

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 fileerimisjääd 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

Kaja Yläranta Kaalika kimchi

2 kg kaalikat, 3 spl soola, 3 punast tsillit (pane ikka oma maitse järgi), 4 küuslauguküünt, 1 sibul, 1 dl vett, 20 g ingverit, 3 sibula pealsed, 1 spl suhkrut, 1 spl kalakastet.

Koori kaalikad ja lõika eriti õhukesteks viiludeks, sega läbi soolaga ja anna paar tundi seista toasoojas. Tee blenderis püree veest, sibulast, tsillist, küüslaugust, ingverist, suhkrust ja kalakastmest. Viiluta roheline sibul. Kui kaalikas on pehme, loputa üleliigne sool välja, sega hulka maitseaine püree ja roheline sibul ja suru korralikult kinni, pane peale taldrik ja vajutis ja anna toasoojas hapneda nädal. Peale seda säilita külmas, keldris või jääkapis nii kui hapukapsastki.