

Vinnige Aandetes Met Gaar Hoender.

deur Liezl Vermeulen



Toor blitsvinnig hierdie 5 aandetes op met gaar hoender. Dis oral te koop en nie veel duurder vir die gerief nie!

Vir my persoonlik is die supermark se gaar rotisserie-hoender baie smaaklik met sy bros velletjie, om nie eens te praat van die gerief daarvan nie! Met dié resepte kan jy binne 20 minute 'n gereg opdis.

Liezl se resepte

Geurige kerriehoender-tortillas

Maak: 2 posies

3 ml komyn
2 ml Garam-masala
250 ml Bulgaarse jogurt
sout en peper
1 suurlemoen

3 ml vinkelsaad
2 ml borrie
2 gaar hoenderborsies, gevlok
6 klein tortillas



Plaas alle speserye in 'n vysel en maal fyn.
Voeg die speserye by die jogurt en meng goed.
Vou die jogurt deur die hoender en geur met sout en peper.
Verhit die tortillas volgens die aanwysings op die pakkie.
Vul elke tortilla met hoender.
Sit dadelik voor met suurlemoen wiggies.

Wenk: Gebruik klein tortillas, dis goedkoper en dit lyk asof daar meer kos is!

Filo- hoender pasteie in 20 minute



Hierdie mooi, romerige pasteitjie lyk asof dit ure gevat het om te berei!

Maak: 2 pasteie

15 ml olyfolie
25 ml room
1 gaar hoenderborsie, gevlok
2 filodeeg velle, gehalveer

10-15 sampioene, gesny
5 tiemietakkies, gekap
sout en swartpeper
30 ml botter, gesmelt

Metode

Verhit oond tot 180 °C.

Verhit 'n pan met olyfolie.

Braai sampioene in pan tot halfgaar, voeg room en tiemie by. Laat toe om te kook en te verdik. Voeg gevlokte hoender by en geur met sout en peper. Verwyder van hitte en hou eenkant.

Plaas gehalveerde deegvelle bo-op mekaar en sny twee vierkante uit.

Verf elke vierkant met botter en plak op mekaar sodat elke vel se hoekies sigbaar is.

Plaas in 'n groot muffin pan.

Skep die hoendervulsel in en bak vir 5-8 minute totdat die deeg goudbruin is.

Sit warm voor.

Wenk: Geur jou botter waarmee jy die filo verf met tiemie vir ekstra geur.

Hoender en Pruimslai



Dié slaai is perfek vir 'n warm dag.

Maak: 2 porsies

100 g slaaiblaar van jou keuse

4 pruime, in 8 gesny

50 g bosbessies

2 gaar hoenderborsies, gevlok

30 ml olyfolie

sout en swartpeper

Metode

Plaas slaaiblaar, pruime en bessies in 'n bak en meng goed deur.

Verdeel tussen opdienborde.

Plaas hoender bo-op elk, sprinkel met olyfolie.

Geur met sout en peper.

Wenk: Die pruime en bosbessies kan effens suur wees, sit daarom voor met 'n romerige slaaisous.

Spaanse Hoender Kebabs



Sit hierdie kebabs voor met pan gebraaide tamaties vir 'n Spaanse flair.

Maak: 2 (4 kebabs) porsies

- 1 hoenderborsie, in blokkies gesny
- 1 (115 g) chorizo worsie, in ringe gesny
- 15 ml olyfolie
- 50 ml hoemoes
- sosatiestokkies

Metode

Ryg stokkies met hoenderblokkies en chorizo ringe.

Verhit 'n pan met olyfolie en braai sosaties oor 'n lae hitte om warm te word.

Sit voor met hoemoes.

Oop Hoender en Avokado broodjie



Maak: 2 porsies

2 ciabatta broodjies

2 uie, gesny

30 ml olyfolie

80 g botter

1 (115 g) brie kaas driehoek, opgesny

2 avokado's

Metode

Rooster broodjies in 'n pan of toeplak rooster. Hou eenkant.

Verhit 'n klein potjie met olyfolie en botter.

Voeg ui by en braai 7-10 minute tot sag en verbruin om uie te karamelliseer. Draai hitte af.

Opsioneel: Plaas snytjies brie kaas in die oond teen 180 °C vir 2-3 minute of karamelliseer met blaasvlam vir ekstra kleur en geur op die broodjie.

Vir opdiening, plaas uie op broodjie, dan die hoender en brie kaas en sit die avokado heel laaste bo-op.

Wenk: Strooi rissievlokkies na smaak oor die avokado om die smaak daarvan te lig.

[phantocomp](#)