

Supersardientjies. Keer op keer 'n winner.

Sardientjies is pure heilsaamheid. Dis propvol proteiene, wat spiere help opbou en herstel, en seleen, wat help om 'n gesonde immuunstelsel te verseker.

Geniet nou die geurige smaaksensasie van Lucky Star Sardientjies.

Sardiensamoesas Lewer 45

120g blik Lucky Star Sardientjies
olie
1 ui, fyngekap
2 knoffelhuisies, fyngedruk
2 aartappels, geskil en fyngekap
1 teelepel sout
1 teelepel kerriepoeier
½ teelepel fyn komyn
1 koppie bevrore ertjies, ontdooi
4 eetlepels gekapte koljander
15 Chinese deegvelle
1 eierwit, liggies geklop

Dreineer sardientjies en vlok liggies.

Verhit 'n bietjie olie in 'n mediumgrootte pan en braai die ui tot sag. Voeg die knoffel, aartappels, sout, kerriepoeier en komyn by. Bedek en prut oor matige hitte vir sowat 5 minute tot die groente sag is. Voeg die ertjies, koljander en gevlokte sardientjies by en verhit. Laat afkoel.

Bedek die deeg deurgaans met 'n klam doek terwyl die samoesas gevorm word. Sny elke deegvel in drie strokke. Plaas sowat 4 teelepels van die vulsel op die punt van elke strook en verf die deeg met die geklopte eierwit. Vou die deeg oorkruis oor die vulsel en gaan so voort om samoesavorms te vou tot die deeg opgevou is. Druk die rande stewig met jou vingers vas om te seël.

Werk so voort tot al die deeg en vulsel opgebruik is en pak die samoesas op 'n skinkbord met waspapier tussen elke laag.

Diepbraai die samoesas in warm olie tot bros en goud van kleur. Dreineer op papierhanddoek en bedien warm.



Eet Beter. Lewe Beter.



APPROVED AS PART OF
THE HEART AND BLOOD
FOUNDATION DONOR PLAN

Diabetes
South Africa



Skep smaaklike Lucky Star maaltye.

Ons gee duisende eksemplare van ons opwindende nuwe resepteboek weg. Al wat jy moet doen, is om 'n sms met jou naam en posadres na 32280 te stuur. Aanvanklike sms kos R1. Indien jou resepteboek-aansoek suksesvol is, sal 'n addisionele R19 van jou lugtyd afgetrek word om posgeld te dek.

Aanbod geld terwyl voorraad hou.