

KITABU CHA MAPISHI

PREPARED BY:

ENGINEER:

ZUWENA KH. SAID

BISCUITS

Baklawa Za Pistachio Na Lozi



Vipimo

Philo (thin pastry) manda nyembamba	1 paketi
Siagi	$\frac{1}{4}$ Kikombe cha chai
Baking powder	2 Vijiko vya chai
Pistachio/ lozi	2 vikombe vya chai
Mafuta	$\frac{1}{2}$ Kikombe
Shira	
Sukari	2 Vikombe vya chai
Maji	2 $\frac{1}{2}$ Vikombe vya chai
ndimu	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Tafuta treya iliyokuwa sawa na ukubwa wa hizo manda nyembamba (philo) au zikate hizo manda kwa ukubwa wa treya (mraba au mstatili)
2. Kisha yeyusha siagi changanya na mafuta.
3. Kisha panga manda moja pakaza mafuta juu yake kisha weka manda nyingine juu yake kisha pakaza mafuta tena weka manda nyingine juu yake, endelea kufanya hivyo mpaka ziwe

kama sita au saba kisha nyunyizia pistachio na lozi halafu panga tena manda na mafuta manda na mafuta tena sita au saba kisha nyunyizia tena pistachio na lozi.

4. Panga namna hivyo mpaka treya ijae inapofika manda ya mwisho kata vipande vya mraba vidogodogo humo humo kwenye treya kisha nyunyizia mafuta yaliyobaki.
5. Washa moto wa oven 350°F kwa muda wa dakika 20 au hadi rangi ibadilike kidogo (isikauke sana)
6. Chemshe syrup yako kama shira ya majimaji lakini isiwe nzito sana ikishakuwa tayari mwisho tia ndimu acha ipoe kidogo kisha miminia juu ya treya yote halafu malizia kunyunyizia pistachio na lozi zilizobaki.
7. Zikishakuwa tayari zipange kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

Vidokezo:

Ukishatoa treya kwenye oven wacha ipoe kidogo na syrup yako pia wacha ipoe kidogo kabla hujamimina, ukitia ya motomoto zitalainika.

Manda nyembamba za baklawas zinauzwa tiyari madukani kwenye pakiti.

Bisikuti Za Kaukau (Cocoa Biscuits)



Vipimo

Siagi	100gm
Unga wa kaukau (cocoa powder)	2 Vijiko vya supu
Maziwa mazito (condensed milk)	Moja kikopo (397gm)
Bisikuti za Mary	2 Pakiti
Njugu	½ Kikombe
Karatasi la plastiki	

Namna ya kutayarisha na kupika

1. Vunjavunja bisikuti zote packet mbili ziwe vipande vidogo vidogo.
2. Pasha moto siagi mpaka ipate.
3. Tia kwenya siagi imoto maziwa mazito na cocoa koroga vizuri.
4. Kisha tia kwenye mchanganyiko bisikuti zilizovunjwa na njugu na uchanganye kisha epua motoni.
5. Paka karatasi la plastiki mafuta kidogo halafu tia mchanganyiko kisha kunja (roll).
6. Tia kwenye freeza muda wa saa.7. Halafu toa karatasi na ukate kate na panga kwenye sahani na itakuwa tayari kwa kuliwa.

Biskuti Nyembamba (Wafer Bar) Za Chokoleti Na Njugu



Vipimo

Wafer Powder/gram wafer	2 vikombe
(unga wa biskuti uliosagwa wa tayari)	
Maziwa ya Mgando Matamu ya Kopo	2 vikombe
Nazi iliyokunwa	½ Kikombe
Chokoleti vipande vipande	1 Kikombe
Njugu vipande vipande	½ Kikombe
Siagi	227 g

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Yeyusha siagi motoni kisha changanya na unga wa wafer acha kidogo motoni Mimina katika treya unayochomea itandaze vizuri, kisha mimina maziwa juu yake pamoja na njugu vipande , nazi iliyokunwa na vipande vya chokoleti.

Choma (bake) kwenye oveni kwa moto wa 350°C kwa dakika 20.

Katakata tayari kwa kuliwa

Biskuti Ya Keki Kavu (Shortcake)



Vipimo

Unga	2 Magi (vikombe vya chai)
Sukari iliyosagwa	2/3 Magi (kikombe cha chai)

Siagi	220 g
Unga wa mchele	½ Magi
Yai	1
Vanilla	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote hivyo kwenye bakuli mpaka unga ushikamane.
2. Paka mafuta treya ya kuchomea kisha utandaze kwenye treya ya 20cm kwa 30 cm au (8 in kwa 12 in)
3. Choma kwenye moto 325°C kwa muda wa saa nzima au mpaka ibadilike kuwa rangi ya dhahabu.
4. Epua acha ipoe kisha kata vipande kama mstatili, weak kwenye sahani tayari kunywewa na chai.

Mapendekezo:

Kwa unga huo huo unaweza kutengeneza vibiskuti vya duara duara.

Biskuti Za Chumvi



VIPIMO

Unga	3 Vikombe vya chai
Siagi	250 gms
Baking powder	3 Vijiko vya chai
Mayai	2
Chumvi	1 kijiko cha chai
Maziwa	1/2 Kikombe
Pilipili manga ya unga	1 Kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Katika bakuli la kusagia (blender) au mashine ya keki, tia siagi, chumvi na mayai, piga mpaka iwe kama malai (cream).
 2. Tia Unga, baking powder, pilipili manga.
 3. Tia maziwa.
 4. Kata usanifu (design) unayotaka na sokota au kunja kwa usanifu unaopenda.
 5. Pika (bake) katika moto wa 350° C – usiviache vikawa rangi ya udongo (brown) sana.
- unga uwe mlaini wakuweza kusukuma kama vile madonge ya chapati.

Biskuti Za Cornflakes



VIPIMO

Unga	1 Kikombe
Sukari ya kusaga	3/4 Kikombe
Siagi	125 gms
Yai	1
Baking powder	1/2 kijiko cha chai
Zabibu kavu	1/2 kikombe
Cornflakes iliyovunjwa (crushed)	2 Vikombe
Vanilla	1 kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Tia kwenye mashine ya kusaga (blender) au mashine ya keki, siagi, yai na vanilla uchanganye hadi ichanganyike vizuri.
2. Tia baking powder, zabibu na unga na changanya vizuri.
3. Paka siagi sinia ya kupikia ya oveni.
4. Tengeneza viduara vidogo vidogo.
5. Weka cornflakes katika sahani ya chali (flat) na zungusha viduara humo kisha upange katika sinia ya oveni.
6. Pika katika moto wa 350°F kwa muda wa dakika 20-25 hadi vigeuke rangi na viwive.

Biskuti Za Cornflakes



VIPIMO

Unga	1 Kikombe
Sukari ya kusaga	3/4 Kikombe
Siagi	125 gms
Yai	1
Baking powder	1/2 kijiko cha chai
Zabibu kavu	1/2 kikombe
Cornflakes iliyovunjwa (crushed)	2 Vikombe
Vanilla	1 kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Tia kwenye mashine ya kusaga (blender) au mashine ya keki, siagi, yai na vanilla uchanganye hadi ichanganyike vizuri.
2. Tia baking powder, zabibu na unga na changanya vizuri.
3. Paka siagi sinia ya kupikia ya oveni.
4. Tengeneza viduara vidogo vidogo.
5. Weka cornflakes katika sahani ya chali (flat) na zungusha viduara humo kisha upange katika sinia ya oveni.
6. Pika katika moto wa 350°F kwa muda wa dakika 20-25 hadi vigeuke rangi na viwive.

Biskuti Za Kastadi



VIPIMO

Unga	6 Vikombe
Sukari ya kusaga	2 vikombe
Siagi	500 gm
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Kastadi	½ kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Koroga siagi na sukari katika mashine ya keki (cake mixer) mpaka iwe laini (creamy).
2. Mimina mchanganyiko uliopiga kwa mashine kwenye bakuli.
3. Tia unga na baking powder na Kastadi.
4. Kata usanifu (design) unaopenda halafu panga kwenye sahani ya kupikia (baking tray).
5. Pika (bake) katika oven moto wa 350° F kama muda wa dakika 15 hivi huku unazitazama tazama.

Biskuti Za Kuchoveya Chokoleti



Vipimo:

Unga	300gm
Siagi	225gm
Icing Sugar	60gm
Chokoleti iliyokoza (Dark Chocolate)	225gm
Vanilla	2 kijiko cha chai
Yai	1
Baking Powder	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Njugu za vipande	$\frac{1}{2}$ kikombe cha chai
Njugu zilizosagwa	$\frac{1}{4}$ kikombe cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Piga sukari na siagi katika mashine ya keki mpaka iwe laini
2. Kisha mimina yai na vanilla koroga vizuri
3. Mwisho mimina unga na baking powder polepole mpaka ichanganyike.
4. Kata kata umbo (shape) lolote unavyopenda (kama nyota, pambetatu, duara, kopa n.k)
5. Panga kwenye treya na choma kwa moto wa 350°C , vikibadilika rangi kidogo tu vitoe
6. Yayusha chokoleti tia kwenye bakuli ndogo.

7. kisha paka kwa kijiko au chovyea upande mmoja mmoja wa biskuti kisha nyunyizia njugu za kipande na njugu ya unga.
8. Panga kwenye sahani tiyari kunywewa na chai ya maziwa au kahawa.

Kidokezo:

Njugu aina yoyote upendazo, njugu za kawaida, au jozi (walnut), lozi (almond) au pistachio.

Biskuti Za Mayai



VIPIMO

Unga	3 Vikombe
Sukari ya unga (icing sugar)	1 Kikombe
Siagi	250 gm
Mayai	3
Vanilla	2 Vijiko vya chai
Baking powder	1 Kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Koroga siagi na sukari katika mashine ya keki (cake mixer) mpaka iwe laini (creamy).
2. Tia mayai na vanilla koroga mpaka mchanganyiko uwe laini.

3. Tia unga na baking powder changanya na mwiko.
4. Tengeneza round upange kwenye tray utie nukta ya rangi.
5. Nyunyuzia sukari juu ya hizo round ulizotengeneza kabla huja choma.
6. Pika (bake) katika oven moto wa 350°F kama muda wa dakika 15 hivi huku unazitazama tazama

Biskuti Za Mtindi/Yoghurt



Vipimo

Chenga za biskuti	3 gilasi
Mtindi (yogurt)	1 Kopo (750g)
Maziwa ya unga	1 gilasi
Siagi	10 Vijiko vya supu
Sukari	½ gilasi
Lozi zilizomenywa vipande vipande	½ gilasi
Nazi iliyokunwa	½ gilasi
Vanilla	1 Kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika mashine ya kusagia (blender), tia mtindi, sukari, siagi na vanilla na usage pamoja hadi ichanganyike.

Mimina katika bakuli la kiasi.

Tia vitu vilivyobakia na uchanganye vizuri.

Mimina kwenye treya ya kuchomea na uvumbike katika oveni moto wa 350° hadi ishikamane na kuwa tayari.

Iaache ipoe kisha katakata vipande na tayari kwa kuliwa.

Kidokezo:

Baada yakuwa imeshaiva, ukipenda unaweza kupakiza jamu au karameli ya tayari kwa juu, kisha ukarudisha kwenye oveni moto wa juu kidogo kwa ladha nzuri zaidi

Biskuti Za Njugu/Matunda Makavu (Rock Cakes)



VIPIMO:

Unga	4 Vikombe
Sukari	10 Ounce
Siagi	10 Ounce
Kungu manga ya unga	2 vijiko vya chai
Matunda makavu/njugu (kama lozi, Zabibu, maganda ya chungwa, Cherries na kadhalika	4 ounce

Maziwa ya maji

4 Vijiko vya supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

- 1) Chukua siagi na sukari koroga na mixer mpaka iwe kama cream.
- 2) Tia vanilla kungu manga, tia yai moja mix tena endelea kuongeza yai lingine mpaka umalize yote, changanya mpaka iwe laini kama sufi (fluffy)
- 3) Tia unga na baking powder na dried fruits, changanya na mwiko.
- 4) Chota mchanganyiko na kijiko cha soup weka kwenye treya ya kupikia tandaza na uma ili upate matundu juu ya biskuti.
- 5) Pika (bake) kwenye oven lenye moto wa 375 F. kwa muda wa dakika 15 hivi huku unazitazama tazama.

KIDOKEZO

Unaweza kufanya nusu ya vipimo kwani biskuti zinatokea nyingi.

Biskuti Za Tangawizi



Vipimo

Unga

2 Vikombe

Cocoa ya unga

1 Kijiko cha supu

Sukari ya hudhurungi

1 Kikombe

Siagi	$\frac{3}{4}$ Kikombe
Yai	1
Molasses	$\frac{1}{4}$ Kikombe
Baking soda	2 vijiko vya chai
Mdalasini wa unga	1 kijiko cha chai
Tangawizi mbichi	1 kijiko cha supu
Karafuu ya unga	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Chumvi	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Vanilla	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katika bakuli, chungu unga, baking soda, chumvi na cocoa. Weka kando.
2. Washa oven lipate moto huku unatayarisha biskuti.
3. Katika bakuli jengine, mimina siagi na sukari upige kwa mashini ya keki hadi mchanganyiko uwe laini kama dakika mbili.
4. Mimina molasses na yai ndani ya mchanganyiko wa siagi na sukari uchanganye vizuri.
5. Mimina unga kidogo kidogo huku unachanganya na mwiko hadi unga wote umalizike.
6. Mimina mdalasini, karafuu na tangawizi, changanya vizuri.
7. Weka mchanganyiko wako ndani ya friji kama masaa mawili. (Ukipenda unaweza kuhifadhi mchanganyiko wako ndani ya mfuko wa freezer na uoke siku nyengine.)
8. Tengeneza viduara vidogo vidogo.



9. Chovya kila kiduara katikati sukari, kisha panga kwenye treya ya kuoka.



10. Rudisha viduara katika friji kama nusu saa.
11. Oka katika oven 350°F kwa muda wa dakika 15.
12. Toa biskuti kwenye oven na uache zipoe kama dakika kumi.
13. Panga kwenye sahani tayari kuliwa.

Biskuti Za Tende Na Ufuta



Vipimo

Unga	3 Vikombe vya chai
Baking powder	1 ½ Vijiko vya chai
Sukari	1 Kikombe cha chai
Siagi	1 Kikombe cha chai
Mayai	2
Maji	kiasi ya kuchanganyia
Tende	1 Kikombe
ufuta	¼ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya unga, siagi, baking powder, na sukari katika bakuli
2. Tia mayai, na maji kidogo uchanganye vizuri.
3. Sukuma kiasi kama unavyosukuma chapati duara kubwa.
4. Tandaza tende juu yake halafu kunja hadi mwisho.
5. Paka mayai juu yake halafu mwagia ufuta kisha kata kata vipande kama katika picha.
6. Vipange kwenye treya ya oveni kisha choma(bake)moto wa 350°F kwa muda wa nusu saa takriban.
7. Ziepue katika moto naziache zipowe. Panga katika sahani.

Biskuti Za Tende



VIPIMO

Unga	4 Vikombe vya chai
Sukari ya laini (icing sugar)	1 Kikombe cha chai
Baking powder	2 Vijiko vya chai
Mayai	2
Siagi au margarine	1 Kikombe cha chai
Vanilla	1 Kijiko cha chai
Maziwa ya kuchanganyia	kiasi
Tende iliyotolewa koko	1 Kikombe
ufuta (sasame) kiasi	1/4 kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Changanya unga, siagi, baking powder, na sukari katika mashine.
2. Kisha tia mayai, vanilla na halafu maziwa kidogo kidogo hadi mchanganyiko ushikamane.
3. Gawanya madonge mawili na usukume kama chapati, lakini sio nyembamba sana.
4. Tandaza tende robo ya duara na unyunyize ufuta duara zima: kisha kunja hadi mwisho na ukate kate, kisha upange katika trei ya kuvumbika.
5. Vumbika (bake) moto wa 350°F kwa muda wa dakika 20 au hadi vigeuke rangi na viwive.
6. Zikisha iiva ziache zipowe na zitakuwa tayari kuliwa.

Biskuti Za Ufuta Na Jam



VIPIMO

Unga	2 Viwili
Sukari ya kusaga	1/4 Kikombe
Siagi	250 gms
Jam	kisia
Ufuta	Kisia
Vanilla	1 kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Tia kwenye mashine ya kusaga (blender) au mashine ya keki, siagi, yai, sukari na vanilla uchanganye hadi ichanganyike vizuri.
2. Tia baking powder, na unga na changanya kwa mkono vizuri.
3. Paka siagi sinia ya kupikia ya oveni.
4. Tengeneza viduara vidogo vidogo.
5. Bonyeza kila kiduara katikati kwa kidole, kisha weka jam, halafu juu yake paka mayai na unynyuzie ufuta.
6. Pika katika moto wa chini 350°F kwa muda wa dakika 20-25.

7. Tayari kwa kuliwa.

Donati



VIPIMO

Unga	2 Magi or Mug (kikombe kibuwa cha chai)
Sukari	1/3 Kikombe cha chai
Mayai	5
Siagi	4 Vijiko vya chakula
Hamira	1 Kijiko cha chakula
Baking Powder	1 Kijiko cha chai
Vanilla	1 Kijiko cha chai
Hiliki zilizosagwa	1 Kijiko cha chai
Sukari ya laini ya unga	
(icing sugar)	1 Magi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Unavunja mayai, unatia sukari, hamira, baking powder, vanilla na hiliki ikisha unapiga kwa kutumia mchapo wa kupigia keki. Unapiga mchanganyiko kwa muda wa dakika tano.

Unatia siagi kwenye sufuria na unaiyayusha na kuipasha moto mpaka iwe moto ikisha unaimimina kwenye mchanganyiko na unapiga tena kwa dakika mbili tu.

Unatia unga kwenye sinia au bakuli kubwa ikisha unamimina ule mchanganyiko kwenye unga na unaukanda kutumia mkono, mpaka ulainike.

Ukiona unga mwingi basi ongeza maziwa kidogo mpaka uwe sawa, na ukiona unga mwepesi sana basi unaweza kuongeza unga kidogo pia mpaka ukae sawa mfano wa unga wa maandazi.

Sukuma na ukate madonge kama unavyoyaona hapo juu. Tumia kifuniko cha chupa kwa kukatia kiduara kidogo katikakti ya madonge.

Ukimaliza kukata madonge yote, yaweke kidogo yavimbe halafu teleka mafuta na uyachome.

Ukitoa kwenye mafuta yachuje moto na kabla ya kupoa yawe moto moto yarovye kwenye icing sugar na uhakikishe yote yameenea sukari juu.

Ukimaliza tia kwenye sahani acha zipowe na zitakuwa tayari kwa kuliwa.

Fagi Ya Kumumunyuka Mdomoni



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Maziwa mazito matamu (condensed milk)	2 vibati	
Sukari	1 kikombe	
Samli	1 ½ kikombe	
Vanilla	2 kifuniko cha chupa yake	

Hiliki ilosagwa	2 vijiko vya chai	
Sinia kubwa ya bati		Paka samli

Namna Ya Kupika:

1. Changanya maziwa, sukari na samli katika sufuria isiyogandisha chakula (non-stick) uweke katika moto.
2. Koroga huku ikipikika hadi ianze kugeuka rangi na kuanza kuachana. Usiache mkono kuroga isije kufanya madonge.
3. Tia hiliki na vanilla, endelea kuipika.
4. Itakapogeuka rangi vizuri mimina katika sinia na haraka uitandaze kwa mwiko huku ukiuchomvya katika maji na kuendelea kuitandaza hadi ikae sawa kote.
5. Pitisha kisu kuikataka ili ikipoa iwe wepesi kuitoa vipande.

Kidokeza:

Kila inapozidi kupoa na kukaa ndipo fagi inakauka na kumumunyuka.

Kashata Za Njugu-Karanga



Vipimo:

Karanga	Kilo
Sukari	5 vikombe

Maji

2 vikombe

Maziwa ya unga

2 vijiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Saga karanga zilizokaangwa na kumenywa mpaka zilainike kiasi.
2. Kisha changanya maji na sukari weka jikoni yachemke mpaka yanate kidogo kama shira. Changanya unga wa karanga na maziwa ya unga kisha mimina kwenye hiyo shira.
3. Koroga taratibu kwa moto mdogo mpaka uone imeshikana na inanata.
4. Paka mafuta treya kisha mimina na utandaze upesi upesi.
5. Acha ipoe kidogo tu kisha katakata vipande na acha ipoe kabisa.
6. Panga kwenye sahani tayari kwa kuliwa pamoja na kahawa.

Kidokezo:

Kama maziwa ya unga huna si lazima

Labania Za Maziwa



***Vipimo**

Maziwa ya unga

2 vikombe

Sukari	3 vikombe
Maji	3 vikombe
Unga wa ngano	½ kikombe
Mafuta	½ kikombe
Iliki	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Paka sinia mafuta kabla ya kupika labania

Katika sufuria chemsha maji na sukari pamoja na iliki mpaka inate vizuri

Kisha mimina mafuta koroga

Halafu mimina unga wa ngano na ukoroge haraka haraka

Kisha tia unga wa maziwa, endelea kukoroga usiwe na madonge mpaka uwe rangi ya browni isiokoleza.

Kisha mimina mchanganyiko kweye sinia uliyoipaka mafuta, iwache ipoe na kata kata upendavo na itakuwa tayari.

Katika vipimo ni vizuri utumie kikombe cha kupimia (measuring cup)

Ma'muul Za Lozi (Lebanon)



Vipimo:

Siagi	400 gms
Sukari	2 vijiko vya supu
Unga	4 – 5 vikombe
Mayai	2
Vanilla	½ kijiko cha chai
Lozi	2 vikombe
Sukari ya unga (icing sugar)	1 kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika.

Tia siagi na sukari katika mashine ya keki kisha usage hadi iwe laini kabisa.

Tia ute wa mayai uchanganye vizuri.

Tia vanilla

Tia lozi zilomenywa na kukatwakatwa slaisi (blanched sliced almonds).

Tia unga kidogo kwanza katika mashine uchanganye vizuri. Kisha zima mashine na uendeleo kutia unga kidogo kidogo ukichanganya kwa mkono hadi ushikane.

Tia katika mbao ya ma'muul (kama kwenye picha) ubonyeze ndani ili itengenezeke duara.



Vipange katika treya ya kupikia katika oveni.

Choma (bake) kwa moto mdogo kabisa takriban 300°C .

Vikiiva vitoe viache vipoe kisha nyunyizia sukari ya unga (icing sugar) na uviweke katika vijikombe vya karatasi.

Kidokezo:

Kiasi cha unga hadi mchanganyiko wa Ma'muul ushikane inategemea saizi ya mayai.

Mitai-2



Vipimo

Unga wa ngano	2 Magi (vikombe vikubwa)
Hamira	1 kijiko cha chai
Sukari	2 Vijiko vya supu
Maziwa	$\frac{3}{4}$ Magi
Siagi	2 Vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Shira

Sukari	$\frac{3}{4}$ Magi
Maji	$\frac{3}{4}$ Magi
Illiki ya unga	Kiasi

Zafarani

Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika bakuli, changanya vipimo vyote pamoja na ukande unga usiwe mgumu wala laini sana uwe kiasi.

Kisha fanya donge moja na iache pahali penye joto mpaka iimuke.

Halafu weka mafuta ya kukaangia kwenye moto.

Sukuma donge hadi liwe duara sio nyembamba sana, kisha katakata kama ilivyo kwenye picha.

Mafuta ya kisha pata moto choma mittai hukuunazigeuza hadi ziwive na kugeuka rangi.

Katika sufuria tia vipimo vya shira na iache ichemke isiwe nzito sana.

Mimina mitai kwenye shira na uzipepete, kisha weka kwenye sahani na zitakuwa tayari kwa kuliwa.

Mitai



VIPIMO

Unga wa ngano	1 1/2 Kikombe
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Baking soda	¼ Kijiko cha chai
Kungumanga(nutmeg)	3/4-1 kijiko cha chai

Chumvi	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Sukari	1 kijiko cha supu
Hamira	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha supu
Yai	1
Maziwa	$\frac{1}{2}$ Kikombe
Mafuta ya kukaangia	

SHIRA

Sukari	1 Kikombe
Maji	$\frac{1}{2}$ Kikombe
Iliki au Mdalasini	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai (ya unga)

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kwenye bakuli, changanya pamoja unga, baking powder, baking soda, chumvi, sukari, kungumanga na hamira.
2. Katika kibakuli, piga mayai na maziwa pamoja.
3. Changanya mchanganyiko wa mayai na wa unga ; na ukande kama unga wa maandazi.
4. Ikisha fura, sukuma unga kama wa maandazi na ukate mitai .
5. Pasha moto mafuta na uchome hadi iwe rangi ya dhahabu, upande zote mbili.
6. Ipikie shira lakini isiwe nzito .
7. Tia mitai na upepete hadi sukari ienee kote na zitakuwa tayari kuliwa.

Nangatai



Vipimo

Unga wa ngano	2 - 2 ¼ Vikombe
Siagi	1 ½ Kikombe
Sukari	1 Kikombe
Yai	1
Vanilla	Tone moja
Baking Powder	2 Vijiko vya supu
Chumvi	Kiasi kidogo (pinch)
Unga wa Kastadi	2 Vijiko vya supu

Namna ya kutayarisha na kupika

1. Changanya vitu vyote isipokuwa unga.
2. Tia unga kidogo kidogo mpaka mchanganyiko uwe sawa.
3. Kisha fanya duara ndogo ndogo uzipange kwenye treya na utie rangi katikati.
4. Halafu zichome katika moto wa 300°F kwa muda wa dakika 20 - 25 na zisiwe browni .
5. Kisha panga kwenye sahani tayari kuliwa na chai.

Slesi Za Chokoleti Na Karameli



Vipimo

Unga	1 Magi (vikombe vya chai)
Sukari ya browni	½ Magi
Siagi iliyoyayushwa	125 g
Nazi iliyokunwa	½ Magi
Mjazo wa karameli (Caramel filling)	
Syrup	1/3 kikombe cha chai
Siagi iliyoyayushwa	125 g
Maziwa matamu ya mgando	2 vikopo (condensed milk)
Mjazo wa chokoleti (Chocolate filling)	
Chokoleti	185 g (dark chocolate)
Mafuta	3 Vijiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya unga, sukari, siagi na nazi iliyokunwa kwenye bakuli mpaka unga ushikamane.
2. Paka mafuta treya ya kuchomea kisha utandaze kwenye treya ya 20cm kwa 30 cm au (8 in kwa 12 in) unaweza kuweka karatasi ya kuchomea chini ukipenda.
3. Choma kwenye moto 325°C kwa muda wa dakika 15 mpaka 18 au mpaka ibadilike kuwa rangi ya browni.

4. Kwenye sufuria ndogo tia syrup siagi na maziwa matamu ya mgando na changanya kwa moto mdogo mpaka uwe mzito kasha mimina juu ya keki uliyochoma na choma tena kwa muda wa dakika 20 mpaka karameli iwe rangi ya dhahabu.
5. Kwenye sufuria ndogo nyingine tia vipande vya chokoleti na mafuta na ukoroge kwa moto mdogo mpaka iyayuke kisha wacha ipoe kidogo mimina juu ya mjazo wa karameli kisha weka kwenye friji mpaka ishikamane.
6. Kata vipande weka kwenye sahani tiyari kwa kuliwa

Tende Ya Kusonga Ya Lozi Na Cornflakes



Vipimo

Tende zilizotolewa kokwa	1 Kilo
Cornflakes	1 ½ kikombe
Lozi Zilokatwa katwa	1 kikombe
Siagi	¼ kilo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mimina tende na siagi kwenye sufuria bandika motoni moto mdogo mdogo mpaka zilainike. Kwa muda wa dakika 10.

Isonge kidogo kwa mwiko au kuikoroga ichanganyike vizuri.

Changanya Cornflakes na lozi kwenye tende mpaka zichanganyika vizuri.

Pakaza treya au sinia mafuta au siagi kidogo.

Mimina mchanganyiko wa tende, zitandaze vizuri na ukate vipande saizi unayopenda. Zikiwa tayari kuliwa kwa kahawa.

Vibiskuti Vya Kuyayuka Mdomoni



VIPIMO

Unga wa cornstarch	1 Kikombe
Unga wa Ngano	3/4 Kikombe+1 Kijiko Cha Chakula
Chumvi	1/4 Kijiko Cha Chai
Siagi iliolainika	250gm.
Sukari Ya Icing	1/2 Kikombe
Vanilla	1 kijiko Cha Chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Katika bakuli la kiasi, chungu cornstarch, unga na chumvi, weka kando.
2. Koroga siagi na sukari kutumia mashine mpaka iwe laini.
3. Weka vanilla, kisha mchanganyiko wa unga na huku unakoroga hadi uwe umeshikamana.
4. Kanda unga kidogo kisha sukuma kama chapati, lakini sio nyembamba sana.

5. Kisha tumia kidude cha kutolea desini unayotaka na zipange katika treya.
6. Ziweke kwa firigi kwa muda wa nusu saa, ili zisiene wakati wa kupika.
7. 6.Pika (bake) kwenye oven lenye moto wa 375F kwa muda wa dakika 10-12.
8. Toa kwenye oven na uwache bisikuti zipowe. Ukipenda chungu sukari ya icing juu kwa umaridadi.

KIDOKEZO

Unaweza kusaga sukari ya kawaida kwenye blenda ikawa sukari ya icing.

Vibiskuti Vya Matunda Makavu Na Cornflakes



VIPIMO

Unga	4 Vikombe
Sukari	1 Kikombe
Siagi	454 gms
Mayai	2
Matunda makavu (tende, zabibu, lozi)	1 Kikombe

Vanilla

2 Vijiko vya chai

Cornflakes

½ kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Changanya sukari na siagi katika mashine ya keki (cake mixer) mpaka iwe laini (creamy)
2. Tia yai moja moja huku unachanganya mpaka iwe laini kama sufi. (fluffy)
3. Tia unga, baking powder, matunda makavu, changanya na mwiko.
4. Chota mchanganyiko wa biskuti kwa mkono kama (kiasi cha kijiko kimoja cha supu) fanya duara na uchovye katika cornflakes iliyopondwa kwa mkono (crushed)
5. Zipange katika treya ya kupikia na zipike (bake) katika moto wa 375°F kwa muda wa kiasi dakika 15 huku unazitazama tazama.

KIDOKEZO

Unaweza kufanya nusu yake kwani zinatoka nyingi kipimo hicho.

Vibiskuti Vya Siagi



VIPIMO

Unga

2 Vikombe

Sukari ya icing

1 Kikombe

Siagi

250 gm

Yai	1
Vanilla	2 Vijiko vya chai
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Jam	¼ kikombe
Lozi	¼ kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Koroga siagi na sukari katika mashine ya keki (cake mixer) mpaka iwe laini (creamy).
2. Tia yai na vanilla koroga mpaka mchanganyiko uwe laini kama sufi.
3. Tia unga na baking powder changanya na mwiko.
4. Chota mchanganyiko kwa mkono (kiasi cha kijiko kimoja cha supufanya duara kisha weka kwenye treya ya kupikia.
5. Bonyeza kila kiduara katikati kwa kidole, kisha weka jam na tupia lozi zilizomenywa na kukatwa katwa.
6. Pika (bake) katika oven moto wa 375° F kama muda wa dakika 15 hivi huku unazitazama tazama.

Vileja Vya Karanga



VIPIMO

Mayai	5
Sukari	450gm (1 lb)
Unga wa Ngano	1 kg
Siagi	450gm (1 lb)
Baking powder	½ Kijiko cha chai
Unga wa Custard	Vijiko 2 vya chakula
Karanga za kusaga	250gm
Jam	½ kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Chukua bakuli la kiasi, weka sukari na siagi.
2. Changanya sukari na siagi kwa kutumia mashine ya kukorogea keki (cakemixer), mpaka sukari ichanganyike na siagi.
3. Vunja yai moja moja na weka kiini chake kwenye mchanganyiko wa sukari na siagi, endelea kuchanganya mpaka ichanganyike vizuri. Hifadhi ute wa mayai ndani ya kibakuli.
4. Mimina unga wa ngano ndani ya mchanganyiko wako huku ukichanganya Changanya unga wa custard na baking powder.
5. Tengeneza viduara vidogo vidogo.
6. Vichovye viduara ndani ya ute wa yai kisha zimwagie unga wa karanga na kuzipanga kwenye tray ya kuchomea.
7. Weka dole gumba kati kati ya kila kiduara na uweke jam.
8. Washa jiko (oven) 350F na uhome vileja vyako kwa dakika 20.
9. Toa vileja vyako vipoe na uviweke ndani ya sahani tayari kwa kuliwa

Vileja Vya Mchele



VIPIMO

Unga wa mchele	500g
Samli	250g
Sukari	250g
Hiliki iliyosagwa	1/2 kijiko cha chai
Arki (rose flavour)	1/2 kijiko cha chai
Baking powder	1 kijiko cha chai
Mayai	4
Maji ya baridi	1/2 kikombe cha chai

NAMNA YA KUTAYRISHA NA KUPIKA

1. Saga sukari iwe laini kiasi, changanya unga wa mchele, baking powder, hiliki na sukari.
2. Pasha moto samli mpaka iwe nyepesi kama maji mimina kwenye ule mchanganyiko wa unga wa mchele, kisha uchanganye pamoja na arki.
3. Ongeza mayai yaliopigwa endelea kuchanganya mpaka unga umeanza kuchanganyika vizuri.
4. Ongeza maji ya baridi sana kama nusu kikombe tu ili uchanganyike vizuri.
5. Kata kwa design unayotaka viwe vinene visiwe kama cookies za kawaida kama ilivyo kwenye picha na ukipenda utaweka kidoto kwa kutumia zaafarani katikati ya kileja kama inavyoonesha hapo juu.

6. Choma kwa moto wa baina ya 300F na 350F kwa dakika 15 mpaka 20 visiwe vyekundu toa na tayari kwa kuliwa.

Vileja Vya Tambi



Vipimo:

Tambi (vermiceli Roasted)	Mifuko 2
Siagi	4 Vijiko vya supu
Maziwa (condensed)	300Ml
Lozi zilizokatwakatwa	1 kikombe
Zabibu kavu	1 Kikombe
Arki (essence)	1 Kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1) Weka karai kwenye moto kiasi
- 2) Tia siagi
- 3) Tia tambi uzikaange usiachie mkoni mpaka ziwe rangi ya dhahabu.
- 4) Weka lozi na zabibu huku unakoroga
- 5) Tia maziwa na huku unakoroga usiachie mkono.
- 6) Tia arki
- 7) Epua karai, tumia kijiko cha chai kwa kuchotea na utie kwenye kikombe cha kahawa nusu usikijaze.
- 8) Kipindue kwenye sahani utoe kileja.

9) Fanya hivyo mpaka umalize vyote.

Visheti Vya Kastadi Vya Shepu Ya Kombe



Vipimo

Unga wa ngano	1 Kilo
Siagi	¼ kilo
Mayai	2
Kastadi (custard)	3 vijiko vya supu
Baking powder	1 kijiko cha chai
Maziwa	1 ½ gilasi
Mafuta Ya kukaangia	kiasi katika karai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka unga katika bakuli kubwa kisha changanya na unga wa kastadi na baking powder.

Tia siagi uchanganye vizuri.

Tia mayai, kisha maziwa ya baridi uchanganye vizuri usiukande sana.

Fanya madonge kisha kata vipande vidogovidogo kisha ubonyeze kwa kidole uvikwaruze kwenye chujio lenye tundu itokee shepu (design) yake.



5- Tia mafuta katika karai yakipata moto, kaanga visheti hadi viive. Usiache hadi vikageuka rangi sana.

6- Eupua, weka katika sufuria au chombo kikubwa kusubiri shira.

Vipimo Vya Shira

Sukari	½ kilo
Hiliki ilosagwa	1 kijiko cha chai
‘arki (rose flavor)	5 matone
Maji	1 gilasi

Namna Ya Kutyarisha

Changanya sukari na maji uipike hadi iwe nzito.

Ukiona mapovu yanatoka tia hilik na 'arki .

Mwagia katika visheti uchanganye vizuri hadi vishike na sukari

Visheti Vya Nazi Na Njugu (Sudani)



Vipimo:

Unga	3 mug za chai
Samli	½ mug ya chai
Maziwa	1¼ mug ya chai
Baking powder	2 vijiko vya chai
Mjazo	
Njugu zilizomenywa vipande vipande	2 vikombe cha chai
Sukari	½ kikombe cha chai
Iliki	1 kijiko cha chai
Nazi iliyokunwa	2 vikombe vya chai

Shira

Sukari	2 vikombe vya chai
--------	--------------------

Maji

1 kikombe cha chai

Ndimu

1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya unga na samli kisha tia baking powder na maziwa. Ukande ulainike kisha wache kama dakika 5 uumuke
2. Kwenye bakuli nyingine changanya njugu, sukari na iliki.
3. Kata madonge madogo dogo sukuma kila donge duara jembamba, kisha tia kijiko cha mchanganyiko wa njugu juu yake ifunikie juu yake na ibane pembeni kama inavyoonyesha katika picha.



4. Panga kwenye treya isiyoganda (non stick) kisha choma kwenye oven kwa moto wa chini



(bake) 350°

C kwa dakika kama 15-20.

5. Chemsha maji na sukari katika sufuria ndogo kisha tia ndimu acha ichemke mpaka inatinate unapoigusa.

6. Kwenye sahani ya chali mimina nazi iliyokunwa.

7. Vibiskuti vikiwa tayari vya motomoto chovea kwenye shira kisha zungushia katika nazi iliyokunwa, panga kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

Kidokezo:

Unaweza kutumia tende badala ya njugu.

Visheti Vyeupe Na Vya Kaukau



VIPIMO:

Unga wa Visheti

Unga

4 Vikombe vya chai

Siagi 1 Kikombe cha chai

Hiliki ½ Kijiko cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Tia unga kwenye bakuli pamoja na siagi na hiliki.
2. Changanya vizuri isiwe na madonge.
3. Tia maji baridi vikombe viwili kasoro vya chai changanya ukiona bado ongeza maji kidogo, iwe kama chapati usikande uchanganye tu.
4. Halafu utakata sampuli unayopenda mwenyewe.
5. Unaweka karai ya mafuta yakisha kupata moto unaanza kuchoma moto usiwe mkali sana, kiasi, baadae unaweza kuongeza moto na vikaange hadi viwe rangi ya dhahabu, kisha viepue vichuje mafuta.
6. Ukipenda gawa visheti sehemu mbili, na shira pia igawe sehemu mbili
7. Changanya nusu ya visheti kwa shira nyeupe.
8. Nusu ya shira nyingine ibandike tena motoni na tia cocoa vijiko viwili vidogo vya chai. Inapochanganyika cocoa vizuri changanya nusu ya visheti ulivyogawa kupata visheti vya shira ya cocoa.

Shira:

Sukari 2 Vikombe vya chai

Maji 1 Kikombe cha chai

Vanilla ½ Kijiko cha chai

(cocoa ukipenda kugawa visheti aina mbili) 2 Vijiko vya chai

Visheti



Vipimo

Unga	2 Vikombe
Samli au shortening ya mboga	2 Vijiko vya supu
Maziwa	$\frac{3}{4}$ Kikombe
Iliki	Kiasi
Mafuta ya kukarangia	Kiasi

Shira

Sukari	1 Kikombe
Maji	$\frac{3}{4}$ Kikombe
Vanila	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Zafarani (ukipenda)	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika kisufuria pasha moto maziwa na wakati huo huo chemsha Samli katika kisufuria kengine.

Tia unga katika bakuli na iliki, kisha mimina samli iliyochemka na huku unachanganya, kisha tia maziwa na uwendele kuchanganya vizuri isiwe na madonge, ikiwa maziwa haitoshi ongeza maji kidogo.

Kisha uwache unga ukae mahali pa joto kwa muda wa dakika 10 hivi.

Halafu fanya viduara vidogo vidogo, kisha finyiza kwenye greta yenye vishimo vidogo ili upate umbo kama kwenye picha.

Kisha karanga kwenye mafuta yaliyopata moto hadi vibadilike rangi ya dhahabu, kisha viepue vichuje mafuta.

Chemsha shira, ikiwa tayari mimina visheti na upepete na kuzichanganya zipate shira kote.

Weka kwenye sahani na zitakuwa tayari kwa kuliwa na kahawa.

CHAKULA KIKUU

Biriani Na Sosi Ya Nyama Ya Mbuzi



Vipimo

Nyama Ya Mbuzi	1 Kilo
Mchele	4 Magi
Vitunguu	3
Nyanya	2
Nyanya kopo	3 vijiko vya chai
Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Garam Masala (mchanganyiko wa bizari)	2 vijiko vya supu
Hiliki	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Mafuta	½ kikombe
Zaafarani au rangi za biriani za kijani na manjano/orenji	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Sosi Ya Nyama

Changanya nyama na thomu, pilipili, chumvi na nusu ya garam masala. Tia katika treya ya oveni uipike nyama (Bake) hadi iwive. Au iwivishe kwa kuichemsha.

Katika kisufuria kingine, tia mafuta (bakisha kidogo ya wali) kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi, kisha tia nyanya, nyanya kopo, bizari zote nyingine zilizobakia.

Namna Ya Kupika Wali

Mchele	4 magi
Mdalasini	1 kijiti
Hiliki	3 chembe
Kidonge cha supu	1
Chumvi	

Osha na roweka mchele wa basmati.

Tia maji katika sufuria uweke jikoni. Tia kidonge cha supu, mdalasini, hiliki na chumvi .

Yakichemka maji tia mchele, funika upike hadi nusu kiini kisha uchuje kwa kumwaga maji.

Tia mafuta kidogo katika mchele na zaafarani iliyorowekwa au rangi za biriani kisha rudisha mchele katika sufuria ufunike na upike hadi uwive.

Pakua wali katika sahani kisha mwagia sosi ya nyama juu yake, pambia kwa kukatika nyanya, pilipili mboga na figili mwitu (Celery) au mboga yoyote upendayo.

Biriani Ya Kuku Wa Kuchoma Wa Tanduri



Vipimo

Mchele	4 vikombe
Kuku	1
Vitunguu	3
Nyanya/tungule	4
Zabibu kavu	½ kikombe
Tangawizi mbichi/kitunguu thomu iliyosagwa	2 vijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Mtindi (yoghurt)	2 kijiko cha supu
Masala ya tanduri	2 vijiko vya supu
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Hiliki	½ kijiko cha chai
Mdalasini	kijiti kimoja
Ndimu	3 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Zaafarani (saffron)	1 kijiko cha chai
Mafuta	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Kuku

Baada ya kumsafisha kuku, mkate vipande vikubwa vikubwa kiasi upendavyo, muoshe mchuje atoke maji.

Katika bakuli, tia tangawizi, kitunguu thomu ilosagawa, pilipili mbichi ilosagwa, chumvi, ndimu, mtindi, masala ya tanduri na uchanganye vizuri, kisha mtie kuku na uchanganye tena na acha arowanike kwa muda wa kiasi saa au zaidi.

Panga kuku katika sinia ya kuchoma ndani ya oveni. Kisha mchome (grill) hadi awive, mtoe acha kando. Mwagia juu yake masala yatakayobakia katika sinia baada ya kumchoma.

Namna Ya Kutayarisha Masala Ya Nyanya

Weka mafuta katika karai, tia vitunguu ulivyokatakata, kaanga hadi vianze kugeuka rangi.

Tia nyanya ulizokatakata, tia pilipili manga, hiliki, mdalasini, chumvi, na zabibu. Kaanga kidogo tu yakiwa tayari.

Namna Ya Kutayarisha Wali

Osha na roweka mchele wa basmati.

Roweka zaafarani kwa maji ya moto kiasi robo kikombe weka kando.

Chemsha maji, tia chumvi, kisha tia mchele uive nusu kiini.

Mwaga maji uchuje mchele kisha rudisha katika sufuria au sinia ya foil. Nyunyizia zaafarini, na rudisha katika moto upike hadi uive kamili.

Epua, kisha pakua wali katika sahani au chombo upendacho, mwagia juu yake masala ya nyanya. Kisha weka vipande vya kuku ulivyochoa, biriani ikiwa tayari.

Biriani Ya Kuku Wa Kuchoma (Grilled)



Vipimo

Mchele wa Basmati /Pishori	4 vikombe
Kuku	1
Vitunguu	3

Nyanya/Tungule	2
Tangawizi mbichi ilosagwa	2 vijiko vya supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi nzima	3
Ndimu	2
Garama Masala/bizari mchanganyiko	1 kijiko cha supu
Haldi/tumeric/bizari manjano	1 kijiko cha chai
Pilipilu ya unga nyekundu	1 kijiko cha chai
Mtindi /yoghurt	3 vijiko vya supu
Mafuta	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele, roweka.

Safisha kuku vizuri, mkate vipande vya saizi ya kiasi weka katika bakuli.

Katika kibakuli kidogo, changanya tangawizi mbichi, thomu, bizari zote, pilipili nyekundu ya unga, chumvi, mtindi, kamulia ndimu.

Punguza mchanganyiko kidogo weka kando.

Mchanganyiko uliobakia, tia katika bakuli la kuku uchaganye vizuri arowanike (marinate) kwa dakika chache hata nusu saa au zaidi.

Weka kuku katika treya ya kuoka au kuchoma katika oveni kisha mchome (grill) uwe unageuzageuza hadi aive.

Epuu, weka kando.

Katakata vitunguu, nyanya/tungule, pilipili boga weka kando.

Katika sufuria ya kupikia biriani, tia mafuta, kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (brown).

Tia nyanya na pilipili mbichi, pilipili boga na mchanganyiko uliopunguza awali.

Tia kuku uchaganye vizuri.

Wakati unakaanga vitunguu ili uokoe muda, huku chemsha mchele uive nusu kiini, mwaga maji, chuja.

Punguza masala nusu yake weka kando.

Mimina wali kiasi juu ya masala, kisha mimina masala yaliyobakia kisha juu yake tena mimina wali.

Funika upike katika oveni hadi uive.

Changanya unapopakua katika sahani.

Biriani Ya Nyama Ya Ng'ombe -2



VIPIMO VYA NYAMA

Nyama	2 Ratili (LB)
Chumvi	kiasi
Mafuta	1 Kikombe
Samli	½ Kikombe
Kitungu (Kata virefu virefu)	3 Vikubwa
Nyanya (kata vipande)	2
Nyanya kopo	1 Kijiko cha chakula

Thomu	1 Kijiko cha chakula
Tangawazi	1 Kijiko cha chakula
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai
Pilipili ya unga nyekundu	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Kotmiri iliyokatwa	2 Vijiko vya chakula
Viazi	6
Gram masala	1 Kijiko cha chai
Mtindi	$\frac{1}{4}$ Kikombe cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA KUPIKA

1. Kwenya karai au (sufuria) mimina mafuta na samli. Yakishapata moto mimina vitunguu vikaange mpaka viwe rangi ya hudhurungi. Vitowe viweke pembeni.
2. Kaanga viazi na viweke pembeni.
3. Chukua sufuria tia nyama, thomu, tangawizi, pilipili, nyanya, nyanya ya kopo, mtindi, na pilipili ya unga. Chemsha mpaka iive.
4. Tia vile vitungu ulioyovikaanga, tia viazi, gram masala, kotmiri na yale mafuta uliokaangia vitunguu kama $\frac{1}{4}$ kikombe, acha moto mdogo mdogo kama $\frac{1}{4}$ saa, epua weka pembeni.

VIPIMO VYA WALI

Mchele	5 Magi (Kikombe kikubwa)
Hiliki nzima	4
Mdalasini mzima	1
Zafarani	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Rangi ya biriani	$\frac{1}{4}$ Kijiko cha chai
Mafuta yaliyokaangiwa vitunguu	$\frac{1}{2}$ Kikombe
Chumvi	kiasi

Roweka zafarani na rangi kwenye kikombe na $\frac{1}{4}$ kikombe cha maji. Roweka kabla ya robo saa.

NAMNA YA KUTAYARISHA

1. Osha mchele uroweke kwenye maji muda wa dakika 20.
2. Chemsha maji kwenye sufuria kama magi 10.
3. Tia hiliki na mdalasini.
4. Yakishachemka unatia mchele, chemsha usiive sana, unamwaga maji.
5. Unamimina tena ule mchele $\frac{1}{2}$ yake kwenye sufuria, unatia rangi na zafrani kidogo, halafu unamimina mchele uliyobakia unatia rangi iliyobakia.
6. Mafuta yake unayachemsha mpaka yachemke unamimina juu ya mchele, unarudisha motoni unaweka moto mdogo ukisha kuiva, tayari kupakuliwa.
7. Unapakuwa wali unaweka chini kwenye sahani na juu yake sosi ya nyama.

Biriani Ya Samaki Nguru, Njegere Na Snuwbar (UAE)



Mahitajio	Utayarishaji	Kipimo
Mchele wa basmati	Osha roweka	4 cups
Samaki nguru (king fish)	Safisha, osha	7 vipande au zaidi
Kitunguu	Katakata slesi	5
Nyanya/tungule	Kataka kata mraba (cubes)	3
Njegere	Chemsha ziive nusu kiini	1 kikombe
Snuwbar (njugu za pine)		1 kikombe
Viazi	Katakata mapande kisha kaanga katika mafuta mbali viive nusu kiini	2
Tangawizi mbichi	Saga	1 kijiko cha supu
Kitunguu thomu	Saga	1 kijiko cha supu
Pilipili nyekundu		1 kijiko cha chai
Bizari ya biriani/garama masala		1 kijiko cha supu
Bizari ya manjano/haldi/turmeric		1 kijiko cha chai
Lumi (ndimu kavu)		2
Chumvi		Kiasi
Mafuta		1 kikombe

Namna Ya Kupika:

Kaanga samaki mbali kwa viungo upendavyo umkoleze vizuri. Au choma (bake/grill) katika oveni ukipenda.

Weka mafuta katika sufuria, tia vitunguu kaanga hadi vigeuka rangi. Gawa sehemu mbili

Sehemu moja bakisha katika sufuria kisha tia tangawizi mbichi na kitunguu thomu ukaange.

Tia nyanya kaanga kisha tia bizari zote endelea kukaanga, tia njegere, njugu za snuwbar na ndimu kavu.

Tia viazi ulivyokwishakaanga, na vitunguu vilobakia.

Tia mapande ya samaki, changanya na masala bila ya kumvuruga samaki.

Chemsha wali kisha mwagia juu yake, funika upike ndani ya oveni au mkaa hadi wali uive kama unavyopika kawaida ya biriani.

Epua pakua huku ukichanganya na masala ya samaki.

Njuqu Za Snuwbar:



Biriani Ya Tuna



VIPIMO

Mchele Basmati	Mugs 2 ½
Vitunguu (Vikubwa kiasi)	3
Tuna	Vibati 3
Carrot	2 kubwa
Tomatoe paste	1 kikop
Thomu	2 Vijiko vya supu
Tangawizi	2 Vijiko vya supu
Uzile (Bizari ya pilau ya unga) (cummin powder)	
(Jeera)	½ Kijiko cha supu
Mdalasini	½ Kijiko Cha supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Tuna carrots (grate) ziwe kama chicha weka kando.

