

# Kerrievis weergawe)

(my

Banting



[Louise Venter](#) :

1 kg ferm visfilette

Kerriesous:

100ml olyfolie

2 uie, dun gesny

3 knoffelhuisies fyngemaak

350 ml wit druiweasyn

100 ml water

5 ml stevia

15 ml borrie

30ml matige kerrie

5 ml allspice

5 ml gemmer

2 rissies fyngesny of 5 ml rissiepoeier

5 lourierblare

Handvol vars koljander

sout en peper na smaak

Geur die vis met die sout en peper.

Verhit jou oond tot 200 °C.

Plaas die visfilette op 'n bakplaat. Geur met sout en vars gemaalde swartpeper.

Plaas in die warm oond en rooster vir 8 – 10 minute.

Verhit die olie in 'n kastrol en braai die uie, knoffel, kerriepoeier en borrie saam vir so 5 minute.

Meng die stevia, asyn en water saam en voeg by.

Geur met allspice, sout en peper en kook vir 10 minute met die deksel op.

Voeg vars koljander by en kook nog 5 minute.

Pak jou gaar vis in 'n bak en gooi die warm sous oor.

Laat afkoel en maak toe met kleefplastiek.

Laat vir 2 – 3 dae in die yskas om lekker te piekel.