

# Eenbak-maalvleisgereg.

Marieta van Bladeren

Julle ken hom seker. Vanaand maak. Ons kry egter nie geroomde mushrooms en lekker minestrone sop nie. So ek braai my maalvleis met fyn ui en knoffel en sout en peper en dan die chutney, rys en groente dun gesny in skywe. Sommer patat, butternut en prei vanaand. Dan geblikte mushrooms oor en so 500 ml groente ekstrak.

Eenbak-maalvleisgereg.

500 gr gemaalde maalvleis. 250 ml. Koue water.

5ml sout.

2ml peper.

100ml blatjang (ek gebruik meer).

250ml. Rou rys – afgespoel.

1 blik 410gr minestrone sop.

1 blikkie 285gr geroomde sampioene.

500ml. Kookwater.

METODE:

– Voorverhit oond tot 180 grade Smeer 2lt. Oondvaste bak met deksel.

Meng die maalvleis; koue water; sout; peper en and speserye met 'n vurk en kook dit vinnig sonder deksel totdat al die vloeistof weggekook het; roer dit af en toe!

Skep die maalvleis in die bak. Smeer blatjang bo-oor.

Strooi die rys oor.

Gooi die sop oor; dan die sampioene; en laaste die kookwater.

Sit die deksel op of bedek die bak met aluminiumfoelie.

Bak dit 1 1/2 ( een en 'n half uur) op die middelste oondrak.

Sit warm voor.

Bedien 6 persone.

HUISGENOOT WENRESEPT 2