

ANGIE SE STAMPMIELIE-EN-MAALVLEISGEREG



ANGIE SE STAMPMIELIE-EN-MAALVLEISGEREG

Vir die stampmielie-liefhebbers hierdie is nie 'n gebak nie, net n lekker eenpot-aandete. Gemaak met oorskietstampmielies (of twee blikkies stampmielies indien dit beskikbaar is!) Ek kan hierdie resep aanbeveel – en omdat Angie vir my die resep gegee het, is dit Angie se stampmielie-en-maalvleisgerereg. Sit dit voor met 'n slaai en/of knoffelbrood.

30 ml olie

1 groot ui, gekap

1 groensoetrissie, ontpit en in blokkies gesny

4 knoffelhuisies, gekap

500 g maalvleis

30 ml kerriepoeier

30 ml breyani masala

6 kerriëblare

1 blik gekapte tamaties

2½ koppies gekookte stampmielies (of 2 blikkies stampmielies, indien beskikbaar)

1 blik sousbone (“baked beans”)

1 blik pinto-/niertjiebone

500 ml beesvleisaftreksel

sout en peper na smaak

10 ml suiker

Braai ui en soetrissie in olie. Voeg knoffel by en braai nog een minuut. Voeg maalvleis by en braai tot gaar. Voeg speserye en geurmiddels by (behalwe sout, peper en suiker) en braai twee minute. Voeg tamaties, bone, gaar stampmielies en vleisaftreksel by, en kook totdat meeste van die vloeistof weggekook het. Voeg sout, peper en suiker by, Kook nog vyf minute en bedien met slaai en/of knoffelbrood.

Porsies: ±6.

Resep en foto: Ilze Garbers Jacobs.