2. Kaanga vitunguu 2 mpaka viwe brown weka pembeni.
3. Kaanga Kitunguu cha 3 halafu changanya na tangawizi, thomu, na tuna huku unakoroga
4. Changanya na tomatoe, uzile (cummin powder) na mdalasini, koroga vizuri (hakikisha umeweka mtoto mdogo mdogo kwani ni rahisi kuungua)

5. Ikiwiva epua weka pembeni.
6. Chemsha wali wako kwa maji mengi na uchuje kabla haujawiva vizuri na uugawe sehemu 4.
7. Chukua trey au sufuria ambayo itaweza kuingia vitu vyote ulivyoandaa, tandaza fungu la kwanza la wali halafu utandaze carrot juu yake.
8. Tandaza fungu la pili la wali halafu utandaze vitunguu juu yake.
9. Tandaza fungu la tatu la wali halafu utandaze tuna (masalo) juu yake.
10. Mwisho tandaza fungu la nne la wali, ufunike vizuri na upike kwenye overn (bake) 350 Deg C kwa muda wa dakika 20

Epua ikiwa tayari kuliwa

Biriyani Ya Kababu



VIPIMO VYA KABABU

Nyama ya kusaga	1 Kilo
Thomu na tangawizi ya kusagwa	1 kijiko cha supu
Vitunguu vilivyokatwa vidogo vidogo (chopped)	2
Kotmiri iliyokatwa ndogo ndogo (chopped)	1 kikombe
Chumvi	kiasi
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai

Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Bizari ya pilau (cumin powder)	1 kijiko cha chai
Gilgilani iliyosagwa (Corriander powder)	1 kijiko cha chai
Mdalisini wa unga	½ kijiko cha chai
Chenga za mikate (Bread crumbs)	1 kikombe
Mayai	2

VIPIMO VYA WALINA MASALA

Mchele (Basmati)	5- 6 Vikombe
Vitunguu	6 vya kiasi
Mafuta	½ kikombe
Nyanya zilizokatwa ndogo (chopped)	4 kubwa
Pilipili mboga ya kijani kata ndogo ndogo	2
Pilipili mbichi nzima	3
Garam Masala	1 Kijiko cha supu
Hiliki ya unga	½ kijiko cha chai
Mtindi (Yoghurt)	½ kikombe
Nyanya ya kopo	2 Vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kunyunyizia katika wali	3 vijiko vya supu
Zaafarani au rangi za biriani ya manjano na kijani	kiasi.

NAMNA YA KUTAYRISHA NA KUPIKA KABABU

1. Changanya nyama, na vitu vyote ispokuwa mayai na chenga za mkate .
2. Tia mayai uliyoyapiga pamoja na chenga za mkate na changanya vizuri.
3. Fanya madongo ya umbo la yai (oval) kisha panga katika treya ya oveni na uhome kababu katika oven.
4. Epuu zikiwa tayari na ziweke katika treya au bakuli utakalopikia biriani.

MASALA

1. Tia mafuta katika sufuria na kaanga vitunguu hadi viwe vyekundu.
2. Tia nyanya, pilipili mbichi, pilipili mboga, bizari zote, chumvi na kaanga kidogo.
3. Tia nyanya ya kopo kisha tia mtindi, iache kidogo katika moto, kisha mimina juu ya kababu na uchanganye pamoja.
4. Chemsha mchele uive nusu, tazama kiini kama kawaida, kisha chuja na umimine juu ya masala.
5. Tia rangi za biriani kama ni zaafarani au rangi ya manjano na kijani juu ya wali kidogo, nyunyizia mafuta kidogo na changanya kidogo tu juu ya wali .
6. Funika kwa foil paper na pika katika oveni moto wa 450 Deg kwa muda wa dakika 20 hivi.
7. Epuu na pakuwa wali katika sahani kisha masala juu yake ikiwa tayari kuliwa.

KIDOKESO:

Ni vizuri kutumia treya za oven za foil (Foil paper tray)

Biriyani Ya Kuku (kavu)



VIPIMO

Mrowanishe kuku na viungo hivi kwa muda mdogo tu

Kuku (Mkate kate Vipande)	4 LB
Thomu na Tangawizi paste	2 tablespoon
Chumvi	kiasi
Pilipili nyekundu ya unga	1 tablespoon
Bizari ya manjano (Haldi au Tumeric)	1 teaspoon
Bizari ya pilau ya powder (Jeera)	1 teaspoon
Gilgilani powder (Dania)	1 teaspoon
Ndimu	1 tablespoon

Mchele na vitu vya Masala:

Mchele (Basmati mzuri) (rowanisha)	7 cups
Mafuta ya kupikia	kiasi
Vitunguu	8 Medium
Tomatoes (chopped)	3 medium
Thomu na Tangawizi paste	1 tablespoon
Garam Masala	1 tablespoon

Hiliki powder	½ teaspoon
Tomatoe paste	1 tablespoon
Pilipili mbichi zipasue katikati	4
Chumvi	kiasi
Mtindi	4 tablespoon
Kotmiri iliokatwa (Chopped)	½ cup
Mafuta ya kunyunyuzia katika wali	3 table spoon
Zaafarani au rangi ya biriani	kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

- 1• Weka kuku aliyerowanishwa na viungo vyake katika Foil tray au chombo chocote utakachomwagia wali humo humo na kupikia biriani, kisha mchome (Bake) mpaka awive na awe mkavu kiasi.
- 2• Wakati kuku anapikika, kaanga vitunguu katika karai au sufuria mpaka viwe brown na epua nusu yake weka kando.
- 3• Punguza mafuta yabakie kiasi tu, ongeza Thomu na tangawizi, na viungo vyote vya hapo juu isipokuwa Mtindi na kotmiri, endelea kukaanga hadi tomatoe zilainike.
- 4• Ongeza chumvi, malizia mwisho kwa kutia mtindi, kotmiri na vile vitunguu ulivyoweka kando. Masala yako tayari.
- 5• Mwagia masala juu ya kuku uliyekwishmpika changanya vizuri.
- 6• Chemsha Mchele uwive nusu, chuja na mwagia juu ya masala.
- 7• Nyunyiza mafuta kidogo juu ya mchele na zaafarani au rangi ya biriani.
- 8• Bake katika moto wa 350 – 400 kwa muda wa 15 – 20 minutes. Biriyani imekuwa tayari kuliwa.

Mtindi wa kutolea Biriyani:

Mtindi	1 kikombe
Pilipili mbichi	1 ndogo
Thomu	chembe mbili

Nanaa

kiasi

Chumvi

chembe tu

Weka kwenye Blender na uchanganye, kisha mimina katika bakuli

Biriyani Ya Nyama Ng'ombe - 1



Vipimo Vya Masala

Nyama vipande	3 LB
Mtindi	½ kopo
Thomu	1½ kijiko cha supu
Tangawizi	1½ kijiko cha supu
Nyanya	2
Pilipili mbichi	kiasi
Nyanya kopo	4 vijiko vya supu
Vidonge supu	2
Pilipili nyekundu paprika	kiasi
Bizari zote saga	2 vijiko vya supu

Viazi	4
Mafuta	2 mug
Samli	½ kikombe
Vitungu	6

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kwenye sufuria tia nyama, saga nyanya na thomu, pilipili mbichi, tangawizi. Mimina kwenye nyama na mtindi, tia na nyanya kopo, bizari paprika, vidonge vya supu, chumvi kisha changanya vyote pamoja weka motoni.

2. Katika sufuria nyengine tia mafuta na samli kaanga vitungu mpaka viwe rangi ya hudhurungi toa weka pembeni.
3. Kanga viazi weka pembeni.
4. Chukua mafuta kidogo uliyokangia tia kwenye nyama acha katika moto wa kiasi mpaka nyama iwive na maji ya punguke.
5. Tia viazi na vitunguu vivunje vunde tia ndani ya nyama acha moto mdogo.

Vipimo Vya Wali

Mchele	5 mug
Maji	kiasi
Chumvi	kiasi
Mafuta uliyokaanga vitungu	kiasi
Rangi ya biriani	¼ kijiko cha chai
*Zafarani	½ kijiko cha chai

*roweka rangi na zafarani kwenye kikombe na maji ¼ weka pembeni.

Namna Ya Kutarisha Na Kupika Wali

Osha mchele roweka muda wa saa.

Chemsha maji kama magi 10 hivi na chumvi tia mchele.

Uache uchemke ukishaiva kiini nusu, mwaga maji chuja.

Mimina juu ya nyama tia rangi na mafuta kwa juu funika.

Aacha kidogo katika oveni kwa muda wa dakika 20 hivi kisha epua ikiwa tayari.

Hariys - Bokoboko La Kuku



Vipimo

Ngano nzima (shayiri/Oats)	3 Vikombe
Kuku	½ (3 LB takriban)
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili manga ya unga	½ kijiko cha chai
Jiyrah (cumin/bizari ya pilau)	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Kidonge cha supu	1
Samli ya moto	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka ngano (shayiri) tokea usiku au muda wa masaa.

Katakata kuku mtie katika sufuria, tia maji kiasi viungo vyote. Mchemeshe awive na ibakie supu yake.

Toa kuku, toa mifupa na umchambue chambue vipande vidogo vidogo.

Chemisha ngano (shayiri) kwa kufunika sufuria hadi iwive na kukauka maji.

Tia supu ya kuku katika ngano (shayiri), na kuku uliyemechambua. Tia kidonge cha supu.

Tia samli nusu (bakisha nusu) kisha songa mchanganyiko uchanganye hadi ivurugike kuku na ngano (shayiri) vizuri.

Mimina katika sahani, mwagia samli imoto ilyobakia likiwa tayari.

Hariys- Bokoboko La Nyama Ya Ng'ombe



Vipimo

Ngano nzima (shayiri)	1 kilo
Nyama ng'ombe mchanga ya mifupa	2 kilo
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka ngano kiasi masaa manne

Osha nyama, changanya na ngano, tia chumvi, pilipili manga, tia maji kiasi, funika uchemshe ipikikie moto wa kiasi kwanza.

Baada ya saa takriban, koroga, ongeza maji ikibidi, punguza moto uendeleo kuiweka motoni ichemke na kuiva pole pole kabisa.

Inapoanza nyama na ngano kuiva pamoja, koroga huku unaisonga, na huku mifupa ya nyama itenganike na nyama humo humo katika sufuria.

Unazidi kuendelea kusonga mpaka inajichanganya vizuri. Inakuwa tayari kuliwa

Kidokezo:

Ikiwa aina ya nyama ni ngumu, unaweza kuchemsha kwanza katika pressure cooker pamoja na ngano. Kisha uimimine katika sufuria na kuendelea kuipika na kuisonga hadi ichanganyike iwe laini.

Kidheri - Makande



Vipimo

Nyama (kata vipande vidogodogo)	½ kilo
Maharage	3 vikombe
Mahindi	2 vikombe
Kitunguu	1
Nyanya	2
Kabichi lililokatwa	2 vikombe

Thomu	1 kijiko cha chai
Vidonge vya supu	2
Chumvi	kiasi
Mafuta	1-2 vijiko vya chakula

Namna Ya kutayarisha

1. Chemsha mahindi mpaka yawive na maji yakauke kiasi.
2. Chemsha maharage pembeni nayo mpaka yawive na maji yakaukie kiasi.
3. Tia mafuta kwenye sufuria anza kukaanga vitunguu , thomu na vidonge vya supu koroga kiasi.
4. Kisha mimina nyama iliyokatwa vipande acha ikaangike kidogo na chumvi.
5. Nyama ikishakaangika tia nyanya funika kwa moto mdogo mpaka nyama iwive.
6. Kisha mimina mahindi na maharage yaliyochemshwa na maji yake kiasi koroga mpaka ichanganyike na mwisho mimina kabichi funikia mpaka kabichi iwive onja chumvi kama imekolea
7. Halafu malizia kukoroga mpaka ichanganyike na ikaukie kisha pakua kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

Koshari Na Sosi Ya Kuku - (Misri)



Vipimo Vya Koshari

Mchele	2 vikomb
Makaroni	1 kikombe
Dengu za brown	1 kikomb
Vitunguu vilokatwakatwa (chopped)	2
Nyanya ziilokatwakatwa (chopped)	4
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha supu
Thomu ilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Mdalisini kijiti	1
Bizari ya pilau (cumin seeds)	1 kijiko cha supu
Hiliki	2 chembe
Mafuta	3 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi

Vipimo Vya Kuku

Kuku	3 LB
Thomu na tangawizi	1 kijiko cha supu
Mtindi (yoghurt)	1 kijiko cha supu
Pilipili ya masala nyekundu	1 kijiko cha chai
Bizari upendazo	1 kijiko cha chai
Ndimu	1
Vitunguu slesi vilokaangwa	3

Namna Kutayarisha Kuku

Kata kuku vipande vikubwa kiasi, osha, weka kando achuje maji.

Changanya vipimo vya kuku pamoja katika kibakuli.

Changanya pamoja na kuku, roweka muda wa kiasi nusu saa au zaidi.

Mchome (grill) kuku hadi aive weka kando.

Namna ya Kutayarisha Koshari

Tia mafuta katika sufuria, kaanga vitunguu hadi viive kuwa rangi hudhurungi.

Tia thomu ,mdalisini, bizari ya pilau na hiliki kaanga tena kidogo.

Tia nyanya, pilipili zote, nyanya kopo, chumvi changanya vizuri ukaange kidogo.

Epuu sosi acha kando.

Chemsha dengi pamoja na kidonge cha supu ziive nusu kiini na ibakie supu yake. Muda wa kuchemsha dengi inategemea aina yake.

Tia mchele uchanganyike, funika, pika hadi uive vizuri pamoja na dengi

Chemsha makaroni hadi yaive , epuu chuja maji.

Changanya pamoja wali wa dengi na macaroni.

Pakua katika sahani, kisha weka juu yake kuku aliyechomwa, mwagia vitunguu vilokaangwa, kisha mwagia sosi.





Mahshi Waraqah 'Anab - Majani Ya Zabibu Yaliyojazwa (Shaam)



Vipimo

Majani ya Zabibu (Grape leaves)	1 Kilo
(au yanapatikana katika chupa)	
Mchele wa Kimisri (Egyptian rice)	
uliooshwa na kuchujwa	2 Vikombe
(ni mchele wa chembe ndogo ndogo zaidi kuliko wa kawaida)	
Vitunguu maji vilivyosagwa	5
Mafuta	¼ kikombe
Kotmiri iliyokatwa ndogo ndogo kabisa	¼ kikombe
Baqdunis (Parsely leaves) iliyokatwa	
ndogo ndogo kabisa	¼ kikombe
Nyanya ya kopo	½ kibati
Ndimu ya maji	½ kikombe
Mafuta ya zaituni (olive oil)	½ kikombe
Viazi vilivyokatwa duara nyembamba	3
Maji	3 Vikombe
Bizari ya pilau ya unga (cumin powder)	½ kijiko
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Kataka vishina vya majani ya zabibu, kisha osha na uchemshe kidogo katika maji ya moto. Na ikiwa ni ya tayari katika chupa, yaoshe vizuri. kama mara tatu ukibadilisha maji ili kutoa chumvi yake, kisha yachemshe katika maji ya moto kwa muda mdogo tu kama dakika 5 kisha yachuje maji.
2. Tia mafuta ¼ kikombe katika sufuria na kaanga vitunguu kidogo tu kisha epua.
3. Tia mchele, nyanya ya kopo, pilipili manga, chumvi, bizari na uchanganye vizuri, kisha rudisha katika moto upike kama dakika 5 tu kisha epua.
4. Tia kotmiri na Baqdunis uchanganye vizuri.

5. Panga vipande vya viazi katika sufuria chini ili kuzuia kuganda majani ya zabibu.
6. Fungua jani moja moja la zabibu utie mchanganyiko kisha ufunge kwa kukunja pande zote mbili kwanza ukiwa unafunika mchanganyiko, kisha zungurusha (Roll) na kukunja jani lote. Hakikisha unabana vizuri unapokujnga.
7. Panga juu ya viazi kisha tia maji, ndimu ya maji, mafuta ya zaituni, kisha ufunike vizuri sufuria huku uweke kitu juu yake kizito ili maji yasiingie ndani ya sufuria wakati inachemka. (kama unavyopika pudini (pudding))
8. Pika katika moto mkali kwanza kisha punguza na kuacha moto mdogo mdogo muda wa saa moja, kisha acha ipoe kidogo, fungua utoke mvuke.
9. Pakua katika sahani na kupamba viazi vilivyokuwa chini kama katika picha.

Mahshi (Mjazo wa Wali Na Nyama Kusaga) Ya Pilipili Boga-Capsicum (Shaam. Mizr)



Vipimo

*Pilipili Mboga Za Kijani	10-12
Mchele	1 kikombe
Nyama ya kusaga	1 kikombe
Kitunguu kilichokatwakatwa (chopped)	1 kidogo
Nyanya iliyokatwakatwa	1
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Parsley iliyokatwakatwa	1 msongo
Garama masala (bizari mchanganyiko)	1 kijiko cha chai

Pilipilimanga ya unga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Kidongo cha supu (stock cube)	1
Nyanya kopo	1 kijiko cha chai
Samli	1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha na roweka mchele kwa muda mdogo tu.

Kata mapilipili kwa juu kabisa iwe kama ni vifuniko vyake.

Toa kokwa na safisha mapilipili weka kando.

Mwaga maji mchele, uchanganye pamoja na nyama na viungo vyote iwe ndio mjazo wa mapilipili.

Jaza kila pilipili boga moja kwa mjazo. Usijaze hadi juu kabisa kwa vile mchele utavimba na utapanda juu.

Ukimaliza funika kila kifuniko na pilipili lake.

Tia maji ya moto kiasi katika sufuria kubwa yakufunike mapilipili nusu yake tu.

Yeyusha kidonge cha supu katika maji, nyanya kopo, na samli kisha Yapange mapilipili katika sufuria.

Funika vizuri kabisa upike kwa moto mdogo mdogo hadi maji yakauke na wali uwive ndani ya mapilipili.

Epuu, subiri yapowe uyatoe na upange katika sahani yakiwa tayari.

Vidokezo

Chagua mapilipili yaliyo saizi moja na yaliyo ya duara na mafupifupi ili yakae vizuri katika sufuria.

Ukipenda ongeza kipimo cha mchele na nyama kidogo ili ubakie mjazo na uongoezee mchanganyiko wa mboga za barafu (frozen mixed vegetables) na utie katika sufuria upike katika kisufuria kingine. Utakapowiva pakua katika sahani na upange mapilipili kama kwenye picha.



Ikiwa wali haukuwiva baada ya maji kukauka, ongeza tena maji urudishe kufunika na kupika tena hadi uwive.

Mahshiy Kusa -Mamumunya Yaliyojazwa - (Shaam)



VIPIMO

Kusa ndogo ndogo	1 Kilo
Nyama ya kusaga	½ kilo
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Mchele wa Kimisri (Egyptian rice)	1 kikombe
Kitunguu maji (chopped au kilichosagwa)	1
Garam masala ya unga	½ kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	1 kibati
Thomu iliyosagwa	3 chembe
MAfuta ya zaytuni	3 Vijiko vya supu
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Maggi (cubes)	2
Baqduni (parsley) na kotmiri iliyokatwa	
ndogo ndogo	½ kikombe
Maji	2 Vikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kaanga vitunguu katika kwa mafuta moto mdogo mdogo hadi vigeuke viwe laini au vibadilike rangi ya brauni iliyo khafifu.
2. Tia nyama, thomu na tangawizi, garam masala, pilipili manga, chumvi na endelea kukaanga ipikike.
3. Tia mchele na uchanganye vizuri.
4. Zikwangu (toa nyama ya ndani) kusa ziwe na shimo, osha na weka tayari kwa kujazwa.
5. Jaza na mchanganyiko huo wa nyama na mchele katika kusa.
6. Panga vipande vya viazi chini katika sufuria na upange juu yake Kusa.
7. Katika bakuli, changanya nyanya ya kopo na maji ya moto kidogo, thomu iliyosagwa, mafuta ya zaituni, pilipili manga, chumvi, chambua vidonge vya Maggi, tia baq dunis na kotmiri na uchanganye vizuri.
8. Mimina sosi hiyo juu ya kusa, funika vizuri kwa kuwekea kitu kizito juu yake na pika moto wa kiasi kwa muda wa saa.
9. Epuu, funua itoke mvuke, pakua kusa katika sahani na pambia viazi juu yake, ikiwa tayari kuliwa.

Makbuus Samak/ Makbuus ya Samaki (U.A.E)



Vipimo

Mchele wa Basmati	4 vikombe
Samaki wa chango	2 Wakubwa
Vitunguu vilivyokatwakatwa	3
Samli au mafuta	¼ kikombe
Buharaat (bizari ya Makbuus)	2 vijiko vya supu
Bizari ya manjano (haldi/tumeric)	1 kijiko cha chai
Nyanya zikizomenywa na kukatwakatwa	3
Thomu iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Loomi (ndimu kavu) au ya unga	½ au ½ kijiko cha chai
Mdalasini kijiti	1
Karafuu nzima	3
Hililiki nzima	4
*Maji	5 vikombe
Kotmiri iliyokatwakatwa	½ kikombe
Chumvi	kiasi
Baharaat – Bizari ya Makbuus	
Pilipili Manga	½ kikombe

Gilgilani (Corriander seeds)	¼ kikombe
Mdaldasini vijiti	¼ kikombe
Karafuu	¼ kikombe
Bizari ya pilau (cumin seeds)	1/3 kikombe
Hiliki	2 vijiko vya chai
Kungu manga	2
Paprika ya unga	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Baharaat (bizari)

Vunja kungu manga, chambua hiliki utoe kokwa zake, kisha tia vitu vyote katika mashine ya kusagia (grinder) usage hadi iwe unga.

Changanya na Paprika bizari ikiwa tayar.

Ihifadhi katika chupa yenye mfuniko wa kubana vizuri.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Makbuus

Vipimo Vya Samaki:

Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha sup
Pilipili mbichi ilosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai
Maji ya ndimu	3 vijiko vya supu
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Samaki

Changanya masala ya samaki katika kibakuli kisha mpake samaki vizuri na mwache kiasi robo saa akolee masala.

Mchome (grill) samaki hadi aive huku ukingeuzi.

Eupa weka kando.

Namna Ya kutayarisha Na Kupika Wali

Osha na roweka mchele kwa muda kiasi.

Katika sufuria ya kupikia, tia samli au mafuta, kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (brown). Tia baharaat na bizari ya manjano, kaanga kwa dakika moja hivi.

Tia nyanya, karafuu, loomi, mdalasini, hiliki, changanya vizuri na endeele kukaanga.

Tia maji (inategemea mchele unaotumia, huenda ukahitaji zaidi)

Mwaga mchele maji uliyorowekea, mimina mchele katika supu, tia kotmiri, changanya vizuri, funika uchemke mchele, punguza moto na pika wali kama inavyopikwa pilau ukoroge mara moja au mbili tu.

Ukishaiva wali, pakua katika sinia/sahani na weka samaki juu ya wali.

Kidokezo:

Ukipenda badala ya kupika wali katika sufuria baada ya kutia mchele na kukaribia kuiva, na kabla ya kukauka supu yote, mimina katika treya ya jalbosi (Trey ya foil) upike ndani ya oveni (bake) kwa mtoto wa takriban 400-450° kwa muda wa dakika 20-25.

Baharaat hiyo inatumiwa katika vyakula vya nchi za Kiarabu (Gulf States), hivyo unaweza kutumia kupikia makbuus ya vitoweo vingine kama nyama na kuku na vyakula vinginevyo kama michuzi n.k.

Malfuuf (Mviringisho) Wa Wali Na Nyama Katika Kabeji



Vipimo:

Kabeji	1
Mchele	1 kikombe
Nyama ya kusaga	1/4 Pound
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Kitunguu	1
Parsely	1 msongo (bunch)
Nyanya	1
Garama Masala (au bizari mchanganyiko)	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Vya Kutia Katika Kupika Malfuuf:

Kidonge cha supu (Stock cube)	1
Samli au mafuta	1 kijiko cha supu
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha chai
Nyanya kata ndogo ndogo	1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

- .1 Chambua majani ya kabeji moja moja yasikatike.
2. Chemsha maji tia chumvi kidogo, kisha tia majani ya kabeji kwa dakika moja yalainike. Epua, chuja na weka kando katika sinia.
3. Osha mchele, urowanishe muda kidogo.
4. Katakata kitunguu, nyanya na parsely ndogo ndogo.
5. Changanya nyama na thomu, tangawizi, pilipili, kitunguu, nyanya, parsely, bizari na chumvi.
6. Kisha changanya pamoja na mchele ikiwa tayari kwa kujazia katika kabeji.
7. Tandaza jani la kabeji kisha utie mchanganyiko uliotayarisha na uviringishe. Tazama picha.



8. Panga kabeji zote katika sufuria kisha utie maji kiasi yasifikie kufunika kabeji.
9. Tia kidonge cha supu, samli, nyanya uliyokata ndogo ndogo na nyanya kopo.
10. Funika upike moto mdogo mdogo hadi maji yakaribie kukauka.
11. Epua, na panga kabeji katika sahani zikiwa tayari kuliwa.

Mandi Na Nyama (Wali Wa Yemen)



Vipimo

Mchele	3 Magi
Nyama ya mafupa	2 Ratili (LB)
Mafuta	$\frac{1}{4}$ kikombe
Vitunguu maji kata vikubwa vikubwa	3 kikubwa
Bizari ya pilau ya unga (cumin)	1 kijiko cha chakula
Pilipili manga	$\frac{1}{2}$ kijicho cha chai
Hiliki	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Karafuu ya unga	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Mdalasini nzima	3 Vijiti
Mdalasini wa unga	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Thomu na tangawizi	2 vijiko vya chakula
Nyanya iliyokatwakatwa	1 nzima
Kidonge cha supu	1 au 2
Zaafarani (ukipenda) roweka katika maji	1 kijiko cha chai
Zabibu kavu (ukipenda)	$\frac{1}{4}$ kikombe
Pilipili mbichi	ukipenda
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kwenye sufuria katakata nyama naisafishe vizuri kisha tia binzari zote pamoja na vitunguu viwili, nyanya freshi, thomu na tangawizi na chumvi kiasi acha ichemkie huku ukiongeza maji mpaka iwive vizuri.

Ikishawiva epua nyama zote tia kwenye treya ya kuchomea kisha ukipenda unaweza kuongezea viungo au hivyohivyo ukaichoma (bake) kwa moto wa 350° C mpaka rangi ibadilike.

Ile supu inayobaki ichuje vizuri weka kando kwa ajili ya kupikia wali.

Tia mafuata katika sufuria, kisha kaanga tena kitunguu kimoja tia mdalasini kidogo na thomu na tangawizi na kidonge cha supu 1 au 2 acha ikaangike kisha mimina ile supu, ukipenda unaweza kutia rangi ya zafarani au rangi ya biriani acha ichemke kisia maji kutokana na mchele, kisha mimina mchele upike mpaka uwive.

Ukishawiva pakua kwenye sahani kisha weka nyama yako juu ya wali tayari kwa kuliwa na saladi au pilipili.



Kidokezo:

Ukipenda unaweza kutia zabibu kavu kwenye wali.

Tolea na kachumbari yake.

Mpunga Wa Nazi Kwa Maharage Na Samaki Nguru Wa Kukaanga



Wali Wa Mpunga Wa Nazi

Mchele wa mpunga	4 Vikombe
Tui la nazi	6 vikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele weka kando.
2. Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi.
3. Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari. Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Maharage Ya Nazi

Maharage	3 vikombe
Tui la nazi zito	1 kikombe
Tui la nazi jepesi	1 kikombe
Kitunguu maji	1
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Chemsha maharage mpaka yaive.
2. Katiakatia kitunguu maji na tia thomu, tia na tui jepesi kikombe kimoja.
3. Tia tui zito endelea kuweka katika moto mdogomdogo hadi yakaribie kukauka yakiwa tayari.

Samaki Nguru Wa Kukaanga

Mseto Kwa Mchuzi Wa Samaki Wa Nazi



VIPIMO VYA MSETO

Tanbihi:

Kiasi ya vipimo inategemea wingi wa watu, unaweza kupunguza au kuongeza. Hiki ni kiasi cha watu 6 takriban.

Chooko	3 Vikombe
Mchele	2 Vikombe
Samli	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Safisha na kosha chooko utoe taka taka zote.
2. Osha mchele kisha roweka pamoja na chooko kwa muda wa saa au zaidi.
3. Pika chooko na mchele ukiongeza maji inapohitajika, tia chumvi, funika pika moto mdogo mdogo huku unakoroga kwa mwiko kila baada ya muda huku unaponda ponda.
4. Karibu na kuwiva na kupondeka tia samli endelea kupika hadi karibu na kukauka. Epua.

SAMAKI

Vipande vya samaki (nguru)	6 – 7 (4LB)
Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipili ya unga nyekundu	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa ukipenda	1 kijiko cha chai
Bizari ya samaki	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	kiasi
Mafuta ya kukaangia	kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Changanya thomu/tangawizi, pilipili, bizari, chumvi pamoja na ndimu iwe masala nzito.
2. Paka vipande vya nguru kwa masala hayo weka akolee dakika kumi hivi.

3. Kaanga vipande vya nguru katika mafuta madogo kwenye kikaango (frying pan) uweke upande.

MCHUZI WA NAZI

Vitunguu maji – katakata vidogodogo	4
Nyanya zilizosagwa (crushed)	3- 4
Nyanya kopo	1 kijiko cha chai
Mafuta	3 vijiko vya supu
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai
Bamia zilizokatwa ndogo ndogo	2 vikombe
Chumvi	kiasi
Ndimu	2 vijiko vya supu
Tui la nazi	3 Vikombe au 800 ml

NAMNA YA KUPIKA

1. Katika karai au sufuria, tia mafuta ukaange vitunguu hadi vianze kugeuka rangi.
2. Tia nyanya zilizosagwa, nyanya kopo, uendelea kukaanga, kisha tia bizari, chumvi.
3. Tia nazi na mwisho tia bamia uache ziwive kidogo tu.
4. Tia vipande vya samaki vilivyokwisha kaangwa.
5. Tayari kuliwa na mseto upendavyo.

VIDOKEZO:

1. Bizari nzuri kutumia ni ya 'Simba Mbili' inaleta ladha nzuri katika mchuzi.
2. Ni bora kupika mchuzi kwanza kabla ya mseto kwani mseto ukikaa kwa muda unazidi kukauka.

Muhogo Wa Nazi Na Samaki Wa Kukaanga



Vipimo

Muhogo	3
Tui La Nazi	2 vikombe
Chumvi	kiasi
Pilipili mbichi	2
Mafuta	1 kijiko moja
Kitunguu maji	1 kidogo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Chambua muhogo ukatekate au tumia iliyo tayari.
2. Chemsha muhogo katika sufuria kwa maji kidogo na chumvi, funika uive muhogo.
3. Karibu na kukauka maji tia tui, kitunguu maji ulichokatakata na pilipili mbichi.
4. Unaupika moto mdogo mdogo hadi ukauke tayari kuliwa na samaki au kitoweo chochote kingine.

Muhogo, Samaki Wa Kuchoma Na Bamia



Vipimo

Mihongo (fresh)	3 - 4
Tui la kopo au (box)	1000 ml
Chumvi	1 kijiko cha chai
Kitunguu maji kilokatwakatwa	1
Nyanya mshumaa/tungule)	3-4
Pilipili mbichi ndefu	2-3
Pilipili boga	2

Namna Ya Kutayrisha Na Kupika

Menya mihogo kisha ikate kate vipande inchi tatu hadi nne, kila kipande kigawe kitoke vipanda vinne. Toa mzizi katikati.

Osha mihogo ipange kwenye sufuria ya nafasi na yenye mfiniko, ili upate nafasi ya kutia viungo unavyoona pichani na utokotaji wa tui wahitaji nafasi.

Panga/tandaza kitunguu, nyanya mshumaa/tungule, pilipili mbichi na pilipili boga juu ya mihogo, tia chumvi na tui lote.

Funika sufuria kisha weka jikoni moto wa kiasi kuchemsha tui lipande juu. Hakikisha tui halifuriki na kumwagika kwa kuchungulia au kufunika nusu mfuniko

Kwa mda wa nusu saa hivi ukiona sasa tui linatokota chini chini fuinika mfiniko na upunguze moto mdogo kabisa tui likauke kidogo na liwe zito.

Toa muhogo moja ubonyeze ukiona umewiva zima jiko na wacha sufuria hapo kwa muda wa 10. Mihogo tayari kuliwa.

Kidokezo.

Tui lote huwa chini baada ya mihogo kuwiva unapopakua teka kutoka chini uweze kupata uzito wa tui umwagie juu.

Bamia/Mabenda

Vipimo

Bamia	robo kilo
Nyanya	3
Kitunguu maji	1
Thomu ya unga au ilosagwa	1 kijiko cha chai
Nyanya kopo (tomato paste)	1 kijiko cha supu
Mafuta	150 ml
Chumvi	1 kijiko cha chai
Pilipili boga	1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kata vichwa vya bamia kisha zikate kate mara mbili zikiwa kubwa, ikiwa ni ndogo mno haina lazima kuzikata osha tu uweke kando.

Katika sufuria, katakata kitunguu, nyanya, pilipili boga tia ndani viungo hivi ongeza chumvi mafuta, thomu na nyanya kop

Washa moto mdogo mdogo huku umefunika sufuria kwa muda wa dakika 20 kisha ukiona mboga zimeshika kutokota ongeza bamia koroga.

Tia maji 200ml wacha kwa muda wa dakika 15 kupikika tena, ukionja utamu wa mboga na chumvi, hakikisha bamia pia zimewiva. Tayari kuliwa.

Samaki Wa Kuchoma

Vipimo

Samaki (dorado) au mikizi au una	2 wakubwa (fresh)
Chumvi	1 kijiko cha chai
Thomu ya unga au iliyosagwa	1 ½ cha chai
Tangawizi mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayrisha Na Kuchoma

Safisha samaki vizuri mchane chane (slit) kwa ajili ya kuweka masala.

Changanya viungo vyote na chumvi samaki kisha paka katika samaki kote na ndani ya sehemu ulizochanachana. Mroweke kwa muda wa robo saa hivi.

Weka karatasi ya jalbosi (foil paper) katika treya ya oveni. Muweke samaki kisha mpike (grill) kwa moto wa juu achomeke hadi samaki agueke rangi na awive.

Kidokezo:

Kuweka karatasi ya jalbosi katika treya ya oveni kunasaidia kuhifadhi treya kuchafuka na tabu ya kusugua na kuiosha.

Ndizi Mbichi Kwa Nyama Ya Ng'ombe



Vipimo

Ndizi mbichi	10-12
Nyama ng'ombe	1 kilo moja
Kitunguu maji	2
Nyanya/tungule	2
Kitunguu thomu	7
Tangawizi mbichi	1 kipande
Ndimu	2 kamua
Chumvi	kiasi
Mafuta	3 vijiko vya supu
Tui la nazi	3 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Saga kitunguu thomu na tangawizi mbichi.
2. Weka nyama katika sufuria tia kijiko kimoja cha kitunguu thomu na tangawizi, chumvi na ndimu kisha chemsha hadi iive.
3. Menya ndizi ukatekate
4. Weka mafuta katika sufuria tia kitunguu maji kilokatwakatwa ukaange kidogo tu kisha tia nyanya/tungule uendelea kukaanga.
5. Tia tangawizi na thomu ilobakia.

6. Tia ndizi, kaanga kidogo kisha tia supu ya nyama na nyama yake.
7. Ziache ndizi ziive zikiwa tayari tia tui la nazi zikiwa tayari.

Ndizi Mbichi Za Nyama Ng'ombe



Vipimo

Ndizi mbichi	10
Nyama	kilo 1

Nazi ya kopo	1
Chumvi	1 Kijiko cha chakula
Ndimu	1
Bizari ya manjano	1 Kijiko cha chai
Pili pili mbichi	3
Nyanya (tomatoes)	2
Kitunguu maji	1
Thomu na Tangawizi ya kusaga	1 Kijiko cha chakula

Namna ya Kutayarisha Na Kupika

1. Kata nyama vipande vipande na uisafishe.
2. Chemsha nyama weka chumvi, thomu, tangawizi na ndimu. Iache iwive.
3. Kata kata nyanya na kitunguu, kisha mimina kwenye nyama inayochemka, weka na bizari nusu kijiko. Wacha supu iwive kisha weka pembeni. Ukumbusho: Hakikisha supu inakuwa kiasi na si nyingi.
4. Menya maganda ndizi na uzikate vipande vipande vya kiasi.
5. Zikoshe ndizi na uziweke ndani ya sufuria.
6. Weka maji ndani ya sufuria kisha zichemshe ndizi mpaka ziwe laini kidogo.
7. Zimwage maji ndizi kisha mimina supu na nyama ndani ya ndizi.
8. Mimina nazi pili pili na bizari nusu kijiko ndani ya ndizi na uziweke kwenye jiko zichemke mpaka zibakie na urojo kiasi. Onja chumvi na uongeze kadri utakavyopenda.
9. Weka pembeni zipoe.
10. Pakua ndizi kwenye sahani au bakuli tayari kwa kuliwa.

Ndizi Mbichi Za Supu Ya Nyama Ya Ng'ombe



Vipimo

Ndizi	15 takriiban
Nayma ya ng'ombe	1 kilo
Kitunguu maji	1
Nyanya	3
Kitunguu thomu/somu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Tangawizi mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi ilopondwa	2
Jira/cummin/bizari ya pilau ilosagwa	1 kijiko cha chai
Ndimu	1
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha nyama kwa ndimu, chumvi na tangawizi mbichi na kitunguu thomu.

Menya ndizi na zikatekate vipande kiasi, weka katika sufuria.

Katakata kitunguu na nyanya utie katika ndizi.

Tia jira na chumvi.

Nyama ikiwiva mimina pamoja na supu yake ufunike ndizi ziwive na kuwa tayari kuliwa.

Ukipenda tia pilipili mbuzi zichemke pamoja na ndizi.

Pilau Ya Bilingani Na Kuku



Vipimo

Mchele wa basmati	3 vikombe
-------------------	-----------

Kuku	$\frac{1}{2}$
Bilingani	2 ya kiasi
Viazi	4
Vitunguu	2
Thomu iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	2
Chumvi	kiasi
Garama masala (mchanganyiko wa bizari)	1 kijiko cha chai
Hiliki ya unga	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Mafuta ya kupikia wali	$\frac{1}{4}$ kikombe
Mafuta ya kukaangia viazi na bilingani	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

1. Osha mchele na roweka kwa muda kutegemea na aina ya mchele.
2. Kata kuku vipande upendavyo, safisha kisha mchemshe kwa chumvi, pilipili iliyosagwa, thomu, na bizari mchanganyiko (garama masala).
3. Akiwiva kuku, mtoe weka kando, bakisha supu katika sufuria.
4. Menya na kata viazi kaanga weka kando.
5. Kata kata bilingani slesi nene kaanga, chuja mafuta weka kando.
6. Katika sufuria, kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi ya hudhurungi. Tia vipande vya kuku, ukaange kidogo.
7. Tia supu ya kuku, mchele, tia hiliki, ufunike hadi karibu na kuwiva kabisa.
8. Tia viazi na bilingani uchanganye kidogo, kisha tia katika oven imalizike kupikika pilau humo au unaweza kuendelea kufunika juu ya jiko hadi pilau iwive.
9. Pakua katika sahani ikiwa tayari kuliwa kwa salad ya mtindi.

Pilau Ya Kuku Kwa Mchele Mpya/Mpunga



Vipimo

Mchele	1 kilo
Kuku	1
Vitunguu	3
Viazi/mbatata	5
Jira/bizari ya pilau nzima	3 vijiko vya supu
Mdalasini	1 kijiti
Pilipili manga	1 kijiko cha supu
Hiliki	3 chembe
Karafuu	5 chembe
Kitunguu thomu/somu kilosagwa	3 vijiko vya supu
Tangawizi mbichi ilosagwa	3 vijiko vya supu
Mafuta ya kupikia	½ kikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Baada ya kumsafisha kuku na kumkatakata, mchemshe kwa chumvi na ndimu, kijiko kimoja cha kitunguu thomu/somu na tangawizi yote..

Menya viazi, katakata vipande vya kiasi.

Katakata vitunguu maji kisha kaanga kwa mafuta katika sufuria ya kupikia pilau.

Tia bizari zote isipokuwa hiliki.

Saga hiliki kisha tia pamoja na kitunguu thomu/somu ukaange kidogo.

Mimina kuku na supu yake ikichemka kisha tia mchele na viazi.

Koroga kisha acha katika moto mdogomdogo wali uwive kama kawaida ya kupika pilau.

Pilau Ya Kuku



Vipimo

Mchele wa basmati	3 vikombe
Kuku	½
Viazi	4
Vitunguu	2

Thomu iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Binzari ya pilau nzima	1 Kijiko cha chakula
Binzari ya pilau	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Pilipili manga nzima	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Karafuu nzima	8
Iliki nzima	6
Mdalasini nzima	5 vijiti
Pilipili mbichi iliyosagwa	2
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kupikia	$\frac{1}{4}$ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

1. Osha mchele na roweka kwa muda kutegemea na aina ya mchele.
2. Kata kuku vipande upendavyo, safisha kisha mchemshe kwa chumvi, pilipili iliyosagwa, thomu na tangawizi.
3. Akiwiva kuku, mtoe weka kando, bakisha supu katika sufuria.
4. Katika sufuria, kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi ya hudhurungi.
5. Tia thomu na tangawizi na binzari zote kaanga kidogo
6. Kisha tia viazi kanga kidogo kisha tia kisha tia vipande vyako vya kuku na supu acha ichemke kidogo kisha tia maji ukisie kutokana na mchele unaotumia.
7. mwisho tia mchele koroga uchanganye na vitu vyote acha ichemke kiasi kisha funika na punguza moto mpaka uive (huku ukiugeuzageuza)
8. Ukishakuwa tayari pakua kwenye sahani tayari kwa kula na salad na pilipili.

Pilau Ya Mchicha



VIPIMO

Mchele	3 Vikombe
Mchicha	
Mafuta	1/2 kikombe
Vitunguu maji	2 vikubwa
Nyanya	1
Viazi	3
Thomu iliyosagwa	3 vijiko vya supu
Vidonge vya supu (Stock cubes)	3
Jirah (cummin powder)	1 kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Hiliki ya unga	1/2 kijiko cha chai
Mdalasini	1 kijiti
Maji (inategemea mchele)	5 vikombe
Chumvi	

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Osha na roweka mchele.
2. Osha mchicha, chuja maji na katakata.

3. Katakata vitunguu maji, nyanya.
4. Menya na kata viazi vipande ukaange pekee vitoe weka kando.
5. Katika sufuria tia mafuta na kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi.
6. Tia thomu, bizari zote, kaanga kidogo kisha nyanya.
7. Tia mchicha kaanga kidogo kisha tia mchele, maji na vidonge vya supu, chumvi.
8. Koroga kidogo kisha tia viazi ulivyovikaanga, funika na acha uchemke kidogo katika moto mdogo mdogo.
9. Kabla ya kukauka maji, mimina katika chombo cha kupikia ndani ya oven (oven proof) au katika treya za foil, funika vizuri na upike ndani ya oven moto wa 400° kwa dakika 15-20 upikike hadi uive.
10. Ukishaiva epua na tayari kuliwa na kitoweo chochote upendacho.

Pilau ya Mpunga Na Nyama Ya Ng'ombe



Vipimo

Mpunga	4 vikombe
Nyama	1 kilo moja
Kitunguu maji	3
Mbatata/viazi	7 vidogodogo
Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	3 vijiko cha supu
Bizari nzima/ya pilau/uzile/cumin	3 vijiko vya supu
Mdalasini	3 vipande
Hiliki	7 punje
Pilipili manga nzima	1 kijiko cha supu
Chumvi kiasi	
Mafuta	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele weka kando
2. Katakataka vitunguu slice ndogo ndogo.
3. Weka mafuta katika sufuria kisha ukaange vitunguu pamoja na mdalasini, hiliki pilipilimanga.
4. Vitunguu vikigeuka rangi unatia kitunguu thomu na tangawizi.

5. Tia supu kidogo na nyama, kisha tia bizari ya pilau/uzile, na viazi/mbatata.
6. Maliza kutia supu yote, na ikiwa ni kidogo ongeze maji kiasi cha kuivisha mchele. kisha tia mchele ufunike hadi wali uwe tayari.
7. Ikiwa unatumia mkaa palia juu yake, ikiwa hutumii uache uive kwa moto mdogo mdogo.

Pilau Ya Nafaka Na Nyama Ya Kusaga



VIPIMO

Mchele	3 vikombe
Nyama ya kusaga	1 LB
Mchanganyiko wa Nafaka (upendavyo) (maharagwe, njegere, mbaazi, na kadhalika)	1 kikopo
Vitunguu maji kata vipande vipande	3 vya kiasi
Thomu na Tangawizi	2 vijiko vya supu
Mafuta	½ Kikombe

Mchanganyiko wa bizari (Garam Masala)	2 vijiko vya chai
Vipande vya supu (Maggi cubes)	3
Maji (inategemea mchele)	5
Chumvi	Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

- 1) Osha mchele na roweka.
- 2) Weka mafuta katika sufuria na kaanga vitunguu mpaka viwe brown.
- 3) Tia Thomu na tangawizi, kaanga kidogo.
- 4) Weka nyama ya kusaga, chumvi na garam masala, endelea kukaanga mpaka nyama iwive.
- 5) Mwaga maji yaliomo katika kopo la nafaka na utie nafaka pekee humo.
- 6) Tia maji na vipande vya supu (Maggi cubes) huku unavivuruga, koroga kidogo.
- 7) Tia mchele, koroga kidogo.
- 8) Funika na pika kwa moto mdogo mpaka karibu na kukauka ukikorogoka kidogo. (kama unavyopika pilau ya kawaida)
- 9) *Epua uipike katika moto wa oven 350-400 Deg kwa muda wa dakika 15.

*Kama sufuria uliyotumia sio ya kupikia katika oven, mimina katika chombo chochote kinachotumika kwa oven kama bakuli la pyrex au treya za foil.
- 10) Pakua katika sahani na iko tayari kuliwa.

Pilau Ya Nyama Kusaga, Adesi Za Brauni Na Zabibu (UAE)

Chakula Kikuu



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Mchele wa Par boiled au basmati	5 vikombe	Osha, roweka masaa 2 au zaidi
Nyama kondoo/mbuzi ya kusaga	1 kikombe	
Kitunguu	2	Katakata (chopped)
Kitunguu thomu	7 chembe	Menya, saga, chuna
Adesi za brauni (brown lentils)	1 kikombe	Osha, roweka, kisha chemsha ziive nusu kiini.
Zabibu	1 kikombe	osha, chuja maji
Baharaat/bizari mchanganyiko	1 kijiko cha supu	
Chumvi	Kiasi	
Pilipilii manga	½ kijiko	
Jiyra/bizari pilau/cummin	1 kijiko cha chai	
Supu ya nyama ng'ombe	Kiasi cha kufunikia mchele	
Mafuta	½ kikombe	

Namna Ya Kupika:

Tia mafuta katika sufuria, kaanga vitunguu hadi vianze kugeuka vyekundu.

Tia kitunguu thomu, kaanga, tia baharati/bizari zote kaanga.

Tia nyama uchanganye vizuri, ukaange iwive..

Tia mchele ukaange kidogo kisha tia supu, koroga kidogo, funika uivie mchele

Karibu na kuiva, tia adesi, zabibu, changanya, funika uendeleo kuiva kama unavyopika pilau.

Epua pakua katika chombo, ongezea zabibu kupambia ukipenda.

Adesi Za Brauni:



Pilau Ya Nyama Na Mtindi



VIPIMO

Nyama iliyokatwa vipande

1 Ratili(LB)

Mchele Basmati

2 Magi

Chumvi ya wali

kiasi

Kitungu kilichokatwa katwa	1 kikubwa
Thomu na tangawizi	1 kijiko cha supu
Mtindi (yogurt)	½ kikombe
Mchanganyiko wa bizari ya pilau ya tayari mix)	2 vijiko vya supu (Shan pilau biriani spice mix)
Mafuta kidogo yakukaangia	
Rangi ya manjano (ukipenda)	

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Osha mchele na roweka nusu saa .
2. Weka mafuta katika sufuria na kaanga vitungu mpaka viwe rangi ya hudhurungi (brown).
3. Tia thomu na tangawizi na ukaange kidogo.
4. Kisha weka bizari ya pilau halafu nyama huku unakaanga hadi nyama isiwe nyekundu tena.
5. Tia maji gilasi 1½ - 2 ichemke mpaka nyama iwive na karibu kukauka.
6. Mimina mtindi na iachie moto mdogo ikauke kidogo.
7. Kwenye sufuria nyingine chemsha mchele pamoja na chumvi na mafuta kidogo mpaka uive.
8. Mimina wali juu ya nyama, kisha nyunyiza rangi (ukipenda) kama vile wali wa biriani na ufunike kwa dakika kumi hivi.
9. Changanya wali na nyama pamoja ikiwa tayari kuliwa

Pilau ya Nyama ya Kusaga Na Mboga Mchanganyiko



Vipimo

Mchele	2 Mugs
Viazi	3
Nyama ya Kusaga	1 Pound
Mboga mchanganyiko za barafu (Frozen vegetable)	1 Mug
Thom na tangawizi	2 vijiko vya supu
Garam masala	1 kijiko cha supu
Nyanya	1
Kitungu maji	1
Mdallasini nzima	1 vijiti
Karafuu	3 chembe
Pilipili mbichi	1
Chumvi	kiasi
Maji	2 ½ Mugs
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele na uroweke kiasi kutegemea aina ya mchele.

2. Katakata viazi kaanga katika mafuta, toa weka kando.
3. Tia mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu maji mpaka kigeuke rangi ya hudhurungi (brown).
4. Tia nyama ya kusaga, thomu na tangawizi, pilipili, bizari zote na chumvi. Kaanga hadi nyama iwive.
5. Katakata nyanya uliyokatakata itie katika mchanganyiko wa nyama na endelea kukaanga kidogo tu.
6. Tia mboga ya barafu (frozen vegetables)
7. Tia maji, kidonge cha supu.
8. Yatakapochemka tia mchele.
9. Punguza moto uwe mdogo funika kwa muda wa ½ saa hadi wali ukauke na uwive. Utakuwa tayari

Pilau Ya Nyama Ya Ng'ombe Na Nyanya



Vipimo

Mchele (Basmati)	3 vikombe
Nyama ya ngo'mbe	1 kg
Pilipili boga	1 kubwa
Nyanya	2 kubwa
Vitunguu maji	2 vikubwa
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Tangawizi	1 kijiko cha chai
Ndimu	1
Mafuta ya kupikia	½ kikombe
Mdalasini	½ kijiko cha chai
Binzari nyembamba	1 kijiko cha chai
Pilipili manga	½ Kijiko cha chai
Hiliki	½ Kijiko cha chai

Namna ya kutayarisha na Kupika

Roweka mchele wako katika chombo

Chukuwa nyama na ioshe vizuri na itie thomu, tangawizi, ndimu, pilipili manga na chumvi kiasi

Iweke jikoni hadi ikauke maji na kuwa imewiva huku ukiikaanga kaanga kwa hayo hayo mafuta yake hadi kuwa rangi ya hudhurungi

katakata Vitunguu na nyanya weka pembeni

Chukua pilipili boga, thomu, tangawizi na visage katika mashine ya kusagia

Weka sufuria pembeni na utie mafuta, subiri yapate moto

Kisha tia vitunguu na vikaange hadi kuwa hudhurungi na tia nyanya

Kisha mimina mchanganyiko wako ulio usaga wa pilipili boga, thomu na tangawizi

Koroga kwa dakika kadhaa Kisha mininia nyama uliyokuwa tayari, maji kiasi na chumvi wastani na subiri maji hayo yachemke

Weka mchele humo na koroga kiasi na onja chumvi kama ipo sawa au kama ndogo unaweza kuongeza

Funika na punguza moto na uache uive taratibu

Baada ya kukauka maji kabisa basi ugeuze na subiri tena kwa dakika kama mbili na tayari kuliwa.

