

# HEERLIKE ROMERIGE FRIKKADELLE



## HEERLIKE ROMERIGE FRIKKADELLE

1 kg maer maalvleis

250 ml room

1 pakkie bruinuisoppoeier

1 pakkie sampioene

Meng alles goed saam en vorm balle. Mikrogolf op hoog vir ongeveer 20 min. Haal uit bak en hou eenkant

Kerf een pakkie sampioene en gooi in bak en mikrogolf so twee min. 'n Blik gekapte sampioene kan ook gebruik word. Voeg so 2 eetlepels bruinsous poeier by en meng goed met kookwater (ongeveer 150 ml) en meng saam.

Mikrogolf vir 2 min. Voeg nog water in die bak as die sous te dik is.

Plaas frikkadelle terug in bak en mikrogolf 2 min tot goed warm.

Bedien saam met fyn aartappels en groente van keuse

Resep geplaas deur Francis Schoeman