

MEDITEREENSE HERDERSPASTEI



MEDITEREENSE HERDERSPASTEI

1 ui

$\frac{1}{2}$ green pepper

1 groot wortel gerapser

500 g maalvleis

1 blikkie gekapte tamaties (ek gebruik graag die Italiaanse geur)

$\frac{1}{2}$ pakkie Easy to Cook

1 blikkie of klein pakkie gevriesde gemengde groente (nie met blomkool of brokkolie nie)

Parmesan of Cheddar kaas

olie of margarien vir braai

Braai 'n medium gesnipperde ui in gesmelte margarien of bietjie olie tot ligbruin en deurskynend, voeg 'n halwe green pepper en 'n geraperde wortel by en braai vir paar minute to greenpepper sag is.

Voeg 500 gram maalvleis by en roerbraai tot maalvleis bruin verkleur het. Voeg 'n blikkie gekapte tamaties by en kook vir so 5 – 8 minute tot tamaties se ergste waterigheid weggekook het.

Strooi 30ml koekmeel oor die maalvleis en roer deur.

Meng 'n halwe pakkie "Easy to Cook soup, stew & casserole thickener" Lamb Flavor van Woolworhts met 250 ml water en voeg by maalvleis. Voeg 'n eetlepel lam- of maalvleis speserye ook

by. Roer deur en kook vir so 2 minute. Gooi dan 'n klein pakkie gevriesde (of 'n blikkie afgewaterde) gemengde groente by en kook tot die maalvleis mengsel verdik.

Intussen kook ek so 3 groot aartappels wat ek geskil en in blokkies gesny het, in die mikrogolf in soutwater vir 12 minute.

Skep die maalvleis in 'n vierkantige vuurvaste glasbak of in 4 individuele lasagne bakkies.

Druk die aartappels fyn en meng met 25 ml margarine, 60 ml melk en so 3 ml bakpoeier. Voeg 50 ml fyn parmesan of so 150 ml gerasperde Cheddar kaas by, Meng goed en skep op maalvleis. Maak mooi met 'n vurk. Strooi paprika oor en bak 20 minute of tot goudbruin in oond by 180 grade.

Resep geplaas deur Steph Kirchner