

SOSATIES MET MURGPAMPOENTJIES



SOSATIES MET MURGPAMPOENTJIES

HOENDERSOSATIES

4 – 6 hoenderborsies

Marinade:

250 ml sonneblomolie

200 ml sojasous

125 ml Worcestersous

100 ml suurlemoensap

50 ml sangemaakte Franse mosterd

1 handvol gekapte vars tiemie

6 draaie varsgemaalde swartpeper

5 ml Ina Paarman gegeurde sout

Gebruik 'n verskeidenheid van bvvoorbeeld die volgende om tussen-in die hoender op die stokkies te plaas.

sampioene, heel

murgpampoentjies, 1 cm ringetjies gesny

pynappelstukkies, vars of geblik

droë perskes, in kwarte gesny of appelkose – vooraf in warm water geweek

Uie, halveer ui en sny dan in kwarte en maak uie lae los

Meng al die bestandele vir die marinade deeglik. Ontbeen en ontvel hoenderborsies. Sny hoender in blokkies en sit in glas bak. Gooi marinade oor en marineer 30 minute. Roer, en marineer verdere 30 minute. Braai oor medium kole.

LW: Moenie die hoender langer as 'n uur in die marinade laat lê nie.

Lewer 10 -12 sosaties.

VARK SOSATIES

Hoender-kebabs kan ook so gemaak word.

MARINADE

125 ml olie

60 ml Dijon-mosterd

60 ml heuning

sout en peper na smaak

KEBABS

500 g varkboud, in blokkies gesny

6 murgpampoentjies, in dik ringe gesny

1 rooi soetrissie, ontpit en in blokke gesny

1 kleinerige ui, in stukke gesny

Meng al die bestanddele vir die marinade.

Ryg die vleisblokkies en groente om die beurt aan sosatiestokkies en sit dit in 'n bak.

Giet die marinade oor en verkoel 3 – 6 uur.

Braai oor matige kole tot net gaar, sowat 10 – 12 minute lank.

Draai gedurig om en bedruip met marinade wanneer jy dit doen.

Maak 6 – 8 kebabs.

Geplaas deur Louise Groenewald