

JIFUNZE KUPIKA



TOLEO

LA

TISA

VYAKULA & VITAFUNWA



JIFUNZEKUPIKA

COURTESY: A.F.KOMBA

YALIYOMO

1.CHICKEN CURRY(mchuzi wa kuku)	3
2.MAYAI MCHANGANYIKO,TOSTI NA SOSEJI.....	4
3.UJI WA NGANO.....	5
4.KEKI YA RAINBOW / RAINBOW CAKE	6
5.VIPANDE VYA CHENZA VILIVYOPAKWA.....	7
6.TAMBI ZA MAYAI.....	8
7.MAKANDE YA NAZI.....	9
8.SAUSAGE SPAGHETTI	10
9.CHACHANDU YA KITUNGUU(BILA KUTUMIA NYANYA)	12
10.SALADI YA KABEJI NA PILIPILI HOHO NA KAROTI(CABBAGE,BELL PEPPER&CARROT SALAD)	13
11.SALADI YA VIAZI(POTATO SALAD) NA MAYONNAISE(KACHUMBARI YA MAYAI)..	14
12.MAKANGE YA NYAMA YA NG'OMBE.....	16
13.GINGER GARLIC PASTE-SAUMU NA TANGAWIZI	17
14.JOLLOF RICE (wali wa ki-west Africa).....	18
15.ACHARI YA NDIMU	20
16.MISHKAKI YA NG'OMBE.....	21
18.NDIZI UTUMBO	23
19.WALI WA NAZI.....	24
20.CHAPATI LAINI ZA KUSUKUMA.....	25
21.EGG CHOP.....	27
22.LAMBA LAMBA ZA STAWBERY NA MTINDI	28
23.BARAFU ZA KULA/ICE CREAM	29
24.COCONUT BURFI- KASHATA ZA NAZI	30
25.KUKU WAKUCHOMA/KUOKA	32
26.SUPU YA BOGA (KWA MTOTO KUANZIA MWAKA 1).....	34
27.ROAST YA TAMBI.....	35
28.NJEGERE ZA NAZI	36
29.TAMBI ZA MAZIWA NA ILIKI	38
30.VIAZI VYA NYAMA	39

1.CHICKEN CURRY(mchuzi wa kuku)

MAHITAJI

- 1.Kuku mzima(alie chemshwa)
- 2.Nyanya kubwa 3
- 3.Karoti mbili
- 4.Pilipili hoho
- 5.Kotmiri
- 6.Tangawizi
- 7.Kitunguu maji
- 8.Kitunguu saumu kidogo
- 9.Ndimu
- 10.Mafuta ya kupikia
- 11.Chumvi (pilipili ukipenda)

MATAYARISHO

- 1.Menya vitunguu saumu na tangawizi na uvitwange pamoja.
- 2.Katakata kuku vipande vidogo kisha ukamulie ndimu na kupaka mchanganyiko wa tangawizi na vitunguu saumu(kiasi tu).
- 3.Katakata vitunguu maji na pilipili hoho uweke pembeni.
- 4.Grind(Kwangua)kwenye grater nyanya na karoti pia uweke pembeni.
- 5.Katakata kotmiri vipande vidogo uweke pembeni.
6. Andaa kikaango na jiko.
- 7.Bandika kikaango jikoni na mafuta kiasi,yakishachemka weka vitunguu maji na kaanga hadi vilainike na kuiva (hakikisha haviungui).
- 8.Weka pilipili hoho na karoti na endelea kukoroga hadi vyote viive na kulainika, Kisha weka chumvi.
- 9.Sasa weka vipande vya nyama koroga na funikia kwa dakika 3,kisha weka nyanya zako ulizo grind na koroga ili zichanganyike vizuri,vikishachanganyika weka kotmiri na pilipili kama utapenda.
- 10.Acha vichemke kwa dakika 5 kisha hakikisha moto sio mkali sana.
- 11.Angalia kama nyama zimeiva vizuri kisha epua mchuzi wako.
- 12.Pakua kwenye bakuli na katakata kotmiri uweke kwa juu.Unaweza kula kwa ugali,wali,ndizi rost au chipsi.



2.MAYAI MCHANGANYIKO,TOSTI NA SOSEJI

MAHITAJI

- 1.Mayai 3
- 2.Soseji 2
- 3.Mkate slesi 2
- 4.Mafuta ya kupikia vijiko 2
- 5.Chumvi kiasi

MATAYARISHO

- 1.Piga piga mayai vizuri kwenye bakuli na weka chumvi kidogo kisha weka kikaango kwenye moto na mafuta kidogo.
- 2.Kikisha pata moto miminia mchanganyiko wa mayai na uanze kukorogo pale tu unapomiminia.
- 3.Endelea kukoroga hadi uone yanakuwa magumu na kuanza kuiva.
- 4.Pika kwa kiwango unachopendelea na kisha epua na weka kwenye sahani.
- 5.Weka mafuta kijiko kimoja kwenye kikaango na kisha weka soseji zako na uzipike kiasi pande

zote kisha epua na weka pembeni.

6.Weka slesi za mikate kwenye toster na zikiwa tayari unaweza weka siagi ili kuongeza ladha na mvuto.

7.Andaa mlo wako pamoja na juice, maziwa au chai.



3.UJI WA NGANO

MAHITAJI

1.ngano ambayo haijakobolewa kikombe kimoja kikubwa cha chai(mug)

2.Maji vikombe viwili vikubwa vya chai

3.Maziwa ya chai kikombe kimoja kikubwa cha chai

4.Sukari vijiko vitatu vya chakula.

MATAYARISHO

1.Chambua ngano zako kisha uzisage kwa kupitia blender.Saga hadi upate unga ingawaje kutabakia na vipande vidogo vidogo vya ngano.

2.Weka sufuria jikoni pamoja na kiasi cha maji yaliyotajwa hapo juu na uache kwa dakika moja.

