, plaas in 'n kastrol met water en margarien.
9. Prut totdat appels sag is (± 10 minute).
10. Dreineer en voeg die oorblywende bestanddele by.
11. Gooi die mengsel in die tertbak, rasper die verkoelde deeg oor die vulsel totdat dit heeltmal bedek is.
12. Bak vir ongeveer 25 minute of tot goudbruin.
13. Sif versiersuiker oor die appelfrummel sodra dit afgekoel het.

STANDAARDGRAAD – TOETS 4

SPAGHETTI BOLOGNAISE

BESTANDDELE

½	klein uitjie, gekap
½	huisie knoffel, fyn gesny
10 ml	olie
125 g	maalvleis
15 ml	tamatiepasta
2	tamaties blansjeer, gekap
2 ml	suiker
2 ml	sout
	knippie peper
	knippie paprika
½	lourierblaar
2 ml	droë basieliekruid, fyngemaak
2 ml	droë tiemie, fyngemaak
100 ml	water / vleisaftreksel (¼ blokkie of 5 ml beesvleisekstrakpoeier)
100 g	spaghetti
5 ml	margarien

GARNEER pietersielie

METODE

1. Soteer die ui en knoffel tot sag.
2. Voeg maalvleis by en braai tot vleis geurig is en verbruin het.
Bewerk maalvleis met 'n vurk gedurende braaiproses sodat dit nie klonte vorm nie.
3. Voeg die tamatiepasta, gekapte tamatie, suiker, sout, peper, paprika, lourierblaar, kruie en water of vleisaftreksel by die vleismengsel.
4. Stowe vir 20 minute. Toets die geur en verwyder die lourierblaar.
5. Kook die spaghetti in 'n groot kastrol kokende soutwater vir 15 minute, kook tot al denté.
6. Dreineer spaghetti en voeg margarien by.
7. Skep die spaghetti op 'n groot warm opdienbord, skep die vleismengsel bo-op.
8. Garneer.

STANDAARDGRAAD – TOETS 4

ROOMPOFFERS MET SOUTVULSEL

Basiese Chou-deeg **BESTANDDELE**

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

METODE

1. Voorverhit oond tot 220°C.
2. Smeer 'n bakplaat of voer bakplaat uit met bakpapier.
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 los van die kante kom.
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 spuuitsak of gebruik teelepels om die roompoffers op die bakplaat te vorm.
9. Bak roompoffers vir 10-15 minute. Verminder die temperatuur van die oond na 170°C en bak vir 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.

SOUTVULSEL **BESTANDDELE**

50 ml	margarien	50 ml	gerasperde kaas
50 ml	koekmeel	20 ml	fyngekapte ui
2 ml	sout	5 ml	gekapte vars pietersielie
	knippie rooipeper	50 g	fyn gesnyde spekvleis
	knippie mosterdpoer		gebraai (opsioneel)
200 ml	warm melk		

METODE

1. Smelt margarien in klein kastrol.
2. Meng koekmeel, sout, peper en mosterdpoer by en roer om 'n roux te vorm.
3. Haal van die plaat af en roer die verhitte melk stadig in.
4. Sit terug op die plaat, bring weer tot kookpunt en roer vinnig oor lae hitte terwyl dit vir minstens 3 minute kook tot gaar.
5. Voeg gerasperde kaas, gebraaide spek, fyngekapte ui en gekapte pietersielie by. Verkoel.
6. Vul poffertjies met vulsel en strooi paprika bo-oor vir versiering.

STANDAARDGRAAD – TOETS 5

BEESVLEIS STROGANOFF MET NOEDELS

BESTANDDELE

30 ml	margarien
½	ui, fyngekap
125 g	sampioene
200 g	stowebiefstuk, in repies gesny
½	knoffelhuisie, gekneus
½	blokkie beesaftreksel
125 ml	kookwater om ekstrak in op te los
65 ml	rooiwyn (opsioneel)
20 ml	mielieblom
30 ml	water om mielieblompasta te maak
50 ml	room of ingedamppte melk
10 ml	asyn, om room suur te maak
80 g	lintnoedels
2 ml	sout
	knippie peper

GARNERING pietersielie

METODE

1. Verhit margarien in swaarboomkastrol. Soteer ui en sampioene in margarien tot sag.
2. Skep sampioenmengsel uit en hou eenkant.
3. Braai die vleisrepies tot bruin.
4. Plaas uie en sampioene terug in kastrol, voeg knoffel, wyn en aftreksel by.
5. Stowe vleis tot sag ± 30 minute, of drukkook vir 15 minute.
6. Kook noedels in vinnig kokende soutwater tot al denté. Dreineer.
7. Verdik die sous met die mielieblompasta (indien nodig) en voeg sout en peper by. Verwyder kastrol van die plaat.
8. Voeg suurroom by en verhit weer, moenie kook nie.
9. Plaas pasta op 'n warm opdienbord, skep vleismengsel bo-oor.
10. Garneer.

