

6 BESTANDDELE 1 BAK WONDER HOENDER



6 BESTANDDELE 1 BAK WONDER HOENDER

6 hoenderboudjies

1 koppie rou rys

2 koppies hoender aftreksel

gemengde sout/peper na smaak

1 handvol sampioene

1 koppie gemengde groente

Braai buitekante van boudjies bietjie bruin in pan op die stoof (karameliseer) en strooi genoeg sout/pepermengsel oor. Gooi rou rys onder in oondbak, top met groente, sampioene bo op en plaas halfgaar hoender bo-op. Gooi warm aftreksel oor alles, bedek en bak teen 180 °C vir 1 uur 15 minute. Die gereg is verskriklik maklik, heerlik en goedkoop. Dis 'n stapel go-to in my huis as niemand lus is vir kook nie maar honger is.

Resep: Kiti Citi