3.Weka unga wako na anza kukoroga hadi ulainike.

4.Uji ukishaanza kutokota weka maziwa yako pamoja na sukari ili viendeele kuiva pamoja.

5 .epua uji wako baada ya dakika 10-15 na uko tayari kwa kunywewa.

N.b

1.unaweza kuweka siagi au jibini.

2.Unaweza kutumia maziwa katika upishi wako bila kutumia maji.

- 3.Kiasi cha unga unaweza kuongezeka kulingana na idadi ya familia.
- 4.Unaweza kukaanga kidogo ngano kabla hujazisaga.



4.KEKI YA RAINBOW / RAINBOW CAKE

MAHITAJI

- 1)Unga - nusu kilo
- 2)Siagi - nusu kilo
- 3)Sukari - nusu kilo
- 4)Mayai - 10 - 12
- 5)Baking powder -1 kijiko cha chai
- 6)Vanila - kiasi
- 7)Rangi mbali mbali

MATAYARISHO

- 1.Washa oven moto wa kiasi 350 degrees.
- 2.Weka siagi na sukari katika mashine ya keki,saga mpaka iwe laini.
- 3.Tia mayai uchanganye kwa speed ndogo.Tia vanilla changanya vizuri.
- 4.Tia unga uliochanganywa na baking powder changanya vizuri.
- 5.Chota unga wa rojo kidogo kidogo weka katika vibakuli mbali mbali utie rangi mbalimbali uzitakazo.
6. Kisha changanya pamoja na mchanganyiko uliobakia,chukua kisu cha siagi uchanganye

kufanya rainbow.

7. Paka siagi katika trey ya kupikia keki.

8. Mimina mchanganyiko upike kiasi ya nusu saa.

9. Epuu, subiri ipoe ukate upendavyo ikiwa tayari.



5.VIPANDE VYA CHENZA VILIVYOPAKWA

CHOCOLATE(CHOKOLETI)

MAHITAJI

1.Machenza

2.Vipande vya chocolate

3.chumvi kiasi

MATAYARISHO

1.Chambua machenza na

uyatenganishe na kuyafanya vipande vipande.

2.Tandaza karatasi ya 'wax' kwenye sahani.

3.Chukua vipande vya chocolate na uviweke ndani ya bakuli lenye nafasi ya kukuwezesha kutumbukiza angalau nusu ya kipande cha chenza.Tia bakuli hilo ndani ya microwave(kama hauna microwave yeyusha tu kwa moto wa jiko na sufuria)

4.Washa 'microwave' kwa moto mdogo na uviache vipande hivyo vya chocolate kwa muda hadi viyayuke.

5. Tumbukiza kipande kimoja baada ya kingine cha chenza ndani ya chokoleti iliyoyayuka(zamisha nusu ya sehemu ya kipande cha chenza).Kisha vitandaze vipande hivyo kwenye ile karatasi ya 'wax' iliyo kwenye sahani na nyunyiza chumvi kiduchu juu ya machenza.

6.Sasa weka vipande hivyo ndani ya friji kwa muda wa dakika 20 hadi 30,au hadi chocolate ipoe umoto wake.

7.Toa vipande hivyo kutoka kwenye karatasi ya 'wax' na uandae kwenye sahani.Tayari kuliwa.



6.TAMBI ZA MAYAI

MAHITAJI

- 1.Tambi ½ paketi(spaghetti)
- 2.Vitunguu maji 2 vikubwa
- 3.Karoti 1
- 4.Hoho 1
- 5.Vitunguu swaumu(kata vipande vidogo) kijiko 1 cha chakula
- 6.Carry powder kijiko 1 cha chai
- 7.Njegere zilizochemshwa ½ kikombe
- 8.Mafuta kwa kiasi upendacho
- 9.Mayai 3
- 10.Chumvi kiasi chako
- 11.Nyanya 1

MATAYARISHO

- 1.Chemsha maji yamoto yanayotokota,ongeza chumvi na mafuta kidogo,weka tambi kwenye maji hayo chemsha adi ziive.Chuja maji yote ili kupata tambi kavu.
- 2.Katika bakuli piga mayai kisha weka pembeni.
- 3.Katika kikaango,weka mafuta,vitunguu maji,vitunguu swaumu,hoho,nyanya,karoti na carry powder,kaanga kwa pamoja katika moto mdogo kwa muda mfupi kwani mboga hazitakiwi kuiva.
- 4.Ongeza tambi na njegere katika kikaango,geuza kila mara ili kuchanganya .

5. Ongeza mayai kwenye tambi kwa kusambaza kikaango chote kama unavyo kaanga chipsi mayai kisha geuza baadaya ya kuiva upande mmoja na geuza upande wa pili hadi uive na tambi ziwe kavu tayari kwa kula.



7. MAKANDE YA NAZI

MAHITAJI

1. Mahindi yaliyokobolewa – kilo 1½
2. Maharage ½ kilo
3. Vitunguu maji 3
4. Nyanya 2
5. Karanga ¼ kilo
6. Njugu mawe ½ kilo
7. Pilipili hoho 1
8. Chumvi kijiko 1 cha chai
9. Nazi kubwa 2
10. mafuta robo lita

MATAYARISHO

1. Chambua maharage, mahindi, karanga na njugumawe kisha osha vizuri.
2. Changanya maharage, mahindi na njugumawe pamoja.
3. Bandika sufuria ya maji jikoni. Weka mchanganyiko wa maharage, weka chumvi kisha acha mchanganyiko uchemke vizuri. Kwa kawaida maharage yanachukua muda mrefu kuiva vizuri. Hivyo unaweza kusubiria takribani dakika 25-30 ili kuhakikisha yameiva.
4. Kama maji yakikauka kabla ya maharage kuiva, ongeza maji kiasi ili yaive vizuri.
5. Andaa vitunguu, pilipili hoho na nyanya kwa kuosha kisha kuvikata vipande vidogo vidogo. Weka vizuri na kusubiria kuvichanganya na makande.
6. Andaa tui la nazi kwa kuchuja tui zito ili liwe tayari kuchanganya na chakula.
7. Kama maharage na njugu mawe yakikaribia kuiva (takribani dakika 30) weka karanga kwenye mchanganyiko. Koroga ili vichanganyike vizuri. Acha iendelee kuchemka na subiria hadi

