TUNA MUFFINS

TUNA MUFFINS
Ek is uit idees om kos te maak. Ek is moeg vir vleis en groente, en weet net nie meer wat om te maak Vanaand se kos was maklik, hierdie was n besluit wat ek gou moes maak voor my 2 mans mense in die huis honger raak.
3 blikkies tuna
1 pakkie knoppie sampioene (250 g)
2 groot uie
5 mild peppadews (sweet piquante)
1 groen pepper
½ handvol parsley
100 ml vars room
Sny alles in stukkies behalwe die tuna. Braai uie eerste tot amper sag, meng die res van die groente by en braai tot sag. Voeg so die vars room by die mengsel en kook liggies vir so 3 min.
Klits saam :
6 eiers
1 teelepel bakpoeier
100 gram koekmeel
Meng dit by tunamengsel. Skep in muffin panne en strooi gerasperde kaas bo-op. Maak gaar in die mikrogolfoond vir 5 min.
Ons het dit saam met halloumi kaas en slaai geniet.

Resep en foto: Flipkotie Olivier