

HEEL SKAAPNEK “ONTBEEN”



TRIED & TESTED
By Food lovers recipes



HEEL SKAAPNEK “ONTBEEN”

Moet ek dan nou vanoggend onwillekeurig aan my oorlede Pa dink. Hy het so graag die heel skaapnek met sy knipmes af geëet, sien ek hom op die stoep sit vanoggend.

Vat 'n heel skaapnek, en laat saag hom in die lengte middel deur. Neem dan die twee stukke vleis, en maak dit gaar soos jy verkies, of in die prutpot saam met jou uie, aartappels en bietjie water, of soos ek myne gedoen het, eers 1 groot gesnyde ui, en 1 groot knoffel toontjie gekap, gebraai, en toe die nekke bygesit, ook lekker bruin gebraai in die ysterpot. Sit vetkant onder dat dit lekker bruin braai.

Sit 1 blikkie bier by en 2 aartappels in blokke gesny, 2 groot wortels in dikkerige ringe met kruie en speserye na smaak.

Sit die deksel op en plaas dit in die oond teen 160 °C tot dit heerlik sag en al die groente gaar is. Dit neem ongeveer 3 ure in die oond.

Nou kan jy die nekke uithaal. As jy die vetjie bietjie wil

uitbraai, sit hulle onder die oond rooster tot hulle lekker uitgebraai het, pasop vir brand. Laat die vleis redelik afkoel, en trek die hele been en sening uit.

Die sous wat in die pot is kan verdik word met bietjie Bisto of "oxtail" soppoeier indien verkies.

Wanneer die nekke koud is, sny dit soos 'n rol in heerlike dun skyfies en bedien saam met rys en jou groente met die sous. Regtig heerlik, die vleis is net so lekker op 'n toebroodjie.

Mens kan nie glo hoeveel vleis is aan die nek nie, dit kan maklike 4 goeie porsies bedien.

Foto: Rina Kleinhans en

2de foto: Ansi Pypers Fourie – In die prutpot gedoen..