

Mikro Gevulde Aartappels.

Heerlik om voor te berei vir 'n vinnige maaltyd. En ja, jy kan aluminiumfoelie in die mikrogolfoond gebruik op voorwaarde dat nie meer as twee derdes van die kos daarmee bedek is nie; die aluminiumfoelie nie aan die wand van die oond rank nie en die aluminiumfoelie nie gefrommel is nie.

Bedien 4 mense

4 (225 g elk) aartappels	6 repe spekvleis
neutmuskaat	ongeveer 150 ml melk
40 ml botter	sout
vars gemaalde swartpeper	2 ml mosterdpoeier
70 g (200 ml) Cheddarkaas, gerasper	25 ml pietersielie, fyn gekap

Metode:

- 1.) Was die aartappels skoon af, behou die skil. Prik elke aartappel verskeie kere met 'n vurk.
- 2.) Rangskik die aartappels op die glasblad van die mikrogolfoond, sowat 2 cm van mekaar. Mikrogolf 7 1/2 minute lank by 100 persent krag.
- 3.) Draai die aartappels om en mikrogolf weer 7 1/2 minute lank by 100 persent krag. Draai nou elke aartappel in aluminiumfoelie toe en laat staan 5 minute lank om heeltemal gaar te word.
- 4.) Plaas die spekrepies op handdoekpapier, bedek met handdoekpapier en mikrogolf 4 minute lank by 100 persent krag of tot bros. Kap fyn.
- 5.) Hol elke aartappel uit sodat 'n rand van sowat 1 cm reg rondom oorbly. Strooi 'n bietjie neutmuskaat oor elke uitgeholde aartappel.
- 6.) Druk die uitgeskepte aartappelstukke fyn en meng met die melk en botter tot glad. Moenie die mengsel te slap aanmaak nie. Geur met sout en swartpeper na smaak asook met mosterdpoeier.
- 7.) Voeg die Cheddarkaas, pietersielie asook sowat twee derdes van die fyn gekapte spekvleis by en meng goed en skep in elke uitgeholde aartappel. Strooi orige spekvleis oor.
- 8.) Moenie die aluminiumfoelie om die aartappels verwyder nie, maar knip net die aluminiumfoelie rondom die aartappel af sodat die vulsel en gedeelte van die aartappel blootgestel is aan die mikrogolwe.
- 9.) Rangskik sowat 2 cm uitmekaar op die glasblad en mikrogolf weer 3 minute lank by 100 persent krag. Dien warm op.

Opdienings voorstel:

phantocomp