- mchanganyiko uive vizuri. 8.Mchanganyiko ukiiva vizuri toa jikoni na hifadhi pembeni.
- 9.Bandika sufuria,weka mafuta ya kula kisha acha yachemke.
- 10.Mafuta yakipata moto vizuri weka vitunguu kisha koroga koroga hadi vibadilike rangi na kuanza kuwa na rangi ya udongo.
- 11.Weka pilipili hoho,karoti.Koroga kiasi kwa muda wa dakika 2 hadi 3.
- 12.Weka nyanya,koroga kiasi na kisha funika na mfuniko.Acha nyanya ziive vizuri kwa mvuke ili ziwe laini.Baada ya dakika 6-8 unaweza kuondoa/kusaga nyanya ili kupata mchuzi wenye rojo.Koroga ili kupata mchanganyiko mzuri.
- 13.Nyanya zikiiva vizuri weka mchanganyiko wa maharage kwenye sufuria.Koroga vizuri hadi mchanganyiko uwe sawia.Onja ili kujua kama kiwango cha chumvi kinasosha.Unaweza kuongeza kama haitoshi.
- 14.Weka tui la nazi huku ukikoroga ili kuzuia tui kukatika.Koroga hadi ianze kuchemka.
- 15.Funika sufuria na subiria kwa muda wa dakika 10,kisha ipua chakula jikoni ili upate ku enjoy.



8.SAUSAGE SPAGHETTI

MAHITAJI

- 1)Spaghetti
- 2)nyama ya kusaga
- 3)karoti,hoho,viazi,kitunguu maji,kitunguu saumu,tangawizi na viungo vya chakula
- 4)mafuta,soseji
- 5)nyanya

MATAYARISHO

- 1)Bandika maji katika sufuria jikoni na tia mafuta kidogo
- 2)maji yako yakishachemka unatia spaghetti kulingana na ukubwa wa familia yako una acha inachemka kwa muda wa dakika 10 kisha unamwaga maji una acha kavu unaweka pembeni na kuanza kuandaa mchuzi wake.
- 3)Unaweka nyama na tangawizi,kitunguu saumu ndani yake na chumvi na nyanya zilizosagwa.
- 4)Bandika jikoni zikishachemka unaziweka pembeni.
- 5)kisha unaweka mafuta kiasi katika sufuria na kukaanga viazi hoho karoti na kitunguu maji na soseji.
- 6)vikianza kubadilika nakua brown unaweka viungo vyako kama royco na mchuzi masalla na kukoroga.
- 7)kisha unachanganya ule mchanganyiko wa nyanya na nyama na kuviacha vikichemka pamoja.
- 8)Baada ya dakika 3 unaeka nyanya yako ya pakti na kuchanganya spaghetti na kuacha kama dakika 3 na kuepua na kuandaa na tayari kwa kuliwa.



9.CHACHANDU YA KITUNGUU(BILA KUTUMIA NYANYA)

MAHITAJI

- 1.vitunguu maji vikubwa 3
- 2.ndimu/limao 2
- 3.pilipili kubwa 1
- 4.chumvi kiasi

MATAYARISHO

- 1.Katakata vitunguu vyako katika slices ndogo ndogo kwenye bakuli.
- 2.kamulia ndimu kwenye bakuli la vitunguu kisha acha ikae kwa dakika 10.
- 3.katia katia pilipili kwenye bakuli lenye vitunguu au kama sio mpenzi wa pilipili kali basi chovya chovya mpaka kwa ladha utakayotosheka nayo.
- 4.kisha tia chumvi kwa ladha yako.

Note:chachandu hii itakuwa nzuri zaidi utakapo weka kwenye friji walau nusu saa.Nakuombeni mjaribu hii chachangu ni tamu sanaa 😊💕

NOTE:kuna watu wanatabia ya kufikicha kitunguu na chumvi ili kutoa ukali hii njia sio sahihi kwani inauwa virutubisho vyote vya afya na ladha inakua hakuna.....tumia njia hii ya kuloweka vitunguu vyako kwenye ndimu au limao kwa dakika kumi na ukali wote utaondoka.



10.SALADI YA KABEJI NA PILIPILI HOHO NA KAROTI(CABBAGE,BELL PEPPER&CARROT SALAD)

MAHITAJI

- 1.Kabeji likatekate jembamba - $\frac{1}{2}$ (Nusu) size ya kiasi
- 2.Karoti zikate kate - 2
- 3.Pilipili hoho - 2
- 4.Nyanya - 2 katakata
- 5.Sosi Ya saladi
- 6.Siki ya Tufaha (apple cider vinegar) -kijiko 1 cha chakula
- 7.Mafuta ya halizeti-vijiko 3 vya chakula
- 8.Chumvi – Kiasi
- 9.Pilipili nyekundu ya unga - $\frac{1}{2}$ kijiko cha chai

MATAYARISHO

- 1.Changanya vitu vyote katika bakuli na changanya vizuri.
- 2.Wakati wa kula,tia sosi (dressing)



11.SALADI YA VIAZI(POTATO SALAD) NA MAYONNAISE(KACHUMBARI YA MAYAI)

