

LORRAINE SE BOONTJIESOP



LORRAINE SE BOONTJIESOP

1 pakkie (500 g) suikerboontjies
3 liter kookwater
500 g beesskenkelvleis met bene
500 g skaapskenkels of stowevleis
1 groot ui
1 blokkie bief-ekstrak
1 blikkie tamatiepasta
25 ml Bisto
10 ml Worcestersous
sout en peper

Week bone oornag. Gebruik 2 liter water en kook tot sag. Voeg vleis, bief-ekstrak by en voeg res van water (1 liter) by en kook verder tot vleis en bone baie sag is. Meng tamatiepasta, bruinsouspoeier, Worcestersous, sout en peper by en kook vir 10 minute.

Foto en reseps: Lorraine Weitz Brand