

SONDAGTAFEL MET SJEF PETER



Die sjef Peter Ayub, ook bekend as “the beer loving chef”, is een van Kaapstad se suksesvolste sjefs.

Hy is die eienaar van Sense of Taste Catering Company – hy het al vir van Beyoncé en Jay-Z tot Kim Kardashian en Jamie Foxx kos gemaak!

Hy bestuur ook ’n 1950’s-styl “diner” met die naam On a Roll, wat spesialiseer in fynproewer-warmbrakke.

Ayub en die soetgebak-sjef Angie Boyd het onlangs ’n eksklusiewe sjefskool, Sense of Taste Culinary Arts Cooking School, in Kaapstad geopen.

Net 16 studente op ’n keer sal die kans kry om by dié twee kulinêre meesters te leer.

Ayub verkies ’n eenvoudige, heerlike en prettige manier om kos te maak en daarom het hy dié drie resepte uit sy splinternuwe boek, *Sense of Taste*, vir sy Sondagtafel gekies.

Sy boek gaan daaroor dat jy jou verlekkeer in goeie kos en hoe om elke dag soos ’n koning te eet.

Ayub deel sy ervaring van 22 jaar en wat hy geleer het om vir die rykes en beroemdes te kook.

Ayub is gereeld op die kassie te sien – hou hom dop op



Foto's MYBURGH DU PLESSIS

Expresso Morning Show op SABC3.
Die boek word deur Human &

Rousseau uitgegee en is teen R250 by boekwinkels beskikbaar.

KWARTELS MET MIDDE-OOSTERSE KOESKOES

Dié resep is van Libanese oorsprong en tradisioneel word piepkuike of poussin gebruik.

Ek hou daarvan om kwartels te gebruik – dit is feestelik en vir my perfek vir ’n Sondagtafel.

Van ons sal onthou hoe ons ma’s altyd gesê het alles moet in die wonderlike drukkoker gaargemaak word.

Om kos onder druk gaar te maak, is wel meer as 300 jaar gelede uitgevind maar dit is steeds ’n baie bruikbare manier van kosmaak.

Met die druk groot om reg te eet kan jy in ’n drukkoker gesonde, heerlike en vinnige maaltye voorberei.

Geurige geregte, sagte vleis, delikate vis en sappige hoender is binne minute gereed in die drukkoker.

Plus, die drukkoker maak dit vir selfs die besigste tuissjef maklik om maaltye van begin tot einde te maak en voordeel te trek uit die “vars-is-die-beste”-filosofie van kosmaak.

Jy het nodig:

- 3 e (45 ml) canola-olie
- 4 kwartels – spoel hulle onder ’n lopende kraan af en maak versigtig droog met ’n papierhanddoek
- ¼ k (60 ml) meel
- 2 e (30 ml) sumak*
- 8 droë vye, gekap
- 2 k droë koeskoes
- 2 k warm hoenderaftreksel
- ¼ k pistasieneute, doppe verwyder
- 1½ k (375 ml) port
- 1 handvol granaatpitte

2 e grofgekapte vars pietersielie
½ t kaneel
sout en peper, na smaak

So maak ’n mens:

1. Begin met die kwartels: Verhit ’n drukkoker en voeg die olie by. Hou die deksel af.
 2. Geur die kwartels mildelik met sout en peper. Meng die meel en sumak saam en sprinkel oor die kwartels.
 3. Verbruin die kwartels in die drukkoker. Voeg die port by en sit die deksel op die drukkoker. Stel dit op 2. Wanneer die drukkoker volle druk bereik, laat die kwartels 10 minute kook.
 4. Verwyder die deksel versigtig van die drukkoker en skep die kwartels uit om eenkant te rus tot benodig.
 5. Nou kan jy begin met die koeskoes: Plaas die koeskoes, vye, pistasieneute en kaneel in ’n mengbak en voeg die warm hoenderaftreksel by. Bedek die bak met kleefplastiek en laat 2-3 minute staan.
 6. Roer die koeskoes met ’n vurk tot donsиг. Verdeel die koeskoes tussen vier borde, plaas ’n kwartel bo-op elke hupie koeskoes en garneer met die gekapte pietersielie en granaatpitte.
- *Sumak is ’n spesery wat van Sirië af kom en wat gereeld in Midde-Oosterse kookkuns gebruik word. Dit verleen ’n suurlemoen-smaak aan geregte. Indien jy dit nie in die hande kan kry nie, gebruik ’n kombinasie van suurlemoen-skil, paprika en rooi-peper as plaasvervanger.

MY GUNSTELING-TAMATIESLAAI



Dié vars slaai is heerlik saam met die kwartels. Dit is ook perfek by ’n braai en gaan veral goed saam met knoffelbrood of vars, warm broodrolletjies.

Genoeg vir 4-6.

Jy het nodig:

- 1½ groot rooi uie, fyngekap
- 6 groot tamaties, fyngekap

- 1 middelgroot komkommer, fyngekap
- 1 klein rooirissie – andersins kan jy ook ¾ teelepel rissievlokkies gebruik
- 1 k vars koljander, fyngekap
- ¼k (60 ml) suurlemoen-sap
- 2 e canola-olie
- sout en peper, na smaak
- 100 g geroosterde, gesoute grondboontjies, grofgekap

Só maak ’n mens:

1. Plaas die uie, tamaties, rissie, komkommer en koljander in ’n bak en giet die suurlemoen-sous en olie oor. Geur met sout en peper en roer om te meng.
2. Bedek en laat 15-20 minute by kamertemperatuur staan.
3. Roer dit weer deeglik en sprinkel die grondboontjies oor net voordat jy dit wil voorsit.

Wenk van die sjef: Dié resep kan aangepas word om ’n raita te maak wat heerlik is saam met kerrie. Laat eenvoudig die suurlemoen-sap en grondboontjies uit maar volg al die ander stappe. Voordat jy dit voorsit, roer ’n paar eetlepels ongegeurde jogurt by. Ek verkies dik, Griekse jogurt omdat dit ryker is en meer om die lyf het.

SJOKOLADESPINTER-ROOMYS



So maak ’n mens:

1. Klits die room en vanielje-saadjes saam totdat stywe punte vorm.
2. Voeg die kondensmelk in ’n dun straaltjie by en klits tot goed gemeng.
3. Klits die eiergeel deeglik by en vou dan die sjokoladesplinters in.
4. Skep in ’n gepaste bak met ’n deksel en vries oornag.

Wenk van die sjef: Dir is natuurlik ’n basiese roomysresep, so voel vry om kreatief te raak en te eksperimenteer. Ek hou daarvan om amandelessens saam met gekapte amandels by te voeg, of gekapte Peppermint Crisp of selfs lemoen-sens saam met fyngerasperde lemoenskil en donkersjokoladesplinters.

Genoeg vir 4-6.

Jy het nodig:

- 2 k (500 ml) vars room
- die saadjies van 2 vanieljepeule
- 1 blik kondensmelk
- 1 eiergeel
- ½ k sjokoladesplinters