MAHITAJI

- 1.Viazi - 7 vya kiasi
- 2.Maharage machanga ya kijani (spring beans) -1 kikombe
- 3.Karoti - 1 kikombe
- 4.Mahindi - 1 kikombe
- 5.Njegere - 1 kikombe
- 6.Mayonnaise - 3 vijiko vya chakula
- 7.Kitunguu saumu(thomu/galic) - 3 chembe
- 8.Chumvi - kiasi
- 9.Pilipilimanga - ½ kijiko cha chai
- 10.vitunguu maji-2
- 11.spinach-fungu 1 lilo katwakatwa

MATAYARISHO

- 1.Chemsha viazi kiasi (visiive sana hadi kuvurugika). Kisha menya na kata vipande vidogovidogo,weka kando.
- 2.Menya na kata karoti na vitunguu maji vipande vidogovidogo weka kando.
- 3.Chemsha Maharage machanga (spring beans)mahindi na njegere.Karibu na kuiva tia karoti.Maji ya kuchemshia yawe ya kiasi kidogo tu.
- 4.Katika bakuli la kupakulia saladi,weka viazi,na karoti na njegere,maharage na mahindi uliyoyachemsha pamoja na spinach ilio chemshwa kidogo sana kando.
- 5.Chuna au saga kitunguu thomu,changanya vizuri na mayonnaise, chumvi na pilipili manga.Kisha mimina katika bakuli pamoja na mchanganyiko wa viazi na mboga/maharage,ikiwa tayari.

KIDOKEZO:

Karoti na aina za njegere,maharage na mahindi zinapatikana tayari madukani katika freezer,na hazihitaji kuchemshwa sana.



12.MAKANGE YA NYAMA YA NG'OMBE

MAHITAJI

- 1.Nyama steak nusu kilo
- 2.Hoho 1
- 3.Karoti 1
- 4.Nyanya 1 au tomato ketchup(sio lazima)
- 5.Kitunguu maji kikubwa 1
- 6.Limao 1
- 7.Saum ya unga
- 8.Tangawizi
- 9.Beef masala
- 10.Pilipili manga
- 11.Mafuta na chumvi

MATAYARISHO

- 1.Katakata nyama yako kwa umbo la urefu.
- 2.Osha nyama yako kisha iweke viungo saum,Pilipili manga,Tangawizi,chumvi na limao nusu.
- 3.Kisha changanya vizuri weka pembeni viungo vikolee.
- 4.Katakata hoho na Karoti kwa staili ya urefu kama ulivyokata nyama na vitunguu kata staili upendayo kisha vichambue kimoja kimoja.
- 5.Saga nyanya kwa blenda au kwangua

KUPIKA

Weka sufuria jikoni kisha tia Mafuta yakipata moto weka nyama anza kukaanga mpaka iive na ikiisha ubichi weka kitunguu acha iendelee kujipika ukiona maji yanaishi weka nyanya au tomato ketchup (sio lazima) geuza ili ienee kwenye nyama kisha weka hoho na Karoti ongeza chumvi kiasi chako na beef masala pika kwa dk 5 na makange yatakuwa tayari.

UNaweza Kula kwa Ugali viazi Chapati wali au chochote upendacho



13.GINGER GARLIC PASTE-SAUMU NA TANGAWIZI

MAHITAJI

- 1.Kitunguu saumu 100grams
- 2.tangawizi 100g
- 3.Chumvi kijiko 1 na nusu cha chai(ikaange hadi iwe ya brown (ili mchanganyiko wetu usiharibike)
- 4.Mafuta ya kupikia vijiko 4 vya chai

MATAYARISHO

- 1.Weka vitu vyote katika blenda au food processor saga bila ya kuweka maji.
- 2.Saga hadi iwe laini na hifadhi katika chupa na weka kwenye friji kwa matumizi ya muda mrefu.

MATUMIZI YAKE

Kupikia Mchuzi,pilau,nyama,katlesi,sambusa,samaki nk



14.JOLLOF RICE (wali wa ki-west Africa)

MAHITAJI

- 1.Mchele (rice vikombe 2 na 1/2)
- 2.Vitunguu (onion 2)
- 3.Nyanya ya kopo (tin tomato kopo 1)
- 4.Tangawizi (ginger paste kijiko 1 cha chakula)
- 5.Kitunguu swaum (garlic paste kijiko 1 cha chakula)
- 6.Paprika(unga wa hoho) (kijiko 1 na 1/2 cha cha chai)
- 7.Pilipil (scotch bonnet pepper 1)
- 8.Curry powder (kijiko 1 cha chai)
- 9.Maggi cubes 3(unaweza kutumia yenye ladha ya chicken, beef au vegetable.Inategemea unasevu na mchuzi wa aina gani)
- 10.Chumvi (salt)
- 11.Mafuta (vegetable oil)

MATAYARISHO

- 1.Loweka mchele kwa muda wa dakika 10.

- 2.Katakata vitunguu kisha weka pembeni,saga pamoja nyanya ya kopo,pilipili,tangawizi na kitunguu swaum kisha weka pembeni.
- 3.Baada ya hapo kaanga vitunguu,vikiiva tia curry powder,maggi cubes,chumvi na paprika na uchanganye vizuri.
- 4.Kisha tia mchanganyiko wa nyanya na uupike mpaka uive.
- 5.Baada ya hapo tia mchele na maji na uupike mpaka ukaribie kuiva kisha ugeuze na umalizie kwa kutia njegere na umalizie kuupika mpaka uive.
- 6.baada ya hapo utakuwa tayari kuseviwa na mboga yoyote kama kuku, nyama,samaki au assorted meat(Mchanganyiko wa utumbo, makongoro na nyama).



