

# Vaese aja toidud

Iga õige napsivenna elus on hetki, kus rahaga eriti kitsas

Seepärast jagab Napsivenna veebikodu nõu kuidas sellistel aegadel ikka tervislikult süüa ja napsi jaoks ka raha jääb ... hmm, nüüd läks veidi viltu, õigem oleks:

“Kuidas sellistel aegadel napsist ülejääva rahaga ikkagi hästi süüa!”

Kuivähelvõimalik kasuta ostukohana **turgu**

## Märksõnadeks olgu:

- Hakkliha (turul 1,5...2,8 €/kg)
- Seajalad (turul ca~ 1 €/kg)
- Kondid (turul 0,5...1 €/kg)
- Kamar
- Kala fileerimisjäädid 0,5...1,5 €/kg

## Näiteks

### Hapukapsasupp

<http://www.nami-nami.ee/Recipe/View/3637>

Kuid liha asemel kondid ja kamar, kamar selleks, et asi tummsem tuleks

Valge kala, eriti **koha** fillerimisjäädidest saab v hea kalasupi.

**Koha annab leemele eriti hea kalamaitse.**

Koha fileerimisjäädidest tehtud leent on soovitatav kasutada ka tiste kalasuppide nt lõhesupi tegemisel, kuna lõhe eriti tugevat kalamaitset ei anna.

# Tibutoit

1. Hakkliha 300 gr
2. Sibul
3. Porgand
4. Kaalikas
5. Kapsas
6. Hapukoor
7. Kardulas

- #2 Hauta läbipaistvaks
- Lisa #1 sega ja prae, kuni #1 on värvi muutnud
- #3 & #4 blederisse, siis lisa, hauta, kuni poolpehmed
- #5 ribadeks ja sekka
- #7 keedad ja kõrvale
- #6 otsa ja jubeheaodav tuleb

## Kaera/Odra vms helbe puder

1. Sibul
2. Porgand
3. Kaalikas
4. Kapsas
5. Helbed
6. Piim v vesi

- Blenderda kolutäis #1,2,3,4 ja hauta ölis v rasvas poolpehmeks
- 1-2 napsikopsikut #5
- 2-4 napsikopsikut #6
- Hauta hästi nõrgal tulel, kui vähegi raha, siis piimaga
- Söö võiga ... kui võid on