



Ontbyt met Theron`s

Franse Roosterbrood met `n tikkie Theron`s Flair

Bestandele

500gr Theron`s Rugspek
4 Geklitste eiers (Organies)
4 snye Gesondheidsbrood
4 Eetlepels Olyfolie

Garnering

200gr Aarbeie in blokkies gesny
Heuning

Metode

Haal die rugspek uit die vrieskas, en ontdooi vir 5 min in mikrogolfoond.
Die rugspek moet nog half gevries wees, sodoende is dit makliker om die rugspek in blokkies te sny. Ontdooi die spek verder, en vlok die blokkies.
Meng die los blokkies rugspek in die geklitste eier in.
Doop en rol die broodjie in die eiermengsel.
Verhit `n pan met 1 eetlepel olie.
Braai elke broodjie in 1 eetlepel olie in pan, tot gaar.
Garneer met arbeie in blokkies gesny, en met heuning bedrup.

Kalorie uiteensetting:

1 Porsie:
1 sny brood = 218 (100gr)
125gr Rugspek = 214
1 eier = 179
50gr Aarbeie = 13
1 eetlepel olyfolie = 40
5ml heuning = 12.5





Ham en Kaas Omelette

Bestandele:

4 Eiers (Organies)
200gr Theron`s Hickory Ham
200gr gerasperde Cheddar kaas
100ml melk
4 eetlepels Olyfolie
Sout en Peper na smaak

Garnering:

Fyngekapte vars pietersielie.
Skyfies tamaties

Metode:

Sny die Hickory ham in gemaklike repies
Klits die eiers, melk , sout en peper saam.
Verhit die pan met 1 eetlepel olyfolie
Gooi die eiermengsel in die pan, en sprinkel `n kwart van die repies hickory ham oor.
Wanneer die eier aan die een kant gaar is, gly uit op bord, en draai bord dan weer om binne in pan, sodat die ander kant gaar kan word. (Doen dieselfde met die res van die eierbeslag, tot al 4 omelette klaar gebak is.)
Plaas op bord, strooi gerasperde cheddar kaas, en vars pietersielie oor, en rol op.
Bedien saam met tamatie skyfies en `n glas vars uitgedrukte lemoensap.

Kalorie uiteensetting:

1 Porsie:
1 eier = 179
25ml melk = 17
50gr Cheddar kaas = 104
50gr Hickory ham = 75
1 eetlepel olyfolie = 40
50gr Tamaties = 8
250ml Lemoensap = 30

Totaal: 443





Theron`s Boerewors ontbyt

Bestandele:

500gr Theron`s Boerewors
4 Eiers (Organies)
4 Uie
4 Groot Tamaties
1 Eetlepel bruinsuiker
1 Eetlepel Worcester sous
Sout en peper na smaak.
4 snye gesondheidsbrood
1 Eetlepel Olyfolie



Metode:

Braai die boerewors in die olyfolie tot gaar.

Sny die uie op in klein blokkies.

Gooi kookwater bo-oor die tamaties, en laat 5 minute staan.

Trek die skilletjies van die tamaties af (Verhoed dat die tamatiesmoor `n suur smaak het)

Sny die tamaties in blokkies.

Meng die uie, tamaties, bruinsuiker, worcestersous, en sout en peper, in `n aparte bakkie.

Dreineer die boerewors op kombuispapier, en laat eenkant.

Gooi die uiemengsel uit in die pan, en braai in die boereworsous, tot gaar.

Bak die eiers net voor opdientyd, na voorkeur.

Bedien warm wors, eiers en uiesmoor saam met gesondheidsbrood.