

Blitsgids tot hoeveelhede

t = teelepel = 5 ml
 e = eetlepel = 15 ml = 3 teelepels
 k = koppie = 250 ml

Snytjie Cheddar-/GoudaKAAS

30 g / 1 dun velletjie
 = die grootte van 'n snytjie brood
 = 1 e gerasper

Gebruik mediumgrootte BROOD (nie die heel grote nie), winkelsnit-dikte

HAM

= 2 velletjies/snytjies
 = 30 g

JOGURT

= 175 ml
 = klein houertjie (lae vet, ongegeur)

MELK (lae vet/2%)

= 1/3 k
 = 80 ml, tensy anders vermeld

VRUGTE = mediumgrootte

As dit kleiner vrugte is – soos appelkose – kies 4

GROENTE, rou 1 k = 80 g

Eet liewers te veel as te min

AARTAPPEL = medium

(sowat 90 g – 100 g)

SOETPATAT = medium (sowat 130 g)**VLEIS/HOENDER**

Porsie (90 g) = grootte van 'n koekie seep; 30 g = 'n vuurhoutjiedosie

Gebruik gerolde HAWERMOUT, nie kitskook nie

MAAK DIT MAKLIK

Maak vinnig basmati-rys

Gebruik 'n diep bak. Voeg 2 k kookwater by 1 k basmati-rys en 1 t sout. Bedek en kook in mikrogolfoond vir 12 minute op hoog.

(2 k basmati-rys is genoeg vir 4 volwassenes.)

Basmati-rys/lensie-mengsel

Meng ½ k bruin lensies met ½ k basmati-rys. Voeg 2 k kookwater en 1 t sout by. Kook in mikrogolfoond vir 12 minute op hoog (soos rys).

Gerolde hawermout

Week ½ k gerolde hawermout oornag in 1 k kookwater. Gooi knypie sout by. Gooi die volgende oggend nog ½ k kookwater by en kook sowat 7 tot 10 minute tot taaierig.

Vinnige growwe mieliepap

(Koop “klipgemaalde” mieliemeel by gesondheidswinkels/sommige apteke.)

Meng 2-3 dele water met 1 deel mieliepap (vir 'n koppie gaar mieliepap het jy 6 eetlepels/90 ml rou mieliepap nodig). Kook in mikrogolfoond op hoog vir 5 minute. Roer. Kook weer in mikrogolfoond vir 5 minute. Roer weer en kook dit weer in mikrogolfoond, nou op medium/70% krag vir 10 minute.

Geroosterde hawermout

Rooster gerolde hawermout 'n paar minute in die oond (by 180 °C) tot die hawermout net-net begin verbruin. Jy kan ook 'n kleefvrye pan op die stoof gebruik.

Geroosterde neute

Sprinkel 'n enkellaag gebreekte of gevlokte neute in 'n warm, kleefvrye pan, rooster 'n minuut of twee tot die neute begin warm word (of sodra jy dit kan ruik). Pasop – dit brand maklik.

Geurige wortel-en-patatsop

Genoeg vir sowat 14 koppies
 Jou porsiegrootte: 1½ koppie

Bestanddele • 4 e olyfolie

- 2 e brijani-speserye • 1 e gemaalde koljander • 2 groot uie (in skywe gesny)
- 1 kg patat (in skywe gesny) • 1 kg wortels (in skywe gesny) • 2 t sout
- 2 liter water • 2 t mosterd (verkieklik Duitse mosterd)

Metode Verhit olie in 'n groot kastrol. Braai eers speserye en dan uie in olie. Voeg patat, water en sout by en prut 20 minute. Voeg wortels by en prut vir nog 20 minute. Laat staan vir 20 minute en maak fyn tot puree. Voeg mosterd by.

Smaaklike groentesop met Duitse wors

Resep lewer sowat 6 koppies
 Jou porsiegrootte: 1½ koppie

Bestanddele • 1 e olyfolie

- 4 uie (gekap) • 1 x (100 g) dik Duitse wors (Bockwurst), in klein stukies gesny • 3 e hoender-aftrekselpoeier
- 6 k kookwater • 2 t sout • 700 g wortels (gesny of gerasper) • 300 g groenbone, gekerf

Duitse wors kan met 2 gerookte Weense worsies vervang word.

Metode Verhit olyfolie in diep kastrol. Voeg gekapte uie by, roer tot dit verbruin. Voeg stukies wors en aftrekselpoeier by, dan kookwater en sout, daarna wortels en groenbone. Bring tot kookpunt. Laat prut vir minstens 30 minute.

Groente-en-wors-stowegereg

Genoeg vir sowat 6 koppies
 Jou porsie: 1½ koppie

- Bestanddele** • 200 g geurige, dun wors bv. *dhania* (koljander) • 2 uie (gekap) • 3 groot wortels (gesny in wioletjies) • ¾ k gort • ½ k bruin lensies
- 2 t sout • 3 k water

Metode Gooi bietjie water in 'n diep pan en prut die wors tot gaar. Sny in klein stukies – sommer met 'n kombuisskêr. Verbruin die gekapte ui in die wors se sous. Voeg die ander bestanddele by, die water laaste. Bring tot kookpunt en laat prut vir 40 minute.

Saamgestel deur Mariza van Zyl (in samewerking met Hilde Woudberg en Polly Joubert), dieetkundiges van BETER EET Voeding en Voedsel KONSULT. Vir meer inligting: 021 872 8423; ask@betereet.net. Of besoek www.betereet.co.za.

Blaai om vir spyskaart >