TOLEO LA KWANZA

VYAKULA, VITAFUNWA & VINYWAJI

A . F . KOMBA

UTANGULIZI

Namshukuru Mungu Kwa kuniwezesha kuandika kitabu hiki chenye kumsaidia mtu yoyote kuweza kujiandalia aina ya chakula akipendacho Kwa msaada wa maelekezo yaliyo kwenye kitabu.

Pia namshukuru mama yangu mzazi Magreth Mhagama, familia yangu, marafiki, na wadau mbalimbali kuweza kuchangia kwa namna moja ama nyingine kukamilisha kitabu hiki.

Bila kusahau hoteli, migahawa, watu na wapishi mbalimbali kuweza kutoa mchango mkubwa wa kutoa mbinu na siri mbalimbali za kuhusu vyakula, vitafunwa na vinywaji mbalimbali.

Kwa makundi mengine mengi siwezi kuwataja kwa mmoja mmoja kwa sababu ya uwingi nawashukuru sana kwa mchango wenu mkubwa sana mliojitoa kufanikisha kitabu hiki na kuwashukuru kwa kusema asante na Mungu awabariki sana.

Natumaini mtafurahia hili toleo la kwanza huku matoleo mengine yakifuata baada ya hili, na Mungu awabariki sana.

Mawasiliano:

Instagram: Jifunze_kupika

YALIYOMO

1.SAMAKI WA KUPAKA(Grilled Fish) 1
2.KASHATA ZA NAZI 2
3.VILEJA VYA TENDE 3
4.COCONUT CAKE (cake ya nazi) 5
5.FRUIT CUSTARD 7
6.EGG CHOP 8
7.CHOCOLATE CAKE (chocolate heaven) 10
8.VITUMBUA 11
9.FRENCH TOAST 13
10.VISHETI 14
11.SAUSAGE ROLLS 16
12.NAN NGATAI 17
13.FRUIT CAKE 19
14.KATLES ZA SAMAKI 21
15.OMELETTE 23
16.BIRIANI YA NYAMA 24
17.PILAU YA KUKU 26
18.MANGO CAKE 28
19.MSETO WA CHOROKO 29
20.NUTELLA COOKIES 30
21.MAHARAGE YA MAZIWA(NIDO) 31
22.CHICKEN AND POTATO SALAD 33
23.FISH CAKE 35
24.LASAGNE/LASAGNA (Lazanya) 36
25.KATLES ZA MUSHROOM (UYOGA) 38
26.SALAMI SANDWICH 39
27.SALAMI ROSE BUNS 40
28.LEMON RICE (WALI WA LIMAU) 42
29.PILAU YA NYANYA/TOMATOES 43
30.CHICKEN SHAWARMA 45

1.SAMAKI WA KUPAKA(Grilled Fish)

MAHITAJI

1)Samaki mkubwa

2)nyanya 2

3)kitunguu thomu 1 teaspoon

4)tangawizi 1 teaspoon

5)bizari ya njano kiasi

6)bizari ya pilau 1 teaspoon

7)ndimu 2

8)kitunguu maji 1

9)chumvi kiasi

10)pilipili manga 1 teaspoon

11)pilipili mbuzi 1

12)tomato sauce

13)tui la nazi 1-1.5 kikombe

MATAYARISHO

1)safisha vizuri samaki wako na umeweke alama kwa kisu ili viungo viingie ndani ya samaki.

2)muache akolee viungo for 30minutes.

3)weka samaki kwenye trey na umuunge kwa pilipili manga,chumvi,ndimu 1,bizari ya pilau,kitunguu saumu na tangawizi

4)muweke kwenye oven moto kiasi ili awive vizuri

5)akiiva upande mmoja mgeuze upande wa pili...ukishawiva pande zote mbili
6)weka samaki kwenye sahani

MATAYARISHO YA SAUCE

1)saga nyanya,pilipili mbuzi na kitunguu maji

2)weka maji kidogo sana au unaweza tumia tui badala ya maji

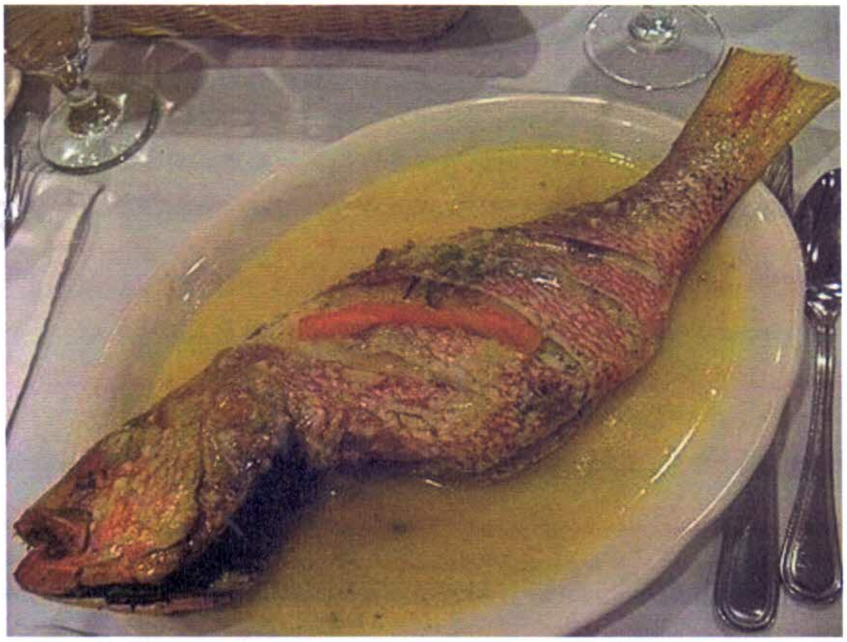
3)weka tui jikoni,mimina mchanganyiko wako uliosaga,weka na bizari

4)koroga na wacha vichemke vizuri

5)weka tomato paste kiasi ili sauce iwe nzito nzito

6)weka ndimu....acha ichemke kwa dakika 5 then epua

7)mimina sauce yako juu ya samaki uliyemtayarisha kabla Samaki wa kupaka (grilled chicken with coconut sauce) tayari kwa kuliwa.



2.KASHATA ZA NAZI

MAHITAJI

Vikombe 4 machicha ya nazi (usiyachuje) .

vikombe 3 sukari .

Kikombe 1 maji .

kikombe 1 maziwa ya unga (nido) .

1/2(nusu) kikombe sweet condensed milk .

hiliki (cardamon) na rangi ukipenda

MATAYARISHO

Teleka sukari hiliki rangi na maji mpaka iwe nzito.Tia nazi ipike mpaka uone inashikana .

Tia condensed milk ipike hadi uone inaachia pembeni. Tia milk powder changanya kidogo tu epua .

Tandaza kwenye sinia yako ulopaka mafuta Zikipoa kiasi tia alama ya kukata na zikate kwa kisu.

3.VILEJA VYA TENDE

MAHITAJI

unga wa ngano 1 1/4 vikombe

Mayai 3 ,Siagi(butter) 1/2 kikombe

Sukari iliosagwa (castor sugar/icing sugar) 1/2 kikombe

Corn starch(corn flour) 1 kikombe ,Custod 3/4 kikombe

Nazi chicha,hiliki kiasi

vanilla 1 kijiko cha chai ,Nido (milk powder) 3kijiko cha chakula

Baking powder 3/4 kijiko cha chai .

