

RINIE SE HERDERSPASTEI



TRIED & TESTED
By Food lovers recipes



RIENIE SE HERDERSPASTEI

500 g maaltvleis

1 ½ koppie gemengde groente wat ontdooi is (gevroesde groente)

1 blik (410 g) tamatiesmoor

1 ui, geskil en fyn gekerf

1 eetlepel "crushed garlic"

½ teelepel "chillie flakes"

1 teelepel "Italian herbs"

4 eetlepels suiker

2 teelepels sout

peper na smaak

4 eetlepels balsamiese asyn

Kapokaartappels:

4 aartappels
 $\frac{1}{2}$ koppie botter
1 koppie warm melk
witpeper na smaak
1 teelepel sout

Braai ui en voeg knoffel, chillie flakes, sout en peper na smaak, Italian herbs en balsamiese asyn by. Voeg vleis by en meng. Kook mengsel tot vog weg is, indien daar vog is. Voeg tamatiesmoor en groente asook suiker by en laat prut vir omtrent 10 minute.

Maak nou kapokaartappels:

Kook vier aartappels tot gaar en dreineer en trek skille af. Voeg by sout en witpeper asook botter en warm melk en druk fyn en meng alles saam. Skep vleis-en-groentemengsel in oondvaste bak en maak gelyk. Skep kapokaartappel bo-op en maak gelyk en krap strepies met 'n vurk daarop. Bak in voorverhitte oond op 180°C vir 45 minute, en as dit klaar is "grill" dit vir 'n paar minute net om aartappel effens te verbruin. Geniet!

Resep en foto: Gideon Louw