

### Vispastei

1 Blik sardyne in tamatiesous  
2 k bruismeel, 1/2 k olie  
1/2 k melk plus 1 k melk  
Sout en peper na smaak  
2 eiers, kaas

#### Metode:

Meng bruismeel, sout, olie en 1/2 koppie melk goed tot sagte deeg. Voer gesmeerde pan met deeg. Maak vis fyn met sous en al. Giet bo-op deeg. Strooi gerasperde kaas oor. Klits eiers goed in 1 k melk. Geur met sout en peper. Giet bo-oor kaas Bak vir 1/2 uur teen 180°C (325F)

### Pasta met tuna

'n bak pasta  
'n blikkie tuna/boeliebief  
'n blikkie groenmielies / ertjies  
Mayonnaise

#### Metode:

Kook pasta en gooi alles bymekaar.

### Heerlike boontjiesop

1 pakkie gemengde sobbone  
oornag in water gelê  
2 uie  
2 pakke gesnipperde spek  
1 Oxo hoenderblokkie  
2 pakkies wit uiesop  
500g sopvleis  
peper

#### Metode:

Braai uie en spek tot sag; voeg by boontjies. Plaas Oxo-blokkie en peper in genoeg water, laat heeldag staan indien moontlik. Kook intussen jou sopvleis apart tot sag. So halfuur voor sop opgedien word voeg sopvleis en wit uiesop by boontjiemengsel.

### Kooldis

1 groot koolkop in repies gesny  
3 uie, Olie vir braai  
1 blik boeliebief fyngedruk  
1 koppie blatjang  
Bietjie ertjies, Sout en peper na smaak

#### Metode:

Braai uie en kool in 'n bietjie olie tot amper gaar. Voeg boeliebief en blatjang, sout en peper by, roer en laat vir 5min liggies prut. Gooi ertjies by vir kleur.

### Maklike ete

Kook 2 kop melk en roer 1 kop vars broodkrummels by  
1 eetlepel botter  
1 blikkie tuna  
2 geklitste eiers  
Sout en peper na smaak by

#### Metode:

Skep in 'n gesmeerde oondskottel en bak vir 30 minute teen 200°C.

### Stoompotgereg

Rys  
Sopvleis  
Gemengde groente  
1 Ui, 1 Aartappel  
Soppoeier

#### Metode:

Voeg al die bestanddele bymekaar. Stoom tot gaar en geur met sout en peper.

### Vleisbolletjies

1,5 kg maalvleis  
2 appels, gerasper  
45 ml hawermout  
2 pakkies bruin uiesoppoeier  
2 middelslag-ueie, gerasper  
30 ml worcestersous  
3 groot eiers  
60 ml growwe meel

#### Metode:

Voorverhit die oond tot 180°C. Meng alles saam en maak bolletjies. Pak in 'n oondvaste bak. Bedek en bak vir 30 minute. Bak onbedek vir 'n verdere 15-20 minute. Bedien warm of koud. Lewer 12-14 porsies.

### Viskoekies met pilchards

1 blikkie Pilchards in tamatiesous (Gebruik die sous ook)  
2 eiers, 2 eetlepels asyn  
1 klein aartappel (gerasper)  
1 klein ui (gerasper)  
1 kop koekmeel, 1 teelepel bakpoeier  
Sout en peper na smaak

#### Metode:

Meng alles goed. Skep lepels vol in warm olie en bak tot goudbruin.

### Eenskottel hoender- en rysgereg

1 koppie rou rys, Hoender stukke  
1 tot 2 koppies veggie mix (gevroes)  
2 koppies water, 1 pakkie wit uiesop  
Uie in skywe gesny

#### Metode:

Gooi rou rys onder in jou oondskottel. Gooi gevriesde groente oor. Pak hoeder bo-op die rys- en groentemengsel en geur met sout en peper. Sit uie bo-op. Maak pakkie sop aan met water. Gooi bo-oor. Bedek met deksel. Bak vir 90 minute teen 150°C