Pilau ya sosi ya soya, nyama na mboga



VIPIMO

Nyama isiyokuwa na mifupa	1 ½ Lb(ratili)
Mchele wa Basmati (rowanisha)	3 Magi
Vitunguu maji	2
Mchanganyiko wa mboga za barafu (karoti, mahindi, njegere)	1 Magi
Pilipili Mbichi	3
Pilipili mboga kijani na nyekundu	1
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Sosi ya soya (soy sauce)	5 Vijiko vya supu
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Mchanganyiko wa bizari (garam masala)	1 Kijiko cha supu
Kotmiri iliyokatwa	½ Kikombe
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Ndani ya sufuria, tia mafuta yakipata moto kaanga vitunguu mpaka ziwe rangi ya hudhurungi.

2. Kisha tia nyama iliyokatwa vipande vidogo vidogo pamoja na maji ya kiasi na viungo vyote isipokuwa mchele, mboga zote na kotmiri. chemsha mpaka nyama iwive na maji yakauke.
3. Halafu changanya na mboga na iwache kwa muda wa dakika kumi kisha tia kotmiri na umimine kwenye bakuli au treya ya oveni na uweke kando.
4. Chemsha mchele na chumvi uwive kama kawaida ya kupika wali wa kuchuja, kisha umwagie juu ya ile treya ya nyama.
5. Nyunyizia mafuta na sosi ya soya na ipike katika oveni moto wa 350° kwa muda wa dakika 20 hivi.
6. Ukishawiva, uchanganye ukiwa tayari kwa kuliwa.

Pilau Ya Tuna Na Mboga



Vipimo

Mchele	2 Mugs
Mboga mchanganyiko za barafu (Frozen veg)	1 Mug
Tuna	2 kopo

Thom na tangawizi	2 vijiko vya supu
Garam masala	1 kijiko cha supu
Nyanya	2
Kitungu maji	1
Mdallasini nzima	2 vijiti
Karafuu	6 chembe
Pilipili mbichi	1
Chumvi	kiasi
Viazi	3
Maji	2 ½ Mugs
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele na uroweke kwa muda wa dakika 20

Tia mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu maji mpaka kigeuke rangi ya hudhurungi (brown).

Mimina viazi, thomu na tangawizi, bizari zote na kaanga.

Tia nyanya uliyokatakata ikaange mpaka iwive.

Tia tuna endelea kukaanga kidogo tu.

Tia maji, yatakapochemka tia mchele.

Punguza moto uwe mdogo funika kwa muda wa ½ saa hadi wali ukauke na uwive. Utakuwa tayari kuliwa.

KIDOKEZO

Tuna ni samaki anyepatikana kwenye bahari. wapo wakubwa wenye kukatwa vipande na wapo wadogo.

Tuna ni samaki- jodari

Ugali Kwa Mchuzi Wa Kamba Wa Nazi, Kisamvu Na Kachumbari Ya Papa Mkavu



UGALI

Vipimo

Maji 4 vikombe kiasi inategemea na unga wenyewe.

Unga wa sembe 2 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia maji kiasi katika sufuria, weka motoni, yakipata moto korogea unga wa sembe kiasi na ufanye uji mzito uache uchemke vizuri huku ukikoroga.

Chota kibakuli kimoja cha uji huo weka pembeni kisha mimina unga wote uliobaki upigepige uchanganyike vizuri kwenye uji huo mpaka ushikamane

Punguza moto anza kuusonga taratibu huku ukiongeza ule uji ulioweka pembeni kidogo kidogo mpaka uone sasa umeshikamana vizuri.

Endelea kusonga mpaka ulainike kisha mimina kwenye bakuli au sahani iliyolowanishwa na maji kisha upete pete huku ukiugeuza geuza mpaka ukae shepu nzuri ya duara. Weka tayari kwa kuliwa.

MCHUZI WA KAMBA WA NAZI

Vipimo

Kitunguu 1

Nyanya 2

Kamba waliomenywa	1 Kilo
Pilipili mbichi iliyosagwa	½ kijiko cha chai
Thomu na tangawizi ilivyosagwa	1 kijiko cha supu
Nazi nzito iliyochujwa	1 kikombe
Bizari ya mchuzi	½ kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Ndimu	Nusu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha na osha kamba vizuri kisha mtie katika sufuria. Katia kitunguu, nyanya, tia chumvi, pilipili mbichi ya kusaga, thomu na tangawizi, bizari ya mchuzi na ndimu. Tia maji kidogo kiasi acha ichemke.

Watakapoiva na karibu kukauka, mimina tui la nazi taratibu koroga kiasi

Punguza moto aacha ichemke kidogo ukiwa mchuzi tayari.

KISAMVU

Vipimo

Kisamvu	2 vikombe
Kunde mbichi zilizochemshwa	1 kikombe
Kitunguu	1
Nazi nzito iliyochujwa	1 vikombe
Chumvi	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka kisamvu katika sufuria, katia kitunguu, tia chumvi, maji kidogo acha kichemke.

Huku ikichemka mimina kunde mbichi zilizochemshwa acha zipikikie kidogo mpaka kisamvu kikaribie kukauka na kunde kuiva.

Mimina nazi nzito punguza moto aacha ichemke kidogo, mimina kwenye bakuli tayari kwa kuliwa.

KACHUMBARI YA PAPA

Vipimo

Papa mkavu (au nguru)

kipande

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Muoshe papa vizuri atoke mchanga kisha mchome kwenye jiko la mkaa au unaweza kumtia kwenye treya kisha kwenye oven kwa moto wa 350 kwa dakika 15 mpaka 20.

Akikauka mchambue chambue weka kando.

Tengeneza kachumbari, kwa kukata kitunguu, nyanya na pilipili mbichi, tia ndimu na chumvi.

Changanya na papa mkavu uliyemchambu ikiwa tayari.

Ugali Kwa Mchuzi Wa Nazi Wa Nyanya Chungu/Mshumaa/Ngogwe Na Bamia, Mboga Ya Matembele Na Samaki Wa Kukaanga



VIPIMO VYA UGALI

Unga wa mahindi

4

Maji

6 kiasi kutegemea na aina ya unga

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Weka maji katika moto.
2. Tia unga kidogo katika kibakuli, koroga ufanye uji.
3. Maji yakichemka tia kwenye maji uwe uji.
4. Ujii ikiiva punguza kidogo tia unga kidogokidogo na usonge ugali. Ikiwa unga ni mgumu utaongeza maji ya ule uji ulopunguza usonge hadi uive ukiwa tayari.

VIPIMO VYA MCHUZI WA NAZI KWA NYANYA CHUNGU/MSHUMAA/NGOGWE NA BAMIA

Nyanya chungu/mshumaa/Ngogwe	7
Bamia	10
Kitunguu maji	2
Nyanya/tungule	2
Tui la nazi jepesi	2 viwili
Tui la nazi zito	2
Chumvi	kiasi
Ndimu	2 mbili kamua
Bizari manjano/haldi/turmeric	½ kijiko cha chai
Pilipili mbuzi	3

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katakata kitunguu maji na nyanya vipande vidogodogo sana kisha weka katika sufuria.
2. Iache ichemke kwa maji yake ya nyanya, ikishachemka tia maji kidogo kama robo kikombe.
3. Tia nyanya chungu, bamia na koleza ndimu, chumvi.
4. Iache ichemke. Inapokuwa tayari imeiva tia tui jepesi endelea kuacha katika moto huku unakoroga kidogo kidogo.
5. Tui jepesi likipungua kiasi chake, tia tui zito, kisha usiachie mkono koroga ikichemka kidog kiasi cha kuiva tui mchuzi tayari.

VIPIMO VYA MBOGA YA MATEMBELE

Matembele	5 mafungu
Mafuta	¼ kikombe
Kitunguu maji kilokatwakatwa	1
Nyanya/tungule	4
Chumvi	1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Punguza miche ya matembele kwa kuikata ncha kisha osha majani yake. Acha yachuje maji
2. Weka mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu maji na nyanya hadi viivie.
3. Tia mboga, lache ichemke kwa maji yake hadi iive. Ukiona bado haikuiva tia maji kidogo tu.
4. Ukipenda unatia ndimu kiasi cha kipande kimoja ukamue .

SAMAKI WA NGURU WA KUKAANGA

Samaki Wa Nguru	4 vipande
Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi	4
Ndimu	2 kamua
Bizari ya samaki	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mwoshe samaki kisha mtie kitunguu thomu, tangawizi ilosagwa, chumvi, pilipilimbichi ilosagwa, ndimu na bizari ya samaki.
2. Mwache akolee viungo kwa muda kidogo.
3. Makaange katika mafuta hadi aive akiwa tayari.

Kidokezo:

- 1- Mboga matembele unaweza kuipika kwa nazi ukipenda.
- 2- Kuona picha za nyanya chungu au nyanya mshumaa au ngogwe kama zinavyoitwa na watu mbali, bonyeza upishi ufuatao:

Nyanya Za Mshumaa/Chungu/Ngogwe Za Kukaanga

Ugali Kwa Mchuzi Wa Nazi, Samaki Wa Kuchoma, Nyanya Mshumaa/Chungu/Ngogwe Za Kukaanga, Achari Tamu/Kali Ya Nyanya na Karoti



VIPIMO VYA UGALI

Unga wa mahindi

4 vikombe

Maji

6 kiasi kutegemea na unga wenyewe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia maji kiasi katika sufuria, weka motoni, yakipata moto korogea unga wa sembe kiasi na ufanye uji mzito uache uchemke vizuri huku ukikoroga.

Chota kibakuli kimoja cha uji huo weka pembeni kisha mimina unga wote uliobaki upigepige uchanganyike vizuri kwenye uji huo mpaka ushikamane

Punguza moto anza kuusonga taratibu huku ukiongeza ule uji ulioweka pembeni kidogo kidogo mpaka uone sasa umeshikamana vizuri.

Endelea kusonga mpaka ulainike kisha mimina kwenye bakuli au sahani na itakuwa tayari

Vipimo Ya Upishi Wa Mchuzi Wa Samaki Wa Kuchoma Wa Nazi

SAMAKI:

Samaki wa Nguru	kiasi vipande 5 - 6
Pilipili mbichi	3
Kitunguu thomu	5 chembe
Tangawizi mbichi	1 kipande
Bizari ya samaki	1 kijiko cha supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai
Ndimu	3 kamua
Chumvi	kiasi

Ukipenda mkate samaki vipande kiasi.

Saga vipimo vyote vinginevyo katika mashine. Mchanganyiko ukiwa mzito ongezea ndimu .

Changanya pamoja na samaki upake vizuri vipande vya samaki. Acha kwa muda mdogo tu vikolee mchanganyiko.

Panga samaki katika treya ya kupikia ndani ya oveni, kisha mchome (grill) samaki huku ukigeuza hadi viwive.

Epuu weka kando.

MCHUZI:

Nyanya/tungule	3
Kitunguu	2
Bizari ya manjano/haldi	¼ kijiko cha chai
Mafuta	3 vijiko vya supu
Tui la nazi zito	3 vikombe
Chumvi	kiasi

Katakata vitunguu vidogodogo (chopped) weka kando.

Chuna nyanya utupe maganda yake yatakayobakia baada ya kuchuna, au katakata ndogondogo sana.

Weka mafuta katika karai au sufuria, kaanga vitunguu hadi vianze kugeuka rangi.

Tia nyanya kaanga pamoja na tia bizari ya njano/haldi .

Tia tui la nazi, chumvi koroga .

Mwishowe tia vipande vya samaki na rojo lake litakalobakia katika treya, mchuzi uko tayari.

Upishi wa Mboga Ya Nyanya Mshumaa/Chungu unapatikana katika kiungo kifuatacho:

Nyanya Za Mshumaa/Chungu Za Kukaanga

Upishi wa Achari Tamu Na Kali Ya karoti Na Nyanya/Tungule unapatikana katika kiungo kifuatacho

Achari Tamu Na Kali Ya Karoti Na Nyanya/Tungule

Ugali Mchuzi Wa Samaki Nguru Wa Nazi Na Bamia Za Kukaanga



VIPIMO VYA UGALI:

Unga wa mahindi/sembe

4

Maji

6 takriban

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chota unga kidogo katika kibakuli uchanganye na maji kidogo .

Weka maji mengineyo katika sufuria kwenye moto.

Changanya na mchanganyiko mdogo ufanya kama uji.

Kisha kidogo kidogo unaongeza sembe huku unakoroga na kuusonga ugali hadi uive.

VIPIMO VYA MCHUZI WA SAMAKI WA NAZI

Samaki nguru	5 vipande
Pilipili mbichi ilosagwa	
Kitunguu maji kilosagwa	1 kimoja
Nyanya ilosagwa	2
Haldi/tumeric/bizari ya manjano	¼ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	2 kamua
Tui la nazi zito	2 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Baada ya kumuosha samaki, weka katika sufuria.

Tia chumvi, ndimu, pilipili mbichi ilosagwa.

Tia vitunguu na nyanya zilosagwa

Mkaushe kwa hivyo viungo, akianza kukauka tia tui la nazi.

Acha kidogo tu katika moto tui liwive mchuzi ukiwa tayari.

VIPIMO VYA BAMIA

Bamia	½ kilo takriban
Nyanya kopo	1 kijiko cha chai
Methi/uwatu/fenugreek seeds ilosagwa	1 kijiko cha chai
Dania/corriander ilosagwa	½ kijiko cha chai

Chumvi

kiasi

Mafuta

1 kikombe cha kahawa

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata bamia kwa urefu.

Weka mafuta katika karai, kisha tia bizari zote na nyanya kopo, kaanga kidogo.

Tia bamia endelea kukaanga, kisha acha katika moto mdogomdogo ufunike.

Kila baada ya muda funua karai ukaange bamia hadi ziwive zikiwa tayari.

Viazi Vya Nazi Kwa Nyama



Vipimo

Viazi 3lb

Nyama 1lb

Kitunguu 1

Nyanya 2

Thomu	1 kijiko cha chai
Manjano	½ kijiko cha chai
Curry powder	½ kijiko chai
Nyanya kopo	1 kijiko cha chai
Pilipili ya unga	kiasi upendavyo
Chumvi	kiasi
Kidonge cha supu	1
Tui la nazi	1 kopoau zaidi
Mtindi ukipenda	3 vijiko vya supu
Kotmiri	kiasi ya kupambia
Nazi ya unga	4 vijiko vya supu
Mafuta	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kata nyama vipande vipande kisha chemsha na chumvi mpaka iive.

Menya maganda viazi na ukate slice kubwa weka pembeni

Kata kata kitunguu kisha kaanga na mafuta mpaka vibadilike rangi

Tia thomu, bizari ya manjano, pilipili ya unga, nyanya kopo

Kata kata nyanya nzima vipande vidogo tia na kidonge cha supu.

Kisha tia viazi, nyama na tui la nazi finika mpaka viazi viwive lakini visiwe vikavu.

Tia mtindi na nazi ya unga kama vijiko 4 vya supu iache motoni kidogo kisha pakua, tupia kotmiri juu na itakuwa tayari kuliwa..

Wali Wa Dengu Kwa Samaki Wa Kukaanga



Vipimo

Mchele wa basmati	3 Vikombe
*Dengu	2 vikombe
Viazi	3 vikubwa
Kitunguu	2 kubwa
Nyanya	2
Pilipili mbichi kubwa	3
Pilipilimanga	½ kijiko cha chai
Garama Masala (bizari mchanganyiko)	1 kijiko cha chai
Supu ya vidonge (stock cubes)	2 vidonge
Chumvi	kiasi
Mafuta	¼ kikombe
Zaafarani	1 kijiko cha chai

Samaki Wa Kukaanqa

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

* Dengu kama sio za tayari kwenye kopo, roweka na zichemshe hadi ziwive

Masala Ya Dengu:

Zaafarani – iroweke katika maji ya dafu dafu (warm) ya chini ya robo kikombe weka kando.

Osha mchele, roweka.

Menya viazi na vitunguu, katakata vitunguu, na nyanya , weka kando.

Katakata viazi vipande vidogo vidogo kwa umbo la mchemraba (cubes).

Katika sufuria tia mafuta yakipata moto, tia viazi ukaange kidogo kwa moto mdogo mdogo hadi kukaribia kuwiva, toa weka kando.

Kaanga vitunguu hadi vigeuka rangi ya hudhurungi isiyokoza (light brown) kisha tia nyanya ukaange kidogo.

Tia vidonge vya supu (stock cubes) uvivuruge katika mchanganyiko, katakata pilipili mbichi kwa urefu tia, uendelee kukakaanga. Tia bizari, chumvi.

Zima moto, changanya dengi na viazi katika mchanganyiko huo.

WALI:

Chemsha mchele kama kawaida ya kupika wali mweupe, kiini kiwe kimewiva nusu yake.

Chuja maji kisha changanya katika mchanganyiko wa dengi.

Nyunyizia zaafarani, uchanganye wali na mchanganyiko kidogo tu.

Funika acha uive katika mtoto mdogo mdogo au tia katika oveni hadi uive kama kawaida ya kupika wali.

Pakua katiha sahani na tolea na samaki yoyote wa kukaanga.

Kidokezo:

Ukipenda punguza mchanganyiko wa dengi kama vijiko viwili vya supu kwa ajili ya kujaza katika samaki.

Wali Wa Hudhurungi Na Kabeji

VIPIMO VYA WALI

Mchele wa hudhurungi (brown rice)

na (wild rice kidogo ukipenda)Osha na Roweka	2 Vikombe
Kitungu maji	1 Kiasi
Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Bizari ya manjano	1/2 Kijiko cha chai
Mdalasini nzima	1 kijiti
Iliki iliyosagwa	1/4 Kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Pilipili manga	1/4 Kijiko cha cha
Mafuta	2 Vijiko vya supu
Majani ya Bay(bay leaves)	1
Mbegu ya giligilani iliyoponwa (coriander seeds)	1 Kijiko cha chai
Supu ya kuku ya vidonge	1
Maji ya wali	4 vikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kaanga kitungu, kabla ya kugeuka rangi tia thomu.
2. Kisha weka bizari zote na ukaange kidogo.
3. Tia mchele kisha maji na ufunike upike katika moto mdogo.
4. Na ikishawiva itakuwa tayari kwa kuliwa na kabeji na kuku wa tanduuri.

VIPIMO VYA KABEJI

Kabeji iliyokatwa katwa	1/2
Karoti iliyokwaruzwa	1-2

Pilipili mboga kubwa	1
Figili mwitu (celery) iliyokatwa	1-2 miche
Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Pilipili mbichi	1
Kisibiti (caraway seed)	1/4 Kijiko cha chai
Bizari ya manjano ya unga	1/2 Kijiko cha chai
Giligani ya unga	1 Kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Kitungu maji kilichokatwa	1
Kotmiri	upendavyo
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kwenye sufuria kaanga kitungu, figili mwitu kisha tia thomu na pilipili zote.
2. Halafu tia bizari zote na ukaange kidogo.
3. Kisha weka kabaji na chumvi, ufunike moto mdogo ilainike kidogo na sio sana
4. Tia karoti na usiwache motoni sana, kisha zima moto na inyunyizie kotmiri juu.

Wali Wa Karoti Na Kuku Wa Kukaanga



Vipimo Vya Wali

Mchele wa Basmati/Pishori	1 kilo moja
Vitunguu maji	3
Karoti	2
Siagi	3 vijiko vya supu
Kidonge cha supu (stock)	1 kimoja
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Ósha mchele uroweke kama saa moja au mbili

Katakata vitunguu vipande vidogodogo (chopped) weka kando.

Kwaruza karoti (grate) weka kando.

Tia siagi katika sufuria ya kupikia wali, weka katika moto iyayuke

Kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi kiasi tu.

Tia maji kiasi ya kupikia wali, changanya na kidonge cha supu.

Yakichemka tia mchele, koroga, funika uweke moto mdogo mdogo.

Kabla ya maji kukauka tia karoti changanya wali kisha funika uive kama unavyopika pilau.

Vipimo Vya Kuku Wa Kukaanga

Kuku alokatwakatwa	1
Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	2 vijiko vya supu

Bizari ya mchanganyiko/garam masala	kijiko cha supu
Mtindi/Yoghurt	1 kijiko cha supu
Ndimu	1
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kukaangia	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Ukishamuosha kuku, mchuje atoke maji yote.

Changanya viungo vyote katika kibakuli kidogo.

Changanya pamoja na kuku kisha acha akolee viungo (marinate) kwa muda wa masaa mawili takriban.

Weka mafuta katika karai na kaanga kuku, akiwiva yu tayari kuliwa na wali.

Wali Wa Karoti Na Nyama



VIPIMO VYA WALI :

Mchele	3 Magi
Mafuta	1/4 kikombe
Karoti unakata refu refu	3

Vitunguu maji kata vikubwa vikubwa	1 kikubwa
Pilipili manga	1/2 kijicho chai
Hiliki	1/2 kijiko chai
Karafuu ya unga	1/4 kijiko cha chai
Mdalasini wa unga	1/2 kijiko cha chai
Zaafarani (ukipenda) roweka katika maji	1 kijiko cha chai
Zabibu kavu (ukipenda)	1/4 kikombe
Chumvi	kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kwenye sufuria tia mafuta na kaanga karoti kidogo.
2. Tia vitunguu kisha tia bizari zote.
3. Tia maji kiasi (kutegemea aina ya mchele) na chumvi
4. Tia mchele upike uwive.
5. Karibu na kuwvia tia zabibu ukipenda.
6. Funika endelea kuupika hadi uwive.

VIPIMO VYA NYAMA

Nyama	2 Ratili (LB)
Chumvi	Kiasi
Mafuta	1/4 kikombe
Kitunguu (kata virefu virefu)	1 Kikubwa
Pilipili mboga kubwa	2
(ukipenda moja nyekundu moja kijani)	
unazikata vipande virefu virefu.	
Figili mwitu (celery) kata vipande	Miche miwili
virefu virefu	

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Chemsha nyama hadi iwive
2. Ikaange kwa mafuta hadi iwe nyekundu
3. Weka vitunguu, pilipili mboga na figili mwitu
4. Kaanga kidogo tu kama dakika moja.

Tayari kuliwa na wali.

Wali Wa Kichina Na Mayai



Vipimo

Mchele (Basmati)	3 vikombe
Mbogamboga za barafu (karot, njegere, spring beans na mahindi)	1 kikombe
Kuku Kidari	1 LB (ratili)
Mayai	2 mayai
Vitunguu (vikubwa)	2 au 3 vidogo

Pili pili manga	1 kijiko cha chai
Paprika	1 kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Mafuta	1/3 kikombe cha chai
Thomu	1 kijiko cha supu
Tangawizi	1 kijiko cha chai
Kidonge cha supu	1
Soy sauce	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Kuku

Kata kidari cha kuku vipande vidogo vidogo vya kiasi.

Tia mafuta kidogo katika wok (karai ya kichina) kisha mtie kuku, thomu, tangawizi, soy sauce, pilipilimanga, paprika chumvi.

Tia mboga za barafu, kidonge cha supu, kaanga kuku na mboga viwive yitu vyote na mchanganyiko ukauke.

Namna Ya Kutayarisha Na kupika Wali

Roweka mchele wa basmati kwa muda wa saa au zaidi.

Halafu chemsha mchele pamoja na chumvi, uache uchemke hadi ukaribie kuwiva. Chuja maji.

Katika sufuria, tia mafuta kidogo tu, kisha tia mayai mawili ukaange haraka haraka. (crumbled egg)

changanya mchanganyiko wa kuku na mboga. Kisha tia wali changanye vizuri.

Rudisha katika moto, funika upikike kidogo hadi uive.

Kisha pakua katika sahani na tolea na mayai ya kuchemsha ukipenda.

Wali Wa Kichina Wa Kamba Na Kuku



VIPIMO

Mchele wa pishori (basmati)	4
Nyama ya kuku bila mafupa	1 Lb
Kamba saizi kubwa	1Lb
Mchanganyiko wa mboga - njegere, karoti, mahindi, maharage ya kijani (spring beans)	2 vikombe
Figili mwitu (Cellery)	2 mche
Vitunguu vya majani (spring onions)	4-5 miche
Kebeji	2 vikombe
Pilipili ya unga nyekundu	1 kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Sosi ya soya	3 vijiko vya supu
Mafuta	1/4 kikombe
Chumvi	kiasi

NAMNA YA KUPIKA NA KUTAYARISHA

1. Osha na roweka mchele.
2. Tia kamba chumvi na pilipili nyekundu ya unga. Tia mafuta vijiko viwili katika kikaango (frying pan), kaanga kamba kidogo tu, weka kando.
3. Katakata kuku vipande vidogo vidogo, tia chumvi na pilipili manga. Kaanga kaTika kikaango (ongeza mafuta kidogo) Weka kando.
4. Katika karai, tia mafuta kidogo kama vijiko vitatu vya supu, tia kamba na kuku, tia mboga za mchanganyiko, sosi ya soya na chumvi, kaanga kidogo. (Kama mboga sio za barafu) itabidi uchemshe kidogo.
5. Katakata kebeji, figili mwitu (cellery) na vitunguu vya majani (spring onions) utie katika mchaganyiko. acha kwa muda wa chini ya dakika moja katika moto.
6. Chemsha mchele, tia mafuta kidogo au siagi, chumvi upikie uive nusu kiini, mwaga maji uchuje.
7. Changanya vyote na wali rudisha katika sufuria au bakuli la oveni, funika na upike kwa moto wa kiasi kwa muda wa dakika 15-20 takriban.
8. Epuu na upakue katika sahani ukiwa tayari kuliwa.

Wali Wa Kisomali Na Nyama Ya Ng'ombe (Sughaar)



Vipimo vya Sughaar (nyama ng'ombe bila mifupa ilokatwakatwa – beef steak cubes)

Steki ya ng'ombe	2Lb
Vitunguu vilokatwakatwa (chopped)	2
Tangawizi mbichi na kitunguu thomu kilosagwa	2 vijiko vya chai
Jira/cumin (bizari ya pilau)	1 kijiko cha chai
Dania/coriander/gilgilani	1 kijiko cha chai
Pilipili boga la kijani/jekundu	1
Karoti ilokatwakatwa vipande (cubes)	1
Njegere za kijani (green peas)	½ kikombe
Njegere changa (spring beans)	½ kikombe
Viazi vilokatwakatwa vipande (cubes)	2
Pilipili mbichi vilokatwakatwa (Chopped)	2
Mafuta	3 vijiko vya supu
Maji	2 vikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Weka sufiria katika moto, tia mafuta kisha kaanga nyama kidogo pamoja na
2. tangawizi mbichi, kitunguu thomu, chumvi, jira na dania.

3. Tia maji, funika acha ichemke hadi ikaribie kuiva.
4. Supu ikiwa imebakia nyingi, ipungue iache kando kuitumia katika wali.
5. Tia karoti, njegere zote, viazi, pilipili boga, pilipili mbichi iache katika moto huku ukikoroga.
6. Acha ipikike kwa muda mdogo tu, karibu na mwisho tia vitunguu na changanya vizuri viive kwa mvuke wake.

Vipimo vya Wali

Mchele	3 – 4 vikombe
Kitunguu thomu	1 uwa
Kotimiri	3 misongo (bunches)
Mafuta	¼ kikombe kidogo
Kidonge cha supu (cube stock)	2
Zaafarani au rangi ya biriani ya manjano	kiasi
Mdalasini	1 kijiti
Jira/cumin/bizari pilau	1 kijiko cha supu
Hiliki	3 chembe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele na roweka kama ipasavyo kutgemea na aina ya mchele.
2. Weka sufuria, tia mafuta, kisha tia mchele ukaangekaange kidogo.
3. Ikiwa utatumia rangi ya biriani, tia katika mchele kidogo tu ugeuke rangi kiasi.
4. Saga kitunguu thomu na kotmiri katika mashine ya kusagia (blender) kwa kutia maji kiasi cha kikombe kimoja.
5. Mimina katika mchele, tia vidonge vya supu, chumvi, kisha ongeza maji kiasi kwa kutegemea aina ya mchele.
6. Saga jira/cumin tia katika mchele pamoja na mdalasini na chembe za hiliki, funika hadi uive wali ukiwa tayari.
7. Pakua wali katika sahani kisha weka sughaar juu yake kama ilivyo katika picha au pakua wali na sughaar mbali mbali. Kula kwa ndizi!



Kidokezo:

1. Tumia mchele wa Basmati ulio mrefu na kunyooka.
2. Maji katika mchele yanategemea aina ya mchele. Tumia kiasi tu ili wali utokee mmojammoja usiogandana au usiwe mabonde.
3. Tolea kwa pilipili mbichi ilosagwa na kitunguu thomu na ndimu.

Wali Wa Kisomali Wa Kuku



VIPIMO

WALI:

Mchele	3 vikombe
Vitunguu (viliokatwa vidogo vidogo)	2

Mafuta	3 vijiko vya supu
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Bizari ya pilau	1 kijiko cha supu
Mdalasini	1 kijiti
Hiliki	3 chembe
Pilipili manga nzima	chembe chache
Siagi	Vijiko 2 vya supu
Chumvi	kiasi

KUKU

Kuku kidari (Breast) kata vipande vipande	2 LB
Mafuta	3 vijiko vya supu
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Kotmiri iliyokatwa ndogo ndogo	kiasi
Bizari ya pilau (cummin au jiyrah)	1 kijiko cha chai
Pilipili kubwa tamu la kijani	1
Pilipili kubwa tamu nyekundu	1
(zikate vipande vipande)	
Karoti iliyokunwa	1 – 2
Chumvi	Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA WALI:

1. Roweka mchele kwa muda fulani kutegemea mchele
2. Katika sufuria tia mafuta na kaanga vitunguu hadi vibadilike rangi kidogo.
3. Tia thomu iliyosagwa, mdalasini, bizari ya pilau, hiliki, pilipili manga na chumvi, kaanga kidogo.

4. Tia mchele kaanga kidogo, kisha tia maji ya moto kiasi kutegemea na aina ya mchele kama kawaida ya kupika wali kama pilau.

5. Tia sigai, funika upikike wali hadi uwive.

Kuku:

1. Mchanganye kuku pamoja na thomu/tangawizi iliyosagwa, chumvi, pilipili mbichi.

2. Katika karai tia mafuta yapate moto vizuri.

3. Mtie kuku, bizari ya pilau (jiyrah) na ukaange, karibu na kuiva tia vitunguu.

4. Tia mapilipili makubwa, kotmiri, na kaanga kwa dakika moja tu uzime moto na epua weka kando.

Kupakua:

Wali Wa Kukaanga Kwa Kidari Cha Kuku (Chicken Breast) Wa Kukausha



Vipimo

Vipimo vya Wali:

Mchele	3 vikombe
*Maji ya kupikia	5 vikombe
*Kidonge cha supu	1

Samli	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Hiliki	3 chembe
Bay leaf	1

Vipimo Vya Kuku

Kidari (chicken breast)	1Kilo
Kitunguu	1
Tangawizi mbichi	½ kipande
Kitunguu thomu	7 chembe
Pilipili mbichi	3
Ndimu	2
Pilipilimanga	1 kijiko cha chai
Mdalasini	½ kijiko cha chai
Jira/Cummin ya unga	1 kijiko cha chai
Maji	¼ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Wali:

Osha na roweka mchele kisha weka sufuria katika moto tia samli ipashe moto.

Tia hiliki, bay leaf, kaanga, kisha tia mchele ukaange kidogo.

Tia maji, chumvi na kidonge cha supu, upike wali kama unavyopika pilau.

*Maji kisia kwa kutegemea mchele ulivyo.

* Unaweza kutumia supu yoyote badala ya kidonge.

Kuku:

Katakata kidari cha kuku vipande vya kiasi, weka katika sufuria, tia ndimu, bizari zote, chumvi.

Katakata kitunguu vipande vidogodogo, pilipili, na kitunguu thomu (chopped), tia katika kuku.

Chuna tangawizi mbichi tia katika kuku. Changanya vitu vyote vizuri.

Tia maji kiasi $\frac{1}{4}$ kikombe tu kiasi cha kumkaushia kuku. Weka katika moto mpike huku unageuzageuza. Anapokaribia kukauka epua akiwa tayari kuliwa na wali (na saladi upendayo)

Wali Wa Kukaanga Kwa Nyama Mbuji Ilichomwa Ya Sosi Ya Ukwaju



Vipimo Vya Wali

Mchele Basmati	4 vikombe
Vitunguu vya majani (Spring onions)	5 miche
Pilipili mboga nyekundu (capsicum)	1
Pilipili mboga manjano (capsicum)	1
Nyanya kubwa	1
Supu ya kidonge	2
Siagi	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele kisha roweka kiasi masaa matatu takriban.

Katakata vitunguu majani, mapilipili boga, nyanya vipande kiasi.

Weka siagi katika sufuria ya kupikia, weka katika moto iyayuke.

Tia vitunguu majani, mapilipili boga, nyanya, kaanga kidogo tu.

Tia mchele kaanga kidogo, kisha tia maji kiasi ya kuivisha mchele.

Tia supu ya kidogo au supu yoyote, funika wali upikike moto. mdogodogo.

Vipimo Vya Nyama Mbuzi Na Sosi Ya Ukwaju

Nyama mbuzi mapande makubwa kiasi	7-8 vipande
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Ukwaju mzito ulokamuliwa	1 kikombe cha chai
Jiyya/cummin/bizari pilau	1 kijiko cha chai
Nyanya kopo	2 vijiko vya supu
Siki	2 vijiko vya supu
Mafuta	½ kikombe cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Changanya vitu vyote pamoja katika kibakuli kidogo.

Weka nyama katika bakuli kubwa kisha tia mchanganyiko wa sosi, ubakishe sosi kiasi pembeni.

Roweka kwa muda wa masaa 3 – 5

Panga nyama katika bakuli au treya ya kuchomea katika oven.

Pika (bake) kwa moto wa kiasi kwa muda wa saa takriban.

Karibu na kuiva, epua, zidisha kuichangaya na sosi ilobaki.

Rudisha katika jiko uendeleo kuipika muda kidogo tu.

Epua ikiwa tayari, weka juu ya wali uliopakuwa kisha mwagia sosi ya nyanya pilipili (chili tomato sauce) ukipenda.

Wali Wa Mboga Na Mchuzi Wa Kuku wa Tanduri



Vipimo vya Wali:

Mchele basmati	3 magi (kikombe kikubwa)
Mchanganyiko wa mboga za barafu (Frozen vegetables)	1 ½ mug
Chumvi	kiasi
Mafuta	3 vijiko vya chakula
Kitungu maji (kilichokatwa)	1

Bizari ya pilau (nzima) 1 kijiko cha chakula

Namna Ya kutayarisha na kupika:

Osha mchele uroweke kwenye maji muda wa dakika 20.

Chemsha maji kwenye sufuria kama magi 6.

Tia chumvi.

Yakisha kuchemka unatia mchele, chemsha usiive sana, uive nusu kiini. Mwaga maji na kuchuja wali.

Unamimina Yale mafuta kwenye sufuria unakaanga bizari ya pilau kidogo na kitunguu kabla ya kugeuka rangi ya hudhurungi (brown).

Tia mchanganyiko wa mboga za barafu.,

Mimina wali, changanya vizuri, ufunike na uweke katika moto mdogo kwa dakika 20.

Pakua tayari kwa kuliwa.

Vipimo Vya Mchuzi

Kuku	2 Ratili (LB)
Chumvi	Kiasi
Mafuta	¼ Kikombe
Nyanya Kata vipande	4
Nyanya kopo	2 vijiko wa chakula
Tangawizi	1 kijiko ya chakula
Thom	1 kijiko ya chakula
Tanduri masala	1 kijiko cha chakula
Kotmiri liliyokatwa	3 vijiko vya chakula
Pilipili mbichi	2
Pili masala	1 kijiko cha chakula
Garam masala	½ kijiko cha chakula
Bizari manjano	½ kijiko cha chakula

Mtindi	3 vijiko vya chakula
Pilipili boga (kata vipande virefu)	1
Ndimu	2 vijiko vya chakula

Namna ya kutayarisha na kupika:

Kwenye bakuli tia kuku na changanya vitu vyote pamoja isipokua mafuta.

Tia mafuta kwenye sufuria yakisha kupata moto mimina kuku umpike kwa muda ½ saa kwa moto kiasi.

Pakua kuku kwenye bakuli au sahani na ukate vitunguu maji duara na umpambie. Tayari kwa kuliwa.

Wali Wa Mboga Na Samaki Wa Pink Salmon



Vipimo

Mchele	3 vikombe
Mboga mchanganyiko	1 kikombe
Samaki wa Pink Salmon	5 -6 vipande
Kitunguu thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu

Chumvi	kiasi
Pilipili manga ya unga	½ kijiko cha chai
Pilipili nyekundu ya unga	½ kijiko cha chai
Ndimu zilokamuliwa	2
Parsley kavu (aina ya kotmiri)	2 vijiko vya supu
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha supu
Kidonge cha supu (stock)	2
Mafuta	¼ kikombe
Maji	½ kikombe

Namna ya Kutayarisha Na Kupika

Samaki:

Katika kibakuli kidogo, changanya; kitunguu thomu, tangawizi, chumvi, pilipili zote za unga, ndimu, parsely, bizari ya mchuzi na mafuta vijiko viwili vya supu.

Pakaza kwenye samaki.

Weka vipande vya samaki katika treya ya oveni kisha uchome (grill) huku ukigeuza hadi samaki awive. Epua weka kando.

Wali:

Osha mchele roweka kisha uchemshe uive nusu kiini.

Mwaga maji uchuje mchele.

Weka mafuta katika sufura, tia mboga mchanganyiko kakaanga kidogo.

Weka vidonge vya supu, tia maji ½ kikombe, tia chumvi kiasi.

Mimina mchele uchanganye vizuri, kisha funika hadi uive wali ukiwa tayari.

Pakua katika sahani pamoja na samaki.

Wali Wa Mpunga Wa Nazi Kwa Mchuzi Wa Nyama Ng'ombe Na Mchicha



Wali Wa Mpunga

Mchele wa mpunga	4 Vikombe
Tui la nazi	6 vikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele kisha
2. Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi.
3. Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari. Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Mchuzi wa nyama Ng'ombe

Nyama	1 kilo
Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	2 viijiko vya supu
Viazi/mbatata	2
Kitunguu maji kilokatwakawa (slice ndogo)	2
Nyanya/tungule	4
Nyanya kopo	3 vijiko vya supu
Majani ya mchuzi/mvuje (curry leaves)	6
Kotmiri ilokatwakatwa	3 msongo (bunches)

Bizari ya mchuzi (simba 2)	I kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua
Mafuta	$\frac{1}{4}$ kikombe
Chumvi kiasi	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Weka nyama katika sufuri, tia kijiko kimoja cha kitunguu thomu na tangawizi, chumvi, ndimu na chemsha nyama hadi iwive na ibakie supu yake kidogo.
2. Weka mafuta katika sufuri nyingine, kaanga kitunguu. Vinapogeuka rangi tia majani ya mchuzi endelea kukaanga hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (golden brown)
3. Tia nyanya/tungule, viazi/mbatata, endelea kukaanga mpaka nyanya ziive.
4. Tia nyama na supu yake kisha tia nyanya ya kopo, kotmiri, bizari ya mchuzi, chumvi uache mchuzi kidogo katika moto hadi viazi viive vikiwa tayari.

Mboga Mchicha

Mchicha	4 michano/vifungu
Kitunguu	1
Kitunguu thomu	3
Nyanya/tungule	2
Tui la nazi zito	1 kikombe cha chai
Chumvi	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mboga iache ichuje maji.
2. Ikatekate kisha weka katika sufuria.
3. Katika kitunguu maji, kitunguu thomu kisage au kikatekate kidogodogo (chopped), nyanya.
4. Eka jikoni ipikike kwa maji yake na mvuke.
5. Tia tui endelea kuweka katika moto mdogomdogo hadi ikaribie kukauka ikiwa tayari.

Wali Wa Nazi Kwa Mchuzi Wa Samaki Na Rojo La Bilingani Na Viazi/Mbatata



Wali Wa Nazi

Mpunga	4 Vikombe
Tui la nazi	6 vikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha mchele kisha
2. Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi.
3. Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari. Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Mchuzi wa Samaki Nguru

Samaki	4
Kitunguu thomu na tangawizi ilosagwa	2 viijiko vya supu
Kitunguu maji kilokatwakawa (slice ndogo)	2

Nyanya/tungule	4
Nyanya kopo	3 vijiko vya supu
Pilipili mbichi	2
Kotmiri ilokatwakatwa	3 msongo (bunches)
Bizari ya mchuzi (simba 2)	1 kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua
Mafuta	¼ kikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katakata samaki mkaange kwa kumtia viungo.
2. Weka mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu. Vinapogeuka rangi thomu na tangawizi mbichi, nyanya, nyanya kopo, kitunguu na bizari ya mchuzi endelea kukaanga.
3. Tia maji kiasi na ndimu, pilipili mbichi ilosagwa kisha tia kotmiri.
4. Mwisho tia nusu ya samaki alokaangwa ukiwa tayari

Bilingani Za Kukaanga Na Viazi

Bilingani	4 madogodogo
Viazi/mbatata	3
Nyanya	3
Majani ya mchuzi/mvuje/curry leaves	kiasi 6-7
Nnyanya kopo	2 vijiko vya supu
Methi/uwatu ulosagwa	1 kijiko cha chia
Rai/mustard seeds	1 kijiko cha supu
Bizari ya manjano/haldi/turmeric	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kukaangia	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Weka mafuta ya kukaangia katika karai
2. Katakakata bilingani vipande vipande vya mraba (cubes) kaanga katika mafuta ya moto hadi yageuke rangi. Eupa weka kando.
3. Katakataka viazi/mbatata vipande vidogodogo vya mraba (cubes) Kaanga hadi viive epua weka kando.
4. Ondosha mafuta yote katika karai bakisha kidogo tu kiasi ya vijiko 2 vya supu.
5. Kaanga rai kisha majani ya mchuzi, na methi/uwatu kisha kaanga nyanya.
6. Tia nyanya ya kopo kisha changanya pamoja bilingani na viazi ikiwa ta

Wali Wa Nazi Wa Adesi, Bamia Na Mchuzi Wa Kamba



Vipimo

Mchele	2 vikombe
Adesi	1 ½ vikombe
Nazi ya unga	1 Kikombe
Maji (inategemea mchele)	3

Chumvi

Kiasi

Vipimo Vya Bamia:

Bamia	½ kilo
Vitunguu maji kata vipande vipande	2 vya kiasi
Nyanya iliyosagwa	1 kubwa
Nyanya ya kopo	2 vijiko vya chai
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Mafuta	3 vijiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

Wali Wa Adesi

1. Osha na roweka mchele na adesi .
2. Chuja nazi kwa vikombe 3 vya maji tia chumvi kisha weka jikoni.
3. Tui la nazi likishachemka tia mchele na adesi pamoja. Punguza moto, funika wali upikike kwa moto mdogo mpaka ukauke vizuri.

Bamia

1. Katakata bamia vipande vya kiasi/ Katakakata vitunguu weka kando.
2. Katika sufuria tia mafuta na kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi.
3. Tia nyanya iliosagwa na nyanya ya kopo na pilipili manga na chumvi.
4. Kisha Tia bamia punguza moto mdogo mdogo mpaka ziwive.

Mchuzi Wa Kamba

Vipimo

Kamba	1Lb
Vitunguu vilokatwa katwa	2
Nyanya ilokatwa katwa	2
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai

Thomu	1 Kijiko cha chai
Bizari ya mchuzi (curry powder)	½ Kijiko cha chai
Haldi – bizari ya manajano	½ kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	½ Kijiko cha chai
Ndimu	1
Chumvi	Kiasi
Mafuta ya kukaangia	2 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Kaanga vitunguu kidogo hadi vilainike,
2. Tia nyanya, thomu na piilipili mbichi. Endelea kukaanga, tia nyanya ya kopo, chumvi, bizari zote.
3. Tia tia kamba na huku unakoroga mpaka wabadilike rangi na kuwiva. Kamulia ndimu na mchuzi uko tayari.

Wali Wa Samaki Na Mboga



VIPIMO VYA SAMAKI

Samaki wa sea bass vipande	1 1/2 LB (Ratili)
Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai
Bizari ya manjano au ya pilau	1/2 Kijiko cha chai
Paprika ya unga au pilipili ya unga	1 kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Ndimu	
Mafuta	3 Vijiko vya supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Roweka samaki kwa viungo hivyo vyote kwa muda wa robo saa hivi.
2. Washa oven moto wa 400F.
3. Kisha weka samaki katika trea na choma kwa muda wa dakika 15 na weka moto wa juu dakika za mwisho ili ipate rangi nzuri.
4. Ikishaiva epua na itakuwa tayari kuliwa.

VIPIMO VYA MBOGA

Gwaru (green beans)	1 LB
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Karoti	4-5

Chumvi	Kiasi
Bizari ya manjano	1/2 Kijiko cha chai
Pilipili manga	1/4 kijiko cha chai
Mafuta ya zaituni	Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kata kata karoti na toa sehemu ya mwisho za binzi.
2. Weka mafuta katika sufuria kisha kaanga karoti na gwaru, halafu weka moto mdogo na funika ili ziwive na sio kuvurujika.
3. Karibu na kuiiva tia thomu kaanga kidogo,tia bizari ,chumvi na pilipili manga.
4. Ikisha changanyikana vizuri epua na tayari kuliwa na wali na samaki.

Wali Wa Sosi Ya Tuna



VIPIMO

Sosi Ya tuna	
Tuna	2 Vikopo
Vitunguu (kata kata)	4
Nyanya zilizosagwa	5
Nyanya kopo	3 Vijiko vya supu

Viazi (vilivyokatwa vipande vidogo - cubes)	4
Dengu (chick peas)	1 kikombe
Thomu/Tangawizi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Hiliki	1/4 kijiko cha chai
Mchanganyiko wa bizari	1 kijiko cha supu
Chumvi	kiasi
Pilipili manga	1 Kijiko cha chai
Vipande cha Maggi (Cube)	2

WALI:

Mchele	3 Vikombe vikubwa (Mugs)
Mdalasini	2 Vijiti
Karafuu	chembe 5
Zaafarani	kiasi
*Jirsh (Komamanga kavu au zabibu kavu -raisins)	1/2 Kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kosha Mchele na roweka.
2. Kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi (brown) chuja mafuta uweke kando.
3. Kaanga viazi, epua
4. Punguza mafuta, kaanga nyanya.
5. Tia thomu/tangawizi, bizari zote, vipande vya Maggi, nyanya kopo, chumvi.
6. Mwaga maji ya tuna iwe kavu, changanyisha kwenye sosi.
7. Tia zaafarani kidogo katika sosi na bakisha ya wali.
8. Chemsha mchele pamoja na mdalasini na karafuu.
9. Karibu na kuwiva, chuja maji utie katika chombo cha kupikia katika jiko (oven)
10. Nyunyizia zaafarani, mwagia vitunguu, viazi, na dengu juu ya wali.

11. Mwangia sosi ya tuna na pambia jirshi (au zabibu).
 12. Funika wali na upike katika jiko moto wa 450° kwa muda wa kupikika wali.
- * Jirsh (komamanga) kavu zioshwe vizuri kutoa vumbi au tumia zabibu kavu (raisins)
- Ama kuhusu tuna, ni samaki wa vibati vinauzwa madukani.

Wali Wa Tambi Na Kuku Wa Sosi Ya Mtindi



Vipimo Vya Wali

Mchele	3 vikombe
Tambi	2 vikombe
Mafuta	¼ kikombe
Chumvi	

Vipimo Vya Kuku

Kuku kidari (boneless) aliyekakwa katwa vipande	1 Kilo
Kitunguu maji kilichokakwa katwa	2
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Paprika	1 kijiko cha supu
Masala ya kuku (tanduri au yoyote)	1 kijiko cha supu
Ndimu	2 vijiko vya supu
Mtindi (yoghurt) au malai (cream)	1 kikombe
Mafuta	$\frac{1}{4}$ kikombe
Majani ya kotmiri (coriander)	$\frac{1}{2}$ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Wali:

Osha Mchele uoweke.

Tia mafuta katika sufuria, kaanga tambi zilizokatwakatwa hadi zigeuke rangi kuwa nyekundu.

Tia mchele endelea kukaanga kidogo.

Tia maji kiasi cha wali kupikika kama unavyopika pilau. Kiasi cha maji kinategemea aina ya mchele

Funika katika moto mdogo mdogo hadi uive ukiwa tayari.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Kuku

Katika bakuli, changanya vitu vyote isipokuwa mtindi na kitunguu.

Tia mafuta katika karai, kisha tia kitunguu ukaange muda mdogo tu, usikiache kugeuka rangi.

Tia kuku na masala yake, endelea kukaanga, kisha tia mtindi au malai ufunike apikike na kuiva vizuri.

Nyunyuzia kotmiri iliyokatwakatwa ikiwa tayari kuliwa na wali wa tambi.

Wali Wa Zaafarani Na Kuku Wa Kupaka



VIPIMO VYA WALI

Mchele	3 Vikombe
Kitunguu kiichokatwa	1
Pilipili boga nyekundu iliyokatwa	
vipande	1
Mafuta	¼ Kikombe
Zaafarani	1 kijiko cha chai
(tia kwenye kikombe na maji robo roweka)	
Chumvi	1 kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA KUPIKA

1. Katika sufuria, tia mafuta, kaanga kitunguu mpaka kiwe kidogo rangi ya udongo (brown)
2. Tia pili pili boga.
3. Tia mchele, kaanga kwa muda wa dakika 3, tia zaafarani na chumvi.
4. Tia supu uliyochemshia kuku iwe imoto.
5. Pika wali katika moto mdogo hadi uwive.

KUKU

Kuku Mzima	1
Mayai ya kupambia	6

NAMNA YA KUMPIKA

1. Mchemshe kuku mzima na chumvi mpaka uhakikishe ameiva vizuri.
2. Mtowe na muweke pembeni. Supu yake tumia katika wali kama ilivyo hapo juuu.
3. Chemsha mayai, menya na kata vipande viwili kila yai moja weka kando

VIIMO VYA SOSI YA KUKU YA NAZI

Kitunguu	1
Nyanya iliyokatwa vipande	1
Thomu na tangawizi	1 kijiko cha supu
Garam Masala	½ kijiko cha supu
Bizari ya manjano	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Pilipili masala ya unga	½ kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha supu
Nazi ya unga	1 kikombe
Maji ya ukwaju	¼ kikombe cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA KUPIKA

1. Tia Mafuta vijiko 2 vya supu katika sufuria
2. Kaanga kitunguu maji mpaka kiwe rangi ya udongo (brown).
3. Tia thomu na tangawizi.
4. Tia nyanya nzima iliyokatwa katwa.
5. Tia garam masala, manjano, pilipili ya unga, nyanya ya kopo, kaanga vizuri.
6. Changanya kwenye sufuria na ukwaju. Iache ichemke vizuri.
7. Changanya nazi ya unga na maji vikombe viwili.
8. Mtie kuku mpike vizuri na hilo tui.
9. Mtie kwenye oveni kidogo.