Samli (ghee) 1 kijiko cha chakula

Tende kiasi

Ufuta 1 kijiko cha chakula

Samli 1 kijiko cha chai

Chocolate (kama ukiamua)

JINSI YA KUTENGENEZA

Chukua tende itoe kokwa itie samli na ufuta uivuruge mpaka ichanganyike vizuri ifanye vidonge vidogo vidogo iweke pembeni (au unaweza kuchukua tende uitoe kokwa kisha uweke kipande cha chocolate kati).

Kwenye chombo saga sukari na siagi na samli kwa hand mixer mpaka ilainike vizuri .Tia viini vya mayai yote matatu weka ute pembeni,endelea kusaga kidogo mpaka yachanganyike tia custod powder ,corn starch, machicha ya nazi, nido ,hiliki na baking powder endelea kusaga zaidi kidogo kisha tia unga kidogo kidogo uwe unachanganya kwa mkono mpaka uwe donge liwe soft (kama limekua soft kabla hujaumaliza unga si lazima uingie wote unga ukiwa mwingi sana vitakua vigumu).

Fanya vidonge vidogo vidogo viwe na shape ya yai kati tia kidonge cha tende uloitengeneza, kisha tia kimoja kimoja kwenye ute wa yai kitoe kitie nazi kisha weka kwenye trey choma kwa oven 160°c kwa dakika 15.

4.COCONUT CAKE (cake ya nazi)

MAHITAJI:

Siagi 250gm

Sukari ilosagwa 250gm

Unga wa ngano 300gm

Mayai 4

tui la nazi 1/2 kikombe

Baking powder 1 1/2 kijiko cha chai

vanilla kijiko 1 kijiko cha chai

Sukari ilosagwa 2 kijiko cha chakula

Whipping cream kikopo kimoja

Nazi ya machicha kikombe 1

MATAYARISHO:

Saga siagi na sukari kwa mashine (hand mixer) mpaka ilainike iwe kama cream (dakika 10) , tia yai moja moja na saga kila yai lisagike vizuri.

Tia bakingpowder , hiliki na tui la nazi, saga kidogo kisha zima mashine.Chekecha unga mara tatu (ukiuchekecha mara 3 unafanya cake iwe laini zaidi). Mimina unga nusu kwenye siagi ilosagwa changanya kwa mwiko ukisha kuchanganyika tia unga ulobaki.

Changanya vizuri kasha tia kwenye trey na choma kwenye oven nyuzi joto 150 au moto wa kati mpaka cake iive . Itoe na iache ipoe kabisa iwe baridi. Chukua zile chicha nusu zitie kwenye frying pan ilokuwa kavu weka juu ya jiko zi roast mpaka ziwe golden colour. Ziache zipoe kisha changanya na zile chicha zilobaki nyeupe hivi utapata rangi mbili.

Tia whipping cream kwenye bakuli pamoja na sukari ilosagwa, mix kwa mashine au kwa mkono mpaka iwe cream nzito.toa cake weka kwenye sahani ikate pembeni kama unapenda ipakae ile cream cake yote halafu weka chicha juu ya cream tayari kwa kuliwa .

5.FRUIT CUSTARD

MAHITAJI

maziwa ya maji kikombe kikubwa 1

Custard powder 2 kijiko cha chakula

Sukari 3 kijiko cha chai

Hiliki ilosagwa ½ kijiko cha chai

Fruits unazopenda mwenyewe, mimi nimeweka green grapes, mango na redcurrants.

MATAYARISHO

Changanya maziwa, sukari, hiliki na custard powder, mix mpaka custard powder iyayuke yote.Weka kwenye dish halafu weka kwenye jiko moto wa kati huku unakoroga mpaka iwe nzito (Koroga mpaka chini isigande).

Itizame ikiwa nzito sana ongeza maziwa na ikiwa nyepesi sana ongeza custard powder. Inatakiwa iwe kama uji lakini kila ikipoa inakuwa nzito. Onja kama kila kitu kiko sawa.

Zima moto weka pembeni acha ipoe halafu iweke kwenye friji.Ikiwa tayari unataka kula, kata fruits zako vipande vidogo vidogo weka kwenye glass au kibakuli halafu mimina custard juu yake.

6.EGG CHOP

MAHITAJI

Mbatata (potatoes, viazi) 7 medium size

Siagi 1/2 tsp (butter)

Milk 1/2 tsp

Kitunguu thom (garlic) 1 tsp

Tangawizi (ginger) 1 tsp

Mafuta ya kuchomea kiasi

Chumvi kiasi

Ndimu kiasi

Mayai 6

Unga wa sembe kiasi Pilipili ya kuwasha unayopenda

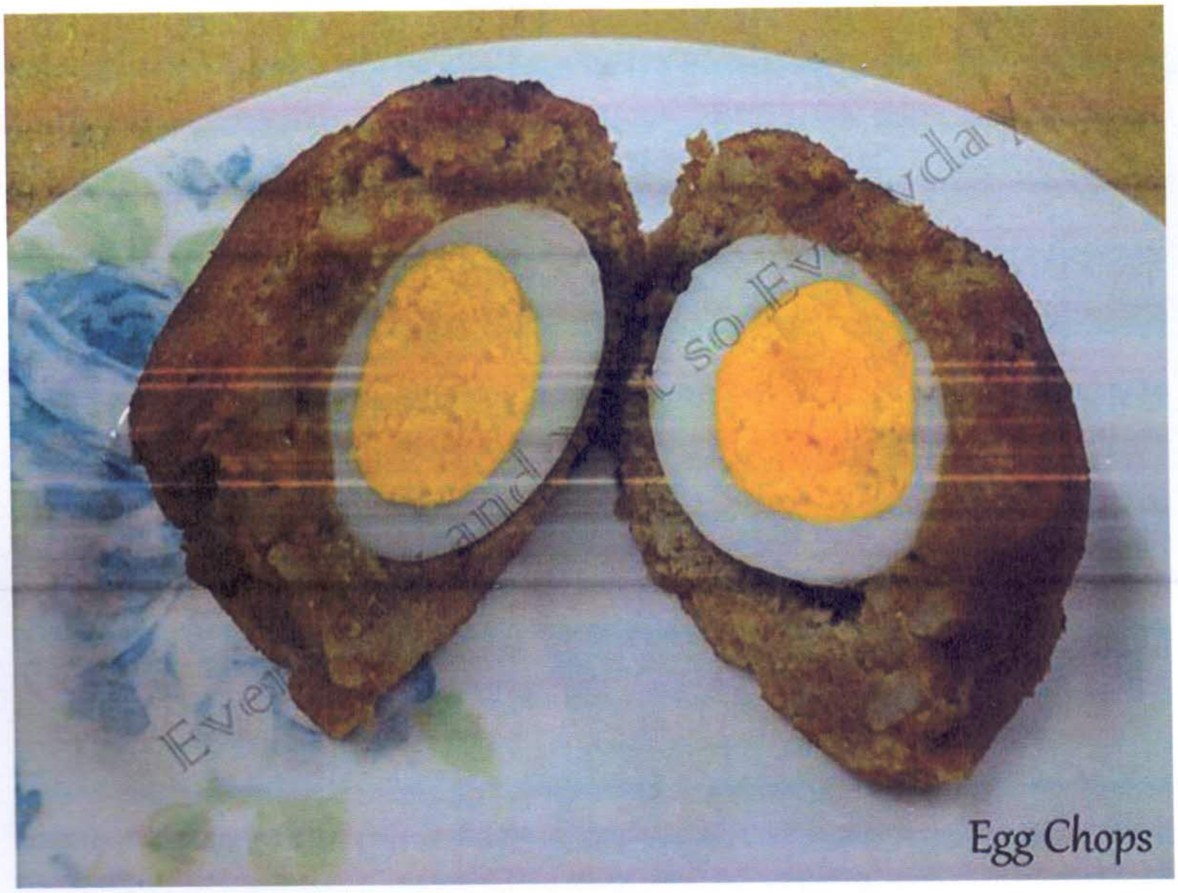
JINSI YA KUTENGENEZA

Chemsha mayai yako 4 yaki iva toa maganda weka pembeni.Menya mbatata zako kata vipande vya size osha vizuri zichemshe, zikiiva mwaga maji yote weka kwenye bakuli wakati zikiwa zamoto weka maziwa, na siagi ziponde kwa mwiko vizuri.

