

# GEBAKTE HOENDER VLERKIES MET GROENTE ROER BRAAI



## GEBAKTE HOENDER VLERKIES MET GROENTE ROER BRAAI

Hoender vlerkies, deurgesny  
sout en peper

Bak vlerkies in 'n pot met olie (deep fry).

Meng met spur durky sous of sweet-chilli sous.

Groente stir-fry

1 pak spaghetti

1 pak McCain roebraai (jou keuse)

olyf olie/sesame olie

soy sous

vis sous

oyster sous

Teriyaki sous

OF koop net die bottel stir-fry sauce, wat ook al vir julle werk.

Bietjie olie in pan, maak warm.

Plaas groente in en roer braai tot net warm(nie pap).

Meng dan die souse deur die groente tot goed bedek, skep uit pan.

Vat 'n bietjie gekookte spaghetti en bietjie olie in warm pan en meng bietjie groente deur, skep in 'n groot bak en doen dit dan weer tot al die groente en spaghetti op is.

Skep bietjie stir-fry in bakkie met 2 vlerkies.

Resep en Foto: Jacqueline Jones