

HEERLIKE, MAKLIKE VISGEREG



TRIED & TESTED
By Food lovers recipes



HEERLIKE, MAKLIKE VISGEREG

(4-6 porsies)

500 g gaar gevlokte vis (haddock, snoek of stokvis)

1 groot pak chips, fyn gedruk (sout en asyn of smoked beef)

WITSOUS:

250 ml melk

25 ml meelblom

25 ml botter/margarien

1 koppie gerasperde kaas

Smelt botter, roer meelblom in, en gooi melk stadig by terwyl aanhoudend roer. Wanneer sous rukkies gekook het en verdik het, haal van die stoof af en gooi die kaas by.

Die vis moet net-net gaar gekook wees. Voer 'n plat, 2 liter bak uit met 'n laag chips. Hou 'n bietjie chips om bo-oor te gooi. Meng die vis, witsous en orige chips en skep egalig bo-op die laag chips in die bak. Strooi nou 'n lagie chips bo-oor. Bak in oond vir 30 min by 180°C. Bedien saam met 'n

lekker groen slaai.

Soos belowe, het ek die onderstaande resep gemaak. Het ook 'n verandering gemaak volgens my smaak.

Ek het 'n halwe ui fyngekap, 6 sampioene in skyfies gesny, minder as 'n kwart van elk rooi, geel en groen soetrissies in blokkies gesny en 'n teelepel knoffel saam gebraai met om en by 5 eetlepels sweet chilli sauce. Het ook dan Mexican Chillie chips gebruik, asook kaas oor gerasper.

Eerste foto: Petré van Jaarsveld



Tweede en derde foto: Gideon Louw

Ek bly maar lief vir die vis / chips gereg was heerlik vir aandete saam met 'n mengelslaai wat bestaan uit:

gekapte kropslaai

gekapte greenpepper

stukkies pynappel

gekapte rooi uie

gekapte rooikool

stukkies komkommer

Alles gemeng saam met 'n bietjie sweetchillie sous.