Weka vitu vyako vyote vilobaki kwenye mbatata zako isipokuwa yale mayai 2 yalobaki, unga wa sembe na mafuta.Changanya vizuri onja chumvi na ndimu kama ipo sawa.Sasa chota mbatata zako tandaza kwenye kiganja weka yai moja lifunike na mbatata vizuri utapata donge la duwara lenye yai ndani.

Fanya hivo na mayai mengine ulochemsha ukimaliza yote chukua moja moja garagaza kwenye unga wa sembe weka pembeni.Sasa weka mafuta yako yapate moto vizuri piga yale mayai yako 2 yalobaki kwenye kibakuli.

Chukua donge lako moja moja ulokuwa ushatia unga wa sembe lichovye kwenye yai vizuri lienee kisha tia kwenye mafuta yamoto acha kwa dakika 1 au 2 geuza upande wa pili acha pia kwa dakika kama hizo litoe weka kwenye sahani uloweka kitchen tissue ijichuje mafuta Fanya hivo mpaka umalize zote kisha acha zipoe na ukate katikati.



7.CHOCOLATE CAKE (chocolate heaven)

MAHITAJI:

Siagi 250gm

Sukari ilosagwa 250gm

Unga wa ngano 300gm

Mayai 5

dairymilk chocolate 2 large bars

Baking powder 1 1/2 tsp

Cocoa powder 4 tbls

Chocolate chips (for decoration)

MATAYARISHO:

Saga siagi na sukari kwa mashine (hand mixer) mpaka ilainike iwe kama cream (kama dakika 10) , tia yai moja moja,saga kila yai lisagike vizuri.Tia b.powder saga kidogo kisha zima mashine.

Chekecha unga mara tatu (inafanya cake iwe laini zaidi). Mimina unga nusu na cocoa powder kwenye siagi ilosagwa changanya kwa mwiko ukisha kuchanganyika tia unga ulobaki Changanya vizuri. Tia kwenye tray,Choma kwenye oven gas mark 150 mpaka iive

Itoe uiache ipoe kabisa. Ikate cake sehemu mbili katikati kwa upana. Ondoa sehemu ya juu weka upande.Yayusha bar moja ya dairymilk kwa microwave mix vizuri mpaka iwe rojo, weka kwenye ile cake ilobaki chini. Ikisha kuenea vizuri weka ile cake nyengine juu halafu yayusha ile dairymilk ilobakia pakaa juu ya cake.Weka kwenye friji ili chocolate igande ikisha kuganda itoe na decorate kwa chochote chips (au unaweza kutumia vipande vya dairymilk) tayari kwa kuliwa .

8.VITUMBUA

MAHITAJI

Mchele kikombe 1

Hamira 1 1/ 2 kijiko cha chai

Hiliki 1/2 kijiko cha chai

Sukari 1/2 kikombe

Tui la nazi zito 3/4 kikombe (200 mls)

Unga wa ngano 2 kijiko cha chakula

Yai 1

Mafuta ya kupikia

MATAYARISHO

Roweka mchele usiku mzima angalau masaa 5 au zaidi.weka mchele, hamira, tui la nazi na hiliki kwenye blender saga kwa dakika 5 weka unga wa ngano halafu saga tena mpaka mchele uwe laini.

Pumzisha blender kila baada ya dakika 3 (unatumia kama dakika 10 mpaka uwe laini). Mimina kwenye bakuli weka maji vijiko 2 vikubwa kwenye sukari ikoroge mpaka ichanganyike halafu mimina kwenye batter (mchanganyiko wa mchele).

mix vizuri mpaka uhisi sukari imeyayuka,acha batter yako iumuke. Ikisha kuumuka piga yai vizuri (kama hupendi harufu ya yai basi changanya yai na kijiko kimoja cha maziwa hivi inakata harufu). Yai likisha kupigika vizuri changanya kwenye batter yako mix vizuri,tayari kwa kuchomwa.

Weka chuma kwenye jiko tia mafuta kwenye chuma weka batter yako choma vitumbua kwa moto wa kati ukiona vinaungua punguza moto.

9.FRENCH TOAST

MAHITAJI

slice za mkate 3

Mayai 2

Pilipili hoho zilizo katwakatwa

Kitunguu maji

Chumvi kiasi

Maziwa 2 kiasi

Pilipili manga kiasi

Mafuta ya kupikia 3 kijiko cha chakula

MATAYARISHO

Mix mayai, maziwa, chumvi na pilipili manga.Weka frying pan kwenye jiko.

Weka mkate kwenye mayai yaenee pande zote mbili (ukipenda mkate ukate pembeni). Weka kwenye frying pan.

Weka pilipili hoho zilizo katwakatwa na kitunguu juu ya mkate bonyeza chini vigande na mkate.Geuza upande wa pili acha uive. Kama dakika moja kila upande Tayari kwa kuliwa.

10.VISHETI

MAHITAJI

siagi 100gm

Sukari 100gm

Maziwa ya unga 2 kijiko cha chakula

Baking powder 1kijiko cha chai

Unga wa ngano 400gm

Yai 1

Vanilla 2 kijiko cha chai

Mafuta ya kupikia nusu lita

Casta sugar (sukari ilosagwa) nusu kikombe Kwa ajili ya shira

MATAYARISHO

Saga sukari na siagi pamoja mpaka ilainike weka yai.mix vizuri halafu weka unga, vanila kijiko kimoja, baking powder na unga wa maziwa changanya vizuri.

weka maji kidogo kidogo kwenye mchanganyiko wako mpaka uwe donge moja tizama usilowe na wala usiwe mgumu sana. Ugawe sehemu 8 chukua kila sehemu sokota kama kamba na ukate vipande vidogo vidogo.

weka mafuta kwenye jiko yakipata moto weka visheti vyako (deep fry) mpaka viive visiwe vyekundu sana.toa viweke pembeni vipoe. Weka dish kwenye jiko weka maji nusu mug na casta sugar.

Acha ichemke mpaka iwe nzito (utaona inaaza kuganda pembeni mwa dish) weka vanilla na visheti punguza moto speed ya mwisho. Mix mpaka viwe vikavu kabisa (vizuri kuvi mix kwa kuliinuwa dish na kuvipeta ili visivurugike). Tayari kwa kuliwa kwa kahawa au kuwapa wageni wakija.

