

# VISPASTEI



## VISPASTEI

- 1 kg aartappels, in blokkies gesny en gekook
- 2 blikkies tamatie pilchards, skoongemaak en behou sous
- 1 klein pakkie sampioene, in ringetjies gesny
- 2 eetlepels fyngekapte groen soetrissie
- 2 uie, fyngekap
- 1 teelepel fyngekapte knoffel
- sout en peper, gemengde kruie na smaak
- 2 eetlepels blatjang
- 2 koppie melk
- $\frac{1}{2}$  pakkie wit uiesoppoeier
- 2 koppies melk vir sous
- 1 koppie kaas gerasper
- Genoeg botter of margarien en melk vir fyn aartappels

Maak fyn aartappels met botter, warm melk, sout en peper. Voeg kaas by en meng goed.

Braai uie, groen soetrissie tot sag en uie ligbruin.

Voeg die sampioene by en braai tot sag.

Maak vis fyn en voeg by uiemengsel saam met die sous.

Voeg bladjang, sout, peper en kruie by en meng goed.

Maak  $\frac{1}{2}$  pakkie soppoeier aan met 2 koppies melk

Kook in mikrogolf en roer elke 1 minuut tot dikte wat jy verlang.

Voeg by vis mengsel meng deur en haal van stoof af.

Skep 'n laag fyn aartappels in gesmeerde bak.

Skep die vismengsel oor die aartappels.

Skep laaste laag aartappels en maak gelyk.

Stip met botter so 4 klein stukkies.

Bak in voorverhitte oond by 180°C vir so 30 min of tot ligbruin.

RESEP EN FOTO: Ronell Muller Boshoff