

Hoender en sampioen gereg

4 mense

**vinger-lek-lip-lekker!!!*

**'n moet resep*

**'n moet om te gaan oefen die volgende dag 😊*

Bestandele

4 hoender fillets gesny in blokkies (gebruik n kombuis sker om die hoender te sny)

1 eetlepel olie

2 teelepels botter

2 teelepels olyfolie

3 groot preie in fyn ringetjies gesny

250g sampioene in helfte gesny

1 eetlepel knoffel

1 teelepel tiemie

1 koppie room

1 koppie chicken stock

Sout en Peper na smaak

6 – 8 aartappels

1 koppie olie

Growwe sout

Metode

1. Voorverhit die oond tot 200grade. Kook aartappels tot gaar en sag in mikrogolf of op stoof (omtrent 25min), anders gebruik jou stoompot (10min). Gooi water af en plaas in glas oondbak. Gooi olie oor en draai growwe sout oor. Bak in oond vir 60 – 90minute tot crispy.
2. Verhit olie in pan en braai hoender tot bruin. Skep uit in bakkie. Verhit dan die botter en olie in dieselfde pan. (*onthou daai skottelgoed*). Voeg die preie by en braai tot sag (medium hitte). Gooi die sampioene by en braai tot bruin. Voeg die knoffel en tiemie by en prut vir 1minuut. Na 1 minuut voeg die room en stock by en prut vir verdere 4minute tot sous dik is. Laastens roer die hoender stukkies deur. Plaas die gebakte aartappels bo-op hoender en sampioen gereg.