11.SAUSAGE ROLLS

MAHITAJI

10-20 sausages inategemea na ukubwa

Unga 400 gm

Siagi 150gm

Hamira 1ts

Baking powder 11/2 kijiko cha chai

Maziwa ya unga 2 kijiko cha chakula

Maziwa ya maji 1/2 kikombe

Chumvi kiasi

Yai 1

Ufuta kiasi

MATAYARISHO

Kama unatumia sausages mbichi zichemshe kidogo na maji kama dakika 5 kisha ziache zipoe. Kama unatumia zilokuwa zishapikwa huna haja ya kuchemsha.

Changanya unga, b.powder, hamira, chumvi, maziwa ya unga na siagi mpaka uchanganyike vizuri.tia maziwa ya maji kidogo kidogo huku unachanganya mpaka ufanyike donge.Ufanye uwe laini ili ukija kusokota usikupe tabu.

Ukande kwa dakika 5 halafu funika uache kwa dakika 10.Paka siagi kwenye tray, washa oven moto wa kati, kata unga same amount na sausages zako (jaribu kufanya madonge yote yawe size moja).

Chukua donge moja sokota kama kamba ipime iwe refu mara tatu yake kuliko sausage. Piga yai paka kwenye sausage uloifunga na unga weka na ufuta halafu choma kwenye oven. Zikiwa nyekundu tayari kwa kuliwa.

12.NAN NGATAI (20-24)

MAHITAJI:

Unga wa ngano 1 1/2 kikombe

Unga wa semolina 1/2 kikombe

Samli 1/2 kikombe (yayusha)

Sukari 2/3 kikombe(ilosagwa)

Siagi 1/2 kikombe (yayusha)

Baking powder 1 kijiko cha chai

Hiliki 1/4 kijiko cha chai

baking soda ½ kijiko cha chai

Chumvi 1/2 kijiko cha chai

Almond au korosho 1kijiko cha chakula (ziponde)

Yai moja

Unga wa dengu 1kijiko cha chakula

hiliki 1kijiko cha chai

Almond na pistasio (crushed kwa kupamba juu)

JINSI YA KUPIKA

Changanya unga ,semolina, unga wa dengu, b.powder, baking soda,chumvi,crushed korosho/almond na hiliki weka pembeni.

Saga siagi na samli na sukari mpaka ziwe cream tia kiini cha yai weka ute pembeni tia hiliki saga kidogo ,weka mchanganyiko wako wa unga uchanganye kwa mkono mpaka uchanganyike vizuri.

Fanya vidonge vidogo kwa mkono kisha didimiza kwa viganja ufanye shape (hakikisha havina mipasuko mana vitazidi vikichomwa) weka almond na pistasio juu didimiza kidogo paka ute wako juu.choma kwa oven 150° kwa dakika 15-20 enjoy na kahawa.

13.FRUIT CAKE

MAHITAJI:

Unga wa ngano 11/2 kikombe

Almonds powder 1 kikombe

Dried fruits 1 kikombe (raisins,sultanas,candied peel)

Cherries 1/2 kikombe (chopped)

Sukari (iliyosagwa) 1/2 kikombe

Siagi 3/4 kikombe

Maziwa 1/4 kikombe

B.powder 1 1/2 kijiko cha chai

Mayai 4

Arki Almond zilokatwa za kupambia

MATAYARISHO

Changanya unga wako na b.powder na unga wa almond weka pembeni.Tia hiliki kwenye maziwa weka pembeni.

Saga siagi yako na sukari sana mpaka iwe laini weka yai moja moja huku unaendelea kusaga mpaka ichanganyike vizuri sana,tia unga wako kidogo kisha tia maziwa yako yenye hiliki kisha weka unga tena weka tena maziwa saga kidogo(hapa hutakiwi kusaga sana lakini unatakiwa uchanganyike vizuri).

Tia fruits pamoja na cherries koroga kwa mwiko kidogo mimina kwenye trey uliopaka siagi (ile trey ya rectangle kama ya boflo) weka vipande vya almond juu kwa kupamba.choma kwenye oven 170° kwa dakika 45- 60 mpaka ikauke vizuri.

14.KATLES ZA SAMAKI

MAHITAJI

samaki tuna vipande 2(kama ni wale packed tumia vipande 3)

cumin (bizari nzima) 1kijiko cha chai

Pilipili manga 1 kijiko cha chai ,Kitunguu maji kimoja

Kitunguu thoum (ilosagwa) 1kijiko cha chai

Tangawizi (ilosagwa) 1 kijiko cha chai

Pilipili mbuzi 1 (si lazima kama una watoto wadogo)

Viazi mbatata 1/2 kg ,Mafuta ya kupikia

Mayai 2 ,Ndimu au limau 1

Chumvi kiasi, Bread crumbs (chenga za mkate)

MATAYARISHO

Kama unatumia tin tuna wamwage maji uweke kwenye jiko tia viungo vyote (tangawizi, uzile, garlic, chumvi, pilipili manga, kitunguu maji, pilipili mbuzi na ndimu).

Kama unatumia fresh tuna muoshe, muweke jikoni bila maji acha mpaka aive kidogo kabla hujatia hivi vitu.Muache samaki mpaka akauke kabisa awe mkavu. Muweke pembeni apoe(Kwa fresh tuna msage awe laini). Menya viazi vikate vidogo vidogo, vichemshe mpaka viive viwe laini.

Vimwage maji na Virudishe kwenye jiko na moto mdogo mdogo viendelee kukauka huku unavisaga pale pale jikoni (Hivi inafanya vizidi kuwa vikavu). Changanya viazi na samaki mpaka vichanganyike vizuri. Onja chumvi halafu fanya shape(duara lakini liwe flat).

Weka mafuta kwenye jiko tumia frying pan sio karai. Piga mayai , tia katles kwenye mayai kisha itie kwenye bread crumbs mpaka ifunikwe yote. Halafu choma kwa mafuta mpaka ziwe golden, zitoe tayari kwa kuliwa.

15.OMELETTE

MAHITAJI

mayai 3

Pilipili manga kiasi

Chumvi kiasi

Pilipili hoho kiasi

Kiazi mbatata 1

Mafuta ya kupikia 2 kijiko cha chakula

Kitunguu 1

MATAYARISHO

Menya kiazi kata vipande vidogo sana, kata na pilipili hoho pia.Weka mafuta kwenye frying pan.

Kisha weka kitunguu, pilipili hoho na viazi acha vianze kuiva.Mix mayai, chumvi na pilipili manga mpaka yachanganyike vizuri.

Ukiona vitunguu vyako vinaaza kugeuka rangi punguza mafuta. Mimina mchanganyiko wa mayai kwenye vitunguu.

Mix kidogo halafu punguza moto uwe mdogo sana na acha omelette iive kwa dakika 2 halafu geuza upande wa pili kwa dakika 1 na tayari kwa kuliwa.

16.BIRIANI YA NYAMA

MAHITAJI

nyama 1kg ,Mchele (basmat rice)3/4 kg ,Viazi 1/2 kg ,Vitunguu 1kg

Plain yogurt (maziwa mgando) 500gm ,Tomato puree 300gm ,Mafuta

Kitungu thoum 2 kijiko cha chakula ,unga Tangawizi 1 kijiko cha chakula

Masala ya biriani (garam masala) 2 kijiko cha chai

tangawizi powder 1kijiko cha chai ,Pilipili manga 1 kijiko cha chai

Chumvi kiasi Saffron (zafarani) iroweke kwenye maji kidogo

Orange food colour kiasi

MATAYARISHO

Safisha nyama weka kwenye dish halafu weka kitunguu thoum 1, tangawizi, chumvi na pilipili manga. Weka kwenye jiko bila kuweka maji. Acha ichemke kwa muda halafu weka maji mpaka iive zima moto, bakisha na supu kama kikombe kimoja.

