

STOWE BIEFSTUK MET SPINASIEKLUITJIES



STOWE BIEFSTUK MET SPINASIEKLUITJIES

Stowe biefstuk met spinasiekluitjies

Braai ongeveer 500g stowe biefstuk in bietjie olie tot bruin aan albei kante.

Voeg 2 gekerfde uie en 1 prei by en braai.

Los 1 biefekstrakblokkie in 500ml kookwater op en voeg 30ml tamatiepuree by.

Giet by vleis en prut tot sag met so 2 lorierblare by.

Voeg ongeveer 10ml bruinsuiker by.

Voeg water by indien nodig.

Maak sous dik met 15ml koekmeel.

Jou vleis moet lekker goed onder die sous wees want die kluitjies neem baie van die sous op.

Kluitjies:

Kook so 5 spinasieblare tot gaar, dreineer goed en kap fyn in mengbak, voeg 1 eier en 30ml kookolie by.

Meng goed.

Voeg 1k koekmeel, 1/2 teel sout en 10ml bakpoeier by.

Voeg water by tot redelik slap beslag.

Skep lepelvol in die vleissous en sit deksel op vir 20 tot 25min sonder om deksel op te lig.

Bedien saam rys of fyn aartappel en n slaai.

RESEP EN FOTO: Marianne Van Niekerk