

Afval



AFVAL EN AFVALLIGHEIDJIESneusbene moet verwyder wees, die pootjies moet gekloof wees en die blokkiespens (ruitjiespens) moet heel wees. (Bedien 6-8) 1 volledige skaapafval (skaapkop, pens en pootjies), skoongemaak 1 k aartappelblokkies 1 k asyn 1 e sout 1 t swartpeperkorrels Vir afronding 12 klein aartappeltjies, ongeskil $\frac{1}{2}$ k appelkooskonfyt Meng die kerriemengsel 2 e gerasperde vars gemmer 5 kardemomsade, liggies gestamp 1 t steranys 4 stukke kassia $\frac{1}{2}$ t rissiepoeier 1 t fyn komyn 2 t borrie 4 lourierblare Sit die harsings binne-in die blokkiespens en bind stewig vas met kombuistou. Sny die res van die pens in klein blokkies. As jou afval supermarkskoon is, gooi 'n ketel kookwater oor en laat staan 'n paar minute. As die pens bietjie wild ruik, kan jy dit so 20 minute lank kook. Gooi die water af. Sit die harsings binne-in die blokkiespens in die harsingsholte van die kopbeen sodat dit nie breek en wegkook nie. Sit die afval en aartappelblokkies in 'n kastrol. Bedek met kookwater, gooi asyn, sout en peper by en prut 2 ure of sit in 'n voorafverhitte oond by 180°C . Die afval moet sag wees, maar die murg moet nog nie uit die bene gekook wees nie. As die afval sag is, voeg die klein aartappeltjies by met die appelkooskonfyt. Meng al die bestanddele vir die kerriemengsel en roer dit ook by. Prut nog 'n halfuur tot die klein aartappeltjies sag is. Proe nou die afval, indien dit te suur is, voeg nog appelkooskonfyt by. Te soet, voeg asyn of suurlemoensap by. Nie sterk genoeg nie, voeg nog rissie by,

maar met 'n ligte hand! SKAAPAFVAL: 1kg skaapafval (kop, pens, pootjies),skoongemaak 30ml kookolie 15ml botter 3 uie, in ringe gesny 2 knoffelhuisies, gekneus 1 groen soetrissie, ontpit en gekap 10ml kerriepoeier 3 tamaties, geskil en gekap 30ml tamatiepasta 5ml sout varsgemaalde swartpeper na smaak Kook afval in soutwater vir 3 ure lank, of tot sag. Giet vloeistof af en hou net 250ml in kastrol agter. Soteer uie, knoffel en groenrissie in verhitte olie en botter. Voeg kerrie by en braai vir nog 'n minuut of twee. Voeg die res van die bestanddele by en prut vir 5-10 minute. Voeg die mengsel by die afval en prut vir nog 5 minute. Sit voor. Lewer 6 porsies.