

LAMSKENKEL (SOUS) SOP



LAMSKENKEL (SOUS) SOP

Ek het baie sous oorgehad in my prutpot nadat ek Saterdag die lamboud gaargemaak het. Vanmiddag 'n baie ryk en geurige sop met dit gemaak.

Lamskenkel sop met tamatie, eiervrug, groenpeper en gerookte paprika

500 g gesnyde lamskenkel skywe

1 groot ui, in blokkies gesny

2 blikkies gekapte tamaties

1 groot eiervrug in 2 cm blokkies gesny (skil aan)

1 groenpeper, in blokkies gesny

500 ml oorskiet sous van lamboud

5 ml gerookte paprika

Chipotle spesery, na smaak

Braai die lam effens bruin aan albei kante in bietjie olie in stoompot. Gooi half koppie kookwater by en stoom tot sag en die vleis van die bene afval (ongeveer halfuur). Verwyder die bene en enige senings, maar druk die murg uit die bene vir die sop.

Sit die tamaties, uie, groenpeper en die vleissous by en prut tot die uie en groenpeper gaar en sag is. Voeg nou eers die eiervrug by en prut tot net gaar. Geur met die gerookte paprika en chipotle na smaak. Bedien met krakerige ciabatta.

Foto en resep: Elsabie Templeton