

RONEL SE SKAAPBOUD



www.foodloversrecipes.com



By Food lovers recipes

RONEL SE SKAAPBOUD

Hier is my Skaapboud wat ek in pot gemaak het Saterdag. Het skaapboud vooraf gekook eers. En sommer so bietjie gebraai in sy eie vet. Toe het ek die skaapvet gevat en in swartpot gesit saam met uie en skaap tjoppies en lekker gebraai totdat dit mooi bruin was. (Foto 1)

Toe het ek skaapboud in pot gesit en so 2lt water bygevoeg en pot toe gemaak. (Foto 2)

Ek het roosmaryn en knoffel met sout en peper op skaapboud en tjops gesmeer.

Ek het toe vleis vir so n half uur gekook. Toe het ek die volgende saam met nog so 3lt water gekook

3 pk sop poeier. (ek het Oxtail, bruin uie en beef soppoeier gebruik.)

1 x 5ml chillie paste (wat ek self maak)

So 1/2 kop sweetchillie sous

1/2 kop tamatie sous

2 telepels sout

3 eetlepels Bisto.

Dit sommer in water gemeng en net ao bo op boud gesit en weer vir so n 1/2 uur gekook. Daarna het ek wortels, aartappels,

1kg gemengde groente bygesit en weer so 1/2 uur laat kook voordat ek 1/2 kop kool in skywe gesny het en bo op gesit het. Toe het ek alles laat prut vir 1 1/2 uur. Foto 3 is hoe die boud gelyk het nadat alles gaar was. En was dit heerlik.

Bron en Foto: Ronel Muller Thoma