

# HEERLIKE STAMPMIELIE GEREG



**TRIED & TESTED**  
By Food lovers recipes



## HEERLIKE STAMPMIELIE GEREG

Heerlike alternatief in die plek van pap.

500 ml stampmielies

7 ml sout

10 ml botter

1 pakkie spek gesnipper

250 g sampioene in skyfies gesny

250 ml mayonnaise

125 ml room

1 pakkies wituiesop

250 ml gerasperde cheddarkaas

vars gemaalde swartpeper na smaak

Week die stampmielies oornag in water. Dreineer en giet die mielies in 'n kastrol. Voeg genoeg water by om dit te bedek en voeg ook die sout by. Kook tot gaar en dreineer. Voorverhit die oond tot 180° C en smeer 'n oondvaste bak. Verhit die botter in 'n pan en braai die spek en sampioene tot bruin. Meng die mayonnaise, room, soppoeier en kaas in 'n groot mengbak. Voeg die stampmielies, spek en sampioene by en geur met peper. Skep die mengsel in die voorbereide bak en bak ongeveer 60 minute tot bruin bo-op

RESEP: Karien Coetzee

1st FOTO: Helvi Aisha Jiyane

2de Foto: Jacqueline Walker – I added green pepper and onions. My soup was mushroom soup and it was really divine