

PRUTPOT VLEIS BROODJIE MET GROENTE



By Food lovers recipes

PRUTPOT VLEIS BROODJIE MET GROENTE

Vleisbrood in die slow cooker met barbeque sous

500g maalvleis

1/2 kop amandelmeel(ek moet styselvry gaan)/broodkrummels/hawermout

2 eiers

Halwe ui gekap

Sout, peper en speserye na smaak.

5 aartappels in groot blokke

4 wortels in groot blokke

1 blik tamaties

1/3 kop whiskey

1/3 kop appelasyn

5ml sout

15ml wocestersous

1/2 kop xylitol(ek moet suikervry gaan)/suiker

Peper na smaak

Begin met die sous

Bring die tamatie, suiker, wocestersous sout en peper tot kookpunt.

Verwyder van hitte en blits tot fyn in voedselverwerker.

Gooi terug in pot voeg whiskey, asyn by en laat prut vir n uur todat dit dik is.

Vleisbrood:

Meng alle bestandele behalwe wortels en aartappels. Vorm vleisbrood en plaas in die middel van die slow cooker.

Rangskik wortels en aartappels rondom!

Sit op Laag vir 8 ure

Laaste 30 min gooi soveel sous oor soos verlang en sit op hoog!

Resep en foto: Leandri Potgieter