KUPAKUWA KATIKA SINIA

1. Pakuwa wali kwanza katika sinia
2. Muweke kuku juu ya wali.
3. Pambia mayai

Wali, Mchuzi Wa Nazi Wa Samaki Nguru



Vipimo:

Mchele	3 vikombe
Samaki Nguru (king fish)	5 vipande
Vitunguu	2
Nyanya/tungule	4
Mafuta	3 vijiko vya supu
Tui la nazi zito	2 vikombe
Pilipili mbichi	5-7
Kitunguu Thomu	7-9 chembe

Kotmiri	1 msongo (bunch)
Bizari ya samaki	1 kijiko cha chai
Ndimu	2-3
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha samaki, kata vipande kiasi weka kando.
2. Katakata kitunguu na nyanya vipande vidogo vidogo sana (crush) .
3. Katakata kotmiri weka kando.
4. Saga pamoja, pilipili mbichi, kitunguu thomu, ndimu na chumvi.
5. Changanya pamoja na bizari ya samaki kisha paka katika vipande vya samaki acha kidogo vikolee.
6. Weka mafuta katika sufuria au karai, kaanga vitunguu kidogo tu kisha tia nyanya/tungule endelea kukaanga hadi vilainike na kupondeka.
7. Tia kikombe kimoja na nusu cha tui la nazi, kisha tia vipande vya samaki na masala yake, acha mchuzi uchemke samaki aive. Ongeza chumvi, ndimu, pilipili ikihitajika.
8. Ongezea tui lilobakia acha motoni kwa daika chache tu.
9. Epuu mwagia kotmiri mchuzi ukiwa tayari.



10. Pika wali wa maji/mweupe kama kawaida utolee na mchuzi.

Wali, Maharage Na Kamba Wa Rojo



Vipimo:

Wali:

Mchele 2 Vikombe

Maji 3 1/2 Vikombe

Chumvi kiasi

Maharage:

*Maharage 4 Vikombe

Kitunguu 1 kidogo

Nyanya 1

Pilipili mbichi au ya mbuzi (ukipenda) 2 au 3

Tui la nazi zito 2 Vikombe

* Ikiwa maharage makavu, osha na roweka kwa muda wa masaa, kisha uchemshe yaive. Au tumia ya tayari ya kopo.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Wali

Kama kawaida ya kupika wali mweupe;

Osha mchele, roweka.

Chemsha maji umimine mchele, tia chumvi.

Funika uive moto mdogo mdogo.

Ukipenda wali wa kuchuja maji, ongeza kiasi cha maji.

Namna ya Kutayarisha na Kupika Maharage:

Tia maharage katika sufuria, uweke kwenye moto.

Tia tui zito.

Katia katika vitunguu, nyanya, pilipili, tia na chumvi.

Acha yapikike hadi upendavyo kiasi cha tui kubakia katika maharage.

Epuu na tayari kuliwa na wali au aina yoyote ya mikate.

Zurubiani (Wali Wa Ki-Saudia)



Vipimo

Mchele	5 mugs (kikombe kikubwa)
Nyama (au kuku)	2 Ratili (LB)
Chumvi	Kiasi
Mafuta	3/4 kikombe
Samli	1/2 kikombe

Vitunguu Vikubwa (kata virefu virefu)	6
Nyanya (iliyosagwa)	6 vijiko vya chakula
Thom	1 kijiko cha chakula
Pilipili mbichi	½ kijiko cha chai
Hiliki nzima	6 chembe
Mdallasini nzima	5 vijiti
Mtindi (yoghurt)	½ kikombe cha chai
Karoti	1
Mapilipili makubwa	2 kijani na jekundu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Sosi

1. Kwenye sufuria mimina mafuta na samli. Yakishapata moto mimina vitunguu vikaange mpaka viwe rangi ya hudhurungi (brown)
2. Mimina nyama, abdalasini, hiliki na chumvi kwenye hiyo sufuria ya vitunguu ikaange moto wa kiasi mpaka nyama iwive.
3. Saga ile Karoti pamoja na mtindi kwenye blender (mashine yakusagia) kisha imimine kwenye nyama
4. Tia nyanya iliyosagwa.
5. Ikichemka weka moto mdogo mdogo mpaka mafuta yake yaje juu.
6. Tia zile pilipili ulizo zikata kata rangi mbili.
7. Yatowe mafuta yote weka pembeni.
8. Acha sosi pee yake.

WALI

1. Osha mchele uoweke kwenye maji kwa muda wa dakika 20
2. Chemsha maji kwenye sufuria kiasi cha magi 10
3. Yakishachemka unatia mchele, chemsha usiive sana, unamwaga maji.

4. Unamimina ule mchele juu ya lile rojo (sosi)
5. Mafuta uliyoyatoa kwenye sosi yapashe moto halafu unayamimina juu ya mchele, unarudisha motoni. Unaweka motot mdogo mdogo ukisha kuiva, tayari kupakuliwa.
6. Unapakuwa wali unaweka chini kwenye sahani na juu yake sosi ya nyama.

MICHUZI

Borhowa



Vipimo

Daal (lentils) nyekundu au/na kijani	1 Kikombe kikubwa
Bizari ya manjano ya unga	1/2 Kijiko cha chai
Pili pili ya unga	1/2 kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Maji ya ndimu	3 Vijiko vya supu
Kitunguu	1 kiasi
Thomu	1 Kijiko cha chai
Bizari ya unga (cummin powder)	1 Kijiko cha chai
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Safisha daal kwa kutoa mawe ikiwa yapo, kisha osha na roweka dakika 15 hivi.
2. Kisha chemsha kwa kutia maji, bizari ya manjano, chumvi, pili pili ya unga na maji ya ndimu hadi iive na kuvurujika.
3. Halafu chukua kisufuria na kaanga kitungu, kisha thomu na mwisho tia bizari ya pilau.
4. Kisha mimina mchanganyiko wa kitunguu kwenye sufuria ya daal (iliyokwisha iiva) na uchanganye na iwache motoni kidogo itokote.
5. Ukipenda mimina mchanganyiko kwenye blenda na usage mpaka iwe laini.
6. Tia kwenye bakuli na itakuwa tayari kuliwa na wali na samaki ukipenda.

Choroko Za Kupaaza Za Nazi



Vipimo

Choroko za kupaaza	1 kikombe kikubwa (mug)
Kitunguu maji	1 kimoja
Binzari ya manjano ya unga	1/2 kijiko cha chai
Vitungu saumu	1 kijiko cha chai
Nyanya	1 moja
Pilipili nzima	1-2
Chumvi	kiasi
Nazi	1 kikopo (400-500 mls)

Namna Ya Kutayarisha

1. Osha choroko zako vizuri na zichemshe kwa maji ya kiasi tu hadi ziwive na zisivurugike.
2. Katakata kitunguu maji vipande vidogodogo.
3. Imenye nyanya maganda halafu iponde.

Namna Ya Kupika

1. Weka sufuria jikoni na moto wa kiasi tia mafuta kidogo.(kijiko kikubwa cha kulia)

2. Kaanga vitunguu mpaka vibadilike rangi kidogo
3. Tia binzari ya manjano kaangia kidogo
4. Kisha tia vitunguu thaumu kaanga kidogo.
5. Halafu mimina nyanya iliyosagwa na chumvi kiasi.
6. Acha ikaangike huku ukikoroga.(kama dakika 5-10 hivi)
7. Kisha mimina choroko zilizoshemshwa changanya acha maji yakauke kiasi
8. Mimina nazi na onja chumvi kama imekolea punguza moto acha nazi ichemkie, kiasi cha kuacha urojo wa kutosha.
9. Mwisho katia pilipili ziwivie kiasi.

Zikisha kuwa tayari mimina kwenye bakuli lako tayari kwa kuliwa na chapati , wali hata pita bread (mkate)

Curry - Mchuzi Wa Nyama (Trinidad/Guyana)



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Nyama ng'ombe	1 kilo	Katakata vipande vipande

Vitunguu	5	Katakata (chop)
Kitunguu thomu	1 uwa au chembe 10	Saga au kuna (grate)
Tangawizi mbichi	¼ kikombe	Saga au kuna
Viazi/mbatata	4	Menya katakata vikubwa kwa urefu
Bizari ya mchuzi (curry powder)	2 vijiko vya supu	
Mafuta	½ kikombe	
Nazi	½ kikombe	Tayarisha tui
Kotmiri/dania/coriander freshi	2 mshikamano (bunches)	Osha, katakata
Maji	Kiasi cha kuivisha nyama	

Namna Kupika:

Weka sufuria katika moto, tia mafuta, kasha kaanga kitunguu thomu hadi kigeuke rangi ya hudhurungi.

Tia bizari ya mchuzi, endelea kukaanga kwa dakika moja. Tia maji vijiko viwili vya supu, kaanga kidogo.

Tia nyama, koroga ichanganyike vizuri na masala, kishaa kaanga kidogo.

Tia vitunguu changanya vizuri, kaanga kidogo tu, kisha tia viazi na maji kiasi ya kuivisha nyama.

Tia chumvi, koroga, funika.

Karibu na kuiva, tia tangawizi mbichi, kotmiri, tui la nazi, ongezea bizari kidogo ya mchuzi, iache ichemke kidogo tu.

Pakua katika chombo ikiwa tayari kuliwa na wali mweupe au roti.

Kababu Za Kuku Katika Sosi Ya Nyanya



Vipimo Vya Kababu

Kidari cha kuku	1 kilo
Thomu, tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu kilichokatwa vipande vidogo	1
Pilipili mbichi	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Bizari upendayo	1 kijiko cha chai
Siki	1 kijiko cha supu
Mayai	4 – 5
Mafuta	Kiasi ya kukaangia
Sosi	
Mafuta	3 vijiko vya supu
Vitunguu vilivyokatwa (chopped)	2
Nyanya zilizosagwa	3
Nyanya ya kopo	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Kotmiri iliyokatwa (chopped)	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Kababu

1. Chemsha kidari cha kuku kwa siki, thomu, kitunguu kilichosagwa, pilipili mbichi bizari zote na kufunika kipikike bila ya maji hadi kikauke.
2. Tia katika mashine ya kusagia (blender) na usage bila ya kuta maji, kitasagika wenyewe.
3. Tia katika bakuli na upige mayai na kuchanganya. Mchanganyiko uwe unaweza kufanya viduara vya kababu. Kama umekuwa laini ongeza mayai.
4. Katika karai tia mafuta kiasi kidogo tu ya kuweza kugeuza geuza kababu zipikike.
5. Epuu na weka katika sufuria.

SOSI

1. Kaanga vitunguu kisha tia nyanya, nyanya ya kopo, pilipili manga, chumvi na endelea kukaanga iwe sosi.
2. Tia kotmiri, kisha mwagia katika sufuria iliyokuwemo kababu.
3. Pika katika moto mdogo kababu zitokote kidogo hadi ziwive vizuri.
4. Epuu na pakua katika bakuli, mwagia kotmiri kidogo.

Kamba Katika Sosi Ya Nazi



Vipimo

Kamba	1 au 2 Pakiti
Chumvi	Kiasi
Mafuta	¼ Kikombe
Bizari ya pilau (cummin) nzima	½ Kijiko cha chai
Vitungu	2 Vikubwa
Nyanya zilioiiva	3
Nazi ya kopo au ya unga	2 Vijiko vya supu
Siki au ndimu	2 Vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	2 Vijiko vya chai
Vitungu vya kijani (spring onions)	3 Miche

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha kamba kwa maji ya baridi katika chungio, kisha weka chumvi kiasi na iweke kwa firiji.
2. Katika karai, weka mafuta yapate moto, tia bizari ya pilau lakini usiache ikaunguwa.
3. Kisha tia vitungu na ukaange hadi zibadilike rangi ya hudhurungi lakini zisiungue.
4. Halafu tia nyanya, tui la nazi , siki, pilipili na chumvi na iache motoni hadi nyanya zivurujike.
5. Ongezea vitunguu vya kijani na ukoroge.

6. Kisha tia kamba na uzipike hadi zibadilike rangi na kuiiva.
7. Pakuwa na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali au na mkate upendayo.

Kuku Wa Karai Na Viazi (Pakistani)



Vipimo

Kuku	1 mkubwa
Mafuta ya kukaangia viazi	kiasi
Kotmiri iliyokatwakatwa	2 misongo (bunches)
Methi/fenugreek seeds/uwatu	¼ kijiko cha chai
Haldi/tumeric/bizari ya manjano	½ kijiko cha chai
Jiira/cummin/uzile/bizari ya pilau	1 kijiko cha chai
Kitunguu thomu	7 chembe
Viazi/mbatata	3
Nyanya/tungule	6 - 7
Tangawizi mbichi	1 kipande kiasi
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai

Ndimu	1
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kupikia	$\frac{1}{4}$ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mkate kuku vipande vipande vya kiasi. Mwashe vizuri kwa chumvi na siki atoke harufu mbayaa.
2. Menya viazi/mbatata kisha katakata vipande vipande vya mraba (cubes)
3. Katakata nyanya ndogondogo (chopped), Chuna tangawizi mbichi na kitunguu thomu, katakata kotimiri (chopped) weka kando.
4. Weka mafuta katika karai, kaanga viazi/mbatata hadi viive kisha epua vichuje mafuta. Weka mafuta kando.
5. Weka mafuta $\frac{1}{4}$ kikombe katika karai weka katika moto yashike moto. Kisha tia tangawizi mbichi, kitunguu thomu, bizari zote. Kakaanga haraka kidogo tu.
6. Tia vipande vya kuku na kakaanga achanganyike na masala.
7. Tia nyanya/tungule, chumvi, pilipili mbichi iliyosagwa endelea kukaanga na kufunika hadi kuku aive na itokee sosi ya nyanya.
8. Tia ndimu, changanya, kisha mwagia viazi, changanya.
9. Mwagia kotmiri ikiwa tayarii kuliwa kwa wali mweupe au aina yoyote ya mikate.

Kuku Wa Karai (Pakistani)



Vipimo

Kuku aliyekakwa vipande vipande	5 LB
Mafuta	1 Kikombe cha chai
Nyanya zilizokatwa ndogo ndogo	5 kubwa
Nyanya ya kopo	2 kiijiko vya supu
Thomu na Tangawizi	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi (zipasue katikati)	3 au 5
Bizari ya pilau ya unga (Jeera)	2 vijiko vya chai
Gilgilani ya unga (Dania)	1 kijiko cha chai
Paprika	1 Kijiko cha supu
Bizari ya manjano ya unga	2 vijiko vya chai
Chumvi	kiasi
Kotmiri iliyokatwa ndogondogo	1 kikombe kimoja
Pilipili mboga (kijani)	1
Ndimu	2 vijiko vya supu.
Namna Ya Kutayarisha Na Kupika	

1. Tia mafuta katika karai yashike moto vizuri.

2. Tia Thomu na tangawizi kaanga kidogo tu.
3. Tia nyanya, pilipili mbichi, nyanya ya kopo na bizari zote.
4. Mtie kuku na mkaange katika masala hayo.
5. Funika karai na wacha moto wa kiasi, kuku atoe maji yake na apikike.
6. Karibu na kuwiva kuku tia pilipili mboga iliyokatwa vipande vipande, kotmiri na ndimu.
7. Funua karai na endelea kukaanga mpaka awe anakaribia kukauka, muepue na tayari kuliwa.

KIDOKEZO:

Paprika ni bizari nyekundu inapatikana madukani ikiwa tayari.

Mchuzi Wa Kamba



Vipimo

Viazi (mbatata)	2
Kamba	1 Lb
Vitunguu	2
Nyanya	2

Pilipili hoho (green pepper)	1
Thomu	1 kijiko cha chai
Tangawizi	1 kijiko cha chai
Uzile (bizari ya pilau ya unga-Jiyra)	½ kijiko cha chai
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Pilipili ya unga	½ kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha

- 1) Changanya kamba na thomu, tangawizi, pilipili manga, pilipili ya unga, jira na chumvi.
- 2) Katakata vitunguu weka pembeni.
- 3) Katakata pilipili hoho weka pembeni.
- 4) Katakata Nyanya weka pembeni.
- 5) Menya viazi na uvikate vidogo vidogo.

Namna Ya Kupika

- 1) Kaanga kamba mpaka wabadilike rangi, watie kwenye bakuli.
- 2) Kaanga viazi mpaka viwive na vibadilike rangi, vitoe, mimina kwenye bakuli.
- 3) Kaanga pilipili hoho viwive na vibadilike rangi, vitoe.
- 4) Kaanga vitunguu mpaka vibadilike rangi, mimina nyaya kaanga pamoja, kisha tia nyanya ya kopo na chumvi.
- 5) Endelea kukoroga.
- 6) Mimina maji kama robo kikombe, ukishawiva vizuri, mimina katika bakuli la mchanganyiko na ukoroge kidogo ili vichanganyike tayari kwa kuliwa.

Mchuzi Wa Kuku Na Mchicha



Vipimo

Kuku	1 au pound 4
Vitunguu maji	5
Nyanya/tungule	3
Nyanya kopo (tomatoe paste)	4 vijiko vya supu
Mchicha	2 misongo (bunch)
Tangawizi mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Mafuta	½ kikombe
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai
Bizari ya Methi/uwatu	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 moja kamua

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mkate kuku vipande vya kiasi, msafishe na mwoshe vizuri weka kando.

Katakakata vitunguu, nyanya/tungule (chopped) weka kando.

Osha mchicha kisha katakata weka kando.

Weka mafuta katika sufuria kisha kaanga vitunguu hadi viwe vyekundu kukaribia rangi ya brauni ilokoza.

Tia tangawizi ilosagwa pamoja na kitunguu thomu, tia bizari zote, kaanga kidogo tu.

Tia vipande vya kuku, kaanga ukigeuza huku na kule kwa muda wa dakika 5 takriban.

Tia nyanya/tungule na nyanya kopo kaanga kidogo tena, kisha tia maji ya kutosha kuku aive. Acha kwenye moto itokote/ichemke.

Tia pilipili mbichi ilosagwa pamoja na ndimu na chumvi.

Mwishowe karibu na kuku kuiva tia mchicha uchemke kidogo Epua ukiwa tayari kuliwa na wali au mkate upendao.



Kidokezo:

Ni vyema kumsafisha kuku kwa haldi/tumeric/bizari ya manjano au siki ili kukata harufu ya kidusi cha kuku.

Mchuzi Wa Kuku Wa Nazi Na Mayai Ya Kuchemsha



Vipimo

Kuku	2 Lb (ratili)
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Bizari ya pilau ya unga	½ kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua maji
Chumvi	kiasi
Bizari manjano	½ kijiko cha chai
Vitunguu maji	1
Nyanya	2
Tuwi la nazi zito	1 ½ kikombe
Mayai ya kuchemsha	6

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mchemshe kuku na thomu na tangawizi na ndimu na chumvi mpaka akauke.

Saga vitunguu na nyanya kidogo tu kwa kutumia tui kidogo katika mashine (blender).

Mimina kwenye kuku pamoja na bizari zote.

Acha achemke kisha tia tui lichemke mpaka liwe zito

Tia mayai ya kuchemsha.

Pakua kwenye bakuli tayari kuliwa na wali au mkate.

Mchuzi Wa Mumunye (Zucchini) Na Viazi



Vipimo

Zucchini	3
Viazi	2
Kitunguu	1
Nyanya	2
Nyanya kopo	2 vijiko vya supu
Pilipili manga	kidogo
Pilipili mbichi	2
Kidonge cha supu (stock)	1
Ndimu	Nusu
Mafuta	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata mamumunya (zucchini) vipande vya duara, viazi vipande vya kiasi, nyanya, na kata kitunguu vidogo vidogo (chopped).

Tia mafuta katika sufuria, kaanga viitunguu hadi viigeuge rangi kidogo tu.

Tia nyanya endelea kukaanga hadi ziwive, tia nyanya kopo

Katia pilipili mbichi, tia pilipilimanga, chumvi .

Tia maji kiasi, viazi, tia kidonge cha supu, funika weka moto mdogo acha hadi karibu viazi kuwiva, tia mamumunya.

Bakisha kidogo motoni uwivishe mamumunya kidogo tu .

Kamulia ndimu na tayari kuliwa kwa wali au mikate yoyote upendayo.

Mchuzi Wa Nazi Wa Nguru Na Bamia



Vipimo Vya Samaki Wa Nguru

Samaki nguru	5 vipande
Thomu na Tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagawa	kijiko cha supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai

Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai
Ndimu	2 kamua maji
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Nguru

Changanya vitu vyote katika kibakuli ufanye masala ya kupaka kwenye samaki.

Roweka kwa muda nusu saa

Paka treya mafuta, kisha mpange nguru na mchome katika oveni.

Atakapoiva upande upande mmoja mgeuze upande wa pili huku unanyunyizia mafuta.

Epuu weka kando.

Vipimo Vya Mchuzi Wa Nazi

Vitunguu maji	2
Nyanya	2
Tuwi zito la nazi	2 vikombe viwili
Bamia	1 kikombe
Haldi (bizari ya manjano)	¼ kijiko cha chai
Pilipili mbichi	1
Ndimu	kiasi
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

Katika sufuria tia tuwi kikombe kimoja, kisha tia bamia ulizokatakata zipike ziwive kidogo.

Saga kitunguu, nyanya na pilipili mbichi katika mashine ya kusagia (blender) kisha mimina katika tui la bamia.

Tia vipande vya nguru, bizari, chumvi, ndimu, kisha tia tui lilobakia.

Acha mchuzi uchemke kidogo kidogo kisha epua utie katika bakuli ukiwa tayari.

Mchuzi Wa Nyama Ya Kusaga Na Mayai



Vipimo

Nyama ya kusaga	2 LB (Ratili)
Mayai	6
Vitunguu	4
Thomu na Tangawizi	1 Kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai
Nyanya iliyokatwa katwa	4
Kotmiri	½ Kikombe
Pilipili Manga	¼Kijiko cha chai
Bizari ya curry	½ Kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	3 Vijiko vya supu
Garam masala	1 Kijiko cha supu
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha mayai, yakiiva ambua maganda na uweke kando.

Katika sufuria weka mafuta yapate moto, Kaanga vitunguu hadi vigeuke na kuwa rangi ya hudhurungi.

Halafu tia thomu na tangawizi kanga kidogo tu, kisha tia bizari zote na pilipili uendeleo kukaanga.

Kisha weka nyama na uiache motoni huku unakoroga hadi iwe si nyekundu tena.

Tia nyanya na chumvi ziache zilainike halafu tia nyanya ya kopo.

Ongeza maji kiasi unavyopenda mchuzi wako kuwa mzito au mwepesi.

Kisha weka yale mayai ya kuchemsha na iache itokote kidogo kwa moto mdogo.

Mwishoe mwagia kotmiri, changanya na umimine katika bakuli na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali au mkate upendayo.

Mchuzi Wa Nyama Ya Mbuzi Na Bamia



Vipimo

Nyama ya mbuzi	2 Lb (Ratili)
Thomu na tangawizi	1 Kijiko cha supu
Bamia	Kiasi
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai

Vitunguu	2
Nyanya iliyokatwa katwa	4
Chumvi	kiasi
Garam masala	1 Kijiko cha supu
Kotmiri	$\frac{1}{2}$ Kikombe
Pilipili manga	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	3 Vijiko vya supu
Ndimu	1
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha nyama pamoja na chumvi, thomu na tangawizi, pilipili na kitunguu kwa maji ya kiasi.

Hakikisha nyama itakapowiva ibakie supu yake kidogo.

Katika sufuria weka mafuta yapate moto, kaanga vitunguu mpaka view rangi ya hudhurungi, tia thomu kaanga kidogo tu.

Kisha tia bizari, kotmiri na ukaange kidogo, tia nyanya kaanga zilainike halafu tia nyanya ya kopo.

Weka bamia na endelea kukaanga.

Mimina supu ya nyama, changanya kisha iwache kwenye moto kidogo kuwivisha bamia.

Tia ndimu kisha mimina katika bakuli na itakuwa tayari kuliwa.

Mchuzi Wa Papa Wa Nazi Na Bamia



Vipimo

Papa	8 vipande
Kitunguu maji	2
Nyanya/tungule	3
Kitunguu thomu	1 kijiko
Karoti	1
Pilipili hoho	1
Bamia	10
Chumvi	kiasi
Bizari ya mchuzi	2 vijiko vya chai
Haldi/tumeric/bizari manjano	½ kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua
Nazi	1
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka vipande vya papa kwa maji ya moto kisha toa maganda yake.

Kosha na maji ya kawaida weka kando.

Kuna nazi na toa tui zito na tui maji.

Katakata vipande vidogodogo, vitunguu, nyanya/tungule, kitunguu na kitunguu thomu.

Kata karoti na bamia vipande virefu virefu

Weka mafuta katika sufuria kaanga vitunguu, nyanya, kitunguu thomu.

Tia papa na pilipili hoho, endelea kukaanga na mchanganyiko.

Tia karoti na bamia na kisha tia tui maji kikombe kimoja na ndimu iwivishe papa, karoti na bamia..

Tia tui zito.

Mchuzi Wa Samaki Nguru Na Bilingani Za Kukaanga



Vipimo Vya Samaki

Samaki Nguru	4-5 vipande
Pilipilimbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Tangawizi mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Bizari ya samaki	1 kijiko cha chai

Paprika (pilipili nyekundu ya unga ilokoza)	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	¼ kikombe

Vipimo vya mchuzi

Bilingani	2 ya kiasi
Vitunguu (katakata chopped)	2 vikubwa
Nyanya/tungule (katakata chopped)	3
Nyanya kopo (paste)	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Ndimu kavu/lumi	1
Mafuta (ya kukaangia bilingani na kupikia mchuzi)	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Samaki

1. Changanya viungo vyote vya samaki upake katika vipande vya samaki, vikolee.
2. Weka kwenye treya ya oveni, na choma (grill) huku unageuza samaki hadi wageuka rangi na karibia kuiva.
3. Epua samaki weka kando.
4. Masalo yatakayobakia katika treya weka katika kibakuli kidogo.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

1. Weka mafuta katika karai yapate moto vizuri.
2. Katakata bilingani vipande vya mraba (cubes) kisha kaanga katika mafuta hadi vigeuke rangi. Epua katika chujio bilingai zichuje mafuta.
3. Weka mafuta kiasi ya vijiko 3 vya supu katika sufuria, tia vitunguu kaanga hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (golden brown).
4. Tia nyanya/tungule, nyanya kopo (tomato paste) endelea kukaanga.
5. Tia maji kidogo, kisha tia samaki na masala yaliyobakia, tia chumvi.
6. Pasua lumu (ndimu kavu) vipande kiasi 3-4 tia na uache mchuzi uchemke kidogo bila ya kuvurugika samaki
7. Epua tayari.

Mchuzi Wa Samaki Wa Nazi



Vipimo:

Samaki Wa Vipande	3 - 4 Vikubwa
Kitunguu maji kikubwa	1
Tungule/nyanya	2
Tui zito la nazi	2 vikombe
Bizari ya manjano kijiko cha chai	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Pilipili mbuzi	3
Chumvi	kiasi

Vipimo Vya Samaki Na Namna Ya Kumtayarisha Na Kumpika

Pilipii mbichi ilosagwa	2 vijiko vya supu
Thomu ilosagwa	1 kijiko cha chai
Tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Mdalasini wa unga	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Bizari ya pilau ya unga	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Ndimu (kamua)	2
Chumvi	kiasi

Tia viungo vyote katika bakuli uchanganye..

Changanya na vipande vya samaki uroweke kwa muda nusu saa takriban.

Mchome (grill) kwenye moto wa kiasi hadi abadilike rangi asikauke.

Epuu weka kando.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

Ponda kitunguu maji na tungule (nyanya) pamoja na pilipili mbuzi moja.

Tia katika sufuria pamoja na tui, weka katika moto mdogo mdogo, uache uchemke hadi tui liwe zitozito,

Mtie samaki na huku unalikoroga ili achanganyike samaki na tui.

Ukipenda unaweza kutia kaa la moto ndani ya mchuzi ili kuleta ladha zaidi.

Tupia pilipili mbuzi zilobakia, ukiwa tayari kuliwa na ugali, chapati, wali au upendavyo.

Mchuzi Wa Samaki Wa Salmon Wa Nazi



Vipimo

Samaki (salmon)	2lb
Kitunguu	1
Nyanya	1

Thomu	1 kijiko cha chai
Bizari manjano	½ kijiko cha chai
Bizari ya mchuzi (curry powder)	½ kijiko chai
Kidonge cha supu	½
Mafuta	3 vijiko supu
Nyanya kopo	½ kijiko chai
chumvi	kiasi
limau	kiasi
Pilipili nyekundu nzima	2
Nazi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1 Kata samaki vipande vya kiasi muoshe vizuri.

2 Tia limau na chumvi kishaweka kando

3 Kaanga vitunguu mpaka viwe vekundu tia bizari ya mchuzi, manjano na thomu

4 Tia samaki kidonge cha supu funika kwa moto mdogo

5 Halafu tia nyanya, nyanya kopo na pilipili funika tena mpaka ikaangike

6 Kisha tia nazi wacha ichemke onja chumvi na ukamulie limau uwache mpaka motoni mpaka uwe mzito kiasi na itakuwa tayari.

Samaki Na Rojo La Koliflawwa



Vipimo

Samaki nguru (king fish)	6 Vipande au wazima
Thomu na tangawizi ya kusaga	1 kijiko cha supu
Chumvi	kiasi
Pilipili nyekundu ya unga	2 vijiko vya chai
Bizari ya samaki (au yoyote upendayo)	1 kijiko cha chai
Ndimu	3 vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia	
Koliflawwa	$\frac{1}{2}$
Viazi	4
Vitunguu	3
Nyanya	4
Nyanya kopo	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi	3
Pipilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Mafuta ya Kupikia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Samaki:

Changanya vitu vyote katika bakuli ufanye lahamu (paste) ya kupakia samaki.

Paka samaki lahamu kisha mroweke kwa muda mdogo tu.

Kaanga samaki kisha weka kando.

Rojo La Koliflawe:

1. Chambua koliflawe kisha panga katika treya ya kupikia ndani ya oveni.
2. Nyunyizia chumvi na pilipili ya unga kidogo tu, kisha pika kwa moto wa kiasi 350° F kwa muda mdogo tu kiasi yaive nusu yake tu. Epua na weka kando.
3. Menya na katakata viazi vya mviringo ukaange katika mafuta, toa weka kando.
4. Katika karai nyingine, tia mafuta vijiko viwili vya supu, kaanga vitunguu vilokatwakatwa hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (brown) isiyokoza.
5. Katakata nyanya, pilipili mbichi, kaanga pamoja na vitunguu.
6. Tia nyanya kopo, chumvi, pilipili manga, changanya vizuri.
7. Tia maji kiasi robo kikombe uchanganye iwe sosi.
8. Tia koliflawe na viazi changanya kidogo tu.
9. Panga samaki katika chombo au sahani ya kupakulia.
10. Mwagia sosi juu yake ikiwa tayari kuliwa kwa wali au mkate.

Kidokezo:

Samaki ukipenda mchome (bake/grill) katike oveni . Ikiwa utamchoma (bake) unaweza kumchoma pamoja na koliflawe.

МВОГА

Biringani Za Ukwaju



VIPIMO

Bilingani	2 Makubwa
Vitunguu maji	2 vya kiasi
Nyanya	2 za kiasi
Thomu uliyosagwa au kuparuzwa	1 ½ Kijiko cha chai
Pilipili mbichi iliyosagwa (au kukatwa ndogondogo)	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Mafuta	2 vijiko vya supu
Ukwaju	1 Kikombe cha cha
Vitunguu vya kijani (spring onions)	mche mmoja
Mafuta ya kukaangia mabilingani	

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kata mabilingani nusu kwanza, kisha kata vipande kwa urefu vya kiasi 1.5 cm
2. Kaanga mabilingani katika mafuta ya moto kabisa, mpaka yageuke rangi. Epua na yaweke katika chujio yachuje mafuta.

3. Kataka vitunguu vidogo vidogo (chopped), kaanga mpaka viwe vyekundu kidogo.
4. Tia Thomu kaanga kidogo tu.
5. Tia nyanya zilizokatwa ndogo ndogo (chopped) endelea kukaanga mpaka ziwe laini, ukiongeza pilipili mbichi iliyosagwa na chumvi.
6. Yapange mabilingani katika sahani au bakuli la kupakulia na mwaga rojo ulilokaanga juu yake.
7. Mwagia ukwaju na changanya vizuri kwa pole pole yasivurugike mabilingani.
8. Pambia kwa vitunguu vya kijani (spring onions) viliyokatwa vidogo vidogo (chopped) – Tayari kuliwa.

Kidokezo:

Ni nzuri sana kuliwa na mikate mikavu kama mkate wa ufuta au Naan au mkate wa Ki-Lebanon (Pita Pain)

Boga La Nazi



Vipimo:

Boga

Tui La Nazi	2 Vikombe
Sukari	1 kikombe
Hiliki	1/2 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha na Kupika

1. Unamenya maboga kiasi ukipendacho.
2. Unayakata kata vipande vidogo vidogo.
3. Unayachemsha mpaka yawive lakini humwagi maji wala yasije kuvurugika.
4. Maji yakishaanza kukauka unatia sukari kiasi ukipendacho na hiliki.
5. Kisha unamimina tui la nazi.
6. Unaiwacha ichemkie na kabla kukauka tui unaepuwa na tayari kuliwa.

Daal (Dengu) Za Nazi Na Viazi



Vipimo:

Dengu zilopasuliwa	2 vikombe
Viazi	3
Kitunguu	1
Nyanya	1

Pilipili mbichi na thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Methi (uwatu) uliosagwa	1/2 kijiko cha chai
Majani ya mchuzi (curry leaves)	kiasi 5
Haldi (bizari ya manjano)	1/2 kijiko cha chai
Kotmiri iliyokatwa katwa	1 Msongo (bunch)
Ndimu	1
Chumvi	kiasi
Tui la nazi	1 kikombe
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka dengi kwa muda wa masaa, kisha zichemshe ziwive. Maji tia kiasi tu ili zibakie dengi na supu kidogo tu.

Karibu na kuiva tia viazi vilivyomenywa na kukatwakatwa vidogo vidogo.

Katakata kitunguu na nyanya, weka kando.

Weka mafuta katika sufuria ya kiasi, kaanga vitunguu hadi vigeuke rangi.

Tia majani ya mchuzi kaanga kidogo, tia methi (uwatu), kisha tia thomu na pilipili, nyanya na bizari ya manjano.

Mimina dengi na viazi vyake kisha tia ndimu, chumvi.

Tia tui la nazi na uache kidogo ichemke,

Tia kotmiri iliyokatwakatwa ikiwa tayari.

Fasulia (Maharage) Za Kukaanga



Vipimo

Maharage	1 Kopo
Kitunguu	1
Nyanya	1 Kubwa
Pilipili mbichi	1- 2
Nyanya ya kopo	½ Kijiko cha chai
Pilipili ya unga	¼ Kijiko
Chumvi	Kiasi
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Kidonge cha supu	½ Kidonge
Mafuta ya zaituni	4 Vijiko vya supu
Maji	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka maharage, kisha chemsha hadi yawive na kulainika; ikiwa unatumia maharage ya mkebe hakikisha unayaosha kwanza.

Katika sufuria, tia mafuta na kaanga kitunguu na thomu mpaka ibadilike rangi na sio kuungua.

Kisha tia nyanya (tungule) aina zote mbili, pilipili ya unga na pilipili mbichi, kidonge cha supu na maharage na ufunike na iache katika moto wa kiasi na usikoroge.

Yakisha kaangika, utayaponda ponda, kisha tia maji ya kiasi na iache itokote kidogo.
Halafu epua motoni na itakuwa tayari kwa kuliwa na mkate au chapati.

Kabeji Ya Kukaanga



Vipimo:

Kabeji	¼ kabeji
Karoti	2
Kitunguu	2 viwili
Nyanya	1
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha chai
Pilipili mboga	½
Chumvi	kiasi
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Bizari ya manjano	¼ kijiko
Pilipili zilorowekwa katika siki (hot pepper rings)	2 vijiko vya supu
Mafuta	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata kabeji, karoti, vitunguu, pilipili mboga, nyanya weka kando.

Tia mafuta katika karai kaanga vitunguu hadi vilainike na kuanza kugeuka rangi. Usiache vikageuka rangi sana.

Tia nyanya, nyanya ya kopo, chumvi, pilipili manga, bizari, endelea kukaanga kidogo.

Tia karoti endelea kukaanga kidogo.

Tia kabeji na pilipili mboga kaanga kidogo tu.

Zima moto na changanya na pilipili zilokatwakatwa na kurowekwa katika siki (hot pepper rings) ikiwa tayari kuliwa

Kunde Mbichi Za Nazi



Vipimo:

Kunde	4 Vikombe
Tui la nazi	2 Vikombe
Vitunguu-maji	2
Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Pilipili mboga nyekundu	½

Pilipili mbichi	2
Nyanya ya kopo	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Mafuta	$\frac{1}{4}$ Kikombe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

Osha kunde vizuri;

Chemsha kiasi cha Maji katika sufuria

Mimina kunde hizo katika hayo maji yanayoendelea kuchemka na ziache zichemke hadi utakapoona zimeiva vizuri;

Epuu na kisha ziweke pembeni;

Mimina mafuta katika sufuria hadi yachemke kisha uweka vitunguu-maji na kaanga kiasi tia thomu na endelea kukaanga hadi iwe kahawia (hudhurungi);

Weka nyanya ya kopo na ikaange kwa muda kiasi katika mchanganyiko huo;

Mimina kunde katika mchanganyiko huo na kisha weka Tui la nazi na acha ichemke kwa dakika kadhaa;

Kisha tia chumvi kiasi na uache zichemke na kuchanganyika vizuri na kubaki rojo kiasi;

Pakua tayari kuliwa.

Maharage Ya Nazi



Vipimo

Maharage	3 Vikombe
Tui la nazi zito	1½ kikombe
Kitunguu	1 kikubwa
Nyanya	1
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi	3
Chumvi	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka maharage, kasha chemsha maharage hadi yawive haswa yalainike

Katakata kitunguu, nyanya, na thomu kisha miminia katika maharage

Tia tui la nazi na subiri kidogo lichemkie humo

Weka chumvi kiasi na koroga iliujenge, kisha tupia pilipili mbichi na kisha funika kwa muda kadhaa hadi libaki rojo rojo

Baada ya hapo pakua na tayari kuliwa

Mbaazi 2



Vipimo

Mbaazi za kopo	2
Kitunguu	1
Chumvi	kiasi
Manjano	½ kijiko cha chai
Kidonge cha supu	kipande kidogo
Mafuta	1 kijiko cha chai
Pilipili mbichi	2 nzima
Nazi	3 ½ vikombe

Namna Ya Kutayarisha Nkupika

1. Osha mbaazi kwenye chungio na ziache zitoke maji.
2. Kaanga kitunguu kidogo tu kisha tia mbaazi na majano.
3. Tia kidonge cha supu na chumvi pilipili mbichi na nazi vikombe vitatu, utabakisha nusu kikombe.
4. Ikisha kauka kidogo changanya nazi ya unga kamavijiko 4 vya supu kwenye nazi uliobakisha, mimina kwenye mbaazi.
5. Iache motoni kidogo hadi iwe nzito na itakuwa tayari kuliwa kwa maandazi

Mbaazi Kwa Maandazi



Vipimo

Mbaazi za kopo (pigeon peas)	40 fl oz (vikopo viwili) (Vikombe vitatu)
Ikiwa mbaazi kavu	3 Vikombe
Tui la nazi zito	1 Kikombe
Kitunguu	1
Chumvi	kiasi
Pilipili mbichi	2

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Ikiwa ni mbaazi kavu, roweka katika maji kwa muda wa masaa kisha chemsha hadi ziwive.
2. Ikiwa ni mbaazi za kopo, mwaga maji yake ya kopo umimine katika sufuria.
3. Kata vitunguu na utie katika mbaazi.
4. Tia tui, chumvi, pililipili mbichi upike hadi kwa muda mdogo tu hadi tui lipunguke kidogo, zitakuwa tayari kuliwa.

Mbaazi Za Mchicha Kwa Chapati



Vipimo:

Mchicha uliokatwa katwa (chopped)	400 gm au vikombe 3
Mbaazi mbichi au kavu	*1 kikopo au vikombe 2
Kitunguu	kimoja
Nyanya kopo	½ kijiko cha chai
Tui la nazi zito	1 kikombe
Chumvi	kiasi
Pilipili mbichi nzima	2

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. *Ikiwa mbaazi sio za tayari, roweka uchemshe hadi ziwive.
2. Osha vizuri mchicha kisha, katakata mdogo mdogo (chopped) au tumia ulio tayari wa barafu (frozen chopped spinach)
3. Katika sufuria, tia mchicha pamoja na mbaazi zilizokwisha iva.
4. Katakata kitunguu, utie humo, tia nyanya kopo, tia chumvi na pilipili mbichi nzima .
5. Tia tui upike katika moto mdogo mdogo hadi zitokote na kuiva mchicha, usiache zikauke sana. Tayari kuliwa na mkate au wali.

Mboga Mchanganyiko Na Sosi Ya Uyoga



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Viazi	2	Menya, katakata vipande
Karoti	2	Safisha katakata duara
Koliflawwa (cauliflower)	¼ ya uwa zima	Osha, chambua
Brokoli (brocoli)	1 mshikano mdogo (bunch)	Osha, chambua
Uyoga (mushrooms)	12-13	Osha katakata
Figili mwitu (celery)	1 mche	Osha, katakata
Nanaa kavu (dry mint leaves)	2 vijiko vya supu	
Pilipili manga	½ kijiko cha supu	
Kidonge cha supu (stock)	1	
Chumvi	Kiasi	
Siagi	1 kijiko cha supu	
Maziwa	2 vikombe	

Namna Ya Kupika Mboga:

Changanya pamoja katika bakuli, viazi, karoti, koliflawwa, brokoli, nusu uyoga, figili mwitu, koleza chumvi kidogo pilipili ukipenda.

Weka katika bakuli la kupikia ndani ya oven, funika upike (bake) kwa moto wa kiasi hadi mboga ziive. Mboga ziive kiasi tu si mpaka zivurugike.

Epua weka kando utayarishe sosi ya uyoga.

Namna Ya kupika Sosi Ya Uyoga

Weka nusu uyoga ulobaki katika mashine ya kusagia (Blender), tia maziwa, kidonge cha supu, pilipili manga, kisha piga ilainike.

Tia siagi katika kibakuli kidogo weka motoni, mimina sosi uipike kidogo iwe nzito kidogo.

Changanya na nanaa kavu, pilipili manga kidogo tena, umwagie juu ya mboga uchangaye vizuri.

Mboga Mchanganyiko Ya Kuchemsha (Steamed) Kwa Supu.



Mahitajio	Kipimo	Utarishaji
Viazi	2	Menya, katakata vipande
Pilipili kubwa (capsicum) ya kijani	1	Osha katakata
Pilipili kubwa (capsicum) ya rangi orengi au manjano	1	
Brokoli (brocoli)	1 mshikano (bunch)	Osha, chambua
Karoti	2	Safisha katakata duara
Koliflawa (cauliflower)	¼ ya uwa zima	Osha, chambua
Pilipili manga		
Kidonge cha supu (stock) ya nyama ng'ombe	1	
Chumvi	Kiasi	
Maji	1 kikombe	

Namna Ya Kupika:

Changanya pamoja katika sufuria mboga zote pamoja.

Pasha maji yamoto weka katika kibakuli kidogo, changanya na kidonge cha supu koroga hadi iyayuke iwe supu.

Tia pilipili manga, chumvi, funika upike moto mdogo mdogo hadi mboga zikaribie kuiva kwa mvuke.

Epuu tayari

Kidokezo:

Ikiwa huna kidonge cha supu, chemsha mifupa ya nyama ng'ombe utumie supu yake.

Mboga Mchanganyiko



VIPIMO:

Brokoli (Brocoli)	1 mche
Karoti	3
Viazi	2
Njegere (snow-peas) au zozote	1 kikombe
Zucchini (kama mamumnya)	3
Pililipili mboga za rangi mbali mbali	1 kila rangi
Kidonge cha supu (Maggi cube)	1

Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Sosi ya soy	1 kijiko cha supu
Mafuta ya kukaangia	1/4 kikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kata kwanza viazi, zuchini na karoti vipande virefu virefu kisha chemsha kidogo tu. Tia chumvi na pilipili manga.
2. Tia mafuta katika karai, kaanga vitu vyote isipokuwa brokoli na mapilipili makubwa.
3. Karibu na kuwiva tia sosi ya soy na kidonge cha supu.
4. Kata au chambua brokoli, kata kata mapilipili na tia katika mchangayiko, ipikike muda wa dakika tano tu. Changanya vizuri, tayari kuliwa na mkate au wali mweupe.

Kidokezo

Usikaange au kuchemsha sana mboga ili usipoteze vitamini zake.

Mboga Ya Bok Choy Na Viazi



Vipimo

Viazi

6 Vikubwa

Kitunguu maji	1 Kikubwa
Bok choy	6 Vifurushi (bunches) vidogo
Pilipili masala	Kiasi utakachopenda
Ndimu	
Chumvi	Kiasi upendacho
Mafuta ya kukaangia	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika.

Menya viazi na kitunguu maji.

Katakata viazi kama kwenye picha.

Katakata vitunguu vidogo (dice).

Kata vipande vya mwisho vya mboga ya bok choy na uvioshe vizuri uviweke kando. Utatumia hivi kupambia tu.

Osha mboga vizuri pia na uweke kando.

Weka kikaango (frying pan) kwenye moto, mimina mafuta. Yakipata moto mimina viazi, chumvi, na pilipili masala. Kaanga viazi mpaka vianze kuiva kisha mimina vitunguu maj. Viache viazi mpaka vianze kuwa vikavu.

Mimina mboga ya bok choy ndani ya viazi na ukamulie ndimu. Pika kidogo tu kiasi mboga ilegee, kama dakika 3 hivi.

Mimina mboga kwenye bakuli la kupakulia na upambe na vile vipande vya bok choy ulivyokata. Tayari kwa kuliwa na wali au mikate yoyote upendayo.

Mboga ya Bok Choy ni aina ya mboga ya ki China inayopatikana katika maduka ya wa China au supermarket ikiwa upo nchi za ki Magharibi. Zinapatikana aina mbili, moja ni kubwa na moja ni ndogo. Iliotumika hapa ni aina ndogo

Pilipili masala ni ya unga nyekundu.

Mboga Ya Zucchini, Bilingani, Viazi Na Mapilipili Mboga



Vipimo

Zucchini (aina ya mumunye)	2
Bilingani	2
Viazi	4
Pilipili boga la kijani	1
Pilipili boga la manjano	1
Pilipili boga jekundu	1
Vitunguu	3
Nyanya	4
Nyanya kopo (tomato paste)	3 vijiko vya supu
Rai ya unga (mustard seeds)	1 kijiko cha chai
Metthi ya unga (uwatu/Funegreek seeds)	1 kijiko cha chai
Pilipili mbichi	2
Pilipili manga ya unga au nyekundu	1 kijiko cha chai
Majani ya mchuzi (curry leaves)	1 Mche
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kupikia	2 vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia mboga	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katakata zuchini, bilingani na viazi vipande vikubwa kubwa kiasi, kata viwe na umbo la mraba (cube).
2. Tia mafuta ya kukaangia mboga katika karai uache yashike moto vizuri, kisha kaanga zucchini ziive kidogo utoe na kuzichuja mafuta.
3. Kaanga bilingani hadi zigeuke rangi utoe na uchuje mafuta.
4. Kaanga viazi hadi viive utoea na kuchuja mafuta.
5. Katika karai jengine tia mafuta 2 vijiko vya supu, kaanga vitunguu hadi viwe laini na karibu ya kubadilika rangi.
6. Tia metthi na rai ya unga, majani ya mchuzi (chambua utoe majani pekee) kaanga kidogo tu.
7. Katakata nyanya ndogo ndogo, katakata pilipili mbichi kwa urefu na utie, endelea kukaanga.
8. Tia nyanya ya kopo, pilipili ya unga na chumvi, tia maji kama $\frac{1}{4}$ kikombe au $\frac{1}{2}$ sosi iwe nyepesi kidogo.
9. Katakata mapilipili boga vipande vikubwa vikubwa uchanganye humo yapikike kwa chini ya dakika moja uepue. (Usiache mapilipili yakavurugika kwa kukaanga sana)
10. Changanya na zucchini, bilingani na viazi, pakuwa katika sahani au bakulia na ikiwa tayari kuliwa kwa aina yoyote ya mkate au wali mweupe.

Mchanganyiko Wa Mboga Za Kuchemsha (Steam)



Vipimo

Viazi	2
Karoti	2
Koliflawwa (cauliflower)	$\frac{1}{2}$
Brokoli	3 misongo (bunch)
Pilipili mboga ya kijani	1
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Pilipili manga iliyosagwa	1 kijiko cha chai
*Kidonge cha supu (stock)	1
Chumvi	kiasi
Mafuta ya zaytuni (olive oil)	3 vijiko vya supu
Maji	$\frac{1}{2}$ kikombe cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Menya viazi katakata vipande vya mchemraba (cubes)

Katakata karoti vipande vya duara

Katakata pilipili mboga vipande vya kiasi kiasi

Chambua koliflawwa na brokoli

Changanya vitu vyote kwenye sufuria pamoja funika kisha weka katika jiko kwa moto mdogo mdogo.

Ikishawiva kidogo tu ipua mimina kwenye bakuli tayari kuliwa na mkate au wali.

* kidonge cha supu ikiwa ni chicken stock au beef stock

Mchanganyiko Wa Mboga Za Kuchoma (Baked)



Vipimo

Viazi	5
Karoti	2
Koliflawwa (cauliflower)	$\frac{1}{2}$
Brokoli	3 misongo (bunch)
Pilipili mboga ya kijani	1
Pilipili mboga nyekundu	1
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili manga iliyosagwa	1 kijiko cha chai
*Kidonge cha supu (stock)	1
Parsley kavu iliyokatwa ndogo ndogo (chopped)	2 vijiko vya supu

Chumvi

kiasi

Mafuta ya zaytuni (olive oil)

3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Menya viazi katakata vipande vya mchemraba (cubes)

Katakata karoti vipande virefu virefu vya kiasi

Katakata mapilipili mboga vipande vya kiasi kiasi

Chambua koliflaw na brokoli

Tia mafuta katika karai, kaanga thomu kidogo kisha tia chumvi, pilipili manga, epua weka kando.

Weka kidonge cha supu katika kibakuli kidogo, tia maji ya moto kiasi vijiko 3 vya supu, koroga kipate kuyayuka iwe supu. Tia katika sufuria uliyokaangakia thomu.

Weka mboga zote katika bakuli kisha mimina mchanganyiko wa thomu na supu uchanganye vizuri.

Tia katika treya ya kupikia ndani ya oveni. Zipike mboga (bake) kwa moto wa takriban 350°C kwa muda wa dakika 15-20.

Epuu kisha mwagia parsely na uchanganye kisha mimina katika bakuli la kupakulia ikiwa tayari kuliwa kwa aina za mikate.

