



# Ontmoet ons “Lambassadeur”...

## Chef Naledi se kuier- en kook filosofie:

“Vir my is kosmaak ‘n manier om liefde te betoon aan die waarvoor ek kook. Ek glo vas daardie geheime bestanddele wat kos ekstra lekker maak is liefde! Dis altyd vir my lekker om mense te sien kuier, lag en gesels terwyl hul ‘n lekker bord kos geniet! My ma het altyd gesê dat mens sommer kan proe as kos nie met liefde voorberei was nie.”

“Skaapvleis was nog altyd ‘n groot deel van enige feesvieringe en familie-byeenkomste in ons kultuur. Soos my liefde vir kosmaak gegroei het, het ek meer begin eksperimenteer met interessante skaapsnitte en -disse. My gunsteling snit op hierdie is skaapstertjies, maar ribtjoppies is definitief sterk kompetisie vir daardie eerste plek!”



*Chef Naledi*

## Skaapstertjies met Pruimsous

### BESTANDDELE

- 10 skaapstertjies
- 2 koppies groente-aftreksel
- 1 takkie roosmaryn
- 1 bossie vars tiemie
- 1 eetlepel fyn knoffel en gemmer

- 4 eetlepels soja sous
- ½ koppie pruimsous of fyn gekapte pruimedante
- 1 lemmetjie
- Vars kruie vir garnering

### METODE

1. Kook die skaapstertjies saam met die kruie, gemmer en knoffel in die groente-aftreksel vir 1 uur totdat die vleis aan die stertjies sag is en meeste van die vloeistof weggekook het.
2. Voeg die pruimsous of fyn pruimedante by die stertjies en braai dit vir ‘n verdere 5 minute in die vet wat van die stertjies afgekook het.
3. Druk die lemmetjie se sap uit oor die gaar stertjies.
4. Garneer met vars kruie.



Vir meer #skaapstreke gaan na [www.cookingwithlamb.com](http://www.cookingwithlamb.com)

[cooking\\_with\\_lamb](https://www.instagram.com/cooking_with_lamb)

[Healthy Meat By Lamb and Mutton SA](https://www.facebook.com/HealthyMeatByLambandMuttonSA)

Ondersteun deur die rooivleisindustrie van Suid-Afrika

