

Hoender-en-koolslaai



Manda Kahts Badenhorst

[Die TUKKA Spens ivm Ozziekaners Remix](#)

Genoeg vir 4 mense

Bereiding: 5 minute

Gaarmaaktyd: 5 minute

SLAAI

50 g gesplinterde amandels

45 ml (3 e) sonneblomsade

4 gaar hoenderborsies, in stukkies gesny

350 g wortelenkoolmengsel

4 radyse, in skywe gesny

SLAAISOUS

30 ml (2 e) sojasous

30 ml (2 e) bruinsuiker

45 ml (3 e) appelof

rysasyn

45 ml (3 e) kanolaolie

SLAAI Rooster die amandels en sonneblomsade in 'n droë pan tot effens bruin. Hou eenkant.

Meng die ander slaaibestanddele liggies.

SLAAISOUS Klits die slaaisousbestanddele en giet oor die slaai. Meng liggies deur.

Strooi die neute en sade oor en sit voor.