

Stokvis met Sampoensous.

15 ml margarien	1 meduim ui gekap
1 kg stokvis filette	sout en peper
1 pakkie sampioensoppoeier(room)	300 ml melk/water
125 ml gerasperde kaas	paprika
gekapte pietersielie	

Mikrogolf botter en uie in 'n verbruiningsbak vir 3 minute op hoog(100%). Sny vis in kleiner porsies en voeg by uie en botter. Geur. Plaas soppoeier en water in 'n beker, meng goed en mikrogolf op hoog(100%) tot kookpunt (\pm 2 minute).

Roer eenmaal en gooi bo-oor vis. Sprinkel paprika en pietersielie oor kaas. Mikrogolf vir 10 tot 12 minute op hoog(100%).

phantocomp