* kidonge cha supu ikiwa ni chicken stock au beef stock.

Mchicha Wa Bamia Na Sosi Ya Nyama



VIPIMO

Mchicha uliokatwa mdogomdongo	600 gm
Bamia (kata ndogo ndogo)	2 Vikombe
Nyama ya ng'ombe kata vipande vidogodogo	2 LB
Thomu na tangawizi	1 kijiko cha chai
Pilipili mbichi iliyosagwa (au nyekundu ya unga)	1 Kijiko cha chai
Vitunguu (kata vidogovidogo)	3
Nyanya (kata ndogo ndogo)	3
Nyanya ya kopo	3 vijiko vya supu
Thomu iliyosagwa au kuparuzwa	1 kijiko cha supu
Mafuta	¼ kikombe
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 kijiko cha supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

- 1) Chemsha nyama kwa maji ya kiasi, chumvi, thomu na tangawizi, pilipili, na kitunguu kimoja. Hakikisha maji sio mengi ili itakapowiva ibakie supu yake kidogo tu.
- 2) Katika sufuria weka mafuta, kaanga vitunguu mpaka viwe vyekundu kidogo, tia thomu kaanga kidogo tu.
- 3) Tia nyanya kaanga mpaka zilainike, tia nyanya ya kopo.
- 4) Weka mchicha na bamia endelea kukaanga

- 5) Mimina supu ya nyama, ongeza chumvi ikibidi, iwache kwenye moto kidogo kuwivisha mchicha na bamia.
- 6) Tia ndimu.
- 7) Mimina katika bakuli na ikiwa tayari kuliwa.

Mchicha (Swiss Chard) Na Bamia



Vipimo

Majani ya Mchicha (Swiss Chard)	4 - 5
Bamia	150 - 250g
Chumvi	1 kijiko cha chai
Mafuta ya zaituni	½ kikombe
Maji	1 gilasi
Kitunguu maji kilokatwakatwa	1

Namna Ya Kutayraisha Na Kupika

Katakata sehemu ya juu ya majani ubakishe majani pekee.

Osha majani kisha katakata kama mchicha wa kawaida .

Tia mboga katika sufuria, maji na chumvi chemsha kwa dakika 25 hivi.

Osha bamia uweke tayari ukiwa umezikata vikonyo vyake.

Mboga ikishachemka kurudia chini mimina bamia, kitunguu, mafuta . Acha ichemke mpaka bamia ziwive ikiwa tayari.

Kidokezo:

Mboga hii ni aina ya mchicha ila hatujui inaitwaje kiswahili, ila tunajua inatiwa Swiss Chard.



Nyanya Za Mshumaa/Chungu/Ngogwe Za Kukaanga



VIPIMO

Nyanya za mshumaa/chungu	20 kiasi
Kitunguu	1
Nyanya/tungule	2
Mafuta ya zaytuni (olive oil)	3 vijiko vya supu
Pilipili mbichi	1
Thomu	3 chembe
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha nyanya za mshumaa/chungu kisha zichemshe kidogo.



Mwaga maji, menya maganda na ukatekate vipande vipande.

Katakata kitunguu, nyanya vipande vidogovidogo (chopped)

Saga au katakata pilipili mbichi na thomu.

Weka mafuta katika sufuria, tia vitu vyote pamoja. Kaanga kwa muda huku unakoroga hadi iwive.

Pakuwa katika chombo, nyunyizia mafuta ya zaytuni.

Okra/Bamia Za Kukaanga



Vipimo:

Bamia

Kitunguu 1

Kitunguu thomu 3 chembe

Methi/Uwatu/fenugreek ilosagwa ½ kijiko cha chai

Pilipili manga ½ kijiko cha chai

Pilipili mbichi 1

Chumvi kiasi

Mafuta 3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha okra/bamia kata vikonyo, kisha zikate vipande kwa urefu.

Katakata kitunguu maji, kitunguu thomu, pilipili mbichi weka kando.

Weka mafuta katika karai kisha kaanga kitunguu hadi kianze kugeuka rangi kuwa hudhurungi (golden brown) kisha tia kitunguu thomu kaanga kidogo tu.

Tia bamia, pilipili mbichi, methi, pilipili mbichi, chumvi endelea kukaanga kwa moto mdogo mdogo hadi bamia ziwive na ziwe tayari.

Uyoga (Mushroom) Wa Sosi Na Jibini

Vipimo

Uyoga	12 au zaidi
Siagi	2 vijiko vya supu
Kitunguu kilokatwakatwa (chopped)	1
Nyanya iliosagwa	3 vijiko vya supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	½ kijiko cha chai
Oregano	1 kijiko cha chai
Parsely kavu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Nanaa kavu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Mafuta	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Jibini (cheese) ya mazorella*	250 gm

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha uyoga vizuri, kisha weka siagi katika sufuria ishike moto. Tia uyoga ukaange kaange kidogo ili ulainike uyoga.

Katika kisufuria kidogo, weka mafuta, kaanga kitunguu hadi vigeuke rangi.

Tia thomu, kaanga zaidi kidogo, kisha tia nyanya na bizari zote kaanga tena kidogo.

Panga uyoga katika treya ya kupikia katika oveni, kisha mwagia sosi juu yake.

Kuna jibini ya mazorela umwagie juu yake pia.

Pika (Bake) katika oveni moto wa kiasi hadi uyoga upikike zaidi na jibini iyayuke. Epua ukiwa tayari

Kidokezo :

Ikiwa idadi ya uyoga ni kidogo, basi sosi itakayobakia unaweza kutumia katika Pizza au pasta.

* unaweza kutumia aina nyengine ya jibini

Viazi Vya Jibini Na Maziwa



Vipimo

Viazi	7-9
Maziwa ya kopo(evaporated milk)	1 mkebe
Unga wa ngano	½ kikombe cha chai
Siagi	4 vijiko vya chakula
Chumvi	kiasi

Namna Yakutayarisha

1. Anza kuwasha oveni moto wa 350°F.

2. viosehe viazi vizuri na maganda yake kisha kata slesi za duara.
3. halafu pakaza siagi kwenye treya ya kuchomea na panga slesi za viazi zikiwa zinakaliana juu ya slesi nyingine.
4. kisha mimina maziwa ya kopo kiasi kuziba ziba kila kiasi.
5. Kisha nyunyizia chumvi na nyunyizia na unga kijiko kimoja halafu dondoshea siagi au butter matone matone kwenye treya yote juu ya viazi.
6. kisha panga tena viazi juu yake kama ulivyofanya mwanzo, tia chumvi, unga na matone ya mafuta mpaka treya ijae.
7. Halafu malizia juu kumimina maziwa yote yaliyobaki.
8. kwa ladha nzuri badala ya maziwa ya kopo ni bora kunyunyizia urojo wa bashameli.(tazama kwenye macaroni ya bashameli kupata vipimo na kutayarisha bashameli)
9. mwisho tia kwenye oven kwa muda wa dakika 30-45 au mpaka viazi viwive vizuri. Epua na tayari kwa kuliwa.

Viazi Vya Kukaanga Na Sosi Ya Nyanya



Vipimo

Viazi	5 vya kiasi
Bizari ya manjano	½ kijiko cha chai

Meti ya unga	½ kijiko cha chai
Mafuta	2 kijiko cha supu
Limro (majani ya kihindi)	6 majani
Nyanya	1
Pilipili mbichi	3
Ndimu	1
Chumvi	kiasi
kidonge cha supu	½
Nyanya kopo au paprika	½ kijiko chai
Maji	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1 Katakata viazi virefu virefu kama uonavyo kwenye picha.
- 2 Tiia mafuta kwenye sufuria, bizari ya manjano, meti, chumvi, kidonge cha supu na maji kisha funika na acha moto mdogo mpaka viive bila kukoroga.
- 3 Tia nyanya, pilipili mbichi, nyanya ya kopo au paprika na ndimu, funika moto mdogo na huku unakoroga. kisha utaonja na itakuwa tayari kwa kuliwa.

KIDOKEZO

viazi vinakaangwa pale unapotia mafuta pamoja na vitu vya step 2

Viazi Vya Kuoka



Vipimo

Viazi	8-10
kitunguu	1
pilipili mboga(kijani/jekundu)	1
pilipili manga	kiasi
chumvi	kiasi
siagi	2 vijiko vya chakula

Namna Yakutayarisha

1. Vioshe viazi vizuri kisha kata kila kiasi vipande vinne na maganda yake kisha vichemshe kidogo tu na chumvi mwaga maji tia kwenye treya ya kuchomea.
2. Kwenye kikaangio kaanga vitunguu na mapilipili mboga kiasi halafu mwagia kwenye treya ya viazi.
3. Changanya na chumvi na pilipili manga kisha tia kwenye oveni kwa moto wa 350°F kwa dakika 15-20 vitoe na tayari kwa kuliwa.

Viazi Vyekundu Vya Masala



Vipimo

Viazi /mbatata	10 kiasi
Kitunguu maji kilichosagwa	1
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Rai (mustard seeds)	1 kijiko cha supu
Majani ya mchuzi (curry leaves)	7 majani
Uwatu uliosagwa (methi)	1 kijiko cha chai
Nyanya kopo	5 vijiko vya supu
Ndimu	3 vijiko vya supu
Mafuta	¼ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha viazi kiasi viwive lakini visivurugike

Menya, katakata vipande weka kando.

Tia mafuta katika sufuria, yakishika moto tia rai, zikaange kwa muda wa dakika moja hadi zigeuke rangi kidogo.

Tia majani ya mchuzi, uwatu, thomu, kitunguu maji, pilipili kaanga kidogo tena.

Tia nyanya kopo endelea kukaanga kidogo kisha tia chumvi, ndimu na maji kiasi kidogo ili kufanya rojo kiasi.

Mimina viazi, changanya, pakua katika sahani.

MICHUZI

Borhowa



Vipimo

Daal (lentils) nyekundu au/na kijani	1 Kikombe kikubwa
Bizari ya manjano ya unga	1/2 Kijiko cha chai
Pili pili ya unga	1/2 kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Maji ya ndimu	3 Vijiko vya supu
Kitunguu	1 kiasi
Thomu	1 Kijiko cha chai
Bizari ya unga (cummin powder)	1 Kijiko cha chai
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Safisha daal kwa kutoa mawe ikiwa yapo, kisha osha na roweka dakika 15 hivi.
2. Kisha chemsha kwa kutia maji, bizari ya manjano, chumvi, pili pili ya unga na maji ya ndimu hadi iive na kuvurujika.
3. Halafu chukua kisufuria na kaanga kitungu, kisha thomu na mwisho tia bizari ya pilau.
4. Kisha mimina mchanganyiko wa kitunguu kwenye sufuria ya daal (iliyokwisha iiva) na uchanganye na iwache motoni kidogo itokote.
5. Ukipenda mimina mchanganyiko kwenye blenda na usage mpaka iwe laini.

6. Tia kwenye bakuli na itakuwa tayari kuliwa na wali na samaki ukipenda.

Choroko Za Kupaaza Za Nazi



Vipimo

Choroko za kupaaza	1 kikombe kikubwa (mug)
Kitunguu maji	1 kimoja
Binzari ya manjano ya unga	1/2 kijiko cha chai
Vitungu saumu	1 kijiko cha chai
Nyanya	1 moja
Pilipili nzima	1-2
Chumvi	kiasi
Nazi	1 kikopo (400-500 mls)

Namna Ya Kutayarisha

1. Osha choroko zako vizuri na zichemshe kwa maji ya kiasi tu hadi ziwive na zisivurugike.
2. Katakata kitunguu maji vipande vidogodogo.
3. Imenye nyanya maganda halafu iponde.

Namna Ya Kupika

1. Weka sufuria jikoni na moto wa kiasi tia mafuta kidogo.(kijiko kikubwa cha kulia)

2. Kaanga vitunguu mpaka vibadilike rangi kidogo
3. Tia binzari ya manjano kaangia kidogo
4. Kisha tia vitunguu thaumu kaanga kidogo.
5. Halafu mimina nyanya iliyosagwa na chumvi kiasi.
6. Acha ikaangike huku ukikoroga.(kama dakika 5-10 hivi)
7. Kisha mimina choroko zilizoshemshwa changanya acha maji yakauke kiasi
8. Mimina nazi na onja chumvi kama imekolea punguza moto acha nazi ichemkie, kiasi cha kuacha urojo wa kutosha.
9. Mwisho katia pilipili ziwivie kiasi.

Zikisha kuwa tayari mimina kwenye bakuli lako tayari kwa kuliwa na chapati , wali hata pita bread (mkate)

Curry - Mchuzi Wa Nyama (Trinidad/Guyana)



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Nyama ng'ombe	1 kilo	Katakata vipande vipande
Vitunguu	5	Katakata (chop)
Kitunguu thomu	1 uwa au chembe 10	Saga au kuna (grate)
Tangawizi mbichi	¼ kikombe	Saga au kuna
Viazi/mbatata	4	Menya katakata vikubwa kwa urefu
Bizari ya mchuzi (curry powder)	2 vijiko vya supu	
Mafuta	½ kikombe	
Nazi	½ kikombe	Tayarisha tui
Kotmiri/dania/coriander freshi	2 mshikamano (bunches)	Osha, katakata

Maji

Kiasi cha kuivisha nyama

Namna Kupika:

Weka sufuria katika moto, tia mafuta, kasha kaanga kitunguu thomu hadi kigeuke rangi ya hudhurungi.

Tia bizari ya mchuzi, endelea kukaanga kwa dakika moja. Tia maji vijiko viwili vya supu, kaanga kidogo.

Tia nyama, koroga ichanganyike vizuri na masala, kishaa kaanga kidogo.

Tia vitunguu changanya vizuri, kaanga kidogo tu, kisha tia viazi na maji kiasi ya kuivisha nyama.

Tia chumvi, koroga, funika.

Karibu na kuiva, tia tangawizi mbichi, kotmiri, tui la nazi, ongezea bizari kidogo ya mchuzi, iache ichemke kidogo tu.

Pakua katika chombo ikiwa tayari kuliwa na wali mweupe au roti.

Kababu Za Kuku Katika Sosi Ya Nyanya



Vipimo Vya Kababu

Kidari cha kuku	1 kilo
Thomu, tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu kilichokatwa vipande vidogo	1
Pilipili mbichi	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Bizari upendayo	1 kijiko cha chai
Siki	1 kijiko cha supu
Mayai	4 – 5
Mafuta	Kiasi ya kukaangia

Sosi

Mafuta	3 vijiko vya supu
Vitunguu vilivyokatwa (chopped)	2
Nyanya zilizosagwa	3
Nyanya ya kopo	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Kotmiri iliyokatwa (chopped)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Kababu

1. Chemsha kidari cha kuku kwa siki, thomu, kitunguu kilichosagwa, pilipili mbichi bizari zote na kufunika kipikike bila ya maji hadi kikauke.
2. Tia katika mashine ya kusagia (blender) na usage bila ya kuta maji, kitasagika wenyewe.
3. Tia katika bakuli na upige mayai na kuchanganya. Mchanganyiko uwe unaweza kufanya viduara vya kababu. Kama umekuwa laini ongeza mayai.
4. Katika karai tia mafuta kiasi kidogo tu ya kuweza kugeuza geuza kababu zipikike.
5. Epua na weka katika sufuria.

Sosi

1. Kaanga vitunguu kisha tia nyanya, nyanya ya kopo, pilipili manga, chumvi na endelea kukaanga iwe sosi.
2. Tia kotmiri, kisha mwagia katika sufuria iliyokuwemo kababu.
3. Pika katika moto mdogo kababu zitokote kidogo hadi ziwive vizuri.
4. Epua na pakua katika bakuli, mwagia kotmiri kidogo.

Kamba Katika Sosi Ya Nazi



Vipimo

Kamba	1 au 2 Pakiti
Chumvi	Kiasi
Mafuta	¼ Kikombe
Bizari ya pilau (cummin) nzima	½ Kijiko cha chai
Vitungu	2 Vikubwa
Nyanya zilioiiva	3
Nazi ya kopo au ya unga	2 Vijiko vya supu
Siki au ndimu	2 Vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	2 Vijiko vya chai
Vitungu vya kijani (spring onions)	3 Miche

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha kamba kwa maji ya baridi katika chungio, kisha weka chumvi kiasi na iweke kwa firiji.
2. Katika karai, weka mafuta yapate moto, tia bizari ya pilau lakini usiache ikaunguwa.
3. Kisha tia vitungu na ukaange hadi zibadilike rangi ya hudhurungi lakini zisiungue.
4. Halafu tia nyanya, tui la nazi , siki, pilipili na chumvi na iache motoni hadi nyanya zivurujike.

5. Ongezea vitunguu vya kijani na ukoroge.
6. Kisha tia kamba na uzipike hadi zibadilike rangi na kuiiva.
7. Pakuwa na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali au na mkate upendayo.

Kuku Wa Karai Na Viazi (Pakistani)



Vipimo

Kuku	1 mkubwa
Mafuta ya kukaangia viazi	kiasi
Kotmiri iliyokatwakatwa	2 misongo (bunches)
Methi/fenugreek seeds/uwatu	¼ kijiko cha chai
Haldi/tumeric/bizari ya manjano	½ kijiko cha chai
Jiira/cummin/uzile/bizari ya pilau	1 kijiko cha chai
Kitunguu thomu	7 chembe
Viazi/mbatata	3
Nyanya/tungule	6 - 7
Tangawizi mbichi	1 kipande kiasi

Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Ndimu	1
Chumvi	kiasi
Mafuta ya kupikia	$\frac{1}{4}$ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mkate kuku vipande vipande vya kiasi. Mwashe vizuri kwa chumvi na siki atoke harufu mbayaa.
2. Menya viazi/mbatata kisha katakata vipande vipande vya mraba (cubes)
3. Katakata nyanya ndogondogo (chopped), Chuna tangawizi mbichi na kitunguu thomu, katakata kotimiri (chopped) weka kando.
4. Weka mafuta katika karai, kaanga viazi/mbatata hadi viive kisha epua vichuje mafuta. Weka mafuta kando.
5. Weka mafuta $\frac{1}{4}$ kikombe katika karai weka katika moto yashike moto. Kisha tia tangawizi mbichi, kitunguu thomu, bizari zote. Kakaanga haraka kidogo tu
6. Tia vipande vya kuku na kakaanga achanganyike na masala.
7. Tia nyanya/tungule, chumvi, pilipili mbichi iliyosagwa endelea kukaanga na kufunika hadi kuku aive na itokee sosi ya nyanya.
8. Tia ndimu, changanya, kisha mwagia viazi, changanya.
9. Mwagia kotmiri ikiwa tayarii kuliwa kwa wali mweupe au aina yoyote ya mikate.

Kuku Wa Karai (Pakistani)



Vipimo

Kuku aliyekakwa vipande vipande	5 LB
Mafuta	1 Kikombe cha chai
Nyanya zilizokatwa ndogo ndogo	5 kubwa
Nyanya ya kopo	2 kiijiko vya supu
Thomu na Tangawizi	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi (zipasue katikati)	3 au 5
Bizari ya pilau ya unga (Jeera)	2 vijiko vya chai
Gilgilani ya unga (Dania)	1 kijiko cha chai
Paprika	1 Kijiko cha supu
Bizari ya manjano ya unga	2 vijiko vya chai
Chumvi	kiasi
Kotmiri iliyokatwa ndogondogo	1 kikombe kimoja
Pilipili mboga (kijani)	1
Ndimu	2 vijiko vya supu.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Tia mafuta katika karai yashike moto vizuri.

2. Tia Thomu na tangawizi kaanga kidogo tu.
 3. Tia nyanya, pilipili mbichi, nyanya ya kopo na bizari zote.
 4. Mtie kuku na mkaange katika masala hayo.
 5. Funika karai na wacha moto wa kiasi, kuku atoe maji yake na apikike.
 6. Karibu na kuwiva kuku tia pilipili mboga iliyokatwa vipande vipande, kotmiri na ndimu.
 7. Funua karai na endelea kukaanga mpaka awe anakaribia kukauka, muepue na tayari kuliwa.
- Paprika ni bizari nyekundu inapatikana madukani ikiwa tayari.

Mchuzi Wa Kamba



Vipimo

Viazi (mbatata)	2
Kamba	1 Lb
Vitunguu	2
Nyanya	2
Pilipili hoho (green pepper)	1
Thomu	1 kijiko cha chai

Tangawizi	1 kijiko cha chai
Uzile (bizari ya pilau ya unga-Jiyra)	½ kijiko cha chai
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Pilipili ya unga	½ kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha

- 1) Changanya kamba na thomu, tangawizi, pilipili manga, pilipili ya unga, jira na chumvi.
- 2) Katakata vitunguu weka pembeni.
- 3) Katakata pilipili hoho weka pembeni.
- 4) Katakata Nyanya weka pembeni.
- 5) Menya viazi na uvikate vidogo vidogo.

Namna Ya Kupika

- 1) Kaanga kamba mpaka wabadilike rangi, watie kwenye bakuli.
- 2) Kaanga viazi mpaka viwive na vibadilike rangi, vitoe, mimina kwenye bakuli.
- 3) Kaanga pilipili hoho viwive na vibadilike rangi, vitoe.
- 4) Kaanga vitunguu mpaka vibadilike rangi, mimina nyaya kaanga pamoja, kisha tia nyanya ya kopo na chumvi.
- 5) Endelea kukoroga.
- 6) Mimina maji kama robo kikombe, ukishawiva vizuri, mimina katika bakuli la mchanganyiko na ukoroge kidogo ili vichanganyike tayari kwa kuliwa.

Mchuzi Wa Kuku Na Mchicha



Vipimo

Kuku	1 au pound 4
Vitunguu maji	5
Nyanya/tungule	3
Nyanya kopo (tomatoe paste)	4 vijiko vya supu
Mchicha	2 misongo (bunch)
Tangawizi mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Mafuta	½ kikombe
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai
Bizari ya Methi/uwatu	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 moja kamua

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mkate kuku vipande vya kiasi, msafishe na mwoshe vizuri weka kando.

Katakakata vitunguu, nyanya/tungule (chopped) weka kando.

Osha mchicha kisha katakata weka kando.

Weka mafuta katika sufuria kisha kaanga vitunguu hadi viwe vyekundu kukaribia rangi ya brauni ilokoza.

Tia tangawizi ilosagwa pamoja na kitunguu thomu, tia bizari zote, kaanga kidogo tu.

Tia vipande vya kuku, kaanga ukigeuza huku na kule kwa muda wa dakika 5 takriban.

Tia nyanya/tungule na nyanya kopo kaanga kidogo tena, kisha tia maji ya kutosha kuku aive. Acha kwenye moto itokote/ichemke.

Tia pilipili mbichi ilosagwa pamoja na ndimu na chumvi.

Mwishowe karibu na kuku kuiva tia mchicha uchemke kidogo Epuu ukiwa tayari kuliwa na wali au mkate upendao.



Kidokezo:

Ni vyema kumsafisha kuku kwa haldi/tumeric/bizari ya manjano au siki ili kukata harufu ya kidusi cha kuku.

Mchuzi Wa Kuku Wa Nazi Na Mayai Ya Kuchemsha



Vipimo

Kuku	2 Lb (ratili)
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Bizari ya pilau ya unga	½ kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua maji
Chumvi	kiasi
Bizari manjano	½ kijiko cha chai
Vitunguu maji	1
Nyanya	2
Tuwi la nazi zito	1 ½ kikombe
Mayai ya kuchemsha	6

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mchemshe kuku na thomu na tangawizi na ndimu na chumvi mpaka akauke.

Saga vitunguu na nyanya kidogo tu kwa kutumia tui kidogo katika mashine (blender).

Mimina kwenye kuku pamoja na bizari zote.

Acha achemke kisha tia tui lichemke mpaka liwe zito

Tia mayai ya kuchemsha.

Pakua kwenye bakuli tayari kuliwa na wali au mkate.

Mchuzi Wa Mumunye (Zucchini) Na Viazi



Vipimo

Zucchini	3
Viazi	2
Kitunguu	1
Nyanya	2
Nyanya kopo	2 vijiko vya supu
Pilipili manga	kidogo
Pilipili mbichi	2
Kidonge cha supu (stock)	1
Ndimu	Nusu
Mafuta	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata mamumunya (zucchini) vipande vya duara, viazi vipande vya kiasi, nyanya, na kata kitunguu vidogo vidogo (chopped).

Tia mafuta katika sufuria, kaanga viitunguu hadi viigeuge rangi kidogo tu.

Tia nyanya endelea kukaanga hadi ziwive, tia nyanya kopo

Katia pilipili mbichi, tia pilipilimanga, chumvi .

Tia maji kiasi, viazi, tia kidonge cha supu, funika weka moto mdogo acha hadi karibu viazi kuwiva, tia mamumunya.

Bakisha kidogo motoni uwivishe mamumunya kidogo tu .

Kamulia ndimu na tayari kuliwa kwa wali au mikate yoyote upendayo.

Mchuzi Wa Nazi Wa Nguru Na Bamia



Vipimo Vya Samaki Wa Nguru

Samaki nguru	5 vipande
Thomu na Tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagawa	kijiko cha supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai
Bizari ya mchuzi	1 kijiko cha chai

Ndimu	2 kamua maji
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Nguru

Changanya vitu vyote katika kibakuli ufanye masala ya kupaka kwenye samaki.

Roweka kwa muda nusu saa

Paka treya mafuta, kisha mpange nguru na mchome katika oveni.

Atakapoiva upande upande mmoja mgeuze upande wa pili huku unanyunyizia mafuta.

Epuu weka kando.

Vipimo Vya Mchuzi Wa Nazi

Vitunguu maji	2
Nyanya	2
Tuwi zito la nazi	2 vikombe viwili
Bamia	1 kikombe
Haldi (bizari ya manjano)	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Pilipili mbichi	1
Ndimu	kiasi
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

Katika sufuria tia tuwi kikombe kimoja, kisha tia bamia ulizokatakata zipike ziwive kidogo.

Saga kitunguu, nyanya na pilipili mbichi katika mashine ya kusagia (blender) kisha mimina katika tui la bamia.

Tia vipande vya nguru, bizari, chumvi, ndimu, kisha tia tui lilobakia.

Acha mchuzi uchemke kidogo kidogo kisha epua utie katika bakuli ukiwa tayari.

Mchuzi Wa Nyama Ya Kusaga Na Mayai



Vipimo

Nyama ya kusaga	2 LB (Ratili)
Mayai	6
Vitunguu	4
Thomu na Tangawizi	1 Kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai
Nyanya iliyokatwa katwa	4
Kotmiri	½ Kikombe
Pilipili Manga	¼Kijiko cha chai
Bizari ya curry	½ Kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	3 Vijiko vya supu
Garam masala	1 Kijiko cha supu
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha mayai, yakiiva ambua maganda na uweke kando.

Katika sufuria weka mafuta yapate moto, Kaanga vitunguu hadi vigeuke na kuwa rangi ya hudhurungi.

Halafu tia thomu na tangawizi kanga kidogo tu, kisha tia bizari zote na pilipili uendelee kukaanga.

Kisha weka nyama na uiache motoni huku unakoroga hadi iwe si nyekundu tena.

Tia nyanya na chumvi ziache zilainike halafu tia nyanya ya kopo.

Ongeza maji kiasi unavyopenda mchuzi wako kuwa mzito au mwepesi.

Kisha weka yale mayai ya kuchemsha na iache itokote kidogo kwa moto mdogo.

Mwishoe mwagia kotmiri, changanya na umimine katika bakuli na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali au mkate upendayo.

Mchuzi Wa Nyama Ya Mbuzi Na Bamia



Vipimo

Nyama ya mbuzi	2 Lb (Ratili)
Thomu na tangawizi	1 Kijiko cha supu
Bamia	Kiasi
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha chai
Vitunguu	2
Nyanya iliyokatwa katwa	4

Chumvi	kiasi
Garam masala	1 Kijiko cha supu
Kotmiri	½ Kikombe
Pilipili manga	½ Kijiko cha chai
Nyanya ya kopo	3 Vijiko vya sup
Ndimu	1
Mafuta ya kukaangia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha nyama pamoja na chumvi, thomu na tangawizi, pilipili na kitunguu kwa maji ya kiasi.

Hakikisha nyama itakapowiva ibakie supu yake kidogo.

Katika sufuria weka mafuta yapate moto, kaanga vitunguu mpaka view rangi ya hudhurungi, tia thomu kaanga kidogo tu.

Kisha tia bizari, kotmiri na ukaange kidogo, tia nyanya kaanga zilainike halafu tia nyanya ya kopo.

Weka bamia na endelea kukaanga.

Mimina supu ya nyama, changanya kisha iwache kwenye moto kidogo kuwivisha bamia.

Tia ndimu kisha mimina katika bakuli na itakuwa tayari kuliwa.

Mchuzi Wa Papa Wa Nazi Na Bamia



Vipimo

Papa	8 vipande
Kitunguu maji	2
Nyanya/tungule	3
Kitunguu thomu	1 kijiko
Karoti	1
Pilipili hoho	1
Bamia	10
Chumvi	kiasi
Bizari ya mchuzi	2 vijiko vya chai
Haldi/tumeric/bizari manjano	½ kijiko cha chai
Ndimu	1 kamua
Nazi	1
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka vipande vya papa kwa maji ya moto kisha toa maganda yake.

Kosha na maji ya kawaida weka kando.

Kuna nazi na toa tui zito na tui maji.

Katakata vipande vidogodogo, vitunguu, nyanya/tungule, kitunguu na kitunguu thomu.

Kata karoti na bamia vipande virefu virefu

Weka mafuta katika sufuria kaanga vitunguu, nyanya, kitunguu thomu.

Tia papa na pilipili hoho, endelea kukaanga na mchanganyiko.

Tia karoti na bamia na kisha tia tui maji kikombe kimoja na ndimu iwivishe papa, karoti na bamia..

Tia tui zito.

Mchuzi Wa Samaki Nguru Na Bilingani Za Kukaanga



Vipimo Vya Samaki

Samaki Nguru	4-5 vipande
Pilipilimbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Tangawizi mbichi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Bizari ya samaki	1 kijiko cha chai
Paprika (pilipili nyekundu ya unga ilokoza)	1 kijiko cha chai

Chumvi	kiasi
Ndimu	¼ kikombe

Vipimo vya mchuzi

Bilingani	2 ya kiasi
Vitunguu (katakata chopped)	2 vikubwa
Nyanya/tungule (katakata chopped)	3
Nyanya kopo (paste)	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Ndimu kavu/lumi	1
Mafuta (ya kukaangia bilingani na kupikia mchuzi)	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Samaki

1. Changanya viungo vyote vya samaki upake katika vipande vya samaki, vikolee.
2. Weka kwenye treya ya oveni, na choma (grill) huku unageuza samaki hadi wageuka rangi na karibia kuiva.
3. Epua samaki weka kando.
4. Masalo yatakayobakia katika treya weka katika kibakuli kidogo.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

1. Weka mafuta katika karai yapate moto vizuri.
2. Katakata bilingani vipande vya mraba (cubes) kisha kaanga katika mafuta hadi vigeuke rangi. Epua katika chujio bilingai zichuje mafuta.
3. Weka mafuta kiasi ya vijiko 3 vya supu katika sufuria, tia vitunguu kaanga hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (golden brown).
4. Tia nyanya/tungule, nyanya kopo (tomato paste) endelea kukaanga.
5. Tia maji kidogo, kisha tia samaki na masala yaliyobakia, tia chumvi.
6. Pasua lumu (ndimu kavu) vipande kiasi 3-4 tia na uache mchuzi uchemke kidogo bila ya kuvurugika samaki
7. Epua tayari.

Mchuzi Wa Samaki Wa Nazi



Vipimo:

Samaki Wa Vipande	3 - 4 Vikubwa
Kitunguu maji kikubwa	1
Tungule/nyanya	2
Tui zito la nazi	2 vikombe
Bizari ya manjano kijiko cha chai	¼ kijiko cha chai
Pilipili mbuzi	3
Chumvi	kiasi

Vipimo Vya Samaki Na Namna Ya Kumtayarisha Na Kumpika

Pilipii mbichi ilosagwa	2 vijiko vya supu
Thomu ilosagwa	1 kijiko cha chai
Tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Mdalasini wa unga	¼ kijiko cha chai
Bizari ya pilau ya unga	½ kijiko cha chai
Ndimu (kamua)	2
Chumvi	kiasi

Tia viungo vyote katika bakuli uchanganye..

Changanya na vipande vya samaki uroweke kwa muda nusu saa takriban.

Mchome (grill) kwenye moto wa kiasi hadi abadilike rangi asikauke.

Epuwa weka kando.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Mchuzi

Ponda kitunguu maji na tungule (nyanya) pamoja na pilipili mbuzi moja.

Tia katika sufuria pamoja na tui, weka katika moto mdogo mdogo, uache uchemke hadi tui liwe zitozito,

Mtie samaki na huku unalikoroga ili achanganyike samaki na tui.

Ukipenda unaweza kutia kaa la moto ndani ya mchuzi ili kuleta ladha zaidi.

Tupia pilipili mbuzi zilobakia, ukiwa tayari kuliwa na ugali, chapati, wali au upendavyo.

Mchuzi Wa Samaki Wa Salmon Wa Nazi



Vipimo

Samaki (salmon)	2lb
Kitunguu	1
Nyanya	1

Thomu	1 kijiko cha chai
Bizari manjano	½ kijiko cha chai
Bizari ya mchuzi (curry powder)	½ kijiko chai
Kidonge cha supu	½
Mafuta	3 vijiko supu
Nyanya kopo	½ kijiko chai
chumvi	kiasi
limau	kiasi
Pilipili nyekundu nzima	2
Nazi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1 Kata samaki vipande vya kiasi muoshe vizuri.
- 2 Tia limau na chumvi kishaweka kando
- 3 Kaanga vitunguu mpaka viwe vekundu tia bizari ya mchuzi, manjano na thomu
- 4 Tia samaki kidonge cha supu funika kwa moto mdogo
- 5 Halafu tia nyanya, nyanya kopo na pilipili funika tena mpaka ikaangike
- 6 Kisha tia nazi wacha ichemke onja chumvi na ukamulie limau uwache mpaka motoni mpaka uwe mzito kiasi na itakuwa tayari.

Samaki Na Rojo La Koliflawwa



Vipimo

Samaki nguru (king fish)	6 Vipande au wazima
Thomu na tangawizi ya kusaga	1 kijiko cha supu
Chumvi	kiasi
Pilipili nyekundu ya unga	2 vijiko vya chai
Bizari ya samaki (au yoyote upendayo)	1 kijiko cha chai
Ndimu	3 vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia	
Koliflawwa	$\frac{1}{2}$
Viazi	4
Vitunguu	3
Nyanya	4
Nyanya kopo	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi	3
Pipilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Mafuta ya Kupikia	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Samaki:

Changanya vitu vyote katika bakuli ufanye lahamu (paste) ya kupakia samaki.

Paka samaki lahamu kisha mroweke kwa muda mdogo tu

Kaanga samaki kisha weka kando.

Rojo La Koliflawe:

1. Chambua koliflawe kisha panga katika treya ya kupikia ndani ya oveni.
2. Nyunyizia chumvi na pilipili ya unga kidogo tu, kisha pika kwa moto wa kiasi 350° F kwa muda mdogo tu kiasi yaive nusu yake tu. Epua na weka kando.
3. Menya na katakata viazi vya mviringo ukaange katika mafuta, toa weka kando.
4. Katika karai nyingine, tia mafuta vijiko viwili vya supu, kaanga vitunguu vilokatwakatwa hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (brown) isiyokoza.
5. Katakata nyanya, pilipili mbichi, kaanga pamoja na vitunguu.
6. Tia nyanya kopo, chumvi, pilipili manga, changanya vizuri.
7. Tia maji kiasi robo kikombe uchanganye iwe sosi.
8. Tia koliflawe na viazi changanya kidogo tu.
9. Panga samaki katika chombo au sahani ya kupakulia.
10. Mwagia sosi juu yake ikiwa tayari kuliwa kwa wali au mkate.

Kidokezo:

Samaki ukipenda mchome (bake/grill) katike oveni . Ikiwa utamchoma (bake) unaweza kumchoma pamoja na koliflawe.

ACHARI

Achari Tamu Na Kali Ya Karoti Na Nyanya/Tungule



Vipimo

Karoti	5
Nyanya/tungule	7
Kitunguu maji	3
Pilipili mbichi	3
Nyanya kopo (tomato paste)	2 vijiko vya supu
Kitunguu thomu	7 chembe
Pilipili ya unga nyekundu	2 vijiko vya supu
Mafuta	$\frac{1}{4}$ kikombe
Sukari	2 vijiko vya supu
Ndimu	3

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata vitunguu, nyanya, weka kando

Kuna/puruza (grate) au katakata kitunguu thomu vidogodogo weka kando

Katakata pilipili mbichi vipande virefu virefu weka kando safisha karoti kisha katakata vipande virefuvirefu vya kiasi weka kando.

Weka mafuta katika karai, kisha tia, kitunguu maji na cha thomu, nyanya, pilipili mbichi na ya unga, nyanya kopo (paste), chumvi. Vichanganye pamoja kabla ya kuweka katika moto.

Weka katika moto mdogo, funika uive mchanganyiko. Usikoroge. Karibu na kukaanza kukauka tia karoti, sukari na ndimu, kisha ndio ukoroge kidogo kuchanganya.

Acha katika moto kwa dakika moja tu ili karoti zisiive na kulainika, bali zibakie kuwa ngumu.

Onja chumvi na ongeza pilipili na ndimu ukipenda iwe kali zaidi. Tayari kuliwa na chakula chochote upendacho.

Achari Ya Ndimu



Vipimo

Ndimu / Limau	23
Chumvi	3 Vijiko vya supu
Bizari ya manjano	½ Kijiko cha chai
Pilipili nyekundu nzima	½ Kikombe
Pilipili ya kichina (sambal)	2 Vijiko vya supu
Masala ya unga	1 Kijiko cha supu
Karoti	4
Maji ya ndimu	1 ½ Vikombe

Siki

½ Kikombe

Namna Ya Kutayarisha

Osha ndimu na ikiwa ni rangi ya kijani unaweza kuchambua maganda, kisha zikate vipande vipande.

Katika chupa la kiasi, changanya vipimo vyote isipokuwa karoti, maji ya ndimu, siki na sambal (pilipili ya kichina ya chupa).

Weka chupa pahali pa joto au juani kwa muda wa wiki 2 – 3.

Halafu ikishaiva ongezea karoti zilizo katwa katwa, maji ya ndimu, siki na sambal na hakikisha mchanganyiko wa maji ya ndimu imefunika ndimu vizuri.

Na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali na venginevyo.

Achari Ya Papai Bichi, Embe Mbichi Na Karoti



Vipimo

Papai bichi	1
Embe mbichi	3
Karoti	3
Pilipili mbichi	7

Pilipili nyekundu ya masala/unga	1 kijiko cha supu
Nyanya iliyosagwa (crushed)	3 vijiko vya supu
Rai/chembe za hardali (mustard seeds)	¼ kikombe
Majani ya mchuzi (curry leaves)	2 miche
Methi (uwatu uliosagwa)	2 vijiko vya cha chai
Haldi (bizari ya manjano)	2 vijiko vya chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	3 (kamua maji)
Mafuta	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Menya papai, embe na karoti kisha katakata vipande virefu virefu kama vinavyoonekana katika picha.

Katakata pilipili mbichi weka kando.

Katika karai, weka mafuta yashike moto. Kisha tia rai zikaangike kidogo.

Zinapoanza kurukaruka na kugeuka rangi, tia methi, majani ya mchuzi, pilipili mbichi, pilipili nyekundu ya masala ya unga na haldi na endelea kukaanga kidogo.

Tia nyanya iliyosagwa endelea kukaanga kidogo.

Tia papai, embe na karoti, endelea kukaanga, kisha punguza moto uwe mdogo mdogo.



Mimina maji ya ndimu, ongeza kidogo maji yakihitajika yapate kuivisha papai, embe na karoti. Tia chumvi.

Funika huku kila mara unafungua kugeuza geuza hadi iive. Onja, chumvi na viungo, ikiwa tayari.

Kidokezo:

Ukipenda ongezea achari ya embe ya mafuta ya tayari kijiko kimoja cha supuu izidi kutoa ladha ya achari.

Chatine Ya Embe Mbichi



Vipimo

Embe Mbichi	4
Pilipili mbichi	2
Pilipili mbuzi	1
Thomu	3 chembe
Chumvi	kiasi
Sukari	2 vjiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha

Menya embe mbichi, katakata vipande vipande.

Tia vitu vyote katika mashine ya kusagia (blender) tia saga kwa maji kidogo tu kiasi cha kusagia.

Mimina katika bakuli ikiwa tayari kuliwa na chakula chochote upendacho.

Chatine Ya Mtindi Na Nanaa



Vipimo:

Mtindi	2 kikombe
Chumvi	kiasi
Pilipili mbichi	1
Nanaa (mint leaves)	1 msongo (bunch)
Thomu	5 chembe

Namna Ya Kutayarisha:

Chambua majani ya nanaa katika miche yake, osha weka kando. Kiasi cha majani kinaweza kujaza vikombe viwili au zaidi.

Saga vitu vyote katika mashine ya kusagia (blender) kisha mimina katika bakuli ikiwa tayari kuliwa.

Kidokezo

Inaweza kuliwa na aina nyingi ya vyakula kama; dehii baree, biriani, nyama/kuku wa kuchoma, mishkaki, sambusa, kachori, katlesi viazi vya duara (chops), kababu na vinginevyo vingi.

Hummus (Shaam)



Vipimo:

Dengu (chick peas)	*1 Kopo kubwa au vikombe 2
*Twahiynah	3 Vijiko vya supu
Mtindi	1 kijiko cha supu
Thomu	3 Chembe
Ndimu	1 kijiko cha supu
Chumvi	1/2 kijiko cha chai
Mafuta ya zaytuun (olive oil)	3 vijiko vya supu

Namna ya Kutayarisha:

* Dengu ikiwa sio za tayari, roweka, uchemshe ziwive.

Tia katika mashine ya kusagia (blender) dengi, twahiynah, mtindi, thomu, ndimu na chumvi usage hadi isagike.

Mimina katika sahani yenye shimo.

Nyunyizia mafuta ya zaytuun.

Pamba upendavyo kwa zaytuun au dengi zenyewe au kotmiri.

Kidokezo:

* Twahiynah = ufuta uliosagwa unauzwa tayari katika kopo.

Sosi inaliwa na mkate wa kiarabu (Pita pan bread).



Unaweza kutumia kwa kutengenezea shawarma au kutolea na kitoweo chochote kikavu kama kuku, nyama ya kuchoma, kababu n.k.

Sosi Ya Nyanya Za Kuchoma



Vipimo

Kitunguu	1 kikate slice
Nyanya za duara	7 zikate nusu mbili
Dania (kotmiri) iliyokatwa	3 vijiko vya chakula
Mafuta ya Zaituni (olive oil)	$\frac{1}{4}$ kikombe cha chai
Thomu iliyosagwa	2-3 chembe
Chumvi	kiasi
Pilipili mbuzi	$\frac{1}{2}$ ya pilipili

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Anza kuwasha oveni moto wa 350°c.
2. Kata nyanya zako vipande viwili upande wa ngozi ya nyanya utazame juu weka kwenye treya ya kuchomea pamoja na pilipili iliyokatwa.
3. Kisha nyunyizia mafuta kama vijiko viwili vya chakula tia kwenye oven kwa muda wa dakika 10-15 kwa moto wa chini(bake) 360°c kisha kwa moto wa juu (grill) 500°c mpaka nyanya iwe na rangi ya kuungua (unaweza pia kuchoma nyanya zako kwenye jiko la mkaa weka nyavu kisha choma.
4. Ukishatoa kwenye oven ipondeponde kwenye bakuli huku ukiacha mabuja buja ya nyanya (yaani usiisage sana)
5. Kisha tia chumvi, thomu, kitunguu na dania ichanganyike vizuri

6. Weka kikaangio(frying pan) jikoni tia mafuta yaliyobaki wacha yapate moto sana kisha mimina mafuta hayo kwenye mchanganyiko huo. (tahadhari na mafuta ya moto wakati wa kumimina ndani ya mchanganyiko mara nyingi mafuta huruka kutokana na maji maji)
7. Mwisho changanya vizuri ikiwa bado ya motomoto pakuwa tayari kuliwa na mkate au ugali.

Sosi Ya Ukwaju



Vipimo

Ukwaju	2 Paketi
Chumvi	kiasi
* Tende	¼ kikombe
Pilipili mbichi	1
Bizari ya jiyrah (Cummin powder)	¼ kijiko

Namna ya kutayarisha

Toa kokwa ukwaju, kisha roweka kwenye maji ya moto.

Chambua tende utoe kokwa weka kando.

Tia vitu vyote katika mashine, saga hadi vitu visagike vyote.

Mimina katika bakuli ukiwa tayari kutolewa na aina nyingi ya vyakula upendavyo.

Kidokezo:

Ikiwa huna tenda tumia sukari vijiko 2 viwili vya supu.

Inaweza kuliwa na aina nyingi ya vyakula kama; dehii baree, biriani, nyama/kuku wa kuchoma, mishkaki, sambusa, kachori, katlesi viazi vya duara (chops), kababu na vinginevyo vingi.

SUPU

Haliym (Bokoboko La Pakistan)



VIPIMO:

Nyama ya mbuzi au ng'ombe ya mafupa	2 LB
Mchanganyiko wa dengue	2 Vikombe
(hadesi, mchele, chooko, ngano, dengue n.k au nunua ya tayari iliyokwishachanganywa)	
Kitungu maji (vikate vidogo)	1
Mafuta	¼ Kikombe
Nyana kata ndogo ndogo	1
Thomu na tangawazi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Bizari ya haliym	2 vijiko vya supu
Nyanya ya kopo	2 vijiko vya supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Chemsha nyama na chumvi ½ kijiko mpaka iive, toa mafupa.
2. Chemsha mchanganyiko wa dengue mpaka ziive.
3. Katika sufuria weka mafuta, kaanga vitunguu vilainike, tia thomu na tangawizi, bizari ya haliym, nyanya ya kopo. Kaanga mpaka iwive.
4. Tia nyama iliyowiva na supu yake kidogo.
5. Tia mchanganyiko wa dengue pia kwenye mashine ya kusaga (blender), saga na ile supu ya nyama isagike vizuri

6. Mimina kwenye sufuria changanya, tia ndimu kidogo, acha moto mdogo mdogo kwa muda wa dakika 15.

7. Tia katika bakuli, pambia kwa vitunguu vilivyokaangwa vya rangi ya hudhurungi vikavu, pilipili mbichi (ukipenda) na kotmiri, ikiwa kuliwa.

Shurba Ya Nyama Mbuzi - 1



VIPIMO

Nyama ya mbuzi ya mafupa au ya ng'ombe	Kilo moja
Mafuta	2 vijiko vya supu
Vitunguu maji (vikate vidogo vidogo)	2
Nyanya (kata ndogo ndogo)	1
Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Bizari ya pilau ya unga (Jeera)	1 kijiko cha chai
Gilgilani ya unga (Dania)	½ kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Mdallasini wa unga	¼ kijiko cha chai
Kotmiri (iliyokatwa ndogo ndogo)	kiasi

Nanaa (iliyokatwa ndogo ndogo)	kiasi
Chumvi	kiasi
Siki	3 vijiko vya supu
Shayiri (Oats) au *	2 vikombe

* ikiwa shayiri nzima nzima, basi roweka kwa muda wa masaa na uchemshe mpaka ziive.

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Chemscha nyama na chumvi kwa maji kiasi mpaka iwive
2. Katika sufuria nyengine, weka mafuta na kaanga vitunguu kidogo tu vilainike, usiviwache kugeuka rangi.
3. Weka bizari zote, pili pili manga, chumvi.
4. Tia thomu na tangawizi.
5. Tia nyanya na bila ya kuzikaanga sana tia nyama na supu yake.
6. Tia kotmiri, nanaa.
7. Pembeni changanya shayiri (oats) na maji koroga kisha tia katika supu ya shurba.
8. Iwache ichemke kidogo tu ngano ziwive.
9. Tia siki na tayari kuliwa.

KIDOKEZO

Na hii ngano si inaitwa 'wheat'. Oats si ngano, ni nafaka tofauti kabisa. Angalia kwenye wikipedia utaona picha zake.

Kotmini ni corriander na naanaa ni mint leaves.

Shurba Ya Nyama Mbuzi Aina Ya 2



Vipimo

Nyamna Ya mbuzi ya mifupa	1 Kilo
*Ngano nzima	¼ kikombe
Shayiri zilizopaazwa (quacker oats) za tayari	¼ kikombe
Thomu na tangawizi	2 vijiko vya supu
Kitunguu	1
Mdalasini vijiti	2
Bizari ya jiya (cumin powder/bizair ya pilau)	1 kijiko cha chai
Bizari ya majano (haldi/kurkum/tumeric powder)	1 kijiko cha chai
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Kidonge cha supu	1
Chumvi	kiasi
Siki au ndimu	2 vijiko vya supu
Mafuta	¼ kikombe
Maji	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha nyama kwa maji kiasi mengi, tia chumvi, mdalasini, thomu-tangawizi na pilipili manga. Funika nyama ichemke hadi iwive nyama.

Toa nyama nusu kutoka katika supu au yote ukipenda, kisha itoe mafupa yake na utie nyama katika mashine ya kupaaza (chopper). Isage kidogo kiasi cha kuvurugika isisagike sana. Weka kando.

Tia shayiri katika supu iache iwivie kidogo pamoja na supu baada ya kutoa nyama.

Katika kisufuria kidogo, tia mafuta katakata kitunguu ukaange hadi kianze kugeka rangi, tia bizari ya haldi na jiyra na endelea kukaanga kidogo.

Irudishe nyama katika supu, kisha tia kitunguu ulichokaanga, tia kidonge cha supu, tia siki au ndimu iache kidogo tu ichemke ikiwa tayari.

* Shayiri ikiwa ni nzima itabidi uroweke kisha uchemshe. Au unaweza kutumia zilizopaazwa za tayari ambazo huhitaji kuroweka.

Shurba Ya Nyama Mbuzi - 3



Vipimo

Nyama ya mbuzi	2lb
Nyanya	1
Kitunguu	1
Kidonge cha supu	1
Maji	4 mugs

Thomu	1 kijiko cha supu
Bizari ya pilau (cumin)	1 kijiko cha chai
Bizari ya manjano	½ kijiko cha chai
Mdalasini	1 kijiti
Shairi (oats)	5 vijiko supu
Pilipili mbichi	2
*Siki ya zabibu	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha nyama vizuri tia kwenye sufuria.

Katakata kitunguu na nyanya, ikiwa hupendi maganda ya nyanya toa na ukate kate.

Tia kidonge cha supu, mdalasini, chumvi na maji finika uchemshe nyama mpaka iwive .

Tia shairi (oats) kwenye bakuli na maji iache, nusu saa kisha isage kidogo tu, na mimina kwenye supu ya nyama.

Tia pilipili mbichi nzima, thomu, bizari zote na siki. Weka moto mdogo mdogo huku unakoroga kila baada ya muda.

Tazama uzito, na ongeza maji kidogo ikiwa nzito sana

Kidokezo:

Ikiwa huna siki ya zabibu tia ndimu.