15.ACHARI YA NDIMU

MAHITAJI

- 1.Ndimu / Limau - 23
- 2.Chumvi - 3 Vijiko vya chakula
- 3.Bizari ya manjano - ½ Kijiko cha chai
- 4.Pilipili nyekundu nzima - ½ Kikombe
- 5.Pilipili ya kichina (sambal) - 2 Vijiko vya chakula
- 6.Masala ya unga - 1 Kijiko cha chakula
- 7.Karoti - 4
- 8.Maji ya ndimu - 1 ½ Vikombe
- 9.Siki(vinegar) - ½ Kikombe

MATAYARISHO

- 1.Osha ndimu kisha menya maganda kama ni ya kijani(kama maganda ni ya njano usimenye),kisha zikate vipande vipande.
- 2.Katika chupa la kiasi,changanya vipimo vyote isipokuwa karoti,maji ya ndimu,siki na sambal(pilipili ya kichina ya chupa).
- 3.Weka chupa mahali penye joto au juani kwa muda wa wiki 2 – 3.
- 4.Halafu ikishaiva ongezea karoti zilizo katwa katwa,maji ya ndimu,siki na sambal na hakikisha mchanganyiko wa maji ya ndimu imefunika ndimu vizuri.
- 5.Na itakuwa tayari kwa kuliwa na wali au vinginevyo.



16.MISHKAKI YA NG'OMBE

MAHITAJI

1.Nyama steki - Kilo 2

2.Mafuta - Vijiko 3 vya chakula

Masala Ya Kuroweka Katika Nyama:

1.Kitunguu saumu na tangawizi iliyosagwa - vijiko 2 vya chakula

2.Pilipili mbichi iliyosagwa -kijiko 1 cha chakula

3.Papai bichi kiasi lililochunwa - ½ papai

4.Siki nyeupe(white vinegar) -vijiko 3 vya chakula

5.Chumvi - kiasi

6.Jiyrah (cummin powder/bizari ya pilau) - 1 kijiko cha chakula

7.Dania (coriander powder/gilgilani) -kijiko 1 cha chai

8.Pilipili nyekundu ya unga - kijiko 1 cha chakula

9.Mdalasini wa unga -kijiko 1 cha chai

MATAYARISHO

1.Kata nyama vipande vikubwa kubwa kiasi .

- 2.Changanya masala na vitu vyote katika nyama uroweke kwa muda wa masaa mawili.
- 3.Tunga vipande vya nyama katika vijiti vya kuchomea kababu (kabaab skewers).
- 4.Choma katika jiko la mkaa au katika la B.B.Q kwa moto wa kiasi ukiwa unazigeuza geuza hadi nyama iive.
- 5.Epua,weka katika sahani ikiwa tayari kuliwa.



17.CHAI MASALA/TEA SPICE POWDER

MAHITAJI

- 1.100gram hiliki/cardamoms
- 2.50gram mdalasini/ cinnamon
- 3.pilipili manga/whole black pepper vijiko 2 vya chakula
- 4.mnanaa/ dried mint kijiko 1 cha chakula (optional)
- 5.karafuu/whole cloves kijiko 1 cha chakula
- 6.tangawizi iliyosagwa/ginger powder vijiko 2 vya chakula
- 7.kungumanga/nutmeg kijiko 1 cha chakula

MATAYARISHO

- 1.Visage vyote pamoja kwenye mashine.
- 2.ukimaliza ziweke kwenye frying pan weka moto mdogo sana huku unazigeuza geuza kwa muda wa dakika 5 mpaka ile inanza kutoa harufu nzuri.
- 3.Tia kwenye container na ifunge tayari kwa kutumia.



18.NDIZI UTUMBO

MAHITAJI

- 1.Utumbo wa ng'ombe kg 1
- 2.Ndizi mbichi chana 2 ukubwa kiasi (ndizi 16-20)
- 3.Nyanya 3 kubwa
- 4.Kitunguu 1 kikubwa
- 5.Ndimu 2
- 6.Pilipili manga 1/2 kijiko cha chai
- 7.Tangawizi iliosagwa na saumu kijiko kimoja cha chakula
- 8.Bizari ya pilau kijiko kimoja cha chai
- 9.Binzari ya manjano nusu kijiko cha chai
- 10.Tui la nazi

MATAYARISHO

1. Katika sufuria weka utumbo,saumu, chumvi,pilipilili manga na tangawizi, Chemsha moto mdogo mdogo (usiweke maji kwanza).Kamulia ndimu na uache ichemke.
- 2.Ukiona inakaribia kukauka weka maji na uchemshe huku ukiongeza maji hadi kuiva,Mimina

ndizi zako ulizokatakata katika supu ya utumbo uliochemsha

3.Weka nyanya na kitunguu,Weka bizari ya pilau na bizari ya njano na chumvi kidogo kama utahitaji.

4.Acha ichemke kidogo ili supu ipungue, Weka tui lako na upike hadi ndizi kuiva na tayari kwa kuliwa.



19.WALI WA NAZI

MAHITAJI

- 1.Mchele kilo 1
- 2.Nazi 2 au paketi 2 nazi ya maji
- 3.Chumvi kijiko 1 cha chakula
- 4.Maji 1/2 lita

MATAYARISHO

- 1.Osha mchele vizuri,chuja mchanga.
- 2.Bandika sufuria yenye nusu lita ya maji safi.
- 3.Yakipata moto,weka nazi yako na chumvi kisha koroga hadi yachemke.
- 4.Kisha tumbukiza mchele wako,funika na hakikisha moto si mkali sana.
- 5.Subiri kwa dakika 10 kisha ugeuze vizuri wali wako na mara baada ya dakika 20 wali wako utakuwa tayari. Waweza kula kwa mboga yoyote.

Ukifuata maelekezo hapo juu,wali wako utakuwa mtamu na wakuvutia.
Unaweza sindikiza chakula hiki kwa matunda kama embe,ndizi na nanasi.



