

# LEWER IN DIE MIKROGOLF



By Food lovers recipes

## LEWER IN DIE MIKROGOLF

(SMELT IN DIE MOND LEWER)

Lewer (skaap of Hoender) Skoongemaak en buise verwyder en in blokkies gesny.

3 Eetlepels botter

Meel ( $\pm$  3 eetlepels)

Jou eie hoeveelheid:

Blatjang

Tamatiesous

Worcester sous

Mosterdsous of poeier

Mikrogolf lewer en botter vir 3 min op hoog.

Roer af en toe. Meng ander bestanddele tot 'n pasta.

Voeg mengsel by en mikrogolf vir 4 min.

Roer elke min.

Mikrogolf vir verder 3 min en haal uit.

Bedien met mash of spaghetti of bruinrys kan ook Couscous gebruik.

Bron: Hannalie Kitshoff

Plasing: Hannalie Kitshoff