Kata vitunguu vikaange mpaka viwe vyekundu (kumbuka vitunguu vinaendelea kuiva baada ya kutolewa kwenye mafuta kwahiyo vitoe kabla havijapiga wekundu sana ili visiungue). Osha mchele uloweke na maji kisha menya viazi vikate vikubwa vikubwa kisha vikaange kwa yale mafuta ulokaangia vitunguu mpaka viwe vyekundu sana lakini visiungue na weka pembeni.

Gawa vitunguu sehemu mbili moja weka pembeni na moja weka kwenye dish pamoja na yogurt, vitunguu thoum, tangawizi, nyanya, mafuta yale ulokaangia vitunguu nusu kikombe na masala ya biriani,dish liwe kubwa lenye nafasi (kwa ajili ya nyama na wali baadae). Mix pamoja halafu weka kwenye jiko uwe una mix kila wakati ili roast lisiungue.

Pika mpaka uhakikishe rangi nyeupe ya yogurt na rangi nyekundu ya tomato pure imeondoka roast limekuwa rangi ya brown. (ukiona mafuta ni mengi ikifika stage hii unaweka kuyapunguza).

Weka nyama na viazi kwenye roast acha ichemke pamoja, onja chumvi kisha zima moto (roast liwe na maji kidogo sababu ukiweka kwenye oven na wali linakauka). Washa oven moto wa kati. Weka maji yawe mengi chumvi na mafuta kijiko 1tbls kwenye dish kubwa weka kwenye jiko acha yachemke.

Weka mchele mix kidogo halafu acha uchemke kwa dakika kama 5 utizame uwe umeiva nusu.umwage maji (ukiona unagandana ukoshe kwa maji ya moto). Chukua vitunguu vilobaki viweke juu ya roast kisha weka wali wako juu ya vitunguu. Weka zafarani juu ya wali pamoja na rangi ya orange (kama unatumia ya unga itie maji kidogo)funika weka kwenye oven mpaka wali uive.

17.PILAU YA KUKU

MAHITAJI

Mchele magi 1 1/2 ,Vitunguu maji 3 medium (vikate)

Chembe 7 za karafuu ,Bizari nzima (cumin) 1 tbsp

Vijiti 4 vya mdalasini viwe vya size

Chumvi 1 kijiko cha chai,tangawizi 1 kijiko cha chai

Kitunguu thoum 1 kijiko cha chai ,Mbatata 3 (kata vipande 6)

masala ya pilau 1 kijikocha chai,hiliki 1 kijiko cha chai

Pilipili manga nzima,Kuku 1,mkate 6 slices

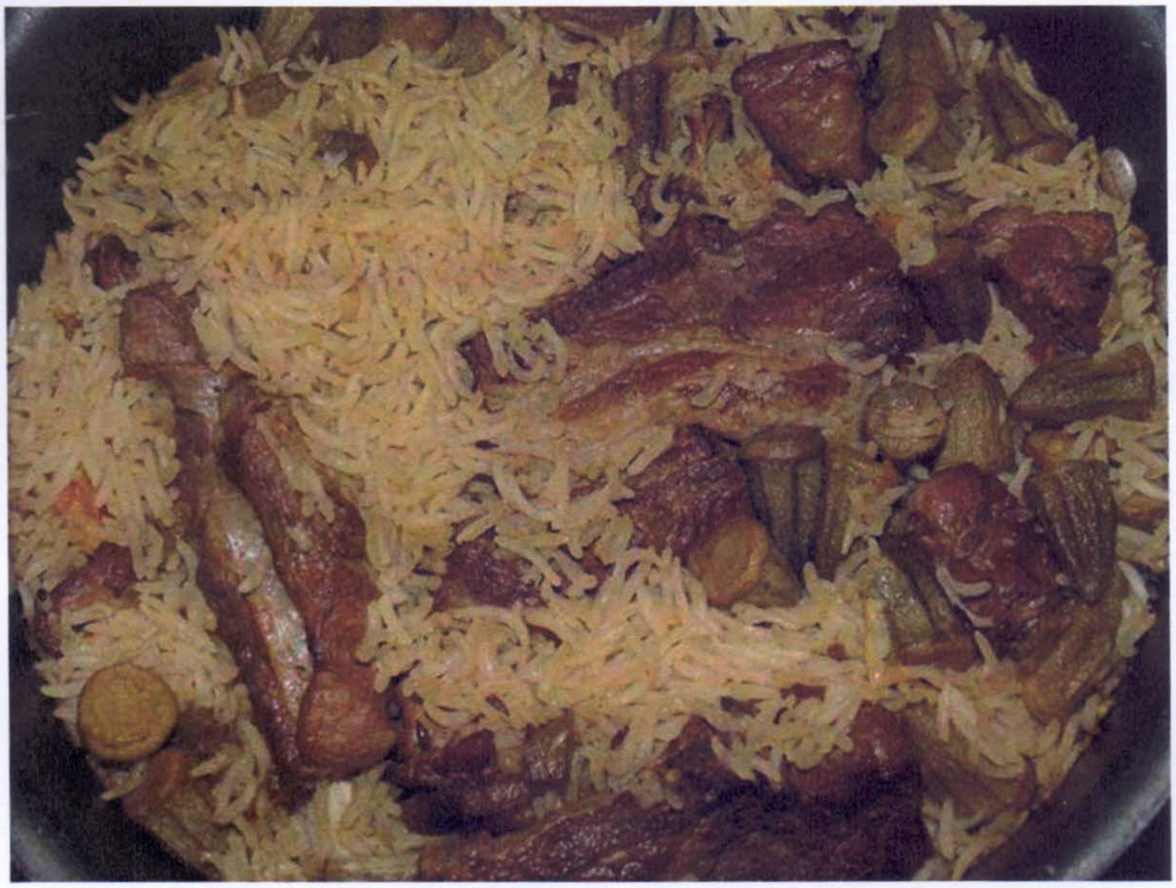
Mafuta 1/4 kikombe cha chai

MATAYARISHO

Loweka mchele wako kwa muda wa saa 1 au mawili.osha kuku wako vizuri mchemshe kwenye dish mtie garlic, tangawizi chumvi, karafuu na vijiti vya mdalasini weka maji ya kutosha kuku aive na supu ibakie kama mug 3 kwaajili ya kupikia wali.

Weka mafuta yako kwenye dish nyingine ya kupikia pilau yako tia vitunguu ulokata kaanga mpaka vikianza kupiga rangi kidogo weka uzile mzima, pilipili manga nzima, hiliki ya unga, masala ya pilau na mbatata. Kaanga pamoja mpaka vitunguu vyako ukiviona viko tayari.sasa weka supu yako bila kuku acha ichemke mpaka mbatata zikianza kuiva nusu tu lakini hapo weka kuku wako onja chumvi kama unahitaji zaidi utaongeza.

Weka mchele wako acha uchemke huku unakoroga mpaka supu yote ikauke na mchele wako utakuwa umeiva nusu. Sasa weka kwenye oven funika kwa foil au mfuniko, moto 160 mpaka pilau yako ikauke na iive vizuri sasa toa pakua na enjoy na salad na pilipili.



