

MIELIERYYS IN DIE MIKROGOLF



MIELIERYYS IN DIE MIKROGOLF

Mielieryys / Maize rice

Spoel dit goed voor die tyd af.

Ek het dat die water so 1cm bo mielie rys was.

Kook dit in die mikrogolf so 10 min.

Flok dan met vurk en dalk nog water en dan weer 10 min. (Die 2de keer het ek minder water ingegooi wat net onder die rys was)

Voeg sout en klontjie margarien by en laat staan bietjie in mikrogolf.

Baie makliker en eenvoudig.

Bron: Magteld Janse van Vuuren

Foto: Frances Smith

Nota – ek het 300 g rou mielie rys gevat en 920 g gaar mielie rys uitgekry.