Supu Ya Adesi, Spring Beans Na Karoti



Vipimo

Adesi	1 kikombe
Spring beans	1 kikombe
Karoti	2
Kitunguu	1 -2
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Nyanya	2
Kidonge cha supu (stock)	1
Chumvi	kiasi
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Ndimu au siki	1 kijiko cha supu
Mafuta	2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katakata springbeans na karoti ndogo ndogo kiasi.
2. Osha adesi na chemsha pamoja na spring beans na karoti hadi ziwive.
3. Katika sufiria nyingine, tia mafuta, kaanga kitunguu kilichokatwakatwa hadi kianze kubadilika rangi.
4. Tia thomu, kaanga kidogo tu kisha tia nyanya endelea kukaanga, tia chumvi, pilipili manga.

5. Mimina supu ya adesi, springbeans na karoti, tia kidonge cha supu.
6. Mimina vyote katika mashine ya kusagia (blender) usage kidogo tu.
7. Rudisha katika sufuria, tia vipande vya karoti na springbeans kidogo tu, tia ndimu au siki na iache ipikike kidogo, ikiwa tayari.

Supu Ya Brokoli (Broccoli)



VIPIMO

Brokoli	1 msongo (bunch)
Parlsely	3 misongo
Karoti	2
Viazi	2
Vitunguu	1 – 2
Nyanya	1
Kidonge cha supu (stock/ Maggi cube)	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 kijiko cha chai

Mafuta

2 kijiko cha supu

Zaytuni

kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Chambua brokoli, katakata karoti, viazi, vitunguu na nyanya.
2. Chemsha brokoli, karoti na viazi.
3. Tia mafuta katika sufuria kaanga vitunguu hadi vilainike, tia nyanya, endelea kukaanga.
4. Tia pilipilimanga, chumvi na kidonge cha supu.
5. Mimina vitu ulivyochemsha na supu yake katika mkaango.
6. Tia katika mashine ya kusagia (blender).
7. Tia parselye usage kidogo tu, kisha rudisha katika sufuria urejeshe katika moto na ipike kidogo kwa muda wa 1 tu.
8. Onja chumvi, ndimu ikiwa tayari kuliwa pekee au na mkate na zaytuni.

Supu Ya Koliflawe (Cauliflower)



VIPIMO

Koliflawwa	1
Viazi	3
Vitunguu	1 – 2
Nyanya	2
Parsely	1 msongo (bunch)
Figili mwitu (celery)	2 miche
Kidonge cha supu (stock/ Maggi cube)	1
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 kijiko cha chai
Mafuta	2 kijiko cha supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Kata nusu ya koliflawwa tia katika sufuria pamoja na viazi, chemsha viwive kiasi tu.
2. Nusu nyingine ya koliflawwa chambua mauwa yake uweke kando. (Ukipenda shemsha na kusaga yote pia)
3. Tia mafuta katika sufuria kaanga vitunguu hadi vilainike, tia nyanya, endelea kukaanga..
4. Katika mashine ya kusagia (blender), mimina koliflawwa, viasi na supu yake, tia sosi ya nyanya, figili mwitu (celery) na parsley uisage.

5. Rudisha katika sufuria, tia mauwa uliyochambua ya koliflawwa iliyobakia kidonge cha supu, pilipilimanga, chumvi na ndimu
6. Endelea kuipika kwa muda mdogo tu hata dakika moja inatosha, ichemke ili koliflawwa iwive kidogo tu sio sana usipoteze vitamini zake, na supu iko tayari.

Supu Ya Kuku Na Viazi/Mbatata



Vipimo

Kuku	4 LB
Viazi/mbatata	3
Kitunguu maji	1
Kitunguu thomu	5 chembe
Pilipili mbichi	2
Nyanya ya kusaga	1 kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Haldi/tumeric/bizari ya manjano	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Mafuta ya zaytuni	2 vijiko vya supu
Kotmiri (coriander freshi)	1 msongo
Ndimu/siki	2 vijiko vya supu

Chumvi

kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha kuku na ukate vipande vipande kiasi

Menya viazi/mbatata, katakata vipande kiasi

Menya kitunguu maji ukate vidogodogo

Weka mafuta katika sufuria, kisha tia vitunguu vikaange kidogo tu hadi viwe laini.

Kisha tia vipande vya kuku, chumvi, pilipili manga, thomu ilochunwa (grated) au kukatwakatwa vipande vidogodogo.

Tia nyanya, haldi, na maji kiasi.

Tia viazi/mbatata na iache ichemke hadi kuku na viazi/mbatata ziive.

Katakata kotmiri na pilipili mbichi ndogo ndogo utie mwishoni.

Tia ndimu au siki ikiwa tayari kuliwa na mkate au upendavyo

Supu Ya Mahindi, Karoti Na Viazi



VIPIMO

Karoti (katakata ndogo ndogo)	3
Viazi (katakata vidogo vidogo – cubes)	3
Mahindi (chembe)	2 vikombe
Supu ya vidonge (stock – Maggi cubes)	1 kidonge
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1 kijiko cha chai
Siagi au mafuta	2 vijiko vya supu

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Tia siagi au mafuta katika sufuria, kaanga viazi, vikiwa karibu na kuwiva tia karoti, endelea kukaanga kama dakika tatu hivi.
2. Tia mahindi changanya vizuri katika moto mdogo.
3. Tia maji kiasi, tia kidonge cha supu (Stock), tia pilipili manga, chumvi na ndimu
4. Acha ichemke hadi viazi na karoti ziwive vizuri.
5. Saga nusu yake katika mashine ya kusagia (blender) urudishe ndani ya sufuria. Changanya pamoja.
6. Mimina katika bakuli ikiwa tayari.

Supu Ya Nyama Ya Mbuzi, Adesi Na Mchicha



Vipimo

Nyama ya mbuzi	1 kilo
Kitunguu kikubwa	1
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Pilipili manga	1 Kijiko cha chai
Mchicha	2 magi
Chumvi	Kiasi
Viazi	2
Kidonge cha supu	1
Adesi (ukipenda)	1 Kikombe cha chai
Nyanya	1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha adesi na chemsha hadi ziive

Katakata kitunguu na nyanya.

Katika sufuria tia nyama na viungo vyote isipikuwa mchicha, adesi na viazi, kisha iache motoni ichemke hadi nyama iive.

Halafu katakata viazi na uvitia katika supu na ziache zichemke hadi ziive.

Kisha mimina adesi na mwishoe mchicha na iache katika moto kwa muda mfupi tu.

Mimina katika bakuli na supu tayari kuliwa.

Supu Ya Nyanya



Vipimo:

Nyanya ziilokatwakatwa (chopped)	1.3 Kilo
Vitunguu vilokatwakatwa (chopped)	2
Thomu	3 chembe
Nyanya kopo (tomatoe puree)	2 vijiko vya supu
*Supu ya kuku	1 lita
Siagi	10 gm
Mafuta ya zaytuni (olive oil)	3 vijiko vya supu
Pilipili manga	½ kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

* - unaweza kutumia vidonge vya supu na kutia maji ya moto vikombe 4 ¼ vya chai kupata supu.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka sufuria ya kiasi motoni na tia mafuta na siagi. Korogoa iyayuke.

Kaanga vitunguu na thomu iliyosagwa au kuchunwa. Kaanga hadi igeuke rangi ya hudhurungi.

Tia nyanya zilokatwa ndogo ndogo, nyanya kopo. Kaanga kidogo.

Tia supu ya kuku. Koroga, funika kisha acha ichemke kwa muda wa robo saa.

Acha ipoe, kisha mimina katika mashine ya kusagia (blender) isagike vizuri

Rudisha katika sufuria tia pilipili na chumvi ikiwa tayari

Uji Wa Kunde



Vipimo

Kunde Kavu	2 Vikombe
Tui	1 Kikombe
Sukari	1 Kikombe
Maji	7 Vikombe
Garam masala	½ Kijiko cha chai
Hiliki	Kiasi
Karafuu	3-4 Chembe

Pilipili manga

½ Kijiko cha chai

Chumvi

Chembe kidogo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha kunde kavu bila yakuroweka kwa maji vikombe 4 na sukari kikombe kimoja kwa moto kiasi mpaka ziwive

Kisha mimina vitu vyote vilivyobakia pamoja na maji vikombe 3 vilivyobaki na acha ichemke taratibu mpaka maji yapunguke uji uwe mzito..

Epuu mimina kwenye bakuli ukiwa tayari

Kunde zinaitwa 'black-eye'peas' kwa Kiingereza

VITOWEO

B.B.Q Ya Slesi Za Nyama Ya Kondoo



Vipimo

*Slesi Za Nyama ya Kondoo	2 Kilo
Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipilimbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Sosi ya HP au ukwaju	½ kikombe
Siki	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Mdalasini wa unga	kijiko cha chai
Jiyrah (cumin, bizari ya pilau ya unga)	1 kijiko cha chai
Pilipilimanga ya unga	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Changanya viungo vyote vizuri katika bakuli, kisha tia slesi za Kondoo, ziroweke kwa muda wa masaa katika friji au tokea usiku.

Baada hapo, changanya tena vizuri kabla ya kuchoma.

Pika katika jiko la B.B.Q au weka katika treya upike katika oveni kwa moto wa juu (grill) mdogo mdogo.

Geuza zinapowiva upande mmoja, choma upande wa pili, zikiwa tayari epua weka katika sahani zikiwa tayari.

Kidokezo:

*Slesi za nyama zikatwe kiasi na ziwe za mafupa kidogo.

Kababu Na Vitunguu, Nyanya Za Kuchoma (Grilled)



Vipimo

Nyama ya kusaga	2 Lb
Kitunguu maji kilichosagwa	1
Tangawizi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Kotmiri iliyokatwa katwa	1 kikombe
Maji ya ndimu	1 Kijiko cha supu
Mtindi	2 Vijiko vya supu
Garam masala	1 Kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	2
Chumvi	Kiasi
Unga wa dengi	¼ Kikombe
Mafuta ya kupakiza wakati wa kuchoma	Kiasi

Nyanya nzima 3

Vitunguu vizima 3

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Saga nyama mara mbili iwe laini, kisha changanya vitu vyote isipokuwa kotmiri bakisha kidogo na unga wa dengue tika kijiko kimoja kimoja na huku unakanda na kukisia unga.

Funika bakuli na weka ndani ya firiji kwa muda wa saa moja.

Toa mchanganyiko firijini na ugawanye vifungu sawa .

Kisha paka mafuta kwenye mikono na uvingirishe mchanganyiko kutengeneza umbo la kababu kama kwenye picha.

Halafu kata nyanya na vitunguu vipande viwili.

Na uhome (grill) pamoja na kababu kwenye jiko la mkaa huku ukigeuza mpaka zigeuke rangi na kuiva.

Zikishakuwa tayari ziweke kwenye sahani pamoja na nyanya na vitunguu vilivyochomwa na tupia kotmiri uliobakisha na itakuwa tayari kuliwa.

Kuku Wa Kuchoma Wa Sosi Ya HP



Vipimo

Kuku (miguu)	5 pounds (vipande 20-25)
Vitu vya sosi (sauce)	
Thomu na Tangawizi ya kusaga	3 Vijiko vya supu
Chumvi	Kiasi
Sosi ya soy (soy sauce)	2 vijiko vya supu
HP sauce	3 vijiko vya supu
Siki au ndimu	3 Vijiko vya supu
Pilipili manga	1 kijiko cha supu
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Msafishe kuku kwa siki au bizari ya manjano kukata harufu.
2. Mtie katika treya ya kuchomea, weka chumvi kisha mchome (bake) kwa muda kiasi hadi karibu na kuwiva.
3. Mwaga maji yatakayotokeza kwa ajili ya kumchoma.
4. Changanya vitu vyote vya sosi (sauce) na tia katika kuku umchanganye vizuri na sosi hiyo.
5. Mrudishe katika jiko kwa kumchoma sasa kwa moto wa juu (grill) hadi awive vizuri na ageuke rangi na tayari kuliwa.

Kababu Za Kuchoma Katika Vijiti



Vipimo

Nyama ya kusaga	3 Lb
Thomu	1 kijiko cha chakula
Tangawizi	1 kijiko cha chakula
Chumvi	Kiasi
Kotmiri	1 msongo
Bizari ya kababu	½ pakiti ya 100g

(Shan Chapplin Kabaab mix)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Saga nyama pamoja na kotmiri mara mbili iwe laini kuliko ya sambusa.
2. Tia kwenye bakuli na changanya na vitu vyote pamoja.
3. Viringisha kwenye vijiti vya kuchomea na acha kama muda wa saa.
4. Choma (bake) katika oven kwa moto wa 350°C mpaka zigeuke rangi na kuiva.

5. Zikishaiva ziweke kwenye sahani tayari kwa kuliwa na salad, chips, mikate au wali.

Kidokezo:

1. Ni bora kuviroweka vijiti vya kuchomea na maji usiku nzima ili ukichoma kababu vijiti visiungue.
2. Tumia bizari zako mwenyewe upendazo ikiwa huna hiyo ya Shan Chapplin Kabaab Mix.

Kababu Za Kuchoma Na Vitunguu, Pilipili Tamu, Nyanya



Vipimo

Nyama ya kusaga (Beef Regular)	2LB
Vitu Vya Kuchanganya na nyama	
Tangawizi na Thomu iliyosagwa	1 Kijiko cha soup
Chumvi	kisia
Kiitunguu maji kilichosagwa (Crushed)	1 Kikubwa
Yai	1
Chenga za Mkate (bread crumbs)	1 Kikombe

Kotmiri iliyokatwa ndogo ndogo	1 Kikombe
Parsely iliyokatwa ndogo ndogo	1 Kikombe
Pili pili manga ya powder	2 Vijiko vya chai
Bizari ya pilau ya powder (cummin)	2 Vijiko vya chai
Mafuta (ya kunyunyizia baada ya kupanga kababu)	¼ cup
Ni bora mafuta ya zaytuun (olive oil)	

Saladi ya kumwagia karibu na kababu kuwiva (tayarisha kwa kukata na kuweka kando kama ilivyo katika picha)

Vitunguu	2
Pilipili kubwa (Capsicum)	2
Nyanya	2



Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya nyama na vitu vyake kisha fanya vidonge vya oval na upange katika sinia ya kupikia katika jiko la oven



2. Nyunyiza mafuta kidogo kote
3. Zipike kwa moto wa juu (broil) mpaka zipikike huku Unazigeuza upande wa pili.
4. Karibu na kuwiva kabisa mwagia vitu ulivyotayarisha na uchanganye na ziwache ndani ya jiko kwa dakika kama 5.
5. Ziepue haraka na uziweke katika Sahani ya kupakulia nzuri zikiwa tayari kuliwa.

Unaweza kutolea na mkate au wali kama huu:



Wali Wake:

Mchele Basmati (osha na kuroweka)	3 Vikombe
Kitunguu kilichokatwa (chopped)	1 medium
Tomato iliokatwa ndogo ndogo (chopped)	1 medium
Mafuta	2 kijiko cha soup
Thom (iliyosagwa)	1 Kijiko cha Soup
Mdallasini mzima	1 kijiti
Hiliki	2 chembe

Karafuu	5 – 7 chembe
Chumvi	Kisia
Bizari ya manjano (Haldi)	½ kijiko cha chai
Maji ya kupikia wali	5-6 vikombe
Stock (Maggi cubes au aina yeyote)	3 cubes

Namna Ya Kupika Wali

1. Kaanga kitunguu, kwa mafuta hayo, kabla ya kugeuka rangi tia tomato
2. Weka vitu vyote vingine isipokuwa stock ukaange kidogo.
3. Tia mchele kisha maji, stock cubes na ufunike wali upike katika moto mdogo.
4. Pakua katika sahani kisha mwagia Kababu juu yake.

Kababu Za Rojo La Nyanya



Vipimo

Vitu Vya Kababu

Nyama ya kusaga 4 LB

Vitunguu maji (chopped) 3

Mayai	4
Breadcrumbs	½ cup
Pilipili mbichi (chopped au ya kusaga)	1 tabelspoon
Jeera (Cummin powder)	1 tablespoon
Dania (Corriander powder)	1 tablespoon
Kotmiri fresh (chopped)	kiasi upendavyo
Salt	kiasi
Vitu Vya Rojo	
Mafuta	kiasi
Vitunguu maji (sliced)	2
Tomatoes (crushed au chopped)	4
Tomatoe paste	3 tablespoon
Kotmiri (chopped)	kiasi
Pilipili manga (powder)	1 teaspoon

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote vya kabab na fanya duara (flat) uweke katika tray ya kupikia katika oven
2. Choma (bake) kwa moto wa 350 mpaka Kabab ziwive takriban kama kwa dakika 45
3. Kaanga vitunguu na vikianza tu kulainika kabla ya kugeuka rangi tia tomatoes na tomatoe paste, kaanga kidogo.
4. Mwangia rojo juu ya Kabaab na mwagia kotmiri mwisho zikiwa tayari.

Kamba Wa Kuchomwa Katika Mkaa BBQ



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Kamba wakubwa	2 kilo	osha chuja maji
Pilipili boga/Capsicum	5- 10	katakata vipande kiasi
Nyanya/tungule ndogo ndogo	15-20	osha tu weka kando
Ukwaju wa brauni	2 vikombe vya chai	roweka, kamua
chumvi	kiasi	
pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha supu	
pilipili mbichi ya kijani/ya shamba	7	saga
Bizari ya pilau/cumin ilosagwa	2 vijiko vya chai	
Vijiti vya BBQ	kiasi	

Namna Ya Kupika:

Weka kamba katika bakuli.

Changanya ukwaju, chumvi, pilipili zote, bizari katika kibakuli.

Tia sosi ya ukwajui katika kamba changanya vizuri, acha kando kuwaroweka wakolee vizuri. Weka kiasi muda wa masaa mawili au zaidi.

Chomeka kamba katika vijiti kwa kuweka baina yake tungule/nyanya na kipande cha pilipili boga

Choma katika mkaa huku unarashia sosi ilobakia katika bakuli.

Kamba Wa Rojo



VIPIMO

Kamba (Prawns) Large size	1 Kg
Nyanya zilizosagwa (crushed)	3
Thomu na tangawizi	1 Kijiko cha soup
Nyanya ya mkebe (tomatoe paste)	1 kijiko cha soup
Pilipili kubwa (capsicum) (kata vipande vipande)	1
Pilipili mbichi	5- 6
Chumvi	
Bizari ya pilau (cummin) powder	½ kijiko cha chai
Bizari ya gilgilani (corriander) powder	½ kijiko cha chai
Bizari ya manjano (Haldi)	½ Kijiko cha chai
Ndimu	1 Kijiko cha soup
Kotmiri (zilizokatwa ndogo ndogo)	½ Kikombe

Mafuta

$\frac{1}{4}$ Kikombe

NAMNA YA KUPIKA

1. Katika karai weka mafuta yapate moto, tia thomu na tangawizi.
2. Tia tomato zilizosagwa , kaanga, tia bizari zote endelea kukaanga .
3. Tia Pilipli kubwa, pilipili mbichi, chumvi, endelea kukaanga kidogo tu.
4. Tia Kamba, ndimu, kaanga, mwisho tia nyanya ya mkebe, endelea kukaanga kama dakika 5 tu .

Kamba Wa Toast



Vipimo

Kamba wa maganda bila vichwa	500 grams
Unga ngano	1 kikombe cha chai
Yai	1
Pilipili ya unga kijiko	$\frac{1}{2}$ cha chai
Bizari ya manjano kijiko	$\frac{1}{2}$ cha chai
Chumvi	kiasi

Mafuta Ya Kukaangia

kiasi

Namna ya Kutayarisha Na Kupika:

1. Changanya yai, pilipili, bizari na chumvi kwenye bakuli.
2. Osha kamba usiwatowe maganda, watoe vichwa.
3. Ukishawaosha vizuri mimina kamba kwenye huo mchanganyiko, halafu mimina na unga.
4. Bandika mafuta kwenye karai yakishakupata moto, kaanga kamba mpaka wawe rangi ya hudhurungi (golden brown). Moto uwe wa kiasi.
5. Tayari kwa kuliwa na mkate au chips, au saladi.

Kamba Wa Unga Wa Dengu



Vipimo

Kamba wakubwa	1 pakiti
Unga wa dengu	1 Kikombe cha chai
Pilipili ya unga	Kiasi unavyopenda
Yai	1
Chumvi	Kiasi

Bizari ya gilgilani ya unga

¼ Kijiko cha chai

Maji

Kiasi ya kuchanganyia

Mafuta ya kukaangia

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Chambua maganda ya kamba na bakisha mikia tu.
2. Kwenye bakuli, changanya unga, chumvi, pilipili, bizari, yai na maji kisia ili mchanganyiko usiwe mzito sana.
3. Weka mafuta katika karai yapate moto.
4. Chovya kamba kwenye mchanganyiko wa dengi kwa kukamata mkia na uzikaange mpaka zigeuke rangi.
5. Weka katika karatasi au chujio zichuje mafuta na zitakuwa tayari kuliwa na chatini upendayo.

Kamba Ya Kukaanga Wa Chembechembe Za Mkate (bread crumbs)



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Kamba wakubwa	kiasi 25-3	Chambua maganda, safisha
Pilipili manga	1 kijiko cha supu	
Chumvi	Kiasi	
Chembechembe za mkate (bread crumbs)	1 gilasi	

Mayai	3	
Mafuta ya kukaangia	Kisia	

Namna Ya Kupika:

Baada ya kusafisha kamba na kuosha, weka katika chujio watoke maji.

Katika sahani ya shimo, au bakuli, piga mayai, tia chumvi na pilipili manga..

Katika chombo kingine weka chembechembe za mkate (breadcrumbs)

Weka mafuta katika karai yashike moto

Chovya kamba katika mayai kisha katika chembechembe za mkate, kisha kaanga katika karai hadi wageuke rangi.

Edua chuja mafuta wakiwa tayari.

Kuku Mzima Wa Kuoka (Baked) Na Sosi Ya Ukwaju Na Vitunguu Kijani



Vipimo

Kuku

1 mzima

Thomu na tangawizi ilosagwa

2 vijiko vya supu

Chumvi

Kiasi

Bizari mchanganyiko

2 vijiko vya supu

Pilipili mbichi kijani na nyekundu	2-3
Ukwaju mzito uliokamuliwa	½ kikombe
Vitunguu vya kijani (spring onions)	2 mche (stalk)
Kotmiri	1 mche (stalk)
Mafuta	1 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha kuku kisha mwache achuje maji vizuri.

Katakata vitunguu, pilipili, kotmiri, weka kando.

Changaya masala yote kwenye bakuli pamoja na mafuta.

Mpakaze kuku wote masala ya ukwaju nje na ndani akolee viungo. Kisha roweka kwa muda wa masaa yasipungue mawili takriban.

Muweke katika treya, na bakisha sosi ulomrowekea kidogo kando.

Mtie katika oveni na muoke (bake) katika moto wa 350°-400° kwa muda wa takriban dakika 45.

Akishaiva ongezea kumpakaza tena nje na ndani sosi ilobakia na nyingine mwagia juu yake. Mwagia vitunguu, pilipili kisha mchome moto wa juu (grill) kwa muda wa dakika 5-8 huku unamgeuza mpaka abadike rangi. Ikiwa katika jiko la makaa huku ukimgeuza na ukimpaka mafuta kidogo kidogo na mchanganyiko wa urojo wa ukwaju kwa brashi.

Kidokezo :

Tolea na salad, mkate na sosi ya hummus. Bonyeza kiungo kifuatacho:

Kuku Wa Kuchoma Katika Makaa (B.B.Q)



Vipimo

Kuku	10 Ratili (LB)
Thomu na tangawizi	3 vijiko vya supu
Chumvi	Kiasi
Bizari mchanganyiko (garam masala)	2 vijiko vya supu
Masala ya Tanduri	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Ukwaju	1/2 kikombe
Siki	3 Vijiko vya supu
Mafuta	1 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Safisha kuku kisha mwache achuje maji vizuri
2. Changaya masala yote kwenye bakuli pamoja na mafuta.
3. Tia masala katika kuku na rowanisha kwa muda wa masaa 6 au zaidi. Na ukipenda rowanisha kuku siku moja kabla uweke katika friji.
4. Mchome katika jiko la makaa huku ukimpaka mafuta kidogo kidogo ka brashi.

Kidokezo :

Tolea na saladi ya karoti na ukwaju (Tazama katika saladi)

Kuku Wa Kuchoma (Grilled) Wa Sosi Ya Haradali Na Slesi Za Viazi



Vipimo

Kuku	5-6 Lb Mapaja na miguu
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha supu
Mtindi (Yoghurt)	1 kijiko cha supu
Sosi ya haradali (mustard)	2 vijiko vya supu
Sosi ya pilipili nyekundu	2 vijiko vya supu
Ndimu	2 vijiko vya supu
Chumvi	Kiasi
Jira (bizari ya pilau ya unga/cummin)	1 kijiko cha chai
Gilgilani ya unga (coriander powder)	1 kijiko cha chai
Mdalasini wa unga	½ kijiko cha chai
Pilipili manga	½ kijiko cha chai

Viazi	4-5 vikubwa
Unga wa ngano	2 vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia viazi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha vipande vyako vya kuku kisha vichuje maji.

Changaya viungo vyote kwenye bakuli

Tia vipande vya kuku uchanganye na masala hayo kisha roweka kwa muda wa saa au zaidi. Kila akiroweka zaidi huzidi kukolea viungo.

Menya viazi na vikate slesi za duara weka kando.

Panga kuku katika treya na mchome katika oveni moto wa juu (grill) huku unageuza hadi kuku akaribie kuiva. Unaweza kumchoma kwenye jiko la mkaa vilevile. Akishaiva epua na panga kuku katika sahani.

Tia viazi katika bakuli ulorowekea kuku litakuwa limebakisha sosi ya kuku uchanganye viaizi vizuri.

Nyunyizia unga wa ngano katika bakuli la viazi, kisha vikaange kwenye mafuta mpaka viive, vitoe uchuje mafuta.

Vipange katika sahani pamoja na kuku vikiwa tayari

Kuku Wa Kuokwa (Baked Chicken)



Vipimo:

*Kuku mzima	1
Tangawizi na thomu iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Mtindi	3 vijiko vya supu
Rojo la ukwaju	2 Vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Chumvi	kiasi
Bizari ya jiyrah (cummin powder)	1 kijiko cha chai
Bizari ya dania (coriander powder)	1 kijiko cha chai
Paprika	1 kijiko cha chai
Kungu manga ya unga	1/2 kijiko cha chai
Hiliki	1/2 kijiko cha chai
Mdalasini	1/2 kijiko cha chai
Siki au ndimu	3 Vijiko vya supu

* Ukipenda muache na ngozi bila ya kumchuna au mtoe ngozi.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya tangawizi na thomu, pilipili mbichi pamoja na vitu vyote vingine katika kibakuli.

2. Mpasue kuku kidogo (slit) kila mahali kuweka njia ya kuweka huo mchanganyiko wa rojo la kuvumbika.
3. Mtie hilo rojo kila sehemu na muacha avumbike (marinade) kwa muda wa masaa mengi katika friji.
4. Paka mafuta kidogo katika treya umuweke kuku, kisha mchome katika oveni moto wa 450° kwa muda wa dakika 45 hadi awive.
5. Mtoe na umuweke katika sahani ya kupakulia ukipambia na saladi upendavyo.

Kuku Wa Sosi Tamu (Trinidad)



Vipimo

Kuku	6 LB
Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Mtindi (Yoghurt)	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai

Sosi

Mafuta	2 vijiko vya supu
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai

Sosi ya tomato (tomato sauce)	¼ kikombe
Sosi ya HP	2 Vijiko vya supu
Cellery	1 mche
Parsley na kotmiri	¼ kikombe
Nyanya	3
Chumvi	kiasi
Pilipili manga	1 Kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mkate kuku vipande vikubwa vikubwa, msafishe kwa siki atoke harufu
2. Mrowanishe na thomu, tangawizi , chumvi, mtindi na pilipili kwa muda wa saa au zaidi.
3. Mtie katika tryea ya kupikia katika oveni.
4. Mchome kwa moto juu (grill) au ukipenda moto wa chini (bake) , akishawiva pakua katika bakuli la kupakulia.
5. Tengeneza sosi kwa kufanya ifuatavyo:
6. Saga kwanza Nyanya, cellery, parsely na kotmiri.
7. Kaaanga thomu katika mafuta kisha tia sosi zote pamoja na mchanganyiko uliosaga wa cellery.
8. Mwagia sosi katika kuku akiwa tayari kuliwa.

Kidokezo :

Nzuri kula na wali kama pilau kavu au upendavyo.

sosi ya HP ni ya tayari inapatikana katika chupa madukani imeandikwa 'HP Sauce'

Kuku Wa Sosi Ya Nyanya Na Dania



Vipimo

Mafuta	4 vijiko vya supu
Kuku	3 LB
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Dania ya unga	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai
Bizari ya manjano	1 kijiko cha chai
Uzile	1 kijiko cha chai
Garam masala	½ kijiko cha chai
Pilipili mbichi iliyokatwakatwa	1 au 2
Ndimu	1 kijiko cha supu
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha supu
Kotmiri	2 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mkate kuku vipande vikubwa vikubwa, msafishe kwa siki atoke harufu
2. Mrowanishe na vitu vyote isipokuwa ndimu na nyanya ya kopo kwa muda wa nusu saa au zaidi.

3. Mtie katika sufuria na mweke jikoni mpaka awive karibia na kukauka mtie nyanya ya kopo na ndimu mwache kidogo kisha muipue.
4. Mpange kwenye sahani kisha mpambie na vitunguu au chochote.

Kidokezo :

Nzuri kula na wali kama au mkate au upendavyo.

Kuku Wa Sosi Ya Ukwaju Wa Kuchomwa Katika Mkaa Na Saladi Ya Orzo



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Kuku (miguu na paja)	12 mapande	Safisha, osha kwa chumvi na siki atoke harufu, chuja maji
Tangawizi mbichi	1 kipande	katakata, osha
Kitunguu thomu	1 uwa zima	Menya, osha
Pilipilimbichi	6	Osha
Pilipili mbuzi	3	Osha
Ukwaju	1 kikombe cha chai	
Bizari ya pilau/jiira/cummin	1 kijiko cha chai	
Bizari ya gilgilan/Dania/corriander	1 kijiko cha chai	
Bizari ya manjano/haldi/tumeric	1 kijiko cha chai	
Ndimu	2	kamua

Namna Ya Kupika:

Chanachana (slit) mapaja ya kuku kwa ajili ya kuingiza masala.

Katika mashine la kusagia (blender) weka tangawizi mbichi, kitunguu thomu, pilipili mbichi na mbuzi, bizari zote, chumvi na ndimu.

Saga hadi ilainike.

Weka kuku katika bakuli umimine mchanganyiko wa masala. Changanya vizuri kuku aingie masala kila mahahli.

Roweka (marinate) kwa muda wa masaa mawili au zaidi, huku unageuzageuza akolee pande zote.

Choma katika mkaa hadi aive.

Elua kulia na saladi ya orzo

Upishi wa saladi ya Orzo unapatikana katika kiungo kifuatacho:

Saladi Ya Orzo Ya Kigiriki (Greek Orzo Salad)

Kidokezo:

Unaweza kuroweka tokea usiku ukaweka katika friji, ikiwa unataka kipimo kingi kwa kuongezea vipimo vya masala.

Kuku Wa Tanduuri



VIPIMO

Kuku	5 pounds (vipande 20 – 25)
Ukwaju	½ pakti (kwa kikombe kimoja cha maji)
Vitungu thaumu	1 kijiko kikubwa cha kulia
Tangawizi	1 kijiko kikubwa cha kulia

Uzile (binzari nyembamba ya unga)	1 kijiko cha chai
Pilipili manga	1 kijiko cha chai (unaweza kuongeza ukipenda)
Chumvi	kiasi
Tandoori masala	1 kikubwa cha chai

NAMNA YA KUTAYARISHA .

1. Watoe ngozi na wasafishe vizuri halafu wachuje.
2. Loweka ukwaju na maji kiasi cha kikombe kimoja uvuruge mpake upate urojo mzito, uchuje kama tui la nazi kutoa kokwa kisha umimine urojo kwenye kuku.
3. Tia vitungu saumu na tangawizi vilivyosagwa changanya vizuri na kuku na urojo wa ukwaju.
4. Kisha tia pilipili manga na uzile na chumvi.(chumvi unaweza kuongeza kidogo kwani wakati wa kuchoma kuku watachuja maji hivyo weka ya kutosha).
5. Tia tandoori masala changanya
6. Changanya vizuri na waache wakolee kama nusu saa(dakika 30 hivi)

NAMNA YA KUWACHOMA.

1. Kama una oven ya kawadia basi wapange kuku kwenye nyavu ya juu ya oven na weka treya tupu kwenye nyavu ya pili.
2. Kwenye kifungo cha selector, weka grill na kwenye kifungo cha temperature weka grill vile vile na watahomeka kwa moto wa juu.
3. Waache wachomeke kama dakika 25 hadi 30 hivi, huku watakuwa wanachuja maji na yatakuwa yanadongoka kwenye treya tupu.
4. Wakishakauka na kubadilika rangi vizuri, ondoa treya ya maji yaliyotoka kwenye kuku.
5. Kisha badilisha kifungo cha selector weka bake na kwenye kifungo cha temperature weka 350° weka kama dakika 10 hadi 15 watahomeka kwa moto wa chini.
6. Kubadilisha vifungo na moto wa kuchomea kunasaidia kuku kuchomeka pande zote mbili bila ya kugeuza geuza.
7. Wakishakauka vizuri watoe, panga kwenye sahani na salad au pilipili ya kusaga, au chatine. Tayari kwa kuliwa.

KIDOKEZO

tanduri masala yapatikana maduka ya wahindi supermarket hamna hii ukiona tu kibox kinapicha ya kuku na wameandika hivyo tanduri masala.

Mishkaki Ya Kuku



Vipimo:

Kuku kidari (boneless breast)	4 Ratili (LB)
Mafuta ya kukaangia	kiasi
Vitunguu	3
Nyanya	3
Pilipili boga	2
Masala Ya Kuroweka Katika Kuku:	
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Mtindi	2 vijiko vya supu
Ndimu	3 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi

Jiyrah (cummin powder/bizari ya pilau)	1 kijiko cha supu
Dania (coriander powder/gilgilani)	1 kijiko cha chai
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha supu
Mdalasini wa unga	1 kijiko cha chai

Au tumia ukipenda bizari za mishkaki za tayari kama tanduri masala.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

1. Kata kuku vipande vikubwa kubwa kiasi .
2. Changanya kuku na masala ya vitu vyote katika masala ya kurowekea kuku uroweke kwa muda wa masaa.
3. Katakata vitunguu, nyanya, pilipili boga vipande kiasi.
4. Tunga vipande vya kuku katika vijiti vya kuchomea kababu (kabaab skewers) huku unatunga baina yake kitunguu, nyanya, pilipili boga.
5. Tia mafuta kiasi katika kikaango. Mafuta yasiwe mengi hadi yakafunika kuku.
6. Tumia mafuta kidogo kidogo kila unapoepua kabaab za kwanza ikiwa yamekauka, unaongeza mafuta kidogo kama kiasi ya robo kikombe.
7. Kaanga kababu za kuku katika moto wa kiasi ukiwa unazigeuza geuza hadi kuku awive.
8. Epua, weka katika sahani ikiwa tayari kuliwa.

Kidokezo:

Nzuri kuliwa na Hummus na mkate ya kiarabu (pita pan bread) – tazama pishi la Hummus katika Saladi Na Sosi.

Mishkaki Ya Kuku (Aina Ya 2)



Vipimo

Kuku bila mifupa	2lb (ratili)
Mtindi	4 vijiko vya supu
Manjano	½ kijiko cha chai
Paprika	½ kijiko cha chai
Kuzbara (dania ya unga)	½ kijiko cha chai
Thomu	1 kijiko cha chai
Tangawizi	½ kijiko cha chai
Pilipili mbichi ya kusaga	½ kijiko cha chai
Asali	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Ndimu	1
Mafuta ya zeytuni	2 vijiko vya supu
Kitunguu	1
Kotmiri	¼ Kikombe
Vijiti vya kuchomea	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Vijiti utaviroweka kwenye maji mapema ili visichomeke katika kuku.

Osha nyama ya kuku vizuri kisha ichuje itoke maji iwe kavu kabisa. Katakata vipande kiasi.

Changanya viungo vyote pamoja kwenye bakuli isipokuwa kitunguu na kotmiri.

Tia vipande vya kuku na roweka kutoka usiku uweke katika friji. Au roweka kwa muda wa masaa mawili takriban.

Katakata kitunguu vipande vya kiasi utunge pamoja na kuku mpaka umalize kama kwenye picha.

Choma kwenye oveni (grill) au katika jiko la mkaa hadi kuiva.

Pakuwa kwenye sahani, tupia kotmiri na vitunguu juu na tayari kwa kuliwa.

Mishkaki Ya Nyama



Vipimo:

Nyama steki 4 Ratili (2 Kilo)

Mafuta 3 Vijiko vya supu

Masala Ya Kuroweka Katika Nyama:

Thomu na tangawizi iliyosagwa 2 kijiko cha supu

Pilipili mbichi iliyosagwa 1 kijiko cha supu

Papai bichi kiasi lililochunwa	½ papai
Siki nyeupe	3 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Jiyrah (cummin powder/bizari ya pilau)	1 kijiko cha supu
Dania (coriander powder/gilgilani)	1 kijiko cha chai
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha supu
Mdalasini wa unga	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

Kata nyama vipande vikubwa kubwa kiasi .

Changanya masala na vitu vyote katika nyama uroweke kwa muda wa masaa mawili.

Tunga vipande vya nyama katika vijiti vya kuchomea kababu (kabaab skewers).

Choma katika jiko la makaa au katika la B.B.Q kwa moto wa kiasi ukiwa unazigeuza geuza hadi nyama iwive.

Epuu, weka katika sahani ikiwa tayari kuliwa.

Kidokezo:

Nzuri kuliwa na Hummus na mkate ya kiarabu (pita pan bread) – tazama pishi ya Hummus katika Saladi Na Sosi

Nyama Ng'ombe Ya Kuchoma Na Viazi



Vipimo

Nyama ya ng'ombe ya mafupa bila ya

kukatwa (pande kubwa)	5- 6 LB (au kiasi unachotaka)
-----------------------	-------------------------------

Viazi vilivyomenywa na kukatwa duara	4 vikubwa
--------------------------------------	-----------

Thomu na tangawizi iliyosagwa	2 Vijiko vya supu
-------------------------------	-------------------

Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
----------------------------	-------------------

Mtindi (Yoghurt)	1 Kijiko cha supu
------------------	-------------------

Pilipili manga ya unga	2 vijiko vya chai
------------------------	-------------------

Bizari ya pilau ya unga

(Jiira/cummin powder)	2 vijiko vya chai
-----------------------	-------------------

Siki	4 vijiko vya supu
------	-------------------

Chumvi	kiasi
--------	-------

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya thomu, tangawizi, chumvi, pilipili manga, pilipili mbichi, mtindi, bizari ya pilau, na siki katika kibakuli kidogo.

2. Ichanje chanje nyama upate kuingiza mchanganyiko huo wa masala, kisha tia kidogo kidogo katika hizo sehemu wazi katika nyama na uroweke pande la nyama kwa muda wa nusu saa.

3. Liweke katika trea ya kupikia ndani ya jiko (oven). Ifunike kwa jaribosi ya kupikia (foil paper) na ipike katika moto mkali 400°- 450° kwa muda wa saa au zaidi. Inategemea ukubwa wa nyama, ikiwa ni pande kubwa sana zidisha muda wa kupikia.
4. Karibu na kuwiva, vitie viazi chumvi na pilipili manga kidogo na umwagie juu ya nayma na uendelea kupika hadi viazi viwive pia.
5. Epuu ikiwa tayari kuliwa.

Kidokezo:

Nzuri kuliwa na mikate 'Pita pan bread, (au mikate ya kiarabu) saladi na hummus (sosi ya ufuta na dengi zilizosagwa). (Au sosi ya shawarma)

Nyama Ya Kichina Ya Kukaanga Na Mboga (Chinese Fried Beef)



Vipimo

Nyama (Beef Pasande)	1 LB
(Isiyo na mafupa iliyokatwa vipande vyembamba vya duara)	
Thomu na Tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Sosi ya Soya (soy sauce)	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Karoti	1
Maharage ya kijani (spring beans)	1 kikombe
Pilipili mboga kijani	1
Kabeji	2 vikombe
Vitunguu vya kijani	2 miche
Mafuta	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1) Katakata nyama vipande virefu vidogo vidogo.
- 2) Roweka Nyama kwa chumvi, thomu na tangawizi, pilipili manga, sosi ya soya kwa muda kama saa.

- 3) Katakata karoti vipande virefu virefu vidogo kiasi.
- 4) Katakata pilipili mboga
- 5) Kata Kabeji nyembamba kiasi.
- 6) Weka mafuta katika karai kaanga nyama mpaka iwive.
(Karai nzuri kutumia ni ya kichina inayoitwa 'wok' lakini sio lazima)
- 7) Weka karoti na maharage ya kijani (spring beans) endelea kukaanga kwa dakika chache tu.
- 8) Usiwache mboga zikawiva sana.
- 9) Tia kabeji na pilipili mboga na ukaange kwa dakika moja tu.
- 10) Katia vitunguu vya kijani.
- 11) Epua na tayari kuliwa.

Nyama Ya Kukaanga Na Mboga Ya Mchicha (Spinach)



Vipimo:

Nyama isiyo na mifupa	1 Ratili (LB)
Thomu na tangawizi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Kitunguu	1 kikubwa
Pilipili manga ya unga	1/2-1 Kijiko cha chai

Bizari ya unga(Garam masala)	1 Kijiko cha chai
Chumvi	Kiasi
Sosi ya soya(soy sauce)	2 Vijiko vya supu
Mboga(Spinach) ya barafu iliyokatwa	1 pakiti
Hummus(Chick peas)	1 Kopo
Mafuta ya kukaangia	1/4 kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katakata nyama vipande vidogo.
2. Weka mafuta katika sufuria na kaanga kitunguu hadi iwe rangi ya brauni.
3. Kisha kaanga thomu na tangawizi na vyote vilivyo baki ,pamoja na nyama isipokuwa spinach na hummus.
4. Nyama ikishakuwa si nyekundu tena, weka maji kiasi ya kuiivisha.
5. Nyama ikishaiva na karibu kukauka, tia hummus na spinach na iwache dakika chache.
6. Epuu na tayari kuliwa na wali

Nyama Ya kukaanga Na pilipili manga



Vipimo

Nyama	½ lb
Kitunguu	1
Kidonge cha supu	1
Chumvi	Kiasi
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Bizari ya pilau (cumin)	½ kijiko cha chai
Mafuta	2 vijiko vya supu
Thomu	1 kijiko cha chai
Tangawizi	½ kijiko chachai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1 Katika sufuria,kaanga vitunguu mpaka viwe rangi ya hudhurungi
- 2 Tia thomu, tangawizi, bizari ya pilau, pilipili manga, kidonge cha supu, na nyama.
3. Kaanga kidogo kisha tia maji kiasi tu cha kuivisha nyama.
- 3 Funika moto mdogo mdogo mpaka iwe kavu, ikiwa haikuiva utaongeza maji kidogo mpaka ikaangike na tayari kwa kuliwa.

Nyama Ya Mbuzi Ya Kukausha Na Viazi



Vipimo

Nyama ya mbuzi ilokatwa vipande	4 Lb
Viazi vilivyomenywa na kukatwa	4
Tangawizi iliyosagwa	1 Vijiko vya supu
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili nyekundu nzima	3
Pilipili manga ya unga	2 vijiko vya chai
Mdalasini	1 kijiti
Jira (bizari ya pilau/cummin powder)	1 kijiko cha chai
ndimu	2-3 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Kitunguu kilichokatwa	1 kikubwa
Nyanya ilosagwa	2 kijiko cha supu
Mafuta	¼ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katika sufuria tia vijiko 3 mafuta, kisha tia nyama na pilipili manga, chumvi na mdalasini, na ikaange kidogo.
- 2 Tia maji kiasi tu ya kuivia nyama, ichemshe hadi iwive. Ikiwa supu imebakia itoe weka kando. .

3. Menya viazi katakata vipande vya mraba, kanga weka kando.
4. Katika karai, weka mafuta yaliyobakia tia vitunguu kaanga hadi vigeuke rangi. Tia nyama pamoja na viungo vyote, katika pilipili mbichi kwa urefu, kisha ikaange nyama hadi igeuke rangi kidogo. Unaweza kuongezea supu yake kidogo iwe na sosi.
5. Tia viazi na changanya vizuri na tayari kupakuliwa

Kidokezeo:

Ukipenda unaweza kukatia mapilipili boga na karoti

Pweza Wa Kukaanga



Vipimo

Pweza	1 Kilo
Mafuta	½ kikombe
Chumvi	1 kijiko cha chai
Tangawizi mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Thomu iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Masala ukipenda	1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha pweza kisha mkatekate

Mtie viungo vyote ulotayarisha na chumvi

Muache nusu saaa akolee viungo

Mtie ndani ya sufuria bila maji mfunike kisha weka jikoni, atatumbuka maji mwenyewe kwa moto wa kiasi paka awe rangi ya damu yam zee (maroon)

Akishawiva kwa rangi hiyo basi sasa mwaga maji yote, chukua pweza pekee weka kwenye bakuli au sahani

Weka karai au kikaango (frying pan) motoni tia mafuta acha kwa muda wa dakika tano hivi mafuta yapate moto.

Mimina pweza kwenye karai aacha wakaangike paka wabadilike ukiwageuza geuza kila baada ya muda wa dakika kumi hivi. Pweza tayari kwa kuliwa kwa ugali au muhogo

Kidokezo:

Unaweza kumwagia masala kiasi baada ya kukaanga kama picha inavyo onyesha.

Samaki Wa Kuoka Wa Rojo Viazi Na Bilingani Ya Kukaanga



Vipimo

Samaki Kolekole au changu mkubwa	1
Bilingani	1 kubwa
Viazi	3

Tomato paste	1 kikopo kidogo
Nyanya freshi	2 kubwa
Kitunguu maji	1 kikubwa
Thomu iliyosagwa	1 cha supu
Tangawizi	1 cha chai
Pilipili manga	1 cha chai
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 Kijiko cha supu
Masala ya samaki	1 kijiko cha supu
Ndimu	1
Chumvi	Kiasi
Mafuta ya masala	1/3 kikombe
Mafuta ya kukaangia	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Msafishe samaki vizuri na mpasue pasue na kisu sehemu ya mnofu ili viungo viweze kuingia ndani na awive vizuri

Changanya masala ya samaki pamoja na chumvi, thomu, tangawizi, pilipilipi mbichi, ndimu kisha mpake samaki vizuri akolee. Mroweke kwa muda wa saa tu hivi.

Muweke samaki katika grill kwa moto wa wastani. Akiwiva juu, mgeuze upande wa pili.

Samaki akiwa tayari kuiva basi mtoe na muweke kando

Katakata bilingani na viazi vipande vipande vya duara.

Weka kikaango jikoni na tia mafuta na subiri mafuta yapate moto. Kisha kaanga kwanza bilingani, zikiwiva na kugeuka rangi toa chuja mafuta, weka kando.

Kaanga viazi pia, chuja mafuta weka kando.

Weka sufuria jikoni na tia mafuta na yakipata moto tia kitunguu na kanga hadi kuwa hudhurungi

Kisha tia nyanya freshi kaanga kwa muda na tia tomato paste na chumvi na pilipili manga kidogo

Chukua chombo kama sahani kubwa ya shepu ya yai (oval shape) Weka kwanza samaki. Kisha mwagie rojo la nyanya. Kisha pambia bilingani na viazi pembeni, akiwa tayari.

Samaki Wa Kupaka

Vipimo

Vitu Vya Samaki

Samaki mkubwa wa chango	1
Thomu na Tangawizi iliyosagwa	1 kijiko cha supu
Pilipili mbichi iliyosagawa	1 kijiko cha supu
Bizari ya pilau ya unga	½ kijiko
Ndimu	1 kamua maji
Chumvi	

Vitu Vya Rojo

Vitunguu maji	2
Nyanya	2
Tuwi la nazi zito	1 ½ kikombe
Nyanya ya kopo	1 kijiko cha chai
Bizari ya manjano	½ kijiko cha chai
Pilipili mbuzi	1 au mbili
Ndimu	1 kamu maji
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mroweke samaki kwa viungo hivyo kisha muweke katika tray na mchome (grill) katika jiko (oven), akiwiva upande mmoja mgeuze upande wa pili.

Saga vitunguu na nyanya kidogo tu kwa kutumia tui kidogo katika mashine (blender). Na ukipenda iwe kali zaidi pia pilipili mbuzi moja, kisha mimina katika sufuria utakayopikia.

Tia tui na bizari zote pamoja na nyanya ya kopo, chumvi, pilipili mbuzi nzima na pika moto mdogo mdogo.

Rojo likianza kuwa zito tia ndimu.

Epuu na mwagia juu ya samaki. Tayari kuliwa

Samaki Wa Samoni Mwekundu (Pink Salmon) Na Rojo La Viazi



Mahitajio	Kipimo	Utarishaji
Samaki wa samoni mwekundu (Pink Salmon)	5- 6 vipande	
Viazi	2	Menya, kata slaisi nyembamba za round.
Nyanya/tungule	2	Katakata vipande vikubwa kiasi
Kitunguu	1	Katakata vipande vikubwa kiasi
Kitunguu thomu	1 kijiko cha supu	Saga
Pilipili mbichi	1 kijiko cha supu	saga
Ndimu	2	kamua
Kidonge cha supu au kikolezo cha unga	1 kijiko cha supu	
Majani ya dill	kiasi	Osha, chuja maji
Pilipilii nyekundu ya unga		

Namna Ya Kupika:

Katika kibakuli kidogo, tia maji ya moto yaliyochemka kiasi cha $\frac{1}{4}$ kikombe kisha tia kidongo cha supu au kikolezo cha unga (seasoning powder) ukoroge.

Tia, kitunguu thomu, pilipili mbichi, ya unga, chumvi, ndimu changanya vizuri.

Panga vipande vya samaki katika treya ya oveni iliyopakwa mafuta.

Paka mchanganyiko katika samaki juu na chini, bakiza mchanganyiko kidogo.

Mwagia nyanya, kitunguu, na viazi pamoja na mchanganyiko ulobakia.

Funika upike kwenye oveni, kwanza moto wa chini (bake) kisha karibu na kuiva vitu vyote, zima moto, washa moto wa juu umalizie kuivisha.

Epuu akiwa tayari kuliwa na wali au mkate.

Majani ya Dill:



Steki Nyama Kondoo Ya Sosi Tamu/Kali Ya Nanaa, Ukwaju Na Jamu Ya Marmalade (Machungwa)



Vipimo

Steki ya nyama ya kondoo (Lamb steak)	3- 4 LB
Vitunguu vya majani (spring onions)	5 miche
Kitunguu thomu	7 chembe
Pilipili mbichi	5-6
*Sosi ya nanaa ya tayari	2 vijiko vya supu
Jam ya marmalade (machungwa)	2 vijiko vya supu
Ukwaju ulokamuliwa	1 kikombe cha chai
Jiyya/cummin/bizari ya pilau	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha nyama iache ichuje maji weka kando.