18.MANGO CAKE

MAHITAJI:

Siagi 250gm

Sukari ilosagwa 250gm

Unga wa ngano 300gm

Mayai 5

Mango pulp nusu kikombe

Baking powder 1 1/2 tsp

vanilla kijiko 1

Almond flakes or zabibu

MATAYARISHO:

Saga siagi na sukari kwa mashine (hand mixer) mpaka ilainike iwe kama cream (dakika 10) , tia yai moja moja kisha saga kila yai lisagike vizuri.

Tia b.powder ,hiliki na mango pulp, saga kidogo kisha zima mashine. Chekecha unga mara tatu (inafanya cake iwe laini zaidi). Mimina unga nusu kwenye siagi ilosagwa changanya kwa mwiko ukisha kuchanganyika tia unga ulobaki. Changanya vizuri. Tia kwenye tray kasha choma kwenye moto 150.

Kwa dakika 5 itoe keki weka almond au zabibu (hizo dakika 5 kwenye oven itafanya zabibu au almond zisizame chini kwenye cake). Rudisha tena kwenye oven kwa dakika 15 au mpaka iive.

19.MSETO WA CHOROKO

MAHITAJI

Mchele kikombe 1 ½

Choroko kikombe 1

Samli 4 kijiko cha chakula

Chumvi kiasi

Maji ya kupikia mseto wako 5 vikombe

MATAYARISHO

Roweka mchele wako kwa saa 1 au 2.Chemsha choroko zako mpaka ziive kisha ziweke pembeni.

Sasa weka maji yako kwenye sufuria weka chumvi kiasi yakichemka chuja mchele wako maji utie kwenye yale maji yamoto acha uchemke mpaka uive na ubaki maji kodogo.

Sasa mimina choroko zako changanya vizuri pamoja na ule wali acha kwa dakika kama 2 vichemke pamoja huku unakoroga. Sasa weka samli yako anza kusonga kama ugali mpaka usongeke na uchanganyike vizuri weka kwenye sahani tayari kwa kuliwa na mchuzi wowote.

20.NUTELLA COOKIES

MAHITAJI

nutella Butter 125 gm

Njugu/karanga mbichi 100 gm

Unga wa ngano 200 gm

Sukari 100 gm

Viini vya yai 2 (kama huli mayai tumia maziwa vijiko 3 vya chakula)

Vanilla essence 1kijiko cha chai

Icing sugar 1 kijiko cha chai (sio lazima)

MATAYARISHO

Zikaange njugu/karanga kiasi ya kutoa maganda tu. Zitoe maganda zisage mpaka ziwe unga kabisa.

changanya unga wa karanga/njugu, butter, unga wa ngano, sukari na vanilla. Changanya vizuri sana halafu tia viini vya yai fanya donge usiukande. Ukiona haujawa donge tia maziwa kijiko kimoja kikubwa (ukipima vipimo sawa utakuwa huhitaji maziwa).

Ukishakua donge uweke pembeni kwa nusu saa,halafu kata shape unayopenda.Tia kwenye trey ilopakwa butter, choma kwa oven ,havichukui muda kuiva usikae mbali. Visiwe vyekundu.vitoe viache vipoe kabisa viwe baridi hasa. Pakaa nutella halafu weka kimoja juu yake nyunyiza na icing sugar juu.

21.MAHARAGE YA MAZIWA(NIDO)

MAHITAJI

Maharage 3 vikombe (yalochemshwa)

nyanya 1 kubwa

Kitunguu maji 1/2

Carrot 1 ndogo

Pilipili hoho 1/4

Tangawizi ya unga 1/2 kijiko cha chai

Kitunguu saumu ½ kijiko cha chai

Mafuta 3kijiko cha chai

Chumvi kiasi

Nido (milk powder) 5 kijiko cha chakula

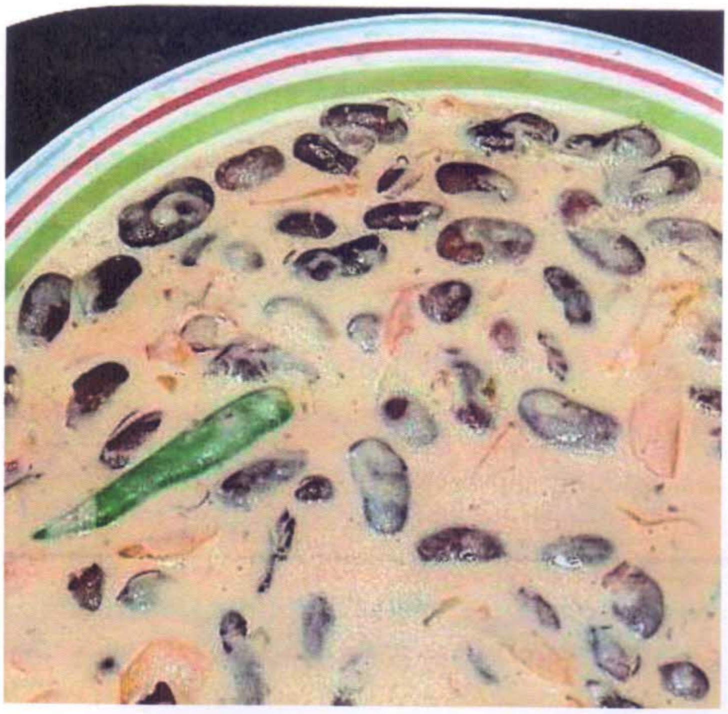
Maji kiasi

MATAYARISHO

Weka mafuta katika sufuria weka kwenye moto yakipata kaanga vitunguu mpaka vikaangike vizuri.weka carrot na pilipili hoho kaanga kidogo tia tangawizi na kitunguu saumu na chumvi kisha kata nyanya na itie ikaange mpaka ikaangike vizuri.

Weka maharage yako yalochemshwa(yasiwe na maji) (kama utatumia yanayouzwa super market ni vibati viwili uyatoe maji yawe makavu). Yakaange kidogo kisha itie maji nido iwe maziwa ya maji (kikombe 1) mimina kwenye maharage yako yaache yachemke vizuri kisha yatoe.

Usiogope kua yana maziwa yanatest vizuri sana na huitaji tena nazi ujue bila ya nazi maharage yanawezekana.



22.CHICKEN AND POTATO SALAD

MAHITAJI

Kuku 1/4

viazi 2

Mayai 2

Kabich la kijani kiasi

Carrot 1

Pilipili manga 1 kijiko cha chai

Mahindi kiasi

Nyanya ndogo ndogo 4

tango kiasi

Karanga zilokaangwa bila mafuta kiasi

Kitunguu thaum 1 kijiko cha chai

Tangawiz 1 kijiko cha chai

Limau 1/2

Chumvi kiasi

Pilipili ya unga (sio lazima)

