

METODE OM TAAI SKAAPVLEIS SAG TE KOOK



By Food lovers recipes

METODE OM TAAI SKAAPVLEIS SAG TE KOOK

Hierdie is n metode wat ons al vir maklik 100 jaar of meer gebruik vir skaapvleis en enige ander "ou" vleis.

1t olie/botter/vet. gesmelt in pan. braai vinnig vleis tot bruin. haal af van stoof. stel op laag. (3 op ons stoof). gooi bietjie gekookte water in pan/pot, tot net net vleis toemaak. deksel op. kook tot droog en vleis weer begin sizzel. draai vleis om, en gooi weer kook water. herhaal nog een keer. voeg nou speserye en kook nog sowat 10 minute. teen die tyd sal jy al klaar vleis kan sny met vurk. Onthou om seker te maak dat die vleis sag is voor jy die speserye byvoeg. dit werk rerig.

Hierdie reseep is al van my Groot Oumie se dae.

Bron: Tineke Martin

Marilea van Staden

Ons het een keer buffel steaks persent gekry maar dit was so taai jy kan tyres maak daarvan. Die ou sê toe vir ons om groen papaja te sny en met pitte en al onder in 'n bak te sit. Jy sit dan die vleis daarop neer en pak dit toe met nog papaja met skil en pitte. Laat dit oornag. Ek kan beslis sê dat daai steaks die volgende dag so sag soos lamsvleis was. Dit werk fantasties