

BLIK HOENDER



**TRIED &
TESTED**

By Food lovers recipes

BLIK HOENDER

Om hierdie hoenders te kan maak het mens die blik braai nodig soos op die foto, ander sal mens soortgelyke iets moet prakseer, waar al die sous van die hoender onder op die groente loop, die hoenders is ingeryg in 'n pen wat regop staan, sodat die sous lekker kan afloop.

2 hele hoenders

speserye van jou keuse

groente van jou keuse

sous van jou keuse (ek verkies lappies sous, Jimmy's werk ook lekker)

Sprinkel speserye oor hoender, plaas dan hoenders in die blik. Plaas groente met water onder in die blik. Plaas dan die blik met hoenders op lekker warm kole. Loer elke nou en dan hoe die hoender vorder. Smeer met sous met elke loer. Onthou om water by die groente ook dop te hou (gooi nog water by as nodig). Hoenders is gaar wanneer dit lekker sag is.

Sny die hoenders op en bedien saam met die groente.

Foto: Lizette Linders