

VIS SOUFLE



VIS SOUFLE

1 blik sardiens in tamatiesous, haal graatjies uit en maak fyn met vurk.

Skei 1 eier.

Voeg geel by vis.

Klop wit styf.

Eetlepel blatjang by vis ook sout en peper.

1 Sny brood in melk geweek. Maak fyn en voeg by vis.

Meng vis mengsel deur.

Vou geklopte eierwit in.

Gooi in vuurvaste bak en bak teen 180°C tot mes skoon uitkom.

Ons eet dit gewoonlik met kapokaartappels, ertjies en tamatie slaai.

Resep: Mariette Scholtz