

VINNIGE VISGEREG IN DIE MIKROGOLFOOND



By Food lovers recipes

VINNIGE VISGEREG IN DIE MIKROGOLFOOND

Eerstens jammer oor die amper opgeëete pastei maar my gesin is dol daaroor, en ek het amper geen foto gehad nie. Eintlik is hier geen hoeveelhede nie want jy kan aanpas na gelang van die hoeveelheid mense. Vandag het ek 6 baby hake vissies gebruik, so ek gee die hoeveelhede daarvoor.

6 Baby hake vissies, vinne en rug graat verwyder. Sny elke vis in sowat 3 of 4 stukke. Pak redelik styf langs mekaar in tertbord. Bestrooi mildelik met vis-speserye.

Plaas so 3 minute op hoog in mikrogolf, meng na 3 min en sit nog 3 min of tot vis net-net gaar is. Haal uit.

Maak medium dikte witsous:

2 eelepels koekmeel

2 eelepels botter

1 $\frac{1}{2}$ koppie melk

Voeg sout, swartpeper en Aromat na smaak by.

Roer half koppie gerasperde kaas in en gooi oor vis. Sit terug in mikro tot die sous begin borrel. Bedien met heerlike mengelslaai en vars brood. Hierdie hoeveelheid bedien 4.

Foto en resepsie: Anna Venter