

MAALVLEISPASTAGEBAK



By Food lovers recipes

MAALVLEISPASTAGEBAK

Hierdie maalvleisgereg is 'n tipiese eenskottelgereg – smaaklik, maklik en ideaal, want dit gebruik min skottelgoed. Maalvleis bly ekonomies en dit kan met enige kleiner tipe groente bietjie aangevul word. Verder maak die tamatiebasis hierdie gereg smaakvol -geur net met enige speserye of kruie van jou smaak om dit ten volle te geniet

Lewer 6- 8 porsies

30 ml (2 e) kookolie

500 g maer beesmaalvleis

1 groot ui, fyngekap

3 selderystingels, grofgekap

410 g-blik gekapte tamaties

15 ml (1 e) ligte bruinsuiker 2 ml ($\frac{1}{4}$ t) fyn paprika

30 ml (2 e) gekapte vars tiemie of 10 ml (2 t) droë tiemie

sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

125 ml ($\frac{1}{2}$ k) beesvleisaftreksel

100 g pasta (skulpies), ongekook

Kaassous

30 ml (2 e) botter of margarien

30 ml (2 e) koekmeelblom

500 ml (2 k) melk

250 ml (1 k) gerasperde Cheddarkaas

sout en varsgemaalde swartpeper na smaak

Verhit olie en braai vleis totdat die kleur verander. Voeg die ui en seldery by en soteer vir 'n paar minute tot sag. Voeg

die tamaties, suiker, paprika, tiemie, geurmiddels en aftreksel by.

Voeg die rou pasta by en roer deur. Skep die gebraaide vleismengsel in 'n groot oondvaste bak.

Kaassous: Smelt botter in 'n swaarboomkastrol. Voeg die meel by en roer vir ongeveer 1 minuut oor lae hitte. Voeg die melk by en roer aanhoudend tot glad en dik.

Verwyder van hitte en voeg kaas en geurmiddels by. Giet die sous oor die vleismengsel en bak omtrent 30 minute in voorverhitte oond teen 180°C. Bedien warm.

Bevriesing

Die meeste soorte pastageregte vries baie goed vir minstens drie maande en hierdie gereg is geen uitsondering nie.

Kook met maalvleis

As riglyn, onthou met die gaarmaak van maalvleis is dit belangrik om met 'n vurk te werk terwyl dit gebraai word. Dit verseker dat die vleisstukkies sal los raak van mekaar. Maalvleis moet ook net gebraai word totdat dit gaar is en die kleur van rooi na grys verander het. Om maalvleis te bruin te braai, maak dit net onnodig droog.

KAASSOUS

In hierdie resep word witsous omgeskep tot 'n kaassous, maar die kaas kan uitgelaat en deur kruie vervang word. Wanneer 'n kaassous gemaak word, maak die witsous klaar, verwyder van hitte en voeg dan die kaas (af van die plaat) by, want so kook die kaas nie in die sous tot draderig nie. Enige kruie of speserye soos paprika kan by die kaassous gevoeg word.

BRON: Heiner Lange

Foto en resep geplaas deur Louise Groenewald