Weka katika mashine ya kusagia, vitunguu vya majani, pilipili mbichi, kitunguu thomu, chumvi na nusu ya ukwaju, kisha saga hadi ilainike .

Mimina katika kibakuli, kisha changanya na sosi ya nanaa, jam ya marmalade, ukwaju ulobakia na jiyya/cummin/bizari ya pilau ya unga.

Weka kando sosi kiasi ya ¼ kikombe. Changanya ilobakia katika nyama vizuri, kisha iache ikolee kwa muda wa kiasi masaa 3 nje au zaidi ya masaa katika friji.

Weka katika treya ya oveni kisha uoke (bake) kwa moto wa 430° - 450° kwa muda wa saa 1 takriban hadi nyama iwive. (muda na moto inategemea na aina ya nyama).

Epua kisha pakaza sosi ilobakia kisha rudisha katika oveni moto wa kuchomea (grill) na iache ichomeke kwa muda wa dakika 2 tu takriban huku unaigeuza.

Epua ikiwa tayari kuliwa na mkate au wali.

Kidokezo:

Ikiwa hupati sosi ya nanaa ya tayari dukani, unaweza kutumia majani ya nanaa kiasi ya misongo 3 (bunches). Saga pamoja na viungo katika mashine ya kusagia na uongeze ukwaju kidogo.

Steki Ya Ng'ombe Na Mifupa Ya B.B.Q (T-Bone Steak)



Vipimo

Nyama ya T-Bone Steak	15 Ratili (LB)
Pilipili mbichi	5
Tangawizi mbichi	1
Kitunguu thomu	1 Uwa/msongo (bunch)
Jiira/Cummin (bizari ya pilau)	1 kijiko cha supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha supu
*Sosi ya B.B.Q	1 kikombe

Kilainisho cha nyama (meat tenderizer) 1 kijiko cha chai

Ndimu ¼ kikombe

Chumvi kiasi

Mafuta ya kupakiapakia wakati wa kuchoma

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha nyama acha ichuje maji yote.

Menya tangawizi mbichi, kitunguu thomu, kisha weka katika mashine ya kusagia pamoja na pilipili mbichi, chumvi, ndimu saga mpaka ilainike

Mimina katika bakuli kisha changanya na pilipili ya unga, jiya, kilainisho cha chama na sosi ya B.B.Q ya tayari.

Changanya pamoja na nyama kisha ifunike vizuri weka katika friji irowane kwa muda wa masaa 4 au zaidi.

Koleza chumvi na ikihitajika.

Choma katika makaa au jiko la B.B.Q huku unageuzageuza na kupakaza mafuta hadi iwive.

Kidokezo:

1-Ukikos sosi ya B.B.Q inayouzwa tayari madukani, tayarisha Sosi ya ukwaju inayopatikana katika kiungo kifuatacho:

Sosi Ya Ukwaju

2- Nzuri kutolewa na mikate ya Pita Pan au Naan na sosi ya hummus inayopatikana katika kiungo kifuatacho

Hummus (Shaam)

Vipapatio Vya Kuku Vikalikali Na Tamu (Sweet and Sour Chicken wings)



Vipimo

Vipapatio (Chicken wings)	2LB
Chumvi	kiasi
Pilipilimanga	1 kijiko cha chai

Vitu vya Sosi

Thomu iliyosagwa	2 vijiko vya supu
Pilipili mbichi iliyosagwa	1 kijiko cha chai
Chumvi	kiasi
Paprika	1 kijiko cha chai
HP sauce (ikiwa utapenda)	2 vijiko vya supu
Ukwaju	3 vijiko vya supu
Asali	2 vijiko vya supu
Nyanya kopo	1 kijiko cha chai
Tomato Ketchup	2 vijiko vya supu
Pilipili nyekundu ya unga	1 kijiko cha chai
Mafuta	2 vijiko vya supu
Mafuta ya kukaangia vipapatio	kiasi katika karai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Osha vizuri vipapatio kwa maji ya moto, chumvi na haldi (bizari ya manjano kukata harufu ya kuku.
2. Tia vipapatio chumvi na pilipili kisha ukaange katika mafuta mengi (deep fry) wakiiva na kubadilika rangi ya hudhurungi (golden brown) toa na uchuje mafuta.
3. Katika karai nyingine, tia mafuta vijiko 2 vya supu, kisha anza kukaanga thomu iliyosagwa kwa muda mdogo tu igeuke rangi kidogo.
4. Tia vitu vyote vingine vya sosi uendelee kukaanga kidogo tu. Ikiwa sosi nzito ongeza ukwaju.
5. Zima moto, changanya vipapatio vizuri na sosi, pakuwa katika sahani vikiwa tayari kuliwa.

Vipapatio Vya Kuku Wa Kuchomwa (Grilled) Na Sosi Ya Nyanya



Vipimo

Vipapatio (Chicken wings)	1 Kilo
Pilipili ya unga nyekundu	1 kijiko cha supu
Tangawizi ilosagwa	1 kijiko cha chai
Kitunguu thomu kilosagwa	1 kijiko cha chai

Dania/coriander ya unga	1 kijiko cha chai
Jira/cumin/bizari ya pilau ya unga	1 kijiko cha chai
Garama masala (bizari mchanganyiko)	1 kijiko cha chai
Nyanya ilokatwa ndogondogo (Chopped)	1
Nyanya kopo	1 kijiko cha supu
Siki (au ndimu)	2 vijiko vya supu
Chumvi	kiasi
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha vizuri vipapatio kwa maji ya moto, chumvi na haldi (bizari ya manjano kukata harufu ya kuku. Weka katika chujio vichuje maji

Katika bakuli kubwa, tia viungo vyote isipokuwa nyanya, nyanya kopo na mafuta. Changanya vizuri.

Weka mafuta katika kisufuria kidogo, kisha tia nyanya, chumvi kidogo, kaanga pamoja na nyanya kopo. Kisha changanya pamoja na mchanganyiko wa viungo sosi..

Punguza sosi ya nyanya kidogo weka kando kwa ajili ya kumwagia mwishoni.

Mimina vipapatio katika bakuli la mchanganyiko wa sosi ya nyanya, kisha roweka kwa muda wa masaa.

*Panga vipapatio katika treya ya kuchomea ndani ya oveni kisha wachome vipapatio kutumia moto wa juu (grilled) ukiwa unavigeuzageuza. Karibu na kuiva, mwagia sosi ilobakika na endelea kuchoma na kugeuzageuza hadi vipapatio viive.

Epuu na viweke katika sahani ya kupakulia vikiwa tayari.

Kidokezo:

*Unaweza kuchoma vipapatio katika jiko la mkaa

Vipatatio Vya Kuku Kwa Sosi Ya Ukwaju



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Vipatatio vya Kuku	1 kilo	
Kitunguu thomu	2 vijiko vya supu	Kuna (grate)
Tangawizi mbichi	2 vijiko vya supu	Kuna (grate)
Ndimu	1	Kamua
Chumvi	Kiasi	
Mafuta ya kukaangia	Kiasi	

Namna Ya Kupika.

Changanya vipatatio na tangawizi mbichi, kitunguu thomu, chumvi, ndimu. Roweka (marinate) kwa muda kiasi uwezacho.

Tia mafuta katika karai, kaanga vipatatio hadi vigeuke rangi na kuwiva.

Eupa weka katika chujio vichuje mafuta. Kisha weka katika karatasi inayonyonyoa mafuta izidi kuondosha mafuta.

Tayarisha sosi ya Ukwaju

Vipimo Vya Sosi Ya Ukwaju:

Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Pilipili mbichi	3	zisage
Bizari ya mchuzi	2 vijiko vya supu	
Bizari ya pilau/jiyra/cumin	1 kijiko cha chai	
Pilipili manga	1 kijiko cha chai	
Ukwaju Ulokamuliwa	1 kikombe cha chai	
Chumvi	kiasi	

Namna Ya Kutayarisha:

Katika kibakuli, tia viungo vyote, changanya vizuri.

Mwagia katika vipatatio uchanganye vizuri.

Weka katika treya ya oveni uvichome kidogo tu kiasi cha kubadilisha rangi ya vipatatio.

MIKATE

Buns Tamu Za Ufuta Na Malai Chungu (sour Cream)



Vipimo

Unga	4 Vikombe
Sukari	1 Kijiko cha supu
Chumvi	1 Kijiko cha chai
Hamira	1 Kijiko cha supu
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Siagi	¼ Kikombe
Maziwa	1 ½ Vikombe
Malai chungu (sour cream)	2 Vijiko vya supu
Ufuta	Kiasi ya kunyunyizia juu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika bakuli changanya vipimo vyote isipikuwa ufuta.

Kisha ukande unga huku unanyunyizia unga ukiwa unashika.

Funika mchanganyiko na weka pahali penye joto hadi iimuke.

Halafu fanya viduara na viweke kwenye treya ya kuchomea iliyopakwa siagi.

Ziache pahali penye joto hadi zimuuke kwa mara ya pili.

Washa oveni moto wa 350°.

Pakiza (brush) Yai uliopiga au maziwa juu ya vile vidonge kisha nyunyizia ufuta juu.

Kisha vumbika kwenye oveni kwa muda wa dakika 15 hivi na kuweka moto wa juu hadi ziive na kugeuka rangi na zitakuwa tayari kuliwa

Buns Tamu Za Ufuta



Vipimo

Unga	4 Vikombe vya chai
Sukari	1 Kijiko cha supu
Chumvi	1 Kijiko cha chai
Hamira	1 Kijiko cha supu
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Siagi	$\frac{1}{4}$ Kikombe cha chai
Maziwa	1 $\frac{1}{2}$ Vikombe vha chai
Yai	1 Moja
Ufuta	Kiasi ya kunyunyizia juu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika bakuli changanya vipimo vyote isipikuwa ufuta.

Kisha ukande unga huku unanyunyizia unga ukiwa unashika.

Funika mchanganyiko na weka pahali penye joto hadi iimuke.

Halafu fanya viduara na viweke kwenye treya ya kuchomea iliyopakwa siagi.

Ziache pahali penye joto hadi zimuuke kwa mara ya pili.

Washa oveni moto wa 350°.

Pakiza (brush) Yai uliopiga au maziwa juu ya vile vidonge kisha nyunyizia ufuta juu.

Kisha vumbika kwenye oveni kwa muda wa dakika 15 hivi na kuweka moto wa juu hadi ziive na kugeuka rangi na zitakuwa tayari kuliwa

Buns Za Jibini Na Shira



Vipimo

Unga wa ngano

3 ½ Vikombe visivyojaa

Maziwa

1 Kikombe

Maji

1½ Kikombe

Yai

1

Sukari

2 ½ Vijiko vya supu

Siagi au mafuta

½ Kikombe

Hamira

1 Kijiko cha chai

Chumvi	$\frac{1}{4}$ Kijiko cha chai
Jibini ya malai (cream cheese)	Kiasi utakavyotumia kujaza
Shira	
Sukari	2 Vikombe
Maji	1 $\frac{1}{2}$ Vikombe
Zaafarani (iroweke)	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai

Namna ya kutayarisha na kupika

1. Roweka hamira kwenye maji ya uvuguvugu (warm).
2. Kisha changanyia vipimo vyote isipokuwa jibini ya malai na shira.
3. Kanda kidogo tu kulainisha unga uwe mlaini.
4. Paka siagi kwenye treya ya kuchomea yenye vishimo vidogo.
5. Halafu fanya viduara vidogo na tia ndani yake jibini ya malai (cream cheese) kwa kutumia kijiko cha chai, na uvifunge viduara vizuri na kuvipanga ndani ya ile treya.
6. Iwache iimuke (ifure) Kisha ipike kwenye oveni moto wa 350°F kwa muda wa dakika 20 - 25, Kisha washa moto wa juu kidogo tu ili uwive na kugeuka rangi.
7. Toa katika oveni na mwagia shira na itakuwa tayari kuliwa.

Buns Za Nyama Aina Ya 2



Vipimo

Mayai	4
Mafuta	1 kikombe
Maziwa	1kikombe
Chumvi	kiasi
Hamira	1 1/2 kijiko cha supu
Unga	kiasi
Habat suda(blackseed)	1 kijiko cha supu
Nyama yakima kiasi ipike kama ya sambusa	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Kwenye chombo kikubwa changanya mayai, mafuta, maziwa, chumvi changanya vizuri
2. Tia hamira na habat suda kisha mimina unga kidogo kidogo mpaka mchanganyiko ushikane uwe laini .
3. Iwache ifure, ukisha fura kata madonge ya kiasi ujaze nyama katikati kisha ufunge iwe duwara panga kwenye sinia kisha yapake maziwa kwa juu
4. Choma kwa moto wa 350 mpaka zibadilike rangi na yawive vizuri .
5. Iwache ipoe kisha itakuwa tayari kuliwa .

Kidokezo:

unaweza kujaza feta cheese na zaituni badala ya nyama pia inakuwa nzuri

Buns Za Nyama Ya Kusaga



Vipimo Vya Nyama

Nyama ya kusaga	1/2 Kilo
Pili pili manga	2 Vijiko vya chakula
chumvi	kiasi
Thomu na tangawizi	1 kijiko cha chakula
Ndimu	2 vijiko vya chakula
Bizari mchanganyiko	1 Kijiko cha chakula
Pilipili boga	Nusu

Vipimo Vya Kukanda Unga Wa Mkate

Unga wa ngano	3 vikome vikubwa
chumvi	1 kijiko cha chakula
Hamira	2 vijiko vya chakula
Samli au siagi	3 vijiko vya chakula
Maji au nazi	kiasi ya kukandia

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Kausha nyama yako kwa vitu vyote isipokuwa pilipili boga, tia mwisho karibu na nyama kukauka. Weka nyama pembeni.
2. Changaya unga pamoja na vitu vyote, uvuruge vizuri kwa maji ya vuguvugu (au ukipenda nazi) na ukande ulainike.
3. Ukilainika tengeneza madonge ya kiasi, tia nyama ndani yake kwa kuteka na kijiko.
4. Panga kwenye treya, yaache madonge yaumuke.
5. Yakishaumuka yachome (bake) katika moto wa 300 au 350 kwa muda wa dakika 20 takriban au mpaka yabadilike rangi kidogo na yawive.
6. Yakishawiva, epua na upake mafuta kidogo juu yake ili yalainike na tayari kuliwa.

Buns Za Sukari



Vipimo

Unga	3 Vikombe vya chai
Maziwa	1 Kikombe cha chai
Sukari	¼ Kikombe cha chai
Siagi	¼ Kikombe cha chai

Chumvi	½ Kijiko cha supu
Yai	1
Hamira	2 ¼ Vijiko vya chai (pakiti 1)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katika kibakuli changanya sukari na ½ kikombe ya maziwa yaliyo vuguvugu, kisha tia hamira, koroga na iwache dakika 5 hivi.
2. Halafu tia yai na yale maziwa ½ kikombe yaliyobakia na siagi iliyoyeyushwa.
3. Katika bakuli jengine, changanya unga na chumvi kisha ongezea ule mchanganyiko wa hamira.
4. Kisha ukande unga baada ya kuinyunyizia unga ili usishike.
5. Ukipenda unaulaza unga firijini kuongeza ladha au unafanya viduara kama 16 na kuziweka kwenye trei ya kuchomea iliyopakwa siagi.
6. Ziache pahali penye joto hadi ziemuuke.
7. Washa oveni moto wa 350°.
8. Piga yai na kijiko kimoja cha maziwa, kisha pakiza juu kabla hujachoma.
9. Vumbika kwenye oveni kwa muda wa dakika 15 au mpaka zibadilike rangi na kuwa tayari.

Chapati Kavu Za Hamira



Vipimo

Unga	6 gilasi
Maziwa ya unga	2 vijiko vya supu
Hamira	2 vijiko vya chai
Mafuta	
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka vitu vyote katika bakuli kisha changanya na kanda kwa maji hadi uwe laini kama unga wa chapati.

Fanya madonge madogodogo.

Uache uumuke.

Sukuma kama chapati, kisha choma kwenye mkaa kwa kuweka wavu juu ya makaa au katika chuma (frying pan).

Geuza pande zote mbili kuwivisha.

Chapati Za Hamira Na Ufuta



Vipimo

Unga	4 Mugs
Maziwa	2 Mugs Kasorobo
Chumvi	kiasi
Baking Powder	1 kijiko cha chai
Hamira	1 kijiko cha chai
Unga Kama mlaini shikia na mafuta	
Yai	1
Ufuta	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya pamoja unga, chumvi, hamira, baking powder na maziwa. Uchanganye unga na ukande uwe mlaini vizuri.
2. Fanya madonge kama 8 kwa hicho kipimo cha unga.
3. Sukuma kila donge na upake samli na ukunje kama chapatti.
4. Ukisha maliza sukuma daura, isiwe kubwa kama chapati ina kuwa ndogo na upange kwenye tray ya kuchomea kwenye oven.
5. Iwache mpaka ikisha umuka, pakaza mayai na nyunyiza ufuta kwa juu na uchome kwenye oven kwa moto wa chini, halafu washa moto wa juu iwe brown.

6. Ukisha kuutoa pakaza mafuta kidogo kwa juu kwa kutumia brush.
7. Tayari kwa kuliwa na chai au mchuzi au kitu chochote.

Chapati Za Kuku



Vipimo

Kuku wa kusaga	1lb
Nyanya	1 ndogo
Thomu	1½ kijiko cha chai
Tangawizi	1 kijiko cha chai
Pilipili manga	1 kijiko cha chai
Bizari unataka	½ kijiko cha chai
Kidonge cha supu	1
Pilipili mbichi	1 au 2
Chumvi	kiasi
Vitunguu vya majani	kiasi
Vitunguu	2

Mayai

6

Manda za tayari (spring rolls)

12

Namna Ya Na kutyarisha Kupika

1. Saga nyanya, thomu, tangawizi na pilipili kwenye blender
2. Tia kima, vitu ulivyosaga, pilipili manga, kidonge cha supu, chumvi na bizari.
3. Weka motoni huku ukichanganya mpaka ikauke.
4. Kisha iache pembeni ipoe.
5. Kisha kata kata vitungu Kama vya sambusa na vitungu vya majani.
6. Chukuwa bakuli tia kima kama vijiko 4 au zaidi vya supu
7. Tia vitunguu vyote aina mbili kiasi na mayai mawili.
8. Chukuwa sinia ya oveni tia mafuta kama vijiko 2 au zaidi kidogo
9. Kisha panga manda 2 kwenye sinia.
10. Changanya mchanganyiko kwenye bakuli mimina juu ya manda utandaze.
11. Kisha funika manda 2 nyingine kwa juu na waweza kufanya 3 kwa pamoja.
12. Choma kwenye oveni moto wa chini ikishaiva tia mafuta geuza upande wa pili epua na itakuwa tayari kuliwa.

Chapati - 1



Vipimo

~4 VIKOMBE VYA UNGA WA NGANO MWEUPE

~3 VIJIKO VYA KULIA VYA SAMLI SAFI

~2 VIJIKO VYA CHAI VYA CHUMVI

~2 VIKOMBE VYA MAJI VUGU VUGU

~SAMLI YA KUPIKA CHAPATI

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Mimina unga, samli na chumvi kwenye sinia au bakuli kubwa. Changanya pamoja.
2. Mimina maji kidogo kidogo huku unachanganya na ule mchanganyiko wa unga.
3. Mchanganyiko ukishashikana, kanda unga kwa mkono kiasi, kama dakika tano hivi.
4. Finika na uache mchanganyiko kwenye sinia kama dakika kumi hivi kwa kuufunika ili hewa isiingie.
5. Gawanya ule mchanganyiko kwa kufanya madonge kama kumi na nne au kumi na sita kwa chapati ndogo.
6. Mimina unga kidogo mahali ambapo utasukuma chapati.
7. Sukuma donge moja mpaka liwe duwara jembamba.
8. Paka samli kama kijiko kimoja cha kulia, ukihakikisha umepaka duwara lote.

9. Kunja lile duwara kama mfano wa kamba, huku unazungusha kama kamba ili iwe ndefu kidogo.
10. Zungusha ile kamba iwe mviringo. Funika na kitambaa kisafi cha jikoni ambacho kimajimaji kidogo.
11. Endelea namna hii mpaka umalize madonge yote.
12. Sukuma chapati iwe mviringo kama nchi 7 hivi



13. Pika chapati kwenye frying pan moto wa kiasi. Ikiiva upande mmoja na kuanza kufura, geuza upande wa pili. Tumia kitambaa kisafi cha jikoni kupress na kuzungusha zungusha ile chapati. Ikiiva upande wa pili, mimina kijiko kimoja cha kulia cha samli na ugeuze chapati tena, zungusha zungusha kisha mimina nusu kijiko cha kulia cha samli na ugeuze upande wa pili kidogo. Toa chapati uweke kwenye sahani. Ikunje kunje kidogo kisha uifingue vizuri.

14. Endelea namna hii huku unafuta frying pan na kitambaa kisafi au karatasi za jikoni (tissue) baada ya kila chapatti.

Kidokezo

Unapomaliza kuzipika kila moja, zitandaze kwanza chapati katika sahani (au sinia) kubwa zipate kupoa ziwe kavu ili zisinyonyanye mafuta. Kisha tena ziweke katika sahani yako ya kawaida.

Ni nzuri kutolea na jam au asali



Unaweza ku freeze chapati katika Freezer bags. Kunja chapati moja moja ziwe nusu. Zifunike na Wax paper, kisha zitie kwenye freezer bags na uzihifadhi katika freezer. Unapotaka kula, toa kwenye freezer na upashe moto katika Microwave.



Chapati -2



Vipimo

Unga wa ngano mweupe	1 Kilo
Samli	150gm
Chumvi	3 vya chai
Maji ya moto yasichemke lakini	Kiasi
Mafuta Ya Zaituni (olive oil)	4 vijiko vya supu
Samli tena	200 gms
Iliki iliyosagwa	1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia unga kwenye sinia au bakuli kubwa lilo na nafasi, changanya na chumvi, mafuta ya zaituni, samli 150g, iliki, mimina maji ya moto kwa kipimo cha kikombe kila unapovuruga unga.

Unga uwe mwepesi unapoganda kuwa donge moja kubwa. Uwache kwa muda wa dakika 60 (saa moja hivi) ukiwa umeufinika ili unga ulainike.

Katakata madonge makubwa yenye ukubwa wa chungwa ili uweze kutoa kila donge chapati mbili. Ukimaliza hapa weka madonge kwa muda wa nusu saa ukiwa umefinika bila ya kuingia upepo ndani.

Sukuma donge ukiwa umelimwagia unga mkavu juu, liwe mviringo. Unaweza kutumia kifimbo hata chupa kusukumia madonge ikiwa huna kifimbo juu ya meza au kwenye kibao maalumu cha

chapati. Yayusha samli nyingine ya 200gm kisha itumie kwa kupaka kwenye kila donge ukilisukuma duara itakayobakia weka kando utachomea chapatti.

Likate katikati kwa kidole chako au kijiko upate mgawanyo wa sehemu mbili sasa kila sehemu utakunja kwanzia ncha moja hadi ikutane na ncha nyengine kama mkeka, donge lake linakuwa na sampuli, huuitwa tabaki mkunjo huu kama ilivyo katika picha.



Weka chuma cha kuchomea chapati jikoni moto mdogomdongo.

Sukuma kila donge kisha mara nyengine mviringo huu utakuwa mviringo wa kuchoma weka chapati kwenye chuma kavu bila samli iache muda wa dakika tatu igeuze upande mwengine kisha vilevile , ukiona ina mabapa ya kuchomeka tia samli ile uloyeyusha kwa kijiko kikubwa kimoja huku unaizungusha zungusha.

Geuza upande wa pili vile vile mpaka iwive.

Zipange kwenye sahani huku unazifinika, hapa tayari kuliwa kwa mchuzi au mboga yoyote.

Kidokezo:

Ukipenda kuzichambua kidogo chapati baada ya kumaliza hii unazishika zote kwa pamoja ikiwa umezikunja, unakunja ngumi au kifimbo kupiga tu mara moja tosha.

Chapati/Mikate Ya Maji Ya Chumvi



Vipimo:

Unga wa ngano	2 vikombe (mugs)
Mayai	2
Chumvi	Kiasi
Kitunguu maji cha kiasi	1
Kotmiri	2 misongo (bunch)
Mafuta au samli ya kupkia	Nusu kibakuli
Maji	3 Vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Tia maji na mayai kwanza katika mashine ya kusagia (blender) kasha
2. Tia unga, chumvi usage ili unga uchanganyike.
3. Mimina katika bakuli, ikiwa unga mzito, ongeza maji kama uwe mwepesi kiasi.
4. Katakata kitunguu maji na kotmiri uchangaye.
5. Weka kikaango kisichoganda (non-stick frying pan) katika moto na uteke unga kwa upawa wa duara uutandaze vizuri katika kikaango.
6. Subiri mkate ukauke, ugeuze upande wa pili huku unaungandamiza na kuuzungusha mkate katika kikaango ili uive.
7. Uinue kidogo utie kijiko kimoja cha supu, mafuta au samli.

8. Kakaanga hadi mkate uive uwe rangi ya hudhurungia kama katika picha.
9. Geuza tena mkate na ugandamize gandamize tena kama dakika moja uive vizuri upande wa pili bila ya kutia tena mafuta kisha epua uweke katika sahani. Au unaweza kuukunja kama katika picha.
10. Endelea kupika mingine hadi umalize.

Kidokezo :

Mizuri kuliwa na asali.

Chila Aina 2



Vipimo

Mchele

Sukari

Tui la nazi

Hamira

Hiliki

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele kisha urowanishe kwa masaa mengi.

Tia katika mashine ya kusagia (blender). Tia sukari, hamira, hiliki.

Tia tui la nazi kidogo tu kwanza ili usage mchele hadi uwe laini kabisa.

Maliza kutia tui lote kisha mimina katika bakuli uache uumuke.

Choma/pika katika chuma kisichoganda (non-stick frying pan).

Kupika kwake ni kumimina mchoto mmoja wa upawa na kutandaza katika chuma.

Kisha unasubiri hadi ufanye matundu, ukauke na kuwiva chini.

Unaepua na kuweka katika sahani, mmoja juu ya mweziwe upande mweupe uwe juu.

Chila-1



Vipimo

Mchele	2 Vikombe
Tui	2 Vikombe
Sukari	1 Kikombe
Maziwa	½ Kikombe
Hamira	1 Kijiko cha chai
Hiliki	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka mchele na maji kwa muda mpaka ulainike kiasi.

Chuja mchele kisha saga vitu vyote vilivobali katika mashine ya kusagia (Blender) huku ukimimina tui kidogo kidogo mapaka limalizike

Mimina kwenye bakuli kisha acha mpaka uumuke

Weka chuma cha kuchomea katika moto, kisha chota upawa wa mchanganyiko huo umimine kwenye chuma cha kuchomea huku ukiuzungusha utandazike. Choma katika moto wa kiasi.

Ukishabadilika rangi tu chini na ukafanya matundu matundu juu utoe na weka kwenye sahani zikiwa tayari

Khalyat An-Nahl - Mzinga Wa Nyuki -2



Vipimo

Unga	4 Magi (vikombe vya chai)
Maziwa ya maji	1 ½ au 2 Magi
Sukari	1 Kijiko cha supu
Mafuta	Robo Magi
Hamira	1 Kijiko cha supu
Chumvi	robo kijiko cha chai

Cheese ya Cream	1 Kikopo au Pakti
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Shira	
Sukari	Vikombe 2
Maji	Kikombe 1 ½

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote hivyo isipokuwa cream cheese.
2. Kanda kidogo tu kulainisha unga uwe mlaini kama mfano unga wa maandazi.
3. Pakaza siagi katika sinia ya round utakayopikia
4. Fanya viduara vidogo vidogo na tia ndani yake cheese ya cream kwa kutumia kijiko cha chai, na vifunge viduwara vizuri na kuvipanga katika sinia bila ya kuwacha nafasi.
5. Iwache iumike kisha paka maziwa juu yake kwa brashi kabla ya kuchoma ili kufanya ing'are.
6. Ipikie katika oven moto wa chini kwanza katika 350°C, kwa muda wa baina dakika 20 na 25 . Kisha washa moto wa juu kidogo tu uwive kwa juu.
7. Toa katika oven na mwagia shira kama ifuatavyo.

Kama ni shira iliyopowa basi mwagia juu ya mkate uliomoto

Kama ni shira imoto basi subiri mkate upowe. Yaani mojawapo iwe moto au barid

Maandazi (Aina Ya 2)



Vipimo

Unga	4 vikombe vya chai
Sukari	1 kikombe cha chai
Hamira	1 kijiko cha chai
Samli	1 kijiko cha chai
Maziwa au Tui la nazi	1 ½ kikombe cha chai
Hiliki	kiasi
Mafuta ya kukaangia	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Changanya unga Hamira, Samli, maziwa au tui, kisha vuruga na kanda ukandike kiasi.

Kata madonge manane kisha acha uumuke.

Ukishaumuka sukuma kila donge ukate vipande vinne.

Panga kwenye meza tena yaumuke. Weka mafuta ya kukaangia katika karaii na yakaange kwa moto wa kiasi.

Yatoe weka kwenye sahani tayari kwa kuliwa.

Maandazi Ya Kupambia



Vipimo

Unga	3 Magi
Sukari	1 Kikombe
Mayai	2
Hamira	2 Vijiko vya chakula
Hiliki	1 Kijiko cha chai
Nazi	1 Ya kopo
Samli	2 Vijiko vya chakula (jaza)
Ufuta	3 Vijiko vya chakula

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Unatia hamira kwenye kibakuli na maji kama robo kikombe hivi ikisha unaichanganya mpaka ichanganyike na unaiweka pembeni.
2. Unautia unga kwenye bakuli au sinia ikisha unatia na sukari na hiliki, unapasha moto samli na unaitia ikisha unauchanganya unga na samli mpaka uchanganyike uzuri.
3. Unapiga mayai kwenye bakuli unayatia, unauchanganya tena halafu unatia na ile hamira ulokwisha ivuruga, huku unaendelea kuuchanganya.
4. Hapo sasa ndio unachukuwa ile nazi ya kopo unaitia kidogo kidogo huku unaukanda mpaka ulainike. Unga wa maandazi haya unakuwa mlaini zaidi kuliko maandazi ya mafuta. Kama nazi haitatosha unaweza kuongeza maziwa au hata maji kidogo mpaka ulainike vizuri unga.

5. Ukishamaliza kuukanda utie kwenye bakuli na uwache kwa dakika 10, halafu uchanganye tena bila kuutia kitu chochote.
6. Halafu chukuwa treya ipakae mafuta au samli, kisha chukuwa unga usokote kama unavouona hapo juu, au kama unataka kuufanya staili nyingine pia unaweza, unausokota mpaka unamaliza unga wote.
7. Ukimaliza nyunyiza ufuta juu ya maandazi ulokwisha yasokota, halafu tia treya ya maandazi ndani ya jiko (oven) lakini usiwashe moto, subiri mpaka maandazi yaumuke vizuri.
8. Maandazi yakisha kuumuka vizuri sana, washa moto (bake) kwenye jiko na uweke namba 350 kwa muda wa dakika 15, na baada ya hapo punguza moto weka 300 mpaka ukishakuyaona yamewiva.
9. Yakiwiva yatoe kwenye jiko na uyapake mafuta juu kidogo ili yalainike na uyawache yapoe, na yakishapoa yatakuwa tayari kuliwa.

Maandazi -1



Vipimo

Unga	5 Vikombe
Tui la Nazi zito vugu vugu	1 ¼ kikombe
Sukari	3/4 kikombe cha chai

Samli iliyoyayushwa au mafuta	3 vijiko vya Supu
Hamirah	2 Vijiko vya Supu
Hiliki	1/2 Kijiko cha chai
Mafuta ya kukaangia	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Ndani ya kibakuli kidogo, mimina hamira na na vijiko viwili vya kulia vya tui. Weka kando mpaka hamira ianze kufura, kama dakika 5-10.
2. Pasha samli moto
3. Ndani ya bakuli kubwa au sinia, changanya unga, sukari, iliki na samli ikiwa bado moto moto.
4. Mimina hamira ndani ya mchanganyiko wa unga. Changanya na ukande huku ukitumia lile tui la nazi. Tui likipungua unaweza ukaongeza maziwa. Kanda unga mpaka uwe laini.
5. Kata madonge *12 au 15 uyaweke kwenye baraza iliyonyunyiziwa unga na uyafunike ili yapate kufura na yasikauke.

*Ukipenda maandazi manene fanya madonge 12. Ukipenda mepesi fanya madonge 15



6. Madonge yakifura, sukuma kama chapati kisha ukate mara nne kama kwenye picha. Endelea kufanya hivyo na madonge yote. Yawache maandazi yafure tena baada ya kukata kama dakika 15 hivi



7. Pasha mafuta moto kwenye karai. Maandazi yako tayari kukaangwa sasa.
8. Kaanga maandazi kwenye mafuta ya moto. Upande mmoja ukifura na kuwa rangi nzuri geuza upande wa pili. Endelea nama hii mpaka maandazi yote yawe tayari.



Vidokezo:

Kuhifadhi Maandazi

1. Unaweza kuweka unga wa maandazi uliyokwisha kuyakata ndani ya freezer yakisha umukua ikiwa unataka kutumia siku nyengine. Tumia waxed paper na unga wa kutosha kuweka katikati ya maandazi ili yasishikane unapoya freeze kwanza katika freezer. Yakishika barafu, toa na yafunike kwa wax paper kiasi kama matano pamoja na uyatie katika freezer bags. Ukitaka kukaanga maandazi siku nyengine, toa maandazi mapema kidogo yatoke barafu kidogo tu. Pasha mafuta moto kwenye karai na kanga maandazi.
2. Vile vile unaweza kuyapika kabisa na kuweka katika freezer bags, ukitaka kutumia ni kuyatoa tu na kupasha moto katika Microwave.



Mahamri -Maandazi Ya Kuoka (baked)



Vipimo

Unga	3 Magi
Maziwa ya vuguvugu (warm)	1 Magi
Sukari	½ Magi
Maziwa ya unga	½ Magi
Iliki ya unga	¼ Kijiko cha chai

Baking powder	1 Kijiko cha chai
Siagi iliyoyeyushwa	1 Kikombe cha kahawa
Mafuta	1 Kikombe cha kahawa
Viini vya mayai (yolks)	2
Siagi au mafuta zaidi ya kupakiza	

Vipimo Vya Hamira

Hamira	2 Vijiko vya supu
Unga wa ngano	1 Kijiko cha supu
Maji	1 ½ Vikombe vya kahawa
Sukari	1 Kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika kibakuli changanya hamira, unga, maji na sukari kwa kijiko na iache iimuke kama dakika 5 hivi.

Changanya vipimo viliyobakia (isipokuwa baking powder) Katika bakuli la mashine. Kisha tia ule mchanganyiko wa hamira na uendeleo kuchanganya kwa muda wa dakika 8. Halafu tia baking powder na changanya tena dakika 3 zaidi.Funika na iache kwa dakika 5.

Chukuwa treya na uipake siagi au mafuta kisha nyunyizia unga kidogo tu.

Paka mikono yako mafuta ukishika mchanganyiko wa unga kwani utakuwa unanyata mara ya kwanza.

Gawanya donge la unga mara 8 sawa sawa.

Kisha funika na iache dakika 10.

Halafu Sukuma kila kidonge kwa kadri ya mviringo wa nchi 5 kwa upana kisha kata mara nne.

Panga mahamri katika treya na uwache nafasi ya kiasi baina kila moja.

Iache iimuke pahali penye joto kwa muda wa masaa mmoja na nusu hivi.

Oka (bake) katika oveni iliyokwisha kupata moto wa 180°C kwa muda wa dakika 8 au hadi igeuke rangi ya hudhurungi isiyokolea

Mikate Ya Ajemi



Vipimo

Unga	3 mugs
Mtindi (yogurt)	1 mug
Chumvi	1 kijiko cha chai
Baking Soda	¼ kijiko cha supu
Hamira	1 kijiko cha supu
Mafuta	3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Changanya pamoja unga, chumvi, hamira, baking soda, mtindi na mafuta. Uchanganye unga na ukande uwe mlaini vizuri.

Fanya madonge kama 8 kwa hicho kipimo cha unga.

Sukuma kila donge na upake samli na ukunje kama chapatti.

Acha mpaka ikisha kuumuka. Sukuma duara isiwe myembamba kama chapatti iwe kidogo nene

Choma kwenye jiko juu kama chapatti upande mmoja usigeuze. Epua na uutie kwenye oven, uwashe moto wa juu mpaka uwe rangi ya hudhurungi (brown).

Tayari kuliwa na chai au mchuzi au kitu chochote.

Mkate Wa Kifaransa (French Toast)



Vipimo

Mayai	6
Maziwa	1½ Vikombe vya chai
Vanilla/iliki	Kidogo
Mdalasini ya unga	¼-½ Kijiko cha chai
Kungu manga(nutmeg)	Kidogo
Ganda la ndimu iliyokaruzwa (lemon zest)	1 kijiko cha supu
Maji ya machungwa	¼ Kikombe cha chai
sukari	1 Kijiko cha supu
Mkate wa slesi	6-8

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya pamoja vipimo vyote isipokuwa mkate kwenye bakuli; weka kando.
2. Panga mikate katika chombo kikubwa(trei) , kisha mimina ule mchanganyiko wa mayai juu yake na iache irowanike dakika 5 hivi.

3. Weka chuma kipate moto, kisha tia siagi au/na mafuta na upange mikate kadha kama itakavyotosha kwenye chuma cha kuchomea.
4. Iwche hadi iive na kuwa rangi ya dhahabu, kisha geuza upande wa pili na endelea hivyo hivyo mpaka umalize mikate yote.
5. Panga katika sahani na itakuwa tayari kuliwa na shira ya matunda kama maple syrup

Mkate Wa Mayai



Vipimo

Mayai	4
Sukari	$\frac{1}{4}$ Kikombe
Unga wa Ngano	Vijiko 5 $\frac{1}{2}$ vya chakula
Hiliki ya kusaga	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai
Baking powder	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Zabibu kavu	$\frac{1}{4}$ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chukua bakuli la kiasi, weka sukari, hiliki na vunja juu yake mayai yote manne.

Changanya sukari, hiliki na mayai kwa kutumia mashine ya kukorogea keki (cake mixer), mpaka sukari ivurugike yote na kuumuka.

Washa jiko lako (oven) 350F lianze kupata moto.

Weka baking powder kwenye unga na uanze kuuchanganya kidogo kidogo kwenye mchanganyiko wa mayai na sukari. Hakikisha kila ukiweka unga kidogo unauchanganya vyema usiwe na madonge.

Mimina unga ndani ya sufuria ya kuchomea keki ya kiasi.

Tupia zabibu juu ya mchanganyiko wako.

Ingiza sufuria ndani ya jiko (oven) kwa dakika 20 kisha utoe.

Uhakikishe mkate wako kama umeiva kwa kijiti cha kuchomea mshikaki au toothpick. Ingiza kijiti katikati ya mkate kisha kitoa na ukiguse uangalie kama kikavu mkate umeiva kama bado kuna ubichi basi rudisha mkate kwa dakika 5 nyingine kisha ukague.

Wacha mkate upoe kisha utoe ndani ya sufuria na uweke kwenye sahani tayari kwa kuliwa

Mkate Wa Mofa (Yemen)



Vipimo

Unga wa mahindi 1 mug

Unga wa mtama 2 mugs

Kitunguu maji kilichokatwa kidogo kidogo (chopped) 1

Thomu na tangawizi iliyosagawa	1 Kijiko cha chai
Pilipili manga ya unga	1 kijiko cha chai
Unga wa ngano	2-3 vikombe
Hamira	1 au 1½ kijiko cha chakula
Chumvi	½ kijiko cha chai
Mayai	5
Siagi	225g

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia katika nyama thomu, tangawizi, chumvi, pilipili manga, (ukipenda bizari zako nyingine), vitunguu, kisha iache kama muda wa saa moja ili vikolee hivyo vitu kwenye nyama.

Ikaushe nyama mpaka iwive kama nyama ya sambusa.

Vunja mayai manne na la tano liache pembeni. Yatie kwenye bakuli upige kama kiasi cha dakika mbili.

Tia unga kwenye mayai na changanya vizuri kisha tia hamira na chumvi halafu changanya kwa sekunde chache tu.

Halafu tia siagi kwenye bakuli la unga na uchanganye vizuri mpaka uchanganyike vizuri yaani lifanyike donge halafu uzunguushie karatasi ya plastiki (plastic wrap) au mfuko wa plastiki, na uweke kwenye friji kwa usiku mzima ulale yaani ni vizuri ulale siku nzima ili ladha yake itokeze.

Siku ya pili toa unga kutoka kwenye friji na uweke kwa muda wa saa moja ili ukande kwa kutumia siagi na lile yai moja lililobakia mpaka uwe laini.

Sukuma kwa kifimbo kama unataka kufanya chapati, yaani utandaze kwa kifimbo halafu ukishakua bapa (flat) chukua nyama yako itandaze juu ya ule mkate yaani nyunyiza kwenye ule unga ulioutandaza.

Kunja unga (roll) na nyama yake ukisha unauzunguusha duara ili kuutia kwenye treya yako ya kubake unauacha uumuke.

Ukishakuumuka unapaka siagi au yai juu yake ukisha unaupika katika jiko (oven) kama unavyopika mikate mengine kwa moto wa 350 Deg. Na kwa muda wa kama dakika 20 au zaidi hadi uwive

Mkate Wa Shimari Na Zabibu



Vipimo

Unga wa ngano	2 ½ Vikombe Vya chai
Siagi	3 vijiko vya supu
Chumvi	1 kijiko cha chai
Sukari	1 kijiko cha supu
Hamira	1 ½ vijiko vya chai
Bizari tamu (Shimari)	1 kijiko
Zabibu	kiasi ukipenda
Yai	1
Rangi ya manjano	kidogo tu
Baking powder	1 kijiko cha chai
Maziwa	1 kikombe cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Tia vitu vyote pamoja isipokuwa zabibu utatia ukisha kanda.
2. Kisha tia maziwa kidogo kidogo na huku ukikanda mpaka uwe laini kidogo utakuwa unashika.
3. Halafu tia zabibu funika weka pembeni mpaka ufure kidogo.

4. Kisha utauchanganya tena na utamimina kwenye sufuria na utautandaza kisha funika weka pembeni mpaka ufure sana.

5. Halafu pakiza maziwa juu na choma kwenye oveni moto wa 350°C hadi iwive nakubadilika rangi juu. Epua na itakuwa tayari.

Mkate wa Sinia - Mkate Wa Kumimina (Aina Ya 2)



Vipimo

Mchele	3 vikombe vya chai
Sukari	2 kikombe cha chai
Hamira	1 kijiko cha chai
Ute wa yai	1 yai
Tui la nazi	4 kikombe cha chai
Hiliki	kiasi
Mafuta (ya kupakia treya)	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Roweka mchele kwenye maji usiku kucha.

Chuja mchele kisha tia kwenye mashine ya kusagia (blender) usage pamoja na hamira, sukari, iliki na tui la nazi.

Mimina ndani ya bakuli na ufinike. Weka mahali penye joto ili mchanganyiko uumuke(ufure).

Kisha tia ute wa yai koroga vizuri .

Paka mafuta kwenye treya au sufuria ya kuchomea kisha mimina mchanganyiko wa mchele .

Choma (Bake) kwenye oveni kwa moto wa 350°C kwa dakika 30-45, kisha weka moto wa juu (grill) kama dakika 5-10 mpaka ubadike rangi kwa juu.

Utoe kisha ukate vipande pande ukishapoa weka kwenye sahani tayari kwa kuliw

Mkate Wa Sinia - Mkate Wa Kumimina -1



Vipimo

- 1 KIKOMBE CHA MCHELE
- 1 KIKOMBE CHA NAZI YA UNGA
- 1 KIKOMBE CHA SUKARI KUPUNGUA KIDOGO
- 1 KIKOMBE CHA MAJI AU MAZIWA VUGUVUGU
- 1 KIJIKO CHA CHAI CHA HAMIRA
- ILIKI KIASI UPENDAVYO
- UTE WA YAI MOJA

Namna Ya Kutayarisha Na Kulpika

1. Osha na kuroweka mchele siku moja ndani ya maji ya baridi.
2. Saga ndani ya blender, mchele, tui, maji au maziwa, iliki, na hamira mpaka mchanganyiko uwe lani kabisa.
3. Mimina ndani ya bakuli na ufinike. Weka mahali penye joto ili mchanganyiko uumuke(ufure).
4. Mchanganyiko ukifura, washa oven moto wa 350°. Mimina sukari pamoja na ule ute wa yai ndani ya mchanganyiko na uchanganye vizuri. Ukiona mchanganyiko ni mzito sana, ongeza maziwa kidogo.
5. Chukua sufuria umimine mafuta kidogo. Washa jiko na uweke sufuria ipate moto kiasi. Mimina ule mchanganyiko ndani ya sufuria uuwache kama dakika 5 hivi kiasi mkate uanze kushikana.
6. Funika sufuria na uvumbike(bake) ndani ya oven kama dakika 35-40 hivi, au mpaka mkate uive na uwe rangi ya hudhurungi juu yake.
7. Epua na uwache upoe kabisa kabla ya kukata. Ni bora kuula siku ya pili yake

Mkate Wa Tambi Za Nazi



Vipimo:

Tambi Za Mchele

1 Paketi (400 mg)

Tui la nazi

1 Kikombe

Sukari	1/2 kikombe
Maziwa ya chai ya kopo (evaporated milk)	1/2 kikombe
Samli	1 kijiko cha supu
Zabibu	1/4 kikombe
Hiliki	1/4 kijiko cha chai
Arki (rose flavour)	Matone machache

Namna ya Kutayarisha na Kupika

1. Katakata tambi kisha zichemshe kidogo tu katika maji yanayochemka na uzichuje (zisiwive sana)
2. Chemsha tui la nazi, pamoja na vitu vyote vingine, koroga vichanganyike katika moto.
3. Tia tambi na koroga vizuri ziache katika moto zipikike na kuwiva.
4. Paka samli kikaango cha kupikia kilichokuwa kina shimo zaidi (deep frying pan) kisichokuwa na mkono au tumia treya ya keki iliyo nzito kidogo.
5. Zinapokaribia tambi kukauka mimina katika kikaango au treya ya keki.
6. Didimiza kwa mwiko kuzisawazisha zijifunge katika duara.
7. Paka samli kidogo juu yake.
8. Choma (bake katika oven) moto wa kiasi 350° kwa muda dakika 20 au hadi zikakauke na zianze kubadilika rangi.
9. Zima moto wa chini kisha asha moto wa juu kidogo tu zipate kuleta rangi ya hudhurungi (brown) kama kwenye picha.
10. Epua, na zitoa katika kikaango na uziweke katika sahani ya kupakuliwa.

Mkate wa ufuta



Vipimo: (vya kutokea mikate 6)

Unga	3 Vikombe vikubwa (Mugs)
Tui la nazi au maziwa	2 ½ " " "
Hamira	1 Kijiko cha supu
Chumvi	Kiasi
Sukari	1 kijiko cha chai
Yai	1
Ufuta	Kiasi
Mafuta au samli Ya kupakia mkate	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1) Changanya pamoja unga, nazi, chumvi, hamira, sukari na yai. Hakikisha unga wote umetoka madonge na umevurugika vizuri uwe laini. (uwe maji maji kama wa kaimati lakini unakuwa mzito kidogo kuliko wa kaimati).
- 2) Usubiri uumuke (Ufure)

Jinsi Ya Kuchoma Mikate:

- 1) Hakikisha chuma cha kuchomea kiwe kinagandisha vizuri (Kisiwe non- stick) na pia kisiwe kilichopikiwa mafuta.

- 2) Weka chuma kwenye moto, kikipata moto rushia maji ya chumvi kidogo halafu tia unga kiasi kama kiganja kimoja cha mkono, utawanye vizuri kwa vidole halafu nyunyizia ufuta juu yake.
- 3) Ukianza kuwa mkavu nyanyua chuma kifudikize kwenye moto mpaka mkate wako uwe rangi ya dhahabu.
- 4) Toa kwenye chuma kwa kutumia kisu.
- 5) Paka samli au mafuta juu ya mkate kwa tumia brush.
- 6) Endelea hivyo hivyo mpaka umalizie unga wote

Khalyat An-Nahl (Mzinga Wa Nyuki) 1



Vipimo

Unga	Vikombe 3 ½ visivyojaa
Maziwa ya maji	Vikombe 1
Maji	Kikombe ½
Yai	1
Sukari	Vijiko 2 ½ vya supu
Mafuta	Kikombe ½
Hamira	Kijiko ½ cha chai

Chumvi	robo kijiko cha chai
Cheese ya Cream	Kiasi utakavyotumia kujaza

SHIRA

Sukari	Vikombe 2
Maji	Kikombe 1 ½
Zaafarani	nusu kijiko cha chai (iroweke)

Ipikie shira lakini isiwe nzito.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote hivyo isipokuwa cream cheese.
2. Kanda kidogo tu kulainisha unga uwe mlaini kama mfano unga wa maandazi.
3. Pakaza siagi katika sinia ya round utakayopikia
4. Fanya viduara vidogo vidogo na tia ndani yake cheese ya cream kwa kutumia kijiko cha chai, na vifunge viduwara vizuri na kuvipanga katika sinia bila ya kuwacha nafasi.
5. Iwache ifure
6. Ipikie katika oven moto wa chini kwanza katika 350 Deg, kwa muda wa baina dakika 20 na 25 . Kisha washa moto wa juu kidogo tu uwive kwa juu.
7. Toa katika oven na mwagia shira kama ifuatavyo.

Kama ni shira iliyopowa basi mwagia juu ya mkate uliomoto

Kama ni shira imoto basi subiri mkate upowe. Yaani mojawapo iwe moto au baridi.

Puri



Vipimo

Unga	3 Vikombe
Mafuta ya zaituni au ya kawaida	¼ kikombe
Chumvi	kiasi
Maji ya dafu dafu	½ kikombe takriban
Mafuta ya kukaangia katika karai	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote katika bakuli, kisha ukande unga uwe kama wa chapati. Ikibidi uongoze maji au unga ongeza kwani inategemea na mafuta utakayotumia.
2. Fanya madonge madogo madogo, kisha yafunike kwa kwa mfuko wa plastiki au kitamba yasipate upepo kwa muda wa dakika 15-20
3. Pasha moto mafuta huku unasukuma madonge yawe kiasi tu.
4. Kaanga madonge ukitia moja moja au mawili mawili inategemea na ukubwa wa karai. Kaanga hadi yafure na kubadilika rangi.
5. Epuu na yatie katika chujio yatoke mafuta yakiwa tayari kuliwa.

Kidokezo :

Puri nzuri kuliwa na kuku wa kuchoma na sosi zake kama sosi ya ukwaju .

Roti- Chapatti Za Trinidad Na Guyana



Vipimo:

Unga mweupe	6 Vikombe
Baking powder	1 Kijiko cha supu
Samli au mafuta	2 Vijiko vya supu
Maji	2 ¼ vikombe *

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia unga katika bakuli uchanganye pamoja na vitu vyote.

Tia maji ya dafudafu (warm) uchanganye unga vizuri, usikande kama zinavyokandwa chapatti, changanya tu vizuri sana. Tazama picha. *Unaweza kuongeza au kupunguza maji kutegemea unga wenyewe. Kiasi chake cha mchanganyiko kiwe kama unga wa chapatti.