STANDAARDGRAAD – TOETS 5

GEBAKTE LEMOENPOEDING

BESTANDELE STROOP

125 ml	water
60 ml	lemoensap
60 ml	suiker
2 ml	gerasperde lemoenskil
5 ml	margarien

DEEG

½	eier
30 ml	suiker
90 ml	koekmeel
	knippie sout
	knippie gemmer
60 ml	melk
2 ml	koeksoda
2 ml	gerasperde lemoenskil
7 ml	fyn appelkooskonfyt
40 ml	margarien, gesmelt
30 ml	sultanas of rosyne

VERSIERING eie keuse

METODE

Zester of rasper kan vir die lemoenskil gebruik word.

1. Meng al die bestanddele vir die stroop in 'n kastrol en bring tot kookpunt. Hou warm.
2. Smeer 'n vuurvaste oondbak (volume ± 600 ml). Gooi die stroop in die oondskottel.
3. Voorverhit oond tot 180 ° C.
4. Klits die eier en suiker tot dik en romerig.
5. Sif die koekmeel, gemmer en sout saam. Voeg die koeksoda by die melk en roer totdat dit opgelos is. Voeg die meelmengsel en die melkmengsel om die beurt by die eiermengsel.
6. Voeg die gerasperde lemoenskil, sultanas, appelkooskonfyt en gesmelte margarien by. Meng deeglik.
7. Skep die mengsel in die warm stroop in gesmeerde, oondvaste bak. Bak 45 minute tot goudbruin.
8. Laat effens afkoel voor opdiening.
9. Versier.

STANDAARDGRAAD – TOETS 6

GEURIGE KRUIEHOENDERGEREG MET RYS

BESTANDDELE

50 ml	olie
200 g	hoenderborsies (2)
2 ml	mosterdsous (mediumsterkte)
2 ml	droë tiemie
2 ml	sout
	knippie peper
15 ml	suurlemoensap
250 ml	hoenderaftreksel (½ blokkie)
5 ml	mielieblom
12,5 ml	water
10 ml	grasuitjies, gekap

METODE

1. Verhit swaarboomkastrol met olie.
2. Smeer mosterdsous oor hoenderborsies en sprinkel tiemie, sout en peper bo-oor.
3. Braai hoenderborsies in olie tot bruin.
4. Voeg suurlemoensap en hoenderaftreksel by.
5. Plaas deksel op kastrol en stowe totdat hoenderborsies sag is, ± 20 minute.
6. As die gereg se vloeistof wegstowe voordat die hoendervleis sag is, vul aan met kokende water.
7. Maak 'n pasta van mielieblom en water.
8. Voeg die mielieblompasta en gekapte grasuie by hoenderborsies om sous te verdik.
9. Roer mengsel tot sous verdik en gaar is.
10. Bedien op warm opdienbord saam met die rys.
11. Garneer.

RYS

BESTANDDELE

125 ml	rys
300 ml	water
2,5 ml	sout

METODE

1. Kook rys in soutwater vir 12 minute met deksel op tot uitgeswel.
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.

STANDAARDGRAAD – TOETS 6

ROLKOEK

BESTANDELE

3	eiers, geskei
1 ml	vanieljegeursel
12,5 ml	suurlemoensap
125 ml	strooisuiker
125 ml	meelblom
2 ml	bakpoeier
1 ml	sout
25 ml	melk
	appelkooskonfyt
	versiersuiker

METODE

1. Voorverhit oond tot 220° C.
2. Berei bakplaat (30 x 20 cm) voor deur pan uit te voer met bakpapier/ waspapier. Smeer waspapier weer.
3. Klits eiergele, vanieljegeursel en suurlemoensap goed.
4. Voeg strooisuiker bietjie vir bietjie by die eiergeelmengsel terwyl aanhoudend geklits word tot dik, romerig en liggeel.
5. Sif droë bestanddele - meel, bakpoeier en sout drie keer saam.
6. Vou droë bestanddele liggies in eiergeelmengsel, gebruik metaallepel of geskikte apparaat daarvoor.
7. Vou die melk in die mengsel.
8. Klits eierwitte styf in 'n groot mengbak.
9. Vou geklitste eierwitte liggies by mengsel in.
10. Giet in rolkoekpan / bakplaat.
11. Bak vir 10 – 12 minute tot gaar.
12. Maak 'n skoon vadoek of waspapier klam en plaas dit op 'n skoon werksoppervlak.
13. Keer uit op 'n stuk effens klam waspapier of gebruik 'n effens klam, skoon kombuisdoek en trek bakpapier liggies van gaar rolkoek.
14. Sny kante van rolkoek versigtig met 'n skerp mes en rol liggies op (maak seker die las is presies onder in die middel). Laat rolkoek deeglik afkoel.
15. Rol versigtig oop en smeer appelkooskonfyt oor rolkoek. Rol weer op.
16. Plaas koek in lugdigte houër in koelkas en verkoel totdat dit bedien word.
17. Plaas op geskikte opdienbord en sif 'n lagie versiersuiker oor rolkoek.
18. Bedien.

