

Smoorhoenderstukke

1 groot hoender	15 ml mielieblom
125 ml sonneblomolie	5 ml gemaalde gemmer
60 ml gouestroop	5 ml sout
30 ml sojasous	knippie peper
30 ml sagte bruinsuiker	

Sny die hoender in porsies.

Plaas die porsies in n vlakkerige gietysterpot of n groot swaarboom-braaipan met n deksel.

Meng die sonneblomolie, gouestroop en sojasous en giet die mengsel oor die vleis.

Meng die res van die bestanddele en strooi dit bo-oor.

Sit die deksel op en smoor die porsies oor n matige hitte tot gaar.

Draai die vleisstukke gereeld om sodat hulle nie vasbrand nie.

Lewer nagenoeg 10 porsies.