

# FOOD ON THE RUN!

Dankie aan almal wat vir my resepte gestuur het deur die jaar. Ek het nog nie die onderste resep probeer nie, maar ek dink ons almal het al gewonder oor die geheime resep en ek moet sê ek is nogal self nuuskierig om dit uit te probeer. Dan het ons ook so 'n ietsie soets gekry van Gys af.

## GENUINE KFC SECRET RECIPE

2 cups flour  
½ tsp salt  
½ tsp thyme  
½ tsp basil  
½ tsp oregano  
1 tbsp celery salt  
1 tbsp black pepper  
1 tbsp dry mustard  
4 tbsp paprika  
2 tsp garlic salt  
1 tsp ground ginger  
3 tbsp MSG (called Accent or Zeal in supermarkets, an important ingredient)

- Mix all ingredients well in a large bowl.
- Although the ingredients and proportions used above are correct (use finely ground ingredients only, or grind them yourself), the cooking process is difficult to match as not many people have an oil pressure cooker handy, the following method approximates the outcome fairly well for home use.
- Dip chicken pieces in beaten eggs Then turn them over in regular bread crumbs (commercial) Finally plunge them in the flour-spices mixture (above)
- Heat oven to 350 degrees
- Place chicken in a tray and cover with foil (shiny side out)
- Cook 40 minutes
- Remove the foil then cook for another 40 minutes
- Baste lightly with oil 5 minutes before the end
- Let stand 5 minutes and serve

## Goue klapperbrood

125ml botter  
125ml suiker  
3 eiers, geskei  
5ml vanielje geursel  
250ml koekmeelblom  
10ml bakpoeier  
190ml melk  
125ml strooisuiker  
250ml klapper

- Room die botter en suiker tot donsig.
- Voeg die eiergele en vir een by en klop dit goed na elke byvoeging.
- Voeg die geursel by.
- Sif meelblom en bakpoeier saam en voeg beurtelings met melk by die eiermengsel.
- Giet beslag in gesmeerde broodpannetjie.
- Klits eierwitte tot sagte punte vorm.
- Voeg strooisuikerby en klits goed.
- Vou klapper daarby in.
- Skep oor die deeg en bak vir 45 minute by 180 °C.

Hierdie resep kom uit een van Anna Eksteen se groot reeks **e-kookboeke**. Gaan besigtig hulle met die volgende skakel: [www.onsdorp.com/kookpunt.html](http://www.onsdorp.com/kookpunt.html) Ook 'n ideale en bekostigbare geskenk!

**We want to encourage everyone to send in his or her own trusted recipes & ideas. By sharing we all get new ideas to make LIFE ON THE RUN interesting.**

Forward any recipes to me at: [drocher@absamail.co.za](mailto:drocher@absamail.co.za)

Daleen Rochér