

# FOOD ON THE RUN!

Soos belowe het ek die maand Gys se hoenderresep .....

## GEBAKTE GESTOPTE HOENDER

### **Bestandele :**

- 2.7 tot 3.5 kg hoender
- ½ koppie gesmelte botter
- 1 koppie stopsel
- 1 koppie ongekookte springmielies (popcorn)
- sout en peper na smaak

Metode : Voorverhit oond tot 180°C. Smeer hoender goed met gesmelte botter, sout en peper. Vul hoender met stopsel en popcorn. Plaas in oondpan met nek na agterkant van oond. Luister vir pop geluide....! Wanneer die hoender se gat ontplof, die oonddeur oopskiet en die hoender deur die lug vlieg, kan jy weet die hoender is gaar!!

Notas : Ek het die reseps baie duur gevind. My man en honde is nou nog op senu-behandeling, ek moes 'n nuwe oond koop en die mure moes geverf word. Die ene kom met 'n "Use at own risk"- tags!!!

Vir iets veiliger en baie lekker!!!!!!!!!!!!!!

## Ouma Lena se pampoenkoekies

### **Bestandele :**

- 1 koppie pampoen
- 1 koppie meel
- 1 eier
- 1 teelepel bakpoeier
- sout

### Metode :

1. Kook pampoen en druk fyn.
2. Laat afkoel en water afloop.
3. Dit kan die dag voor die tyd gedoen word.
4. Meng by meel, eier, bakpoeier en sout.
5. Bak in matig diep olie.
6. Plaas op bruinpapier en strooi kaneel suiker oor.

Ons wil almal aanmoedig om hulle eie beproefde resepte in te stuur – daardie ou staatmakers.

Stuur resepte aan my by : [drocher@absamail.co.za](mailto:drocher@absamail.co.za)

Daleen Rochér