

joutafel

Vinnig en maklik: Hoender- en groentegebak

Hierdie eenbakoondgereg met 'n kerriegeur is 'n heerlike aandete vir die gesin.

deur Wilna Myburgh
subredakteur@jouwereld.co.za

Al wat jy hier hoef te doen is om die aartappel en botterskorsie te kook, die ander groente op te sny, die sous te maak, alles te meng en dit in die oond te druk.

'n Uur later kry jy 'n heerlike kerriegeurde, souserige hoendergebak. Boonop is dit net die een kastrol, een pan en jou kapbord en mes wat vuil is. Ten minste, dis al wat vuil is as almal sommer uit die oondpan eet!

Vir nog so 'n tipe ete maak die [Boereworsgebak](#) in **jouwêreld**. Jy kan natuurlik, vir afwisseling, die boerewors en die hoender omruil en in mekaar se resepte gebruik.

8 hoenderstukke, van jou keuse
500 g aartappel
500 g botterskorsie
500 g tamatie (4 groot tamaties)
1 soetrissie
sout en varsgemaalde swartpeper

Vir die sous:

5 ml kerriepoeier
5 ml paprika
50 ml bruinuiessoppoeier
50 ml blatjang of appelkooskonfyt
25 ml suurlemoensap en skil van 1 suurlemoen
25 ml olie
250 ml water

Voorverhit die oond tot 200 °C.

Bring 'n kastrol water tot kookpunt. Sny 'n kruis in die bo- en onderkant van elke tamatie. Plaas in die kookwater vir 1 minuut, verwyder en spoel met koue water af of sit in 'n bak met koue water. Hou die kastrol met water.

Skil en sny die aartappels en botterskorsie in blokkies. Kook in die tamaties se water vir 10 minute. Trek intussen die tamaties se skille af en sny in blokkies.

Kry 'n groot oondpan en gooi die tamatie, aartappel, botterskorsie, sowel as die soetrissie en hoenderstukke daarin. Sprinkel met genoeg sout en varsgemaalde swartpeper.

Maak die sous deur al die sousbestanddele te meng.

Gooi oor die hoender en groente en meng deur sodat alles met die sous bedek is. As jy baie van suurlemoen hou, kan jy die suurlemoen in kwarte sny en ook in die oondpan sit. Bak onbedek in die voorverhitte oond vir 1 uur. Roer dit halfpad en draai die hoender om dat dit so mooi bruin bak aan albei kante.