

BBQ VARKBOUD IN DIE PRUTPOT



BBQ VARKBOUD IN DIE PRUTPOT

Die is seker een van my maklikste aandetes na n lang week...net twee bestanddele.

Dit is gaar as jy by die huis kom, en daar is oorskiet vir minstens nog twee tot drie etes.

Wenner in elke opsig. En baie lekker.

1.5 kg varkboud

1 bottel bbq sous van jou keuse

Sit vark en sous in slow cooker en spoel bottel sous uit met 100 ml water. Kook vir 8 ure. Trek ontbeende en ontvelde vark met 2 vurke uitmekaar, en skep in oondbak. Kook die sous nog 20 min totdat dit met die helfte verminder het. Giet oor varkvleis en roer deur. Gebruik soos wat jy wil.

Resep geplaas deur Ilze Garbers Jacobs

Foto: Ilze Garbers Jacobs