

# BEESHART RESEPTTE



## BEESHART RESEPTTE

### GESTOPTE BEESHART:

1 beeshart

warm water

gemaalde vleis, na smaak

sout en peper, na smaak

fyn naaltjies, na smaak

1 ui, gekap en bruin gebraai

botter of vet

Sit hart vir drie ure in warm water. Sny hart aan eenkant oop en haal binneste van hart uit.

Meng gemaalde vleis, ui en speserye saam.

Stop hart met vleismengsel. Werk dit goed toe.

Smeer hart met botter of vet, maak toe in bakpapier wat met tou vasgebind is, en bak vir twee ure in matige oond.

Bron: onbekend.

Plasing: Jan Van Niekerk

### STOWE BEESHART:

1 beeshart

2 repe swoerdlose ontbytspek

1 klein ui

5 ml gekapte pietersielie

190 ml droë broodkrummels

2½ ml gemengde kruie

1 eier, geklits

3 ml sout

3 ml varsgemaalde swartpeper

koekmeel om hart te bestrooi

30 ml botter

Voorverhit oond tot 180 °C. Sny 'n opening in hart en was dit behoorlik uit met louwater. Sny binnespiere uit en spoel weer goed uit onder lopende water. Sny spek fyn en meng met ui, pietersielie, eier, kruie en broodkrummels. Stop hart met mengsel en werk goed toe. Geur hart rondom met sout en peper en bedek met meel. Smelt botter in 'n kastrol en braai hart rondom bruin in botter. Voeg net genoeg warm water by om hart te bedek, plaas deksel op en stowe vir twee ure. Sit voor met kweperjellie.

Bron: onbekend.

Plasing: Jan Van Niekerk.

#### HART EN NIERTJIE ONTBYT:

1 ui, fyngekap

1 eetlepel botter

1 beeshart, skoongemaak en opgekap

4 niertjies, skoongemaak en opgekap

3 teelepels vars gekapte tiemie

2 koppies vleisaftreksel

4 eetlepels koekmeel

sout en peper, na smaak

Braai ui in die botter.

Voeg hart- en niertjiestukkies en tiemie by.

Smoor vir halfuur teen lae temperatuur sodat dit water trek.

Meng vleisaftreksel en meel en voeg dit by hart en niertjies in kastrol.

Geur met sout en peper en roer gedurig terwyl dit deurkook om te verdik.

Bedien op roosterbrood.

Plasing: Tiana Botes.