

Beesvleis en Groente Kasserol.

6 porsies

Gaarmaakmetode Kasserol

1 kg beesskenkelskywe, 15 mm dik	100 g swoerdlose spekvleis, grofgekap
2 uie, in skywe gesny	250 ml vleisaftreksel
20 ml asyn	30 ml sojasous
10 ml droë of 30 ml gekapte vars pietersielie	3 ml droë of 10 ml gekapte vars tiemie
10 ml sout	varsgemaalde swartpeper na smaak
4 middelslag wortels, in skywe gesny	200 g bevrore ertjies
4 middelslag aartappels, in 25 mm-blokkies gesny	

Metode

Braai spekvleis bros in 'n swaarboomkastrol.* Voeg uie by en soteer tot deurskynend. Skep spekvleis en uie uit en hou eenkant. Braai vleis bruin in uitgebraaide vet. Verhit aftreksel, asyn, sojasous, pietersielie, tiemie, sout en peper saam. Voeg by vleis, tesame met spekvleis en uie. Plaas vleis in 'n kasserol en bak by 160°C vir 1 tot 1½ uur of tot vleis byna sag is. Voeg aartappels, wortels en ertjies by en bak vir nog 45 minute of tot groente sag maar nog ferm is.

Bedieningsvoorstel

Gebotterde noedels

Pynappelslaai

* Rooster van spekvleis

Plaas spekvleis in 'n koue swaarboompan of -kastrol sonder om enige vet by te voeg. Maak oor lae hitte gaar en draai gedurig om. Indien bros spekvleis verkies word, moet die uitgebraaide vet van tyd tot tyd afgegooi word.

[phantocomp](http://phantocomp.com)