STANDAARDGRAAD – TOETS 7

STOKVISBOBOTIE MET GEELRYS

BESTANDELE

150 ml	melk
½	sny witbrood (2 cm dik – korsies verwyder)
25 ml	margarien / botter
1	mediumgrootte ui, grof gekap sap van ½ suurlemoen
5 ml	kerriepoeier
15 ml	pitlose rosyne
15 ml	geblansjeerde amandels, fyngekap
2 ml	sout
250 g	stokvis, geposjeer, grate verwyder en gevlok knippie peper
1	eier
1	lourierblaar /suurlemoenblaar

METODE

1. Smeer 'n oondvaste bak, grootte 12 x 12 cm of enige ander geskikte grootte.
2. Voorverhit oond tot 190° C.
3. Giet melk in mengbak – voeg brood by en plaas eenkant om te week.
4. Smelt botter/margarien in 'n kastrolletjie. Voeg ui by en soteer vir 5 minute, tot deurskynend.
5. Voeg suurlemoensap, kerriepoeier, rosyne en amandels by. Geur met sout en peper.
6. Voeg vis by.
7. Druk melk uit brood en behou.
8. Voeg brood by vismengsel en meng goed.
9. Klits eier en voeg melk (van geweekte brood) by. Meng.
10. Skep vismengsel in voorbereide oondbak. Giet eiermengsel oor en steek lourierblaar/ suurlemoenblaar in mengsel.
11. Bak 35 minute tot gestol en gaar.
12. Bedien met geelrys.

GEELRYS

BESTANDELE

300 ml	kookwater	10 ml	bruinsuiker
10 ml	botter/margarien	2 ml	sout
100 ml	rys	1	kaneelstokkie
6 ml	borrie	75 ml	pitlose rosyne

METODE

1. Voeg al die bestanddele, behalwe rosyne by kookwater. Kook met deksel op.
2. Kook rys totdat meeste van die water geabsorbeer is en voeg dan rosyne by.
3. Meng liggies.
4. Verhit tot rys sag en gaar is en rosyne uitgeswel is.
5. Bedien saam met stokvisbobotie.

STANDAARDGRAAD – TOETS 7

MELKTERT

KORS

BESTANDDELE

200 ml	koekmeel
1 ml	sout
10 ml	suiker
80 ml	sonneblomolie
10 ml	koue melk

VULSEL

BESTANDDELE

500 ml	melk
	knippie sout
10 ml	botter/margarien
stokkie	kaneel
75 ml	suiker
75 ml	koekmeel
2	eiers, geskei

METODE

1. Sif droë bestanddele van die tertdeeg saam.
2. Klits die melk en die olie saam en meng met die droë bestanddele.
3. Druk met vingerpunte die deeg in die tertbord. (20 cm in deursnee)
4. Voorverhit oond tot 180° C.
5. VULSEL: Voeg die kaneelstokkie by die melk en verhit die melk net onder kookpunt. Verwyder kaneelstokkie.
6. Meng die suiker, sout en koekmeel en voeg 100 ml van die verhitte melk by en roer tot gladde pasta.
7. Voeg die res van die melk by en kook tot dik, terwyl gereeld geroer word.
8. Verwyder van die plaat en voeg die botter/margarien by.
9. Klits die eiergele en voeg 100 ml van die warm mengsel by. Meng. Voeg die res van die mengsel by. Bring tot kook. (Pasop vir brand)
10. Klits die eierwitte tot sagtepunt-stadium.
11. Vou die eierwitte in die warm mengsel met 'n metaallepel.
12. Gooi in tertkors.
13. Sprinkel kaneelsuiker bo-op en bak in voorverhitte oond vir ongeveer 25 minute.
14. Bedien.

