

OMGEKEERDE MIELIEPAPKOEK



OMGEKEERDE MIELIEPAPKOEK

1 $\frac{1}{2}$ koppies mieliemeel

1 pakkie sampioensop

1 $\frac{1}{2}$ koppies water waarby klein bietjie olie gevoeg is.

1 blikkie gemengde groente

100 g ontbytspek in stukkie gekap

klein knippie sout, na smaak.

Meng die meel en sop en maak 'n slap pasta daarmee met 'n bietjie van die water. Bring die ander water tot kookpunt en voeg 'n klein bietjie olie, die knippie sout asook die meelmengsel by. Draai die hitte laer en prut die pap vir ongeveer 30 minute terwyl dit gereeld geroer word. Braai die spek tot gaar en voeg dit, saam met die gemengde groente, wat goed gedreineer is, ongeveer teen die helfte van die kooktyd, by die pap en roer deeglik. Wanneer die pap gaar en styf is, skep dit uit in 'n springvormpan en laat dit heeltemal afkoel. Plaas 'n bord oor die pan en draai die pan om sodat die pap kan uitgely. Indien dit nie los uitkom nie, maak die kante van die pan oop en lig dit van die papkoek af.

Bedien met 'n tamatiesmoor

Resep geplaas deur Trudi Lambrechts-Botha

Most of us are familiar with the maize meal paptert. However, Abongile Monki showed us a interesting way to make a maize meal cake. "Boil water into a pot add mixed veg ,add pinch of

salt ,oil then add your maize -meal.stir intil combine ,cover whith with lid until ready .take out the lid cover with a plate then turn upside down.” Thank you very much Abogile. I used the idea and wrote a new recipe round it. Because I was scared that I would not be able to get the cake out of the pot, I put it in a spring form pan to let it cool. Here is my version of the Mieliepap Koek.