20.CHAPATI LAINI ZA KUSUKUMA

MAHITAJI

- 1.Unga mweupe wa ngano vikombe 4
- 2.mafuta safi vijiko 3 vya kulia
- 3.Chumvii kijiko 1 chai
- 4.Maji vuguvugu vikombe 2
- 5.mafuta ya kupikia chapati

MATAYARISHO

- 1.Mimina unga,mafuta 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.Funika 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 duara jembamba.
- 8.Pakaa mafuta kama kijiko kimoja cha kulia,ukihakikisha umepaka duara lote.
- 9.Kunja lile duara 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 kina unyevu kidogo.
- 11.Endelea namna hii mpaka umalize madonge yote.
- 12.Sukuma chapati iwe mviringo kama nchi 7 hivi
13. Pika chapati kwenye kikaango moto wa kiasi.Ikiiva upande mmoja geuza upande wa pili.Tumia kitambaa kisafi cha jikoni kukandamiza na kuzungusha zungusha ile chapati.Ikiiva upande wa pili,mimina kijiko kimoja cha kulia cha mafuta na ugeuze chapati tena, zungusha zungusha kisha mimina nusu kijiko cha kulia cha mafuta na ugeuze upande wa pili kidogo.Toa chapati uweke kwenye sahani.Ikunje kunje kidogo kisha uifungue vizuri.
- 14.Endelea namna hii huku unafuta kikaango na kitambaa kisafi au karatasi za jikoni(tissue) baada ya kila chapati.

NOTE:

- 1.Unapomaliza kuzipika kila moja, zitandaze kwanza chapati katika sahani (au sinia) kubwa zipate kupoa ziwe kavu ili zisinyonye mafuta.Kisha tena ziweke katika sahani yako ya kawaida.
- 2.Ni nzuri kulia na jam au asali
- 3.Unaweza kugandisha 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.



21.EGG CHOP

MAHITAJI

- 1.Viazi 7
- 2.Chumvi kijiko cha chai nusu
- 3.Mayai 10
- 4.Mafuta ya kula lita 1
- 5.Unga wa ngano nusu kibakuli

MATAYARISHO

- 1.Chemsha viazi vyote,chumvi na mayai 8
- 2.Mayai na viazi vikiiva weka mayai pembeni chuja maji yote kisha uponde ponde viazi mpaka vipondeke viwe laini
- 3.Menya mayai yaliyo chemshwa.
- 4.Chukua yai moja moja zungushia viazi juu mpaka upate mduara mzuri kisha nyunyiza unga wa ngano ili viazi visivurugike ukiwa unakaanga (zungushia yai ndani viazi juu)
- 5.Andaa ute wa yai (white egg)
- 6.Weka mafuta jikoni ya chemke
- 7.Chovea maduara yako kwenye ute wa mayai (white egg) kisha ukaange kwenye mafuta.
- 8.Zikiiva tayari kuandaa.



22.LAMBA LAMBA ZA STAWBERY NA MTINDI

MAHITAJI

- 1.Strawberry zilizokatwa katwa vikombe 4
- 2.Mtindi wa vanilla kikombe 1
- 3.Maji ya limao vjk 3 chai

MATAYARISHO

- 1.Changanya mahitaji yote katika blender kisha saga hadi iwe smooth.
- 2.Mimina katika popsicle molds choma vijiti kisha gandisha hadi zigande.

NOTE:Hizi popsicle molds(plastic za ice cream) zimejaa sana kariakoo mtaa wa tandamti/sikukuu za kila aina,pia supermarkets na mini supermarkets zipo.



23.BARAFU ZA KULA/ICE CREAM

MAHITAJI

(kwa mahitaji haya utatoa zaidi ya pisi 200 za barafu ukitumia vifuko vya size 1¼ X 10)

- 1.Maji lita 7
- 2.Maziwa ya unga 1 cup (brand yoyote)
- 3.Unga wa wanga (corn starch) 2 cups uchanganye na maji lita 1.5 (unga wa wanga unauzwa supermarket) au sokoni
- 4.unga wa ubuyu
- 5.Sukari kilo 1¾ (waweza punguza)
- 6.Chumvi ½tsp (ukipenda)
- 7.Utaweka ladha uipendayo (vanilla, mango,chocolate,pineapple,nk)
- 8.Mifuko 300 ya kufungia ice candy (mifuko ya barafu)

