



avocado dip

Heléne van der Westhuizen

If possible, select a ripe avocado that is soft to the touch. If the avocado is hard, wrap it in newspaper and put it in a warm place for a day or two until soft.

The quantities of the flavouring ingredients may vary, depending on the size of the avocado. The recipe with the fruit chutney was the most popular with the embassy staff.

Ingredients

1 cup avocado (approximately 1 medium avocado)
1 teaspoon lemon juice
1 teaspoon mayonnaise
1 teaspoon cream cheese
salt and freshly ground black pepper – to taste

Method

- Blend all the ingredients in a food processor until smooth.

Variations

- To vary this recipe, either add 1 teaspoon of fruit chutney* or 1 teaspoon of tomato sauce (ketchup) to the main ingredients.
- The fruit chutney may be added before or after blending, depending on the consistency preferred.

Serve with a platter of cheese, crisps and biscuits.
(Serves 8)

dip z awokado

Heléne van der Westhuizen

Jeżeli jest to możliwe, należy wybrać dojrzałe awokado. Jeśli awokado jest twarde – owinąć w gazetę i umieścić w ciepłym miejscu na jeden-dwa dni, aż zmięknie.

Ilość przypraw może się różnić w zależności od wielkości awokado. Przepis z owocowym chutney okazał się najbardziej popularny wśród pracowników ambasady RPA.

Składniki

- 1 szklanka awokado (jedno średniej wielkości awokado)
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka twarożku
- sól i świeżo zmielony czarny pieprz – do smaku

Przygotowanie

- Zmiksować wszystkie składniki na gładką masę.

Inne wersje

- Dla odmiany, do głównych składników można dodać 1 łyżeczkę owocowego chutney* lub 1 łyżeczkę sosu pomidorowego (np. ketchup).
- Owocowy chutney można dodać przed miksowaniem lub po, w zależności jaką konsystencję chcemy uzyskać.

Podawać z tacą serów, chipsami lub krakersami.
(Przepis na 8 osób)

side dishes and sauces

traditional green beans

Heléne van der Westhuizen

Ingredients

2 tablespoons butter or margarine
1 medium onion, sliced
500 g green beans, trimmed and cut slantwise
1 medium potato, peeled and sliced
2 cups water (approximate amount)
salt and freshly ground black pepper – to taste

Method

- Heat half of the butter or margarine in a medium saucepan and sauté the onion until soft.
- Add the beans and potato to the sautéed onion.
- Add sufficient water to almost cover the beans.
- Simmer the vegetables over low heat for approximately 40 minutes or until soft.
- Remove from the heat, drain off the water and mash the vegetables.
- Add the remaining butter or margarine, salt and pepper to the vegetables and stir through.

(Serves 4)

tradycyjna zielona fasolka

Heléne van der Westhuizen

Składniki

2 łyżki masła lub margaryny
1 średnia cebula pokrojona na plasterki
500 g zielonej fasolki (po obcięciu końców strąków i usunięciu włókien pociąć ukośnie na kawałki)
1 średni ziemniak, obrany i pokrojony na plasterki
2 szklanki wody (w przybliżeniu)
sól i świeżo zmielony czarny pieprz – do smaku

Przygotowanie

- Rozgrzać połowę masła lub margaryny na średniej patelni i dusić cebulę do miękkości.
- Dodać fasolkę i ziemniaka do cebuli.
- Dodać tyle wody, żeby pokryć fasolkę.
- Gotować na wolnym ogniu przez około 40 minut lub do miękkości.
- Odstawić z ognia, odcedzić i zrobić warzywne purée.
- Dodać pozostałe masło lub margarynę, sól i pieprz do warzyw i dobrze wymieszać.

(Przepis na 4 porcje)