Funika unga katika bakuli lake, vizuri kwa karatasi ya plastiki usiingie hewa. Uache kwa muda wa nusu saa au zaidi kidogo.

Rudia kuuchanganya kisha fanya madonge.



Sukuma donge upake mafuta kidogo sana kisha nyunyizia unga, na ukunjue kama ilivyo katika picha.



Ukimaliza madonge yote, weka kando na yaache tena kwa muda dakika kumi au robo saa



Pasha moto chuma. Sukuma donge la roti na upike roti kama kwenye picha. Usitie mafuta kama zinavyopikwa chapatti, bali pakaza mafuta kidogo sana kwa brashi (brush). Roti itafura wakati wa kuipika na kuiva vizuri ndani.



Epuu na hapo hapo roti ikiwa ingali imoto, ivunjevunje inyambuke, kisha unaweza kuikunja mkunjo upendavyo kama ilivyo katika hizi picha hapa au kama ilivyo picha ya juu.



Roti ziko tayari kuliwa mchuzi au mboga yoyote.

Kidokezo:

Kawaida ya roti hizi hazitiwi chumvi, lakini ukipenda tia kidogo sana

Slesi Za Jibini Ya Mozzarella Na Thomu



Vipimo

Slesi Za Mikate	12
Jibini Ya Mozzarella iliyokunwa	1 kikombe
Thomu ya unga	2 vijiko vya supu

Siagi

kiasi

Oregano

½ kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Paka siagi slesi za mkate.

Nyunyizia Jibini ya mozzarella iliyokunwa (grated cheese)

Nyunyizia thomu na oregano.

Weka katika treya na choma katika oven kwa moto wa juu (grill)

Zinapogeuka rangi na jibini kuyayuka toa katika oveni, panga kwenye sahani.

KIDOKEZO

Oregano ni aina ya bizari (spice) ya Kiitaliana . Inapatikana madukani.

Slesi Za Mkate Za Jibini Na Kitunguu Thomu Na Oregano



Vipimo

Slesi za mkate

15 – 20

Kitunguu thomu kilosagwa

3 vijiko vya supu

Jibini ya malai (cream cheese)

½ kikombe

Siagi (butter)

2 kijiko vya supu

Mafuta ya zaytuni (olive oil)

1 kijiko cha supu

*Oregano (Italian herb)

¼ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Saga kitunguu thomu kiwe laini kabisa.

Katika bakuli dogo, changanya kitunguu thomu, siagi, jibini na mafuta. Koroga ichanganyike vizuri.

Pakaza kwenye slesi za mkate

Nyunyizia oregano juu ya slesi

Choma (grill) katika moto mdogo mdogo hadi slesi ziegueke rangi kidogo. Kisha epua zikiwa tayari.

Kidokezo:

Kiasi ya vipimo inategemea upendavyo kujaza slesi za mkate . Ikiwa utapenda kujaza kwa wingi, unaweza kuongeza kila kipimo kidogo zaidi.

Oregano inauzwa tayari madukani

Slesi nzuri zikiliwa moto moto na chai.

Vibibi Vya Tui



Vipimo

Mchele

2 Vikombe

Tui la nazi zito	2 Vikombe
Hamira	1 Kijiko Cha chai
Unga wa ngano	2 vijiko vya supu
Iliki	kiasi upendavyo
Sukari	kiasi upendavyo
Yai	1

Vipimo Vya Tui La Kupaka

Tui la nazi	2 Vikombe
Iliki ya unga	Kiasi upendacho
Sukari	Kiasi upendacho
Unga wa ngano	1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya vitu vyote vya tui la kupaka katika kisufuria kidogo.
2. Lipike tui huku walikoroga mpaka lichemke na liwe zito.
3. Osha na roweka mchele usiku mzima ndani ya maji baridi.
4. Mimina vifaa vyote isipokuwa yai na sukari , ndani ya mashine ya kusagia (blender) na usage mpaka mchele uwe laini.
5. Mimina sukari na yai usage kidogo tu kiasi cha kuchanganya.
6. Mimina ndani ya bakuli na ufinike , kisha weka pahali penye joto ili mchanganyiko ufure.
7. Ukishafura , weka chuma kipate moto. (Ni bora kutumia kichuma kidogo)
8. Katika sahani ya kupakulia, paka tui kote.
9. Tia kijiko nusu cha chai cha mafuta au samli kwenye chuma kisha mimina mchanganyiko ukitumia upawa na ufinike.
10. Kibibi kikianza kuiva na kushikana upande mmoja , kigeuze upande wa pili mpaka kigeuke rangi na kuiva.
11. Panga kwenye sahani iliyopakwa tui.

12· Endelea Mpaka umalize mchanganyiko wote; kila ukiepua kibibi, panga juu ya mwenzake kama ilivyo kwenye picha na upake tui juu yake.

Vibibi



Vipimo

Mchele	2 Vikombe
Tui la nazi	1 1/2 Kikombe
Mafuta	1 kijiko cha supu
Hamira	2 Vijiko vya chai
Unga wa ngano	1 kijiko cha supu
Hiliki	kiasi upendavyo
Sukari	¾ au 1 Kikombe

Namna Ya Kupika Na Kutayarisha

- 1· Osha na roweka mchele usiku mzima ndani ya maji baridi.
- 2· Mimina vifaa vyote isipokuwa sukari , ndani ya mashine ya kusagia (blender) na usage mpaka mchele uwe laini.
- 3· Mimina ndani ya bakuli na ufinike , kisha weka pahali penye joto ili mchanganyiko ufure.

- 4· Ukishafura , mimina sukari na changanya vizuri ; ukiona mchanganyiko ni mzito sana, ongeza maziwa kidogo.
- 5· Weka chuma kipate moto.
- 6· Paka mafuta au samli kidogo kwenye chuma kisha mimina mchanganyiko kiasi kuunda duara na ufunike.
- 7· Utazame ikishaiva upande mmoja , geuza upande wa pili mpaka iwe tayari.
- 8· Endelea Mpaka umalize mchanganyiko wote; panga kwenye sahani na tayari kuliwa.

Kidokezo

Unaweza kutumia chuma kisichoganda (non stick) ; nacho hakitaraji kutiwa mafuta

Vikate Duara Vya Jibini



Vipimo

Unga wa ngano	4 Magi (vikombe vikubwa vya chai)
Maziwa	1 ½ - 2 Magi
Mafuta au siagi	¼ Magi
Sukari	1 Kijiko cha supu
Hamira	1 Kijiko cha supu
Chumvi	¼ Kijiko cha chai

Baking powder	1 Kijiko cha chai
Jibini ya malai (cream cheese)	1 Kikopo au pakiti

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika bakuli, changanya vitu vyote katika vipimo isipikuwa cream cheese.

Kisha ukande kiasi tu kulainisha unga uwe mlaini kama mfano wa unga wa maandazi.

Pakaza siagi katika treya ya kuchomea yenye vishimo.

Halafu fanya viduara na tia ndani yake jibini ya malai kwa kutumia kijiko cha chai, na vifunge viduara vizuri na kuvipanga ndani ya ile treya.

Iwache iimuke (ifure) kisha ipike kwenye oveni moto wa 350°F kwa muda wa dakika 20 – 25, Kisha washa moto wa juu kidogo tu ili iwive na kugeuka rangi.

Toa katika oveni na itakuwa tayari kwa kuliwa

Vikate Vitamu Vya Vya Jibini, Ufuta Na Habbat Sawdaa



Vipimo

Unga wa ngano	4 vikombe
Yai	1
Maziwa	2 Vikombe
Siagi	¼ Kikombe

Sukari	2 vijiko vya supu
*Hamira	1 ½ kijiko cha chai
Chumvi	¼ kijiko cha chai

Mjazo:

Jibini ya vipande kiasi

Ufuta na *habbat sawdaa (habba soda/black seeds) kiasi

Yai la kupakia au maziwa ya kopo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika.

1. Pakaza siagi treya ya oveni kwa ajili ya kupikia vikate.
2. Tia unga katika bakuli, siagi, yai, maziwa, sukari, chumvi.
3. Tiia *hamira ya instant (kuumua moja kwa moja) au ikiwa ya kawaida, roweka katika kikombe chenye maji kidogo.
4. Changanya vizuri ukande kidogo kidogo kiasi cha kuchanganyika.
5. Tengeneza viduara, kisha sukuma kidogo utie kipande cha jibini na nyunyizia ufuta na habba sawdaa.
6. Kunja pembe moja iungane na pembe ya pili, kisha chukua uma (fork) ubanebane ili ifungike.

Vipange katika treya ya oveni

Piiga yai moja katika kibakuli kidogo au tumia maziwa ya kopo ya chai, kisha tumia brush kwa ajili ya kupakaza juu ya vikate. Nyunyizia ufuta na habba sawdaa. kisha viache viumuke.

Wakati unasubiri viumuke, washa oveni moto 350°. Kisha vikiumuka choma (bake) katika oveni kwa muda wa dakika 25-30. Vikiiva epua vikiwa tayari.

Kidokezo:

Habba sawdaa ukipenda tu si lazima, unaweza kutia ufuta pekee

Vikate Vya Ufuta Na Bizari Ya Shimari



Vipimo

Unga	3 vikombe
Mafuta	1 kikombe cha kahawa
Yai	1
Sukari	$\frac{3}{4}$ kikombe
Chumvi	$\frac{1}{2}$ kijikco cha chai
Bizari shimari (cammomile seeds)	1 kijiko cha chai
Ufuta (sesame seeds)	1 kijiko cha chai
Hamira	1 kijiko cha chai
Maji ya vuguvugu (warm)	1 kikombe
Vya Kupakazi (brush)	
Yai lilopigwa	
Siagi/samli	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika kibakuli kidogo changanya hamira na maji acha kwa muda ifure.

Weka unga, mafuta, sukari, yai, bizari shimari, chumvi katika bakuli kubwa, changanya vizuri, kisha changanya pamoja na hamira iliyofura.

Changanya tena vizuri kanda kidogo tu ulainike. Funika kwa kitambaa au karatasi ya plastiki (Plastic wrap) .

Weka sehemu ya joto, au washa jiko (oven) muda mdogo tu, kisha zima liwe lina joto kiasi. Weka mchanganyiko wa unga ufure.



Katakata vidonge vidogodogo, kisha sukuma viduara vidogodogo bila ya kukandamiza. Tia unga juu na chini ya kibao cha kusukumia au sakafu ya kabati ili yasigande au sivyo havitaumuka .

Epuu, pakaza (brush) na yai lilopigwa kisha mwagia ufuta .

Panga katika treya, choma (bake) katika oveni kidogo, kisha zima moto uache moto wa juu (grill) kidogo tu, vikate vigeuke rangi.

Epuu pakaza (brush) kwa siagi au samli vikate vikiwa tayari

Vitumbua (Aina Ya 1)



Vipimo

1 Kikombe cha mchele.

1 Kijiko cha kulia cha unga wa ngano.

3/4-1 Kikombe cha tui la nazi zito.

2 Mayai.

1 Kijiko cha chai cha hamira.

1/2- 3/4 kikombe cha sukari.

Iliki kiasi upendacho.

Naman Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha na kuroweka mchele ndani ya maji ya baridi masaa manane au siku moja.

Mimina vifaa vyote ispokuwa sukari, ndani ya blender na usage mpaka mchele uwe umesagika kabisa.

Mimina sukari ndani ya mchanganyiko na usage tena kidogo tu.

Mimina mchanganyiko ndani ya bakuli na ufinike. Weka bakuli mahali penye joto ili mchanganyiko uuumuke.

Mchanganyiko ukisha umuka, weka karai kwenye moto.

Tumia kama kijiko 1-2 cha chai cha samli kwa kukaangia kila kitumbua.

Mimina mchanganyiko kiasi kwenye karai kulingana na kikarai unachotumia.

Kitumbua kikiiva upande mmoja, geuza upande wa pili mpaka kiwe tayari.

Panga kwenye sahani. unaweza kula vitumbua vikiwa moto au vikipowa.

Vitumbua (Aina Ya 2)



Vipimo

Mchele	2 mugs
Tui la nazi	2 mugs
Yai	1 kubwa
Sukari	½ mug
Hiliki	½ kijiko cha chai
Hamira	½ kijiko cha chai
Unga wa ngano	2 vijiko vya chakula
Samli ya kupikia (au mafuta)	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha na roweka mchele kiasi masaa kuanzia mawili au zaidi.

Saga mchele na tui kwenye mashine ya kusagia (blender) mpaka uwe laini usiwe na chenga.

Tia hiliki, hamira na unga wa ngano saga tena mpaka uchanganyike.

Mimina kwenye bakuli na uache uumuke kiasi.

Ukisha kuumuka changanya sukari na yai

Tumia kama kijiko 1-2 cha chai cha samli kwa kukaangia kila kitumbua.

Mimina mchanganyiko kiasi kwenye kikarai maalumu cha kuchomea vitumbua.

Kitumbua kikiiva upande mmoja, geuza upande wa pili mpaka kiwe tayari.

Panga kwenye sahani. unaweza kula vitumbua vikiwa moto au vikipowa.

KEKI

Basbusa (Shaam)



Vipimo

Unga wa Semolina	2 Vikombe
Siagi (butter) au samli	3/4 kikombe
Sukari	3/4 kikombe
Mtindi (Yoghurt au buttermilk)	1 1/4 kikombe
Vanila	1-2 kijiko cha chai
Baking powder	1 kijiko cha chai
Baking soda	1 1/2 kijiko cha chai

Lozi zilizomenywa maganda kwa ajili ya kupambia.

Shira

Sukari	1 kikombe
Maji	1 kikombe
Ndimu ya maji	1 kijiko cha chai

Pika shira mapema. Chemsha kwa muda wa dakika 20-25 itakapopoa iwe nzito kidogo sio nyepesi sana.

Namna Ya Kutayarusha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 350°F

2. Yayusha siagi au samli na iache ipowe.
3. Changanya sukari na mtindi katika bakuli kubwa.
4. Changanya semolina, vanila, baking powder, baking soda katika bakuli jengine.
5. Tia mchanganyiko wa semolina katika bakuli lenye mchanganyiko wa sukari na mtindi na changanya vizuri.
6. Paka siagi katika sinia ya oveni (baking tray) ya saizi 11" x 7 " au 13" x 9" na tandaza mchanganyiko.
7. Weka alama ya kukata vipande vipande vya mraba (square) na katika kila kipande weka lozi moja juu yake kupambia.
7. Iache kwa muda wa dakika 15-20 kabla ya kuipika.
8. Pika (bake) kwa muda wa dakika 30 au zaidi kidogo hadi iwive na igeuke rangi.
9. Epua katika oveni na mwagia shira wakati bado imoto na shira iwe iliyopoa baridi.

Kidokezo:

Ikiwa basbusa ni imoto basi shira iwe baridi, na ikiwa basbusa ni ibaridi basi shira iwe imoto.

Keki Ya Cherry



Vipimo

Siagi

400g

Unga	4 Vikombe
Sukari	200g
Mayai	10
Baking powder	2 Vijiko vya chai
Cherry	Unazotaka
Jam ya cherry	Kiasi
Vanilla	½ Kijiko cha chai
Mchapo wa malai (whip cream)	Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 350°C
2. Saga siagi na sukari kwa mashine mpaka mchanganyiko ulainike vizuri.
3. Ongeza yai moja baada ya moja huku unaendelea kusaga hadi yamalizike.
4. Tia unga uliochanganwa na baking powder.
5. Tia vanilla endelea kuchanganya.
6. Mimina mchanganyiko kwenye vyombo viwili tofauti vilivokuwa saizi moja.
7. Vumbika (bake) kwenye oveni kwa muda wa dakika 20 – 25.
8. Kisha iache ipoe kidogo, halafu weka keki zote mbili kwenye treya kubwa halafu mojawapo itoe sehemu ya juu kwa kisu (yaani yale magamba ya keki), halafu itandaze jamu keki nzima kisha weka cherry.
9. Keki iliyobakia itowe sehemu ya chini kwa kisu (yaani yale magamba ya keki) halafu iweke juu ya ile keki ya uliopaka jam, hakikisha imekaa sawa, kisha paka mchapo wa malai (whip cream) juu yake na weka cherry na itakuwa tayari kuliwa.



Keki Ya Chokoleti Iliyokoza



Vipimo

Maji yaliyochemka	2 Vikombe vya chai
Unga wa kaukau (cocoa powder)	1 Kikombe
Unga	2 ¾ Vikombe
Baking soda	2 Vijiko vya chai

Baking powder	½ Kijiko cha chai
Chumvi	½ Kijiko cha chai
Siagi iliyolainika	1 Kikombe
Sukari	2 ¼ Vikombe
Mayai	4
Vanilla	1 ½ Kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni moto wa 350° F. Kisha paka siagi/mafuta treya ya kuchomea keki.

Katika bakuli la kiasi, mimina yale maji ya moto yaliyochemka juu ya unga wa kaukau (cocoa powder), na uchanganye (kwa whisking spoon) hadi ilainike, kisha iyache ipoe.

Kwenye bakuli la kiasi, chungu pamoja unga, baking soda, baking powder na chumvi na uweke kando.

Katika bakuli la mashine, changanya (cream) siagi na sukari pamoja mpaka ilainike vizuri.

Kisha tia yai moja baada ya jengine huku unaendelea kuchanganya, halafu tia vanilla, kisha tia mchanganyiko wa unga halafu tia ule mchanganyiko wa kaukau ulouweka kando.

Mimina kwenye treya ya kuchomea keki na uvumbike (bake) kwenye oveni kwa muda wa dakika 25 – 30.

Iache ipoe halafu itayarishie malai ya chokoleti (cream chocolate).

Vipimo Vya Malai Ya Chokoleti (cream chocolate)

Siagi	¼ Kikombe
Sukari laini (icing sugar)	1 Kikombe
Unga wa kaukau (cocoa powder)	1 Kijiko cha supu
Maji ya moto	2 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha

1. Katika bakuli la mashine, changanya vipimo vyote hadi ilainike vizuri. Unaweza kuongeza maji ikiwa mchanganyiko ni mzito sana.
2. Kisha unapaka juu ya keki iliyopoa kwa kutumia kisu cha siagi au mwiko uliobapa (flat).

3. Kisha tia mchanganyiko wa malai ya sukari kiasi katika mirija/nozeli (icing tube/icing nozzle) ili itoe usanifu (design) juu ya keki kama ilivo kwenye picha hapo juu au upendavyo. Kata vipande saizi upendavyo.



Keki Ya Chokoleti Ilokoza Na Kahawa



Mahitajio	Kipimo	Utayarishaji
Unga	2 vikombe	
Sukari	2 vikombe	
Mafuta	½ kikombe	Piga katika kibakuli kidogo
Mayai	2	
Kaukau (cocoa)	¾ kikombe	
Kahawa ya unga	2 vijiko vya supu	
Baking powder	1 kijiko cha chai	

Baking soda	2 vijiko vya chai	
Maziwa	1 $\frac{3}{4}$ kikombe	
Chumvi	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai	

Namna Kupika:

Washa jiko la oveni moto wa 350° - 375° F

Paka mafuta treya ya kupikia keki ya saizi 9" x 13" ikiwa ni yenye shimo la wazi kama ilivyo katika picha. Ikiwa huna treya hiyo, tumia ya kawaida.

Katika bakuli, tia unga, sukari, kaukau, unga wa kahawa, baking powder, baking soda, chumvi.

Piga mayai katika kibakuli kidogo kisha changanya katika unga pamoja na mafuta na maziwa.

Mimina katika treya ya kupikia keki, pika katika oveni kwa muda wa dakika 35 takriban.

Epua ipoe kisha ikate saizi ya vipande upendavyo.



Keki Ya Iyd



Vipimo

Mayai	5
Unga wa keki	1 ½ Vikombe
Baking powder	½ Kijiko cha chai
Chumvi	¼ Kijiko cha chai
Maji ya baridi	½ Kikombe
Sukari	1 ½ Vikombe
Harufu ya lozi (almond extract)	¼ Kijiko cha chai
Vanilla	½ Kijiko cha chai
Malai makali (cream of tartar)	¾ Kijiko cha chai

Namna Ya kutayrisha Na Kupika

Washa oveni moto wa 325°C.

Tenganisha mayai, weka viini vya mayai mbali na ute mbali.

Katika bakuli kubwa, chungu pamoja unga, baking powder na chumvi na uweke kando.

Piga viini vya mayai kwa mashine kwa muda wa dakika 4 hivi, kisha ongeza maji ya baridi kidogo kidogo na huku unaendelea kupiga mpaka mchanganyiko uwe rangi ya manjano iliyoparara na kufanya povu juu.

Kisha tia sukari huku unaendelea kupiga kwa dakika tatu hadi sukari iyayuke.

Ongeza vanilla na harufu ya lozi kisha chungu ule mchanganyiko wa unga ndani ya mchanganyiko wa viini vya mayai, kidogo kidogo na huku unachanganya kidogo tu.

Kwenye bakuli jengine, piga ute wa mayai pamoja na malai chungu (cream of tartar) mpaka iwe nzito kiasi na isikauke kwa dakika 5 hadi 6.

Halafu changanya pole pole kwenye mchanganyiko wa unga.

Kisha mimina kwenye chombo cha kuchomea ambacho hakikupakwa siagi.

Vumbika (bake) kwenye oveni kwa muda wa saa 1.

Kisha iaache ipowe na huku unaitayarishia malai (whip cream frosting).

Malai Ya Vanilla (Kupaka na Kupambia Keki)

Vipimo:

Siagi laini isiyo na chumvi	½ kikombe
Sukari ya podari (Icing Sugar)	4 vikombe
Maziwa	1/3 kikombe
Vanilla	kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika bakuli, tia siagi na isage na kuichanganya hadi iwe laini

Tia icing sugar, maziwa na vanilla uchanganye zaidi vizuri hadi iwe laini kabisa kama malai.

Punguza kidogo utie katika kidude cha kupambia (icing nozzle) kilichokuwa na design

Punguza pia kidogo sana kwa ajili ya kutia rangi ya kupambia au kuandikia.

Paka malai juu ya keki kwa kutumia kisu kipana kama cha siagi au mwiko wake hasa, huku unachomva katika maji. Tandaza vizuri kote.

Pambia pembezoni mwa keki kwa kukamua kidude cha icing (icing nozzle) .

Tumia malai ya rangi kwa ajili ya kupamba na kuandikia upendavyo.

Keki Ya Jibini Ya Matunda Ya Peach



Vipimo

Malai ya jibini (cream cheese)	2 Pakiti za 450g
Sukari	½ Kikombe cha chai
Mayai	2
Unga wa ngano	1 Kijiko cha chai
Mtindi (yogurt)	½ Kikombe cha chai
Ukoko wa tayari (ready crust)	2
Matunda ya Peach ya kopo	1
Unga wa kastadi	1 Kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni moto wa 350°F.

Katika bakuli la mashine, changanya vizuri malai ya jibini, sukari, mtindi na halafu kijiko cha unga.

Kisha tia mayai na uendele kuchanganya.

Halafu mimina juu ya ule ukoko (crust) na utandaze vizuri hadi pembeni.

Vumbika (bake) kwenye oveni kwa muda wa dakika 15, Kisha badilisha moto kwa kuweka 300°F na uendele kuchoma kwa muda wa saa moja.

Ikishaiva iache ipoe na huku tayarisha sosi yake.

Katika sufuria, tia juisi ya peach utakayoitoa kwenye kopo pamoja na kastadi na uweke moto mdogo huku unakoroga mpaka iwe nzito kiasi.

Kisha mimina juu ya ile jibini iliyopoa na upange peach kwa mpango mzuri.

Iweke kwenye firiji ipate ubaridi na kisha itakuwa tayari kwa kuliwa - kata vipande upendavyo.



Keki Ya Jibini Ya Nanasi (Pineapple Cheese Cake)



Vipimo

Malai ya Jibini (Cream Cheese)

450g Pakiti 2

Sukari	1/2 Kikombe
Mayai	2
Unga wa ngano	1 Kijiko cha chai
Mtindi (yogurt)	1/2 Kikombe cha chai
Ukoko wa tayari (ready crust)	2
Mananasi ya kopo	1
Kastadi ya unga	1 Kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni 350°F.

Kwenye bakuli la mashine, changanya malai ya jibini, sukari, mtindi na unga upige hadi ichanganyikane vizuri.

Kisha tia mayai na upige kidogo.

Ikisha changanyika vizuri mimina juu ya ule ukoko (crust) na utandaze kila kipembe.

Vumbika (bake) kwa muda wa dakika 15, kisha weka moto wa 300°F na uhome kwa muda wa saa moja.

Ikishaiva iache ipoe na huku uitayarishie sosi yake.

Katika kisufuria, tia ile juisi ya mananasi utakayoitoa kwenye kopo, pamoja na kastadi na uweke moto mdogo huku unakoroga hadi iwe nzito.

Mimina juu ya Keki Ya Jibini na upange mananasi. Ukipenda weka cheri au jelly katikati ya duara ya mananasi.

Iweke kwenye friji ipate baridi na itakuwa tayari kwa kuliwa.

Kidokezo:

Unaweza ukagawanya vipimo mara mbili ukatoa keki moja

Keki Ya Jibini Ya Rasiberi (Raspberry)

Vipimo

Ukoko wa tayari (ready crust)	1 ½
Rasberi ya kopo	1
Sukari	¼ Kikombe cha chai
Siagi	¼ Kikombe cha chai

FILLING

Malai ya jibini (cream cheese)	1½ Pakiti za 450g
Mayai	4 makubwa
Sukari	1½ kikombe cha chai
Ndimu	kiasi
Chumvi	kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni moto wa 350°F.

Changanya Ukoko wa tayari (ready crust), sukari na siagi mpaka ushikane tandaza kwenye treya ya mviringo maalum ya kufungua pembeni choma kwa muda wa dakika 15-20 hivi. Katika bakuli la mashine, changanya vizuri malai ya jibini na sukari.

Katika bakuli la mashine, changanya vizuri malai ya jibini na sukari kisha tia yai moja moja na uendele kuchanganya.

Mwisho mimina ndimu na chumvi.

Mchanganyiko ukiwa tiyari mimina juu ya ile crust uliyochoma kasha itie tena kwenye oven kwa muda wa dakika 20-30 Ikishaiva iache ipoe na huku tayarisha sosi yake.

Katika sufuria, tia juisi ya rasiberi utakayoitoa kwenye kopo pamoja na uweke moto mdogo huku unakoroga mpaka iwe nzito kiasi.

Kisha mimina juu ya ile jibini iliyopoa na upange rasiberi juu yake yake kwa mpango mzuri.

Iweke kwenye firiji ipate ubaridi kwa muda wa saa moja na kisha itakuwa tayari kwa kuliwa - kata vipande upendavyo.

Keki Ya Karoti



Vipimo

Unga	1 Kikombe cha chai
Baking soda	1 Kijiko cha chai
Iliki ya unga	½ Kijiko cha chai
Chumvi	½ Kijiko cha chai
Mayai	2
Mafuta	¼ Kikombe cha chai
Sukari	½ Kikombe cha chai
Sukari ya hudhurungi (brown sugar)	⅓ Kikombe cha chai
Mtindi (yogurt)	⅓ Kikombe cha chai
Karoti iliyokaruzwa	1 Kikombe cha chai (kama karoti 2)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 350°F.
2. Paka mafuta chombo utakayopikia keki, kisha nyunyiza unga na gonga iliyozidi.
3. Kwenye bakuli la kiasi, changanya pamoja unga, baking soda, iliki, na chumvi weka kando.
4. Katika bakuli nyengine, piga mayai, sukari, mtindi, na mafuta mpaka ilainike.
5. Polepole changanya mchanganyiko wa mayai kwenye wa unga hadi ilainike; kisha tia karoti.
6. Mimina kwenye chombo uliyo tayarisha na uvumbike kwa dakika 40 - 45.
7. Kisha iache ipoe kwenye sufuria dakika 15 halafu pindua na iache ipoe kabisa.
8. Tengeneza sukari laini (icing sugar) ½ kikombe na vijiko 2 vya maji na unyunyizie juu; na ikisha kauka itakuwa tayari kuliwa.

Keki Ya Kastadi Na Kakao



Vipimo

Unga	850 gm
Siagi	450 gm

Sukari	425 gm
Mayai	10
Unga wa Kastadi (custard powder)	1 Kijiko cha supu
Unga wa kakao (cocoa powder)	1 kijiko cha supu
Baking powder	1 kijiko cha supu
Vanilla	1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Saga siagi na sukari katika mashine ya keki dakika 10 hadi ichanganyike, na iwe laini kama malai [creamy]

Tia mayai, changanya kwa mashine speed ndogo kwa dakika 5

Tia unga huku unachanganya kidogo, na tia Baking Powder

Tia unga wa kastadi, vanilla au arki na changanya tena vizuri.

Chota mchanganyiko kidogo weka katika kibakuli kidogo kisha changanya na kakao vizuri. Weka kando.

Paka siagia na nyunyiza unga kidogo katika treya utakayopikia keki

Tia nusu ya mchanganyiko wa keki katika treya ya 33cm x 22cm (13" x 9"), kisha tia mchanganyiko wa kakao na utandaze kote juu.

Malizia kutia mchanganyiko uliobakia na uoke [bake] katika oveni kwa muda wa takriban dakika 40 hadi keki iwive.

Epuu, iache ipoe kisha katakata vipande kiasi upendavyo, ikiwa tayari.

Kidokezo:

Ikitumia kipimo nusu, na treya tumia ndogo yake.

Keki ya maziwa



Vipimo

Siagi	Kikombe 1
Sukari	Kikombe 1 (usijaze sana)
Unga	Vikombe 2 (usijaze sana)
Maziwa	Kikombe 1
Mayai	6
Baking Powder	1 Kijiko cha supu
Arki rose	kidogo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Changanya sukari na siagi mpaka ichanganyike.
2. Mimina mayai na maziwa uchanganye vizuri.
3. Mimina Baking Powder kwenye unga na uchanganye vitu vyote pamoja na arki rose.
4. Endelea kuchanganya vizuri mpaka uhakikishe vimechanganyika vizuri (unaweza kufanya bila ya mashine)
5. Chukua trey ambayo haitojaa ukiimimina, ipake siagi na umimine mchanganyiko wako.

6. Ipike (Bake) 300 Deg C

Keki Ya Machungwa



Vipimo

Siagi iliyolainika	$\frac{1}{2}$ Kikombe cha chai
Sukari	1 Kikombe cha chai
Mayai	2
Maganda ya chungwa iliyokwaruzwa	1 Kijiko cha supu
Ariki ya lozi (almond essence)	$\frac{1}{4}$ Kijiko cha chai
Unga	2 Vikombe vya chai
Baking powder	2 Vijiko cha chai
Chumvi	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Iliki ya unga	$\frac{1}{2}$ Kijiko cha chai
Maziwa	$\frac{1}{2}$ Kikombe cha chai
Juisi ya machungwa	$\frac{1}{4}$ Kikombe cha chai
Lozi ziliyokaangwa na kupondwa	$\frac{3}{4}$ Kikombe cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 350°F.
2. Paka siagi chombo utakachochomea (ikiwa unatumia loaf pan ndogo, utahitaji 3)
3. Katika bakuli la mashine, saga sukari na siagi hadi ilainike.
4. Kisha tia yai moja moja, halafu ganda la chungwa na ariki ya lozi.
5. Katika bakuli jengine, changanya pamoja unga, baking powder, chumvi na iliki.
6. Kisha changanya kwenye ule mchanganyiko wa siagi, halafu tia maziwa na juisi ya machungwa, na lozi.
7. Vumbika kwenye oveni kwa muda wa dakika 35.
8. Iache ipowe kabisa na itakuwa tayari kuliwa.

Keki Ya Mchanganyiko Wa Matunda Kavu



Vipimo

Unga	2 Vikombe
Mayai	6
Siagi	200g

Sukari	1 Kikombe
Vanilla	½ Kijiko
Arki rose ukipenda	2 matone
Baking powder	2 Vijiko vya chai
Mchanganyiko wa matunda kavu	¾ Kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni 350°C.

Saga siagi na sukari kwa mashine mpaka mchanganyiko ulainike.

Ongeza yai moja baada ya moja na huku ukiendelea kusaga mpaka yaishe.

Tia unga uliochanganwa na baking powder.

Endelea kuchanganya mpaka ichanganyike vizuri, halafu arki rose, vanilla na mchnganyiko wa matunda kavu halafu koroga kidogo ilizichanganyike vizuri.

Mimina mchanganyiko katika chombo cha kuchomea.

Vumbika (bake) kwa muda wa dakika 20 mpaka 25.

Ikisha poa kata kata vipande na tayari kuliwa kwa kahawa au chai.

Keki Ya Mirabaraba Ya Malai (Cream Checks Cake)



Vipimo

Keki ya pauni (pound cake) yatayari	2 (moja ya vanilla na moja ya chokoleti)
Malai ya jibini (cream cheese)	1 Pakiti
Malai ya karameli (cream caramel)	1 Pakiti
Mchapo wa malai (whip cream)	1 Pakiti
Malai ya Nestle (Nestle cream)	1 Pakiti
Sukari	1 Kikombe
Shira ya chokoleti (ukipenda)	Kiasi
Karatasi la plastiki (wax paper)	

Namna ya kutayarisha

1. Tayarisha treya kwa kutandaza karatasi la plastiki



2. Kata keki vipande kwa umbo la mraba, kisha panga kwenye treya kama ilivyo katika picha



3. Kisha changanya vipimo viliyobakia na mimina juu ya keki na unyunyiziye shira ya chokoleti



4. Halafu pangilia vipande vya keki tena juu ya mchanganyiko wa malai
5. Kisha weka ndani ya freezer kwa muda wa saa moja hivi.
6. Kabla ya kuanda, weka treya nyingine kubwa juu ya keki na upendue keki upande wa pili, kisha toa karatasi na itakuwa tayari kwa kuliwa.

Kidokezo:

Badala ya kuweka mchanganyiko wa malai katikati ya keki, unaweza kutia ice creamu uipendayo, kisha weka keki kwenye freezer kwa muda wa masaa 2 kabla ya kuipakua

Keki Ya Nanasi



Vipimo:

Unga	2 vikombe vya chai
Sukari	1 ½ kikombe cha chai
Mafuta	1 ½ kikombe cha chai
Baking powder	2 vijiko vya chai
Siagi	¼ kikombe cha chai
Mayai	6
Sukari ya hudhurungi (brown)	1 ¾ kikombe cha chai
Manasi ya kopo yaliyokatwa duara	1 kopo

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Unayeyusha sukari ya hudhurungi pamoja na siagi. Ikishayeyuka vizuri unamimina kwenye sufuria au trei ya kuchomea keki.
2. Panga vipande vya nanasi kwenye hiyo sufuria/trei. Weka pembeni. Ukipenda katikati ya duara ndogo ya nanasi weka cheri moja.
3. Kwenye bakuli la kuchanganyia keki la mashine, piga mayai, sukari, vanilla mpaka iwe kama malai (crème) na nzito.
4. Mimina unga pamoja na baking powder, piga kidogo, mwisho mimina mafuta.

5. Mimina huo mchanganyiko kwenye sufuria/trei uliyopanga vipande vya nanasi, tayari kuchoma.
6. Weka moto 180 C choma kwa muda wa dakika 30 – 35.
7. Ikishaiva, acha ipowe kwa muda wa dakika 7, mimina chini juu kwenya sahani, tayari kwa kuliwa.

Keki Ya Semolina Na Jozi (Walnut)



Vipimo

Mayai	5
Sukari	2 Vikombe vya chai
Mafuta	2 Vikombe vya chai
Maziwa	2 Vikombe vya chai
Semolina	2 vikombe vya chai
Baking powder	3 Vijiko vya chai
Jozi zilizosagwa (Walnuts)	4 Vikombe vya chai
Ganda la ndimu iliyokaruzwa	1
Unga	½ kuzidi kidogo kikombe cha chai
Shira	
Sukari	4 Vikombe vya chai

Mai 4 Vikombe vya chai

Ndimu 3 Slesi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 300F.
2. Kwenye bakuli kubwa, changanya vizuri vipimo vyote pamoja isipokuwa kikombe kimoja cha jozi (walnuts), ya kunyunyizia juu kupambia.
3. Mimina mchanganyiko kwenye chombo cha kuvumbika.
4. Vumbika (bake) kwa muda wa dakika 45 au zaidi hadi iwive.
5. Ipike shira kwa kuiacha ichemke dakika chache tu.
6. Kisha mimina juu ya keki iliyokwishaiva, na unyunyizie ile jozi iliyobaki
7. Iache ipoe kabisa kabla ya kuandaa.

Kidokezo:

Inapendeza kuliwa ikiwa baridi.

Keki Ya Stroberi Ya Vipande Vya Mraba



Vipimo:

Unga	2 Vikombe vya chai
Sukari	$\frac{1}{2}$ kikombe
Siagi (butter)	$\frac{2}{3}$ kikombe
Kijazio (Filling)	
Malai ya jibini (Cream Cheese)	1LB
Sukari	$\frac{3}{4}$ kikombe
Mayai	2
Ndimu	1 kijiko cha chai
Jamu ya stroberi (Strawberry jam)	1 kikombe
Stroberi (fresh) zilizokatwa ndogo ndogo	1 kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Gamba (Crust) - Au tumia ya tayari.

Washa oven moto wa 350°F (180°C)

Paka mafuta treya ya keki saizi ya 13" x9" (33 cm x 23 cm)

Changanya unga na sukari katika bakuli la kiasi.

Katakata siagi na uchanganye hadi ichanganyike iwe ya chengachenga (crumbs)

Itie katika treya na ungandamize vizuri ienee kote katika treya.

Tia katika oveni ipikike kwa muda wa dakika 15-20 au hadi igeuke rangi ya hudhurungi isiyokoza.

Itoe iache ipowe huku unatengeneza kijazio.

Kijazio (Filling)

1. Changanya malai ya jibini na sukari katika mashine ya keki (Cake mixer) hadi iwe laini.
2. Tia mayai na ndimu ukiendelea kuipiga katika mashine.
3. Pakaza jamu juu ya gamba (curst) na mwagia stroberi ulizokatakata juu yake.
4. Mwagia mchanganyiko wa malai ya jibini (cream cheese mixture) juu ya stroberi.
5. Pika (bake) kwa muda wa dakika 25-30 au zaidi hadi itue yote igande.
6. Itoe ipoe katika rafu ya kupozea (cooling rack).
7. Kata vipande vipande weka katika sahani zikiwa tayari kuliwa.

Keki Ya Tende



Vipimo

Unga	3 kikombe
Baking powder	3 Vijiko vya chai
Sukari	½ Kikombe
Tende iliyokatwa ndogo ndogo	2 vikombe
Maji yamoto	2 vikombe
Siagi	4 Vijiko vya supu (au vikombe 2 vya kahawa)
Mayai	2
Cream	300 gm (au vikombe 2 Vya Kahawa)
Tangawizi ya powder	2 Vijiko vya chai
Kungu manga	1 kijiko cha chai
Mdallasini	1 kijiko cha chai
Hiliki	½ kijiko cha chai
Vanilla	4 vijiko vya chai

Vipimo Vya Karamel

Sukari ya buni (brown sugar)	5 Vijiko vya supu
Siagi	6 Vijiko vya supu
Lozi zilizomenywa na kukatwa	
Nyembamba	1 kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

- 1) Tia maji ya moto katika tende kuiroweka kidogo.
- 2) Changanya unga na baking powder vizuri katika bakuli.
- 3) Tia vitu vyote vingine na uchanganye vizuri.

- 4) Mimina katika bati la duara la kupikia keki ulilolipaka siagi kidogo la kiasi ya 10 in dia x 2 in
- 5) Ipikie (bake) katika moto wa 300° kwa muda wa kama $\frac{3}{4}$ saa au zaidi hadi iwive.
- 6) Iweke katika sahani au bakuli la keki na mwagia karamel juu yake, kisha haraka upambie lozi.

Namna ya kutayarisha Karamel

Yayusha siagi katika sufuria ndogo au frying pan kisha tia sukari ya brown.

Inapoyayuka, mwagia katika keki.

Keki Ya Walnut (Jozi) Na Mdalasini



Vipimo:

Unga mweupe	1 $\frac{1}{2}$ kikombe
Siagi	10 vijiko vya supu
Sukari ya brown (soft brown sugar)	$\frac{1}{2}$ kikombe
Baking powder	1 $\frac{3}{4}$ kijiko cha chai
Mayai	2
Maziwa	$\frac{1}{4}$ kikombe

Walnut zilokatwakatwa (chopped)	1 kikombe
Mdalasini wa unga	1 kijiko cha chai
Chumvi	$\frac{1}{4}$ kijiko cha chai
Vanilla	$\frac{1}{2}$ kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka siagi nje iwe laini (katika room temperature)

Washa jiko la oveni kiasi cha 350°

Weka siagi katika bakuli ipige hadi iwe laini.

Tia mayai uendeleee kupiga

Tia vitu vikavu vyote .

Tia maziwa kisha walnuts

Paka siagi katika treya ya kupikia keki iwe size ya kiasi inchi 8 au 9

Mimina mchanganyiko wa keki

Pika kwa muda wa dakika 35-40, iangalie kama imeiva kwa kutia kijiti na kukitoa ikiwa kavu tayari, epua na iache ipoe.

Keki Ya Zabibu



Vipimo

Siagi	200g
Unga	2 Vikombe
Sukari	1 Kikombe
Vanilla	½ Kijiko
Arki rose ukipenda	2 matone
Mayai	6
Zabibu	¼ Kikombe
Baking powder	2 Vijiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni 350°C.

Saga siagi na sukari kwa mashine mpaka mchanganyiko ulainike.

Ongeza yai moja baada ya moja na huku ukiendelea kusaga mpaka yaishe.

Tia unga uliochanganwa na baking powder.

Endelea kuchanganya mpaka ichanganyike vizuri, halafu arki rose, vanilla na zabibu halafu koroga kidogo ilizichanganyike vizuri.

Mimina mchanganyiko katika chombo cha kuchomea.

Vumbika (bake) kwa muda wa dakika 20 mpaka 25.

Ikisha poa kata kata vipande na tayari kuliwa kwa kahawa au chai.

Keki Ya Zabibu



Vipimo

Unga wa ngano	2 Vikombe
Siagi	1 Kikombe
Sukari	1 Kikombe
Mayai	6
Vanilla	1 Kijiko
Baking Powder	1 Kijiko cha supu
Zabibu kavu	½ Kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa oveni moto wa 350°F.
2. Kwenye bakuli la kuchanganyia keki la machine, saga sukari na siagi hadi ilainike.

3. Kisha tia yai moja moja huku unaendelea kuchanganya.
4. Halafu mimina unga uliochungwa pamoja na baking powder na uchanganye vizuri.
5. Kisha tia vanilla na mwagia zabibu na ukoroge.
6. Kisha umimine katika sufuria ya kiasi ya kupikia keki iliyopakwa siagi.
7. Vumbika kwenye oveni kwa muda wa dakika 35 au hadi iwe tayari.
8. Iache ipowe na itakuwa tayari kuliwa.

Keki Za Icing Mbali Mbali Za Vikombe



Vipimo:

Unga wa keki wa tayari	1 boksi (510 g)
Maji	1 ¼ kikombe cha chai
Mafuta	1/3 kikombe cha chai
Mayai	3
Malai (whipped cream)	2 vikombe viwili
Marembo yake ya rangi na kiasi chengachenga za pipi	

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Washa jiko (oven) moto wa 350F° ama 180°C na utayarishe tray ya keki za vikombe kwa kupaka mafuta.
2. Changanya kwenye mashine (cake mixer) unga wa keki, maji, mafuta na mayai upige kwa mwendo mdogo kwa muda wa sekunde 30, halafu ongeza mwendo wa mpigo wa mashine kwa muda wa dakika mbili.
3. Mimina kwenye tray usijaze sana katika vikombe vya tray kisha tia ndani ya oven kwa muda wa dakika 17 mpaka 22
4. Toa ndani ya oven na uziacha zipoe
5. Paka malai (whipped cream) na unyunyize marembo

Keki Za Vikombe Za Nazi (Coconut Muffins)



Vipimo

Unga	½ kikombe
Sukari	¼ kikombe
Siagi (margarine)	1 kikombe
Mayai	3
Baking powder	½ kijicko cha chai
Maziwa mazito	kopo 1 (285ml)
Nazi (machicha)	200 gms

Vanilla

½ kijiko cha chai teaspoon

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia kwenye bakuli siagi na sukari piga kwa mashine mpaka iwe laini kama malai (Cream)

Tia mayai piga vizuri.

Tia unga na baking powder.

Tia nazi.

Tia maziwa na vanilla, piga kidogo.

Tumia treya za vishimo vya duara (muffin tray), weka karatasi zake, kisha tia mchanganyiko wa keki kiasi usijaze katika vishimo.

Choma (bake) katika moto wa 325 C

Choma kwa muda wa dakika 10 – 15 mpaka iwe rangi ya udongo kidogo (brown).

Epuu na tayari kwa kuliwa.

Keki Za Vikombe



Vipimo

Unga wa ngano	vikombe 2-3
Mayai	6
Maziwa	kikombe 1
Sukari	kikombe 1
Siagi	kikombe 1
Baking powder	vijiko vya chai 2-3 (kijiko 1 kwa kikombe cha unga 1)
Vanilla	kijiko cha chai 1
Rose essence	kijiko cha chai robo(kiasi unavyotaka harufu ijitokeze)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Saga siagi, sukari, mayai na essence ya vanilla na rose
2. Ikishasagika tia unga na maziwa koroga tena.
3. Mwisho tia baking powder na koroga mpaka ichanganyike.
4. Washa oven lako moto wa 350°F kwa dakika 2-3.

5. Chukua treya maalum ya kupikia cupcakes / muffins, tia karatasi za duara maalum za kupikia keki hizi kwenye kila duara la treya.(huna haja ya kupaka mafuta kwenye treya)
6. Kisha tumia kijiko kikubwa chota mchanganyiko huo wa keki na tia ndani ya karatasi hizo za duara kiasi cha robo tatu (3/4) yaani usijaze mpaka juu.
7. ukimaliza kuvijaza vyote tia kwenye oven kwa muda wa dakika 20 – 25.
8. zitoa panga kwenye sahani ziache zipoe kidogo na tayari kuliwa na chai au kuwafungia watoto shuleni kama snack.

Muffins (Vikeki) Vya Ndizi



Vipimo

Unga	2 vikombe vya unga
Ndizi	3
Yai	1
Siagi	½ kiombe
Sukari ya brown	1 kikombe
Maziwa ya kopo ya chai	2 vijiko vya supu
Baking powder	1 ½ kijiko cha chai
Baking soda	1 ½ kijiko cha chai
Vanila	1 kijiko cha chai
Mdallasini	½ kijiko cha chai

Chumvi

½ kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa jiko (oveni) kiasi ya moto wa 350F.

Paka siagi mashimo ya treya utakayochokea vikeki. Nyunyizia unga.

Katika bakuli, tia unga, baking powder, baking soda, chumvi, mdalasini uchanganye vizuri.

Katika kibakuli kingine, piga yai, sukari ya brown na siagi.

Tia ndizi ulizozipondaponda (mashed), tia maziwa na vanilla na uchanganye vizuri.

Changanya pamoja na mchanganyiko wa unga.

Chota utie katika mashimo ya treya uliyotayarisha kisha pika (bake) katika oven kwa muda wa dakika 20 takriban.

Edua acha zipoe zikiwa tayari.

Vikeki Vidogo Vya Chenga Za Shayiri



Vipimo

Unga

2 Vikombe

Chenga za shayiri (oatmeal)

1Kikombe

Baking Powder

1 Kijiko Cha Supu

Baking Soda	½Kijiko Cha Chai
Chumvi	½Kijiko Cha Chai
Sukari Ya Buni (Brown Sugar)	1 Kikombe
Mdalasini	1 Kijiko Cha Chai
Kungu manga (nutmeg)	½Kijiko Cha Chai
Mayai	2
Mafuta	½Kikombe
Mtindi (yogurt)	1½ Vikombe
Vanilla	1 Kijiko Cha Chai
Karoti Ziliokunwa(grated)	1 Kikombe(Karoti 3)

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Chunga pamoja unga, oatmeal, baking powder, baking soda, chumvi, sukari ya buni, mdalasini na kungu manga.
2. Changanya mayai, mafuta, mtindi na vanilla kwenye bakuli. Tia karoti kisha ule mchanganyiko wa unga.
3. Chota mchanganyiko kwa kijiko tia ndani ya treya maalum ya kupikia muffins/cupcakes.
4. Pika (bake) katika oveni lenye moto wa 350° F kwa dakika 30.

Vikeki Vidogo Vya Mviringo (Muffins) Vya Tende Na Lozi



Vipimo:

Unga	2 ½ vikombe
Sukari	1 kikombe
Chumvi	1 kijiko cha chai
Mdalasini wa unga	1 kijiko cha chai
Baking Powder	3 vijiko vya chai
Vanilla	1 kijiko cha chai
Mayai	3
Siagi laini	350 gm
Maziwa mazito (condensed milk)	1 kikopo
Maziwa ya maji	1 ½ kikombe
Tende iliyokatwakatwa	1 ½ kikombe
Lozi zilizomenywa na kukatwakatwa slesi	½ kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Katika bakuli, changanya vitu vikavu vyote (unga, sukari, chumvi, mdalasini, baking powder).
2. Tia katika bakuli jengine, mayai, siagi, maziwa mazito (condensed), maziwa ya maji, vanilla, na uchanganye vizuri.

3. Changanya michanganyiko miwili hiyo pamoja.
4. Changanya na tende iliyokatwa katwa .
5. Mimina mchanganyiko katika vibati vya kupikia keki au karatasi za cup cakes.
6. Nyunyizia lozi kisha uchome (Bake) katika moto wa 350°- 450° kwa muda wa nusu saa uhakikishe zimewiva.
7. Epuu zikiwa tayari kuliwa.

Kidokezo:

Unaweza kufanya nusu za lozi pekee

Unaweza kutia chokoleti badala ya tende

Vikeki Vya Icing Za Rangi



Vipimo

Unga	1 ½ Vikombe
Baking powder	1 Kijiko cha chai
Chumvi	½ Kijiko cha chai
Siagi isiyo na chumvi	½ Kikombe
Sukari	1 Kikombe

Mayai	3
Vanilla	1½ Vijiko vya chai
Maziwa	¾ Kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Washa oveni moto wa 350°. Kisha weka karatasi za kupikia keki za vikombe kwenye treya.

Katika bakuli la kiasi, chungu pamoja unga, baking powder na chumvi na iache kando.

Katika bakuli la mashine changanya siagi na sukari hadi ilainike.

Halafu tia yai moja baada la jengine huku unaendelea kuchanganya, kisha tia vanilla.

Kisha tia mchanganyiko wa unga uliyoweka kando nusu yake huku unaendelea kuchanganya, kisha tia maziwa na umalizie na unga uliyobakia.

kisha mimina kwenye treya/karatasi za kuchomea keki za vikombe lakini usijaze mpaka juu.

Weka katika oveni kwa muda wa dakika 20.

Ziache zipoe kisha zipake icing/cream upendayo na zitakuwa tayari kuliwa.

Kidokezo

Kipimo hichi ni ya vikeki darzeni moja.