MATAYARISHO

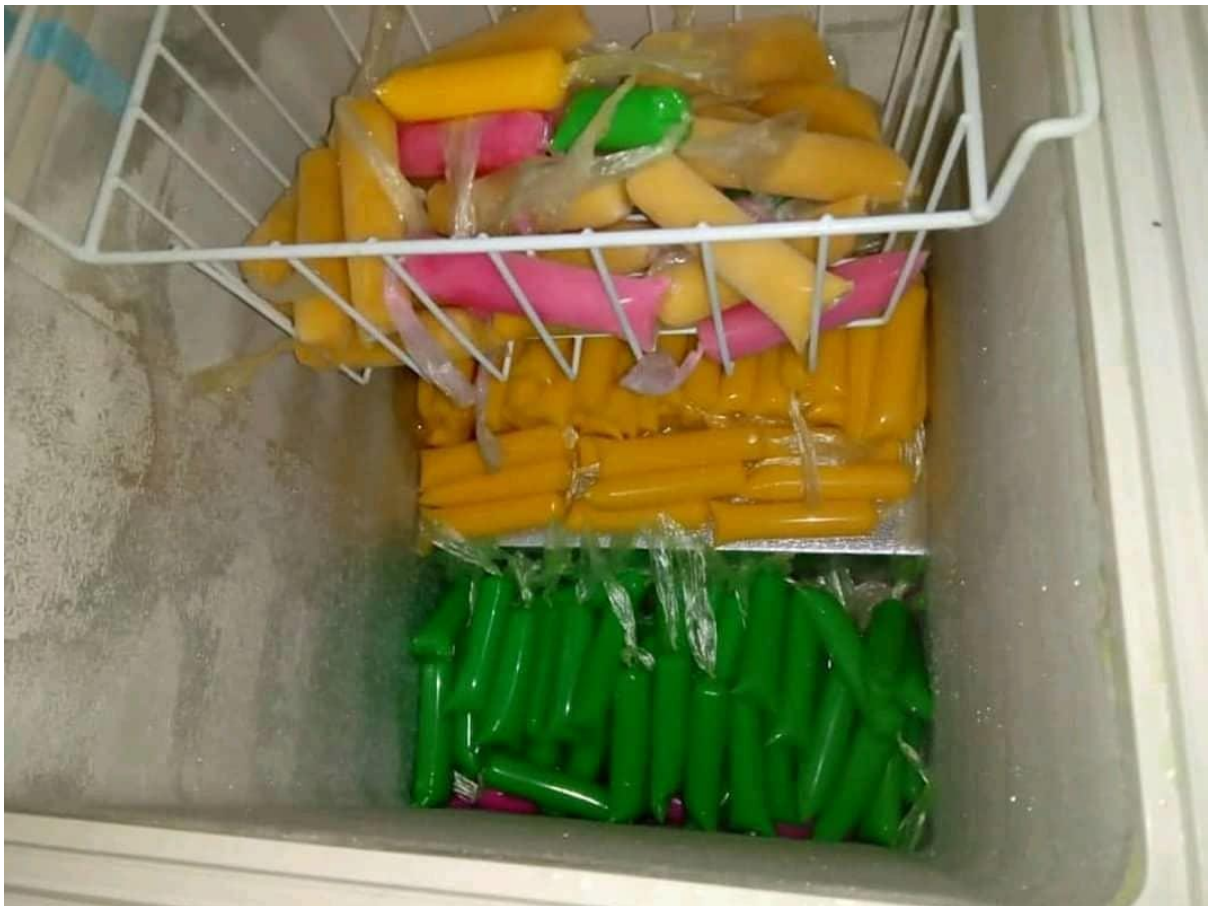
1. Weka maji lita 7 kwenye sufuria kubwa na weka jikoni yachemke,ongeza sukari na

chumvi(ukipenda), kisha changanya vizuri hadi viyeyukie humo .

2.Ongeza ile corn starch au ubuyu na maziwa ya unga kwenye hayo maji yanayochemka,koroga vizuri ili kusitokee mabujabuja, chemsha kwa dakika 8, kisha zima jiko,acha ipoe kwa saa kadhaa kisha ongeza ladha uipendayo na rangi.

3. Funga kwenye vile vifuko na gandisha hadi ziwe barafu.

NOTE:UNAWEZA KUTENGANISHA MCHEMSHO NA KUTIA RANGI TOFAUTI TOFAUTI MFANO UZIPENDAZO MF.(RED,GREEN,YELLOW,PINK) e.t.c



24.COCONUT BURFI- KASHATA ZA NAZI

MAHITAJI

- 1.Nazi iliokunwa
- 2.Maziwa (vizuri ukitumia maziwa ya sona ya kikopo ni nzuri zaidi)
- 3.Hiliki ya unga
- 4.Siagi kidogo sana kama kijiko kimoja cha chakula.
- 5.sukari kiasi
- 6.food color- rangi yoyote(kijani,njano,nyekundu n.k)

MATAYARISHO

- 1)katika pan weka siagi isubiri ipate moto kidogo.
- 2)weka rangi, nazi iliokunwa changanya vizuri alafu mimina maziwa,sukari pamoja na hiliki.
- 3)changanya vizuri hadi ichanganyike alafu ipua.
- 4)tandaza katika sahani na weka alama za kukata kabisa.

5)weka katika friji ili kashata zishikane

6)kata tayari kwa kuliwa.

NOTE:Kashata zinapendeza kula na kahawa.



25.KUKU WAKUCHOMA/KUOKA

MAHITAJI YA KUKU:

- 1.vitunguu saumu.
- 2.Giligilani (sio lazima)
- 3.Chumvi kiasi.
- 4.Chicken masala or viungo vya kusaga kiasi.
- 5.Ndimu or limao mbili
- 6.Bizari manjano kiasi
- 7.Mafuta ya kula vijiko 3

MATAYARISHO

- 1.Osha kuku vizuri mpasue katikati na kumkata kata vipande kisha mchanje chanje kwa kisu.
- 2.Weka mchanganyiko wa viungo vyote kwenye bakuri kubwa kidogo lenye nafasi.
- 3.Mchanganye changanye kuku kwenye bakuli lenye mchanganyiko wa viungo mpaka akolee kisha mwache kwa dakika 20 ili viungo viingie.(itapendeza zaidi ukimweka kwenye friji)
- 4.Kisha muweke kwenye trey ya kuchomea mnyunyizie mafuta kisha weka kwenye oven moto juu na chini.



26.SUPU YA BOGA (KWA MTOTO KUENZIA MWAKA 1)

MAHITAJI

- 1.Boga moja
- 2.Kitunguu maji kimoja
- 3.Kitunguu saumu kilichosagwa vijiko vya chai 2
- 4.Maziwa
- 5.Siagi vijiko 3

MATAYARISHO

- 1.Kata kata boga vizuri na kisha toa mbegu zote na ganda la nje.
- 2.Weka sufuria jikoni na siagi ikishayeyuka kaanga vitunguu maji, viianza kulainika weka vitunguu saumu na endelea kukoroga hadi viive.
- 3.Weka vipande vya boga na koroga vichanganyike na vitunguu kisha weka maziwa,chumvi kiasi na funikia uache vichemke katika moto wa wastani.
- 4.Ukiona inakauka kabla ya kuiva na kulainika ongeza maziwa ila angalia isiwe nzito sana au nyepesi sana. 5.Ikishaiva epua na unaweza iponda ponda kwa kutumia kifaa cha kupondea viazi au 'food processor'.
- 6.Supu tayari kwa kula kama mlo wa utangulizi kwa mtoto.



