

# KERRIEKOOI IN DIE MIKROGOLF



## KERRIEKOOI IN DIE MIKROGOLF

Lewer 1,6 lt.

1 kg kopkool  
2 middelslag uie  
250 ml water  
600 ml witasyn  
500 -600 ml witsuiker  
100 ml koekmeel  
15 ml kerriepoeier  
15 ml mosterdpoelier  
5 ml sout

Verwyder die harde buiteblare van die kopkool.

Halveer en sny die stronk uit en snipper die kool mooi fyn.

Skil en kap die uie fyn.

Plaas die kool en uie in 'n diep 3,5 lt bak.

Voeg water by en bedek die bak.

Mikrogolf vir 20 minute by volle krag en roer na die eerste 10 minute.

Laat dit goed dreineer.

Meng die asyn, suiker, meel, kerriepoeier, mosterdpoelier en sout in dieselfde bak.

Mikrogolf vir 10 minute op volle krag tot dik en roer gereeld.

Meng die koolmengsel met die kerriesous.

Mikrogolf vir 5 minute oop op volle krag en roer dit een of twee keer.

Skep die warm kerriekool dadelik in gesteriliseerde flesse en verseel.

FOTO: Loretta Brittnell

My resep is basies dieselfde behalwe dat ek dit op die stoof kook en ek gebruik omtrent dubbeld die hoeveelheid kool want dit kook baie weg. Ek pas maar net die sout agterna bietjie aan.