

Hoender In Mikrogolf.

Maak:

sout
hoenderspesery
rou hoender

peper
paprika

Pak bogenoemde in 'n bak.

100 ml tamatiesous
mayonaise
blatjang
1 teelepel mosterd

worcestersous
kookolie
1 teelepel kerrie

Metode:

- 1.) Meng alles.
- 2.) Bedek hoender met gladwrap. Maak 'n gaatjie.
- 3.) Mikrogolf vir 15 minute.
- 4.) Draai om.
- 5.) Mikrogolf vir nog 15 minute.

Opdienings voorstel:

phantocomp