27.ROAST YA TAMBI

MAHITAJI

- 1.Nyanya
- 2.Kitunguu maji
- 3.Kitunguu swaumu
- 4.Tambi
- 5.Mafuta ya kupikia
- 6.chumvi kiasi
- 7.binzari ya manjano

MATAYARISHO

- 1.Andaa nyanya zako na kitunguu swaumu kama kawaida,anza kwa kubandika mafuta kwanza kwenye kikaango kisha weka kitunguu kikaange
- 2.kwenye mafuta kiasi kisha weka kitunguu swaumu na nyanya,unga ukimaliza weka mchuzi kiasi na binzari manjano kisha weka tambi ambazo umeshazichemsha kidogo kwenye maji na kuzichuja.

3.Ukishaweka koroga vizuri ili zishikane na nyanya zako ulizoandaa.

4.Baada ya hapo epua zitakuwa tayari kwa kuliwa.



28.NJEGERE ZA NAZI

MAHITAJI

- 1.Glass 3 za njegere
- 2.Vitunguu maji viwili –vikatwekatwe
- 3.Nyanya 3 –Zimenywe na kukatwa katwa
- 4.Karoti moja –Ikatwe vipande vidogo dogo
- 5.Mchanganyiko wa Kitunguu swaumu na Tangawizi kijiko 1 cha chai
- 6.Mahanjumati masala kijiko 1 cha chai –Waweza tumia spice mix aina yoyote ikiwa hauna Mahanjumati masala
- 7.Tui zito la nazi Glass moja 1
- 8.Mafuta ya kula vijiko 3 vya mezani

9.chumvi kiasi

MATAYARISHO

- 1.Kwanza chemsha njegere zako hadi kuiva ila sio kurojeka – zikiwa tayari weka kando.
- 2.Weka chombo unachotumia kuunga mboga na uweke mafuta,yaki anza kupata moto weka vitunguu maji na endelea kukaanga hadi vilainike.
- 3.Vikisha kulainika weka ule mchanganyiko wa kitunguu swaumu na tangawizi.
- 4.Endelea kuvipika vikiwa kama vinaanza kubadiri rangi sasa weka zile nyanya.
- 5.Zipike nyanya hadi zitakapoiva na kuwa kama zinatengana na mafuta ndipo unaweka karoti na mahanjumati masala au spice mix ulionayo kwa sekunde chache.
- 6.kisha unaweka njegere
Ili zisiwe kavu sana unaweza ongeza kidogo yale maji yaliyotumika kuchemsha njegere.
- 7.Ongeza na chumvi kiasi upendacho,kisha mchanganyiko huo uendeleee kuchemka kwa dakika 3-4
- 8.Sasa weka lile tui la nazi na punguza moto.
- 9.Baada ya kuweka tui la nazi na endelea kukoroga kwa dakika chache hadi itakapoanza kuchemka taratibu.
- 10.Baada ya hapo epua na tayari kwa kula.Furahia pishi hili zuri la Njegere Nazi.



29.TAMBI ZA MAZIWA NA ILIKI

MAHITAJI

- 1.Tambi nusu paketi
- 2.Sukari kijiko 1 cha chai
- 3.Chumvi kidogo sana
- 4.Mafuta ya kula vijiko 2
- 5.Maziwa nusu lita
- 6.Iriki ya kusaga au unga kijiko 1 cha chakula
- 7.Maji ya moto kikombe 1

MATAYARISHO

- 1.Bandika sufuria jikoni,weka mafuta.
- 2.Acha mafuta yapate moto kisha weka tambi,sukari,chumvi na iliki kwa pamoja.
- 3.Kaanga kwa muda wa dakika 5 kwa moto mdogo ili kuzuia chakula kisiungue.
- 4.Weka maziwa yote huku ukiwa umepunguza moto kuepuka maziwa yasichemke na kumwagika.
- 5.Acha tambi zichemke kwa muda wa dakika 7 kisha ongeza maji na koroga tambi.
- 6.Endelea kukoroga mara kwa mara mpaka uone tambi zimeiva.Epua na jirambe.



30.VIAZI VYA NYAMA

MAHITAJI

- 1.Viazi ulaya (potato) 1 kilo
- 2.Nyama ya ng'ombe 1/2 kilo
- 3.Nyanya kiasi
- 4.Vitunguu maji 2
- 5.Tangawizi/kitunguu swaum 1 kijiko cha chai
- 6.Curry powder 1 kijiko cha chai
- 7.Pilipili ya unga 1/2 kijiko cha chai
- 8.Limao 1/2
- 9.Chumvi
- 10.Curry leaves(majani ya curry)
- 11.Mafuta ya kupikia

MATAYARISHI

- 1.Safisha na katakata nyama katika vipande vidogovidogo kisha weka pembeni.
- 2.Baada ya hapo kaanga vitunguu mpaka viwe vya brown.
- 3.kisha tia nyama,swaumu/tangawizi,chumvi na limao.
- 4.Ichanganye vizuri kisha funika na uipike mpaka iive na maji yote yakauke yani yabaki mafuta tu.
- 5.Baada ya hapo tia viazi vilivyokatwa vipande vya wastani vikaange kwa muda wa dakika 10.
- 6.kisha tia pilipili na curry powder na nyanya.
- 7.Funika na punguza moto.Pika mpaka nyanya iive.
- 8.vigeuze kisha tia vimaji kidogo vya kuivishia viazi.
- 9.Viazi vikikaribia kuiva(hakikisha vinabaki na rojo kidogo) na upike kwa muda wa dakika 5 kisha malizia kwa kutia majani ya curry.
- 10.Changanya vizuri kisha ipua na viazi vyako vitakuwa tayari kwa kuliwa.