STANDAARDGRAAD – TOETS 8

KAASSOUFFLÉ MET MENGELSLAAI

BESTANDELE

Margarien vir smeer van soufflébak

30 ml	margarien
60 ml	meel
180 ml	melk
	knippie neutmuskaat
	knippie gemaalde mosterd
2 ml	sout
	knippie peper
250 ml	gerasperde cheddarkaas
3	eiers, geskei
	papierdoilie

METODE

Berei bain-marie. Gebruik oondpan en vul 2-3 cm met warmwater(nie kokende water nie) en sit in die oond.

1. Voorverhit oond tot 180° C.
2. Smeer die basis van 'n 150 mm soufflébak (nie die kante nie).
3. Smelt die margarien, roer die meel in en kook.
4. Verwyder van hitte en voeg melk by. Plaas terug op plaat en roer die mengsel totdat dit begin verdik.
5. Verwyder van hitte en geur met neutmuskaat, mosterd, sout en peper.
6. Roer die gerasperde kaas in en laat die witsous afkoel. Roer die eiergele in.
7. Klop eierwit tot styf, maar nie droog nie.
8. Roer ongeveer 25 ml van die eierwit by die witsous in om dit lig te maak, vou die oorblywende eierwit versigtig in met 'n skrapers of metaallepel.
9. Gooi die mengsel in die voorbereide soufflébak. Maak effens gelyk.
10. Plaas die bak in die bain-marie in die oond en bak vir 40 minute.
11. Bedien onmiddellik in die soufflébak op 'n porseleinbord met 'n papierdoilie.

STANDAARDGRAAD – TOETS 8

MENGELSLAAI (OPSIONEEL)

BESTANDDELE

- 3 bros slaablare (gewas en droog gemaak)
- ½ tamatie(blokkies)
- ¼ Engelse komkommer (5 cm) in skyfies gesny
- ¼ soetrissie (gewas en pitte verwyder)
- ¼ avokadopeer of groen appel
- knippie sout
- knippie peper
- 50 ml Franse slaaisous (aangekoop)

METODE

1. Breek slaablare in kleiner stukkies.
2. Sny tamaties in blokkies. Komkommers in skyfies en soetrissie in repies.
3. Sny die avokadopeer of appel in blokkies
4. Meng al die bestanddele liggies saam.
5. Geur met sout en peper.
6. Bedien slaaisous in houertjie saam met slaai.
7. Garneer.

STANDAARDGRAAD – TOETS 8

GESTOOMDE KANARIENAGEREG MET KONFYTSOUS

BESTANDDELE

	margarine vir die foelie en toutjie
30 g	margarine
40 ml	suiker
½	eier
125 ml	meel
2,5 ml	bakpoeier
	knippie sout
50 ml	melk
2 ml	vanieljegeursel

METODE

1. Smeer 'n nageregstomer met deksel of 'n oondvaste skottel met gesmeerde foelie.
2. Berei 'n groot kastrol voor deur 'n vals boom daarin te plaas met ongeveer 4 cm water. Verhit tot kookpunt.
3. Room die margarine en suiker.
4. Klits die eier met 'n vurk en voeg teelepelsgewys by die mengsel. Meng deeglik na elke byvoeging.
5. Sif die droë bestanddele saam en vou in die mengsel met genoeg melk om 'n digtheid te vorm wat kan drup.
6. Voeg vanielje by en meng goed.
7. Skep die mengsel in die bak, verseël die stomer met 'n deksel of maak die oondvaste skottel toe met waspapier/foelie wat met lyn toegebind is.
8. Stoom die nagereg in die voorbereide kastrol vir ongeveer 45 minute.
9. Keer die nagereg uit op 'n warm opdienbord.

STANDAARDGRAAD – TOETS 8

KONFYTSOUS

BESTANDDELE

25 ml	fyn appelkooskonfyt
25 ml	suiker
5 ml	suurlemoensap
	repie suurlemoenskil (opsioneel)
	knippie sout
6 ml	mielieblom + 25 ml water
100 ml	water
	knippie sout

METODE

1. Plaas die konfyt, suiker, suurlemoensap, suurlemoenskil, sout en water in 'n kastrol.
2. Bring tot kookpunt. Roer gereeld.
3. Meng die mielieblom met 25 ml water tot 'n pasta.
4. Verwyder die suurlemoenskil.
5. Voeg van die oorblywende water by die bestanddele in die kastrol en voeg die mielieblompasta by. Roer aanhoudend.
6. Gooi die mengsel terug in die kastrol. Bring tot kookpunt, roer aanhoudend en kook 2 minute.
7. Giet die konfytous dadelik oor die gestoomde nagereg.
8. Bedien warm in geskikte beker.