

KATHLEEN SE VARK KAIINGS



By Food lovers recipes

KATHLEEN SE VARK KAIINGS

Sny vark vel met laag vet in blokkies strooi bietjie sout oor, sit die blokkies vark vel in pot sonder olie. Ek sit my stoof op medium hitte, plaas deksel op en laat kook so vir 20 minute as die vet begin uitbraai stel ek my stoof op max hitte vir so 15 minute en draai gebraaide vet om met groot hout lepel sodat dit nie vas brand en hou dop vir die kleur wat jy van jou. Haal uit met gaaitjie lepel sodat vet nie met uitgebraaide velle saam.

Heerlike 4 uur happie... gebruik die uitgebraaide vet soos olie in jou kos, self heerlik vir vetkoek bak

FOTO EN RESEP: Kathleen Oliveira