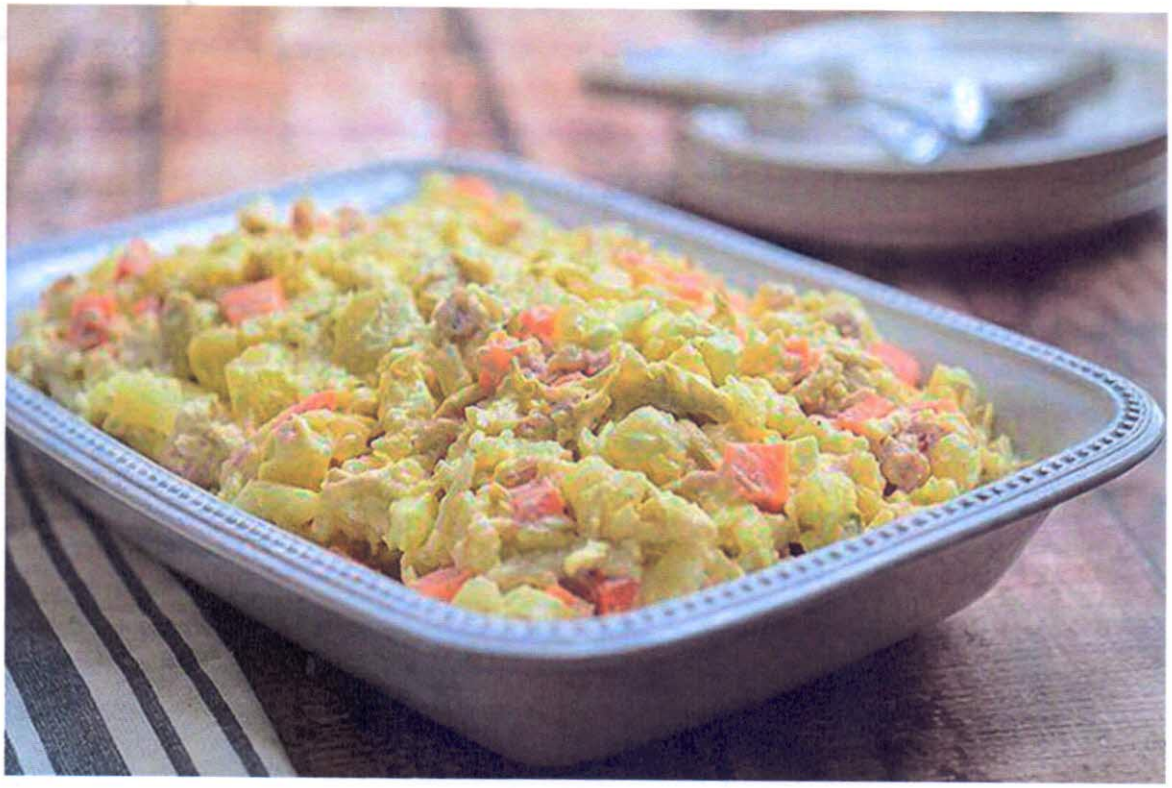
Salad cream or mayonnaise 1 kijiko cha chakula (si lazima kama upo kwenye diet)

MATAYARISHO

Chemsha kuku pamoja na tangawizi, na kitunguu thaum,usitie maji mengi na mkaushe.Osha mayai yachemshe pamoja na viazi usivimenye.

vikisha iva menya mayai na viazi kata size unayotaka kasha tia kwenye bakuli. Kata na vitu vyote vilobaki mix kwenye bakuli. Tia pilipili manga, pilipili ya unga, karanga na chumvi ukipenda.

Changanya vizuri halafu kata kuku mchanganye pamoja. Tia kwenye sahani na kipande cha limau,tia mayonnaise au salad cream juu yake ukipenda na tayari kwa kuliwa.



23.FISH CAKE

MAHITAJI

Tuna vibati viwili (au samaki asiekuwa na miba wa kiasi)

Cheese 3/4 kikombe cha chai

Carrot ndogo 1

Chumvi kiasi

Pilipili 1 kubwa

Ndimu ya kiasi

Breadcrumbs 1/2 kikombe(chenga chenga za mkate)

Pilipili manga ya unga 1/2 kijiko cha chai

Coriunder (majani ya giligilani) 2 kijiko cha chakula

MATAYARISHO

Watoe tuna maji yote wawe wakavu waeke kwenye bakuli changanya na vitu vyote ila breadcrumbs weka 1 1/2 kijiko cha chakula na ilobaki utatumia baadae.

Changanya vizuri kisha fanya viduara kisha garagiza kwenye breadcrumbs panga kwenye trey ya kuchomea choma kwenye oven moto 170 kwa dakika 20 watoe tayari kwa kuliwa.

24.LASAGNE/LASAGNA (Lazanya)

MAHITAJI

Lasagne sheets 12 ,Nyama ya kusaga 3/4 kg ,Lasagne tomato sauce 1

Lasagne cheezy sauce 1 ,Kitunguu saumu 1 kijiko cha chai

Tangawizi 1 kijiko cha chai,Bizari nzima(cumin powder) 1kijiko cha chai

Pilipili manga (black paper) 1/2 kijiko cha chai

Cheezy sauce 1 kombe,Chumvi kiasi

MATAYARISHO

Osha nyama itie kitunguu saumu,tangawizi,chumvi,pilipili manga na bizari. Ichemshe bila ya maji uwe unaivunja vunja isifanye madonge ikichemka itie lasagne tomato sauce uichanganye acha ichemke kidogo weka pembeni.

Weka maji kwenye moto katika sufuria kubwa yakichemka weka lasagne sheet moja moja uziache zichemke kwa dakika 10 uwe unaziweka sawa kwa mwiko zisigande chini. Weka tray (ya lasagne) weka 2 kijiko cha chakula za cheezy sauce eneza vizuri kwenye trey tia mchanganyiko wa nyama kama 5 kijiko cha chakula ueneze vizuri kisha zipange sheets zako vizuri ziwe size ya tray (unaweza kuzikata ili zienee).

weka juu yake cheez sauce kidogo ienee vizuri kisha weka nyama kidogo unyunyize cheez kidogo, weka tena sheets juu rejea tena kutia cheezy sauce, nyama, grated cheez na sheets mpaka upate layer kama tatu ukimaliza ile ya juu.weka cheezy sauce tia cheez juu ienee vizuri choma kwa oven mpaka ipige rangi juu toa kwenye oven.

Lasagne sheets zinapatikana super market pamoja na sauce zake zote,ila unaweza kutengeneza sauce.

Tomato sauce: kaanga kitunguu maji nusu weka nyanya zilokatwa kama 4 kubwa na coriander(saga kwa blender) na chumvi ukaange

Cheezy sauce :weka siagi 50g kwenye pan iyayushe kwa moto kisha weka unga ½ kikombe changanya vizuri kisha weka maziwa kama 3 makombe changanya kwenye moto wa kiasi usiachie mkono mpaka iwe soft toa kwenye moto weka yai moja (lipige kwanza) changanya tia cheez 1 cup uchanganye vizuri tumia kwa kupikia lasagne.

25.KATLES ZA MUSHROOM (UYOGA)

MAHITAJI

uyoga 5

Vitunguu maji 2

Mbatata (viazi) 8

Pilipili 2

Chumvi kiasi

Ndimu 1

Coriander (majani ya giligilani) 2 kijiko cha chakula

Mafuta 4 kijiko cha chakula

Mafuta ya kuchomea 1/2 kikombe

Unga wa sembe au wa ngano kiasi

MATAYARISHO

Menya mbatata zako zikate uchemshe zikiiva mwaga maji weka kwenye bakuli zisage vizuri,tia chumvi, ndimu, pilipili , na coriander onja kama zimekolea kila kitu kisha ziweke pembeni.

Weka mafuta kwenye fryng pan yakipata moto weka vitunguu kaanga mpaka karibu ya kupiga rangi lakini vizipige rangi mimina uyoga wako na chumvi kidogo sana kaanga mpaka ziwe brown zitoe weka pembeni.