## Wenke wat werk

- Indien potte aangebrand het, kan die vlekke verwyder word deur dit vol koue water te maak en 1 eetlepel sout by te voeg. Laat staan oornag.
- Wanneer jou ketel met kalk aangepak is, kook 'n aartappel daarin. Die kalk sal gou en maklik verwyder kan word.
- Staalwol sal lank hou en nie roes nie as jy dit elke keer ná gebruik in 'n bottel met water en suurlemoensap plaas.
- Rubberwarmwaterbottels sal langer hou as 'n bietjie gliserien saam met die eerste warm water in die sak gegooi word.
- Kerse sal langer hou as die hele kers in 'n soutwateroplossing gedoop word. Laat die kerse eers goed droog word voordat hulle gebruik word.
- Deur 'n bietjie sout onder 'n kers se vlammetjie te gooi laat die kers langer hou.
- Om vadoeke goed te bleik, kook dit met suurlemoenskil of voeg 5 ml koeksoda by die water.
- Wanneer bruin skoene se punte afgeslyt is en die skoene slordig vertoon, smeer jodium aan die punte en laat oornag staan voordat skoenwaks aangesmeer word.
- 'n Ou leerhandsak sal weer skoon en blink lyk as dit met die binnekant van 'n piesangskil gesmeer en dan met 'n sagte lap opgevryf word.
- Draai groente wat verlep het in nat koerantpapier toe en plaas dit in jou koelkas, dit sal gou weer herstel.

- Indien jy net 'n paar druppels suurlemoensap benodig, steek 'n gaatjie in die lemoen en druk die sap uit. Die res van die suurlemoen sal nog vars bly.
- Gebruik oorryp piesangs om piesangbrood van te bak. Piesangs kan ook gevries word vir latere gebruik.
- Deur 'n appel, aartappel of 'n handvol rou grondbone by brood in 'n houder te plaas bly brood langer vars.
- Maak ou brood weer vars daardeur nat te sprinkel en dit dan vir 'n paar minute in 'n warm oond te plaas.
- Sny oorskietbrood in langwerpige repies en doop dit in suikerwater. Droog dit stadig uit en bedien dit as heerlike beskuit.
- Indien 'n blikkie groentertjies te min is vir al die eters, voeg brood of beskuit krummels by terwyl dit opgewarm word.
- Gebruik poeiermelk in plaas van volmelk.
- Gebruik groete en vrugteskilte om kompos van te maak of gebruik dit vir dierekos.
- Suiwer gebruikte kookolie deur 'n paar aartappelskyfies daarin te braai en daarin af te koel. Gooi die boonste skoon olie in 'n bottel.
- Kook hoenderbene ongeveer 2 ure lank tot sag, laat dit afkoel en druk dit heeltemal fyn. Dit is uitstekende kos vir honde en katte.

## Wenke vir "goedkoop" inkopies

Koop die minimum bederfbare voedsel; dit raak vinnig oud. Kyk na die voedingswaarde van die voedsel wat jy koop. Dit is jou plig om jou gesin se gesondheid te bevorder. Stel 'n inkopielys op voordat jy gaan inkopies doen en moenie enige ekstra items koop nie. Moenie inkopies op 'n leë maag doen nie. Onnodige items word dan makliker aangekoop. Koop saam met 'n vriendin in grootmaat en deel dan die produk. Dit werk meestal goedkoper uit. Hou koerante dop vir spesiale voedselaanbiedings. Maak geregte met goedkoop vleissnitte en voeg brood, oorskietpap of droë bone by om dit aan te vul.

Moenie pampoenskilte weggooi nie! Was dit en kerf dit soos groenbone. Kook dit saam met aartappels fyn en voeg sout by. Dit is heerlik en baie voedsaam.



Fyngekapte wortelblare kan by sop gevoeg word.



Tamaties wat in skywe gesny word en songedroog word, kan weer in vleisdisse en sop gebruik word.



Gebruik die souse van blikkies-groente in sop of souse



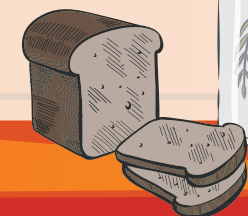
Beetblare kan soos spinasie gekook en geëet word. Eersgenoemde is ryk aan yster.



Moenie aartappelskilte weggooi nie. Bak dit in die oond en gebruik dit om sop of enige bredie mee te verdik.



Gebruik brood, hawermout of meel in plaas van eiers om geregte soos frikkadelle en viskoekies mee te bind.



10 ml (2 eetlepels) asyn kan in plaas van 'n eier gebruik word om te bak.