Sasa weka mbatata zako mkononi weka mchanganyiko wako wa uyoga kama1 1/2 kijiko cha chakula kunja duara.Fanya hivo na nyengine mpaka zimalizike garagiza kwenye unga wa sembe au wa ngano.tia mafuta mengine kwenye fryngpan 1/2 kikombe yakipata vizuri tia katles yako acha ipige rangi upande mmoja geuza upande wa pili itoe fanya hivyo na nyengine zilobaki zitakuwa tayari weka kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

26.SALAMI SANDWICH

MAHITAJI

Slice za mkate 4

nyanya 1

Mayai 2

Cheese (mozarella au yoyote) kiasi

Uyoga 2 (ukatwe katwe)

Coriander (majani ya giligilani) kiasi

Chumvi

Pilipili manga powder

Pilipili 1

Mafuta 1 kijiko cha chakula

Nyama ya salami slice 2

MATAYARISHO

Weka mafuta yako 1 kijiko cha chakula kwenye frying pan tia uyoga wako ukaange mpaka upige rangi toa weka pembeni.chukua slice za mkate 2 zitoe nyama ya kati mbili zilizobaki ziache nzima uweke nyama yako ya salami juu.

Sasa bebanisha slice zako weka tungule zako vunja yai umimine usilipige weka chumvi kidogo na pilipili manga.

weka uyoga wako ulokaanga na pilipili weka cheese ulopaka, mwagia cotmiri.sasa weka kwenye trey ya kuchomea.

Tia kwenye oven moto 150 kwa dakika 15 -17 baadae washa moto wa juu tu ziache zipige rangi kidogo kama dakika 2 zitakuwa tayari zitoe weka kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

27.SALAMI ROSE BUNS

MAHITAJI

Unga wa ngano 1 kikombe

Samli (ghee)1 kijiko cha chai

Siagi(butter) 2kijiko cha chai

Hamira(yeast) 1 kijiko cha chai

Baking powder 1/4 kijiko cha chai

Chumvi kiasi

Nido 1 kijiko cha chai (si lazima)

Maziwa kiasi

Salami 1/2 kikombe

MATAYARISHO

Changanya unga, hamira ,b.powder, chumvi na nido kisha tia siagi na samli uchanganye vizuri tia maziwa kidogo kidogo mpaka uwe donge soft weka pembeni uumuke.

Kata salami vipande, chukua unga kata vidonge vidogo vidogo fanya shape kwa rolling pin(kisukuma chapati) ukate kwa kisu ili kueka sawa kisha kunja upate shape ya rose.

Weka kwenye trey acha yaumuke upake yai juu kupata rangi nzuri wakati wa kuchoma choma kwa oven 160°c kwa dakika 20 au mpaka upate rangi nzuri na zipambe kwenye sahani unavyopenda.

28.LEMON RICE (WALI WA LIMAU)

MAHITAJI

Mchele 2 kikombe, Maji kiasi

Chumvi kiasi, Mafuta 4 kijiko cha chakula

Limau 1 kubwa, Mafuta 4 kijiko cha chakula

Korosho 2 kijiko cha chakula, Njugu 3 kijiko cha chakula (mbichi)

Mustard seeds 1/2 kijiko cha chakula, Njegere kiasi

Coriander (majani ya giligilani chopped) 2 kijiko cha chakula

Bizari manjano 1 kijiko cha chakula, Crushed chillies 1 kijiko cha chakula

MATAYARISHO

Osha mchele wako roweka kwa muda wa nusu saa au hata zaidi sio mbaya.weka sufuria lako la maji tia chumvi kiasi na mafuta vijiko 2 vya chakula yakichemka mwaga maji mchele wako umimine mpaka ukiiva nusu mwaga maji rejesha kwenye jiko weka mafuta vijiko 2 vya chakula zilobaki changanya vizuri weka kwenye oven mpaka uive.

Tia wali wako kwenye bakuli au trey kamulia lile limau 1 weka na chumvi tena ya kiasi changanya vizuri weka pembeni.Sasa chukua sufuria yako ile ile ulopikia wali osha vizuri weka mafuta yale vijiko 4 ya chakula yakipata weka mustard seeds acha kwa dakika 1 weka njegere kaanga mpaka ukiona zinaanza kupiga rangi kwa mbali. Sasa weka njugu kaanga mpaka njugu zipige brown weka korosho changanya kwa dakika 2 tia bizari ya manjano changanya kwa dakika 1 tu kwenye step hii hakikisha vitu vyako haviungui.Sasa mimina wali wako kwenye mchanganyiko wa njugu zima moto changanya vizuuri weka chilli yako na coriander pakuwa wali wako kwenye sahani utakua tayari kula na kitu unachopenda kama kuku au nyama.

29.PILAU YA NYANYA/TOMATOES

MAHITAJI

Mchele 1/2 kg

Vitunguu maji 2

Tangawizi mbichi 1 kijiko cha chai

Tangawizi ya unga 1 kijiko cha chai

Bizari ya njano 1 kijiko cha chai

Kitunguu thaum 1 kijiko cha chai

Pilipili manga 1 kijiko cha chai

Bizari nyembamba 1 kijiko cha chai

Mdalasini 1 kijiko cha chai

Hiliki 1 kijiko cha chai

Nyanya 3-4 (zisage)

Tomato paste 2 kijiko cha chakula

Mafuta 3 kijiko cha chakula

Chumvi kiasi

mayai ya kuchemsha

MATAYARISHO

Osha mchele uroweke na maji. Tia mafuta kwenye dish, weka juu ya jiko halafu kaanga vitunguu mpaka viazi kuwa vyekundu. Halafu tia nyanya zikaange mpaka zikauke maji.

Weka tangawizi, pilipili manga, kitunguu thoum, mdalasini, hiliki na bizari. Kaanga kwa dakika kama 2, kisha tia tomato paste na pika kwa dakika 3.Ongeza na maji vikombe vitatu,acha yachemke halafu tia mchele, kasha weka chumvi.ukisha kuiva (ukiona maji hayatoshi ongeza), halafu ukaushe kwa oven au mkaa.ukiwa tayari kula na kuku wa kuchoma ukiwa umezungushia mayai ya kuchemsha yalio kaangwa kwa nyanya pembeni.

30.CHICKEN SHAWARMA

MAHITAJI

Kidari cha kuku (chicken breast) 1/2 kg

Mtindi(yoghurt) 3 kijiko cha chakula

Mafuta 2 kijiko cha chakula

Bizari nzima(cumin powder) 1 kijiko cha chai

Bizari manjano 1/2 kijiko cha chai

Mix spices 1 kijiko cha chai

Tandori masala 1 kijiko cha chai

Ndimu(lemon juice) 2 kijiko cha chai

Chumvi kiasi

Pilipili ya unga (sio lazima)

MATAYARISHO

Mkate kuku vipande kwa urefu(cubes).Changanya vitu vyote kwenye chombo onja chumvi ikolee vizuri mtie kuku wako mchanganye vizuri mfunike mueke kwa masaa mawili au zaidi(vizuri akilala usiku mzima).

Mchome kwa grill 200°c kwa dakika 30 au mpaka apige rangi vizuri mgeuze ili apate rangi pande zote mkate vipande vidogo kwa size ya kula.Unaweza kula kwa wali na salad au unakula na naan bread na salad na garlic sauce.