

## **Pulau – Mchele wa nchi ya Nepal (Nepalese Rice)**

Inaweza kupakulia kwa walaji 6

### Vipimo:

1 1/2 vikombe vya mchele ya hudhurungi\*

Mafuta ya mboga 2 Kijiko cha meza

Kitunguu 1 cha wastani, kikatwe kwa vipande vidogo vidogo

Vijiti 2 vya Mdalasini

2 Karafuu nzima

1 Jani la Bay

Korosho 2 Kijiko cha meza

Sultanas (golden raisins) 2 Kijiko cha meza

Chumvi 1/2 kijiko cha chai

### Maelezo:

1. Osha mchele mara kadhaa na wacha ilowe kwa dakika 30.
2. Toa maji kwa mchele vizuri kwa kutumia chungio.
3. Pasha moto mafuta katika sufuria yenye saizi ya wastani na kaanga kitunguu hadi kiwe laini.
4. Ongeza viambato vilivyobaki (isipokuwa chumvi) kwa sufuria na koroga ukikaanga kwa dakika 2 katika moto ya wastani.
5. Ongeza mchele, vikombe 2 vya maji, na chumvi kwa sufuria. Wacha ichemke. Funika vizuri na punguza moto kabisa.
6. Chemsha polepole kwa takribani dakika 45, ukiongeza maji unapoendelea kupika ikiwa itahitajika, hadi mchele iwe nyepesi na laini na maji yote iwe imefyonzwa.
7. Ondoa jani la Bay, karafuu na vijiti vya mdalasini kabla ya kupakua.

\*Jaribu kupika mara moja mchele ya hudhurungi – fuata maelezo haya, isipokuwa hatua #6 chemsha kwa kati ya dakika 10-12.

Uchambuzi wa lishe kwa kila kiasi cha chakula apewacho mtu: Kalori 250, Protini gramu 4, Kabohaidreti gramu 41, Mafuta gramu 7, Sodiamu miligramu 200



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

## **Bariis Iskukaris – Mchele wa Somali iliyotiwa Viungo (Somali Rice with Spices)**

Inaweza kupakuliwa kwa walaji 8

Viungo vinaweza kuwa mzima au kusagwa, au tumia viungo vilivyosagwa.

### Vipimo:

Mchele ya hudhurungi 2 kikombe\*

Mafuta ya zeituni 4 kijiko cha meza (au subag/samli/siagi)

Kitunguu 1 kubwa, iliyokatwa kwa vipande

Mdalasini 1 kijiti (au ½ kijiko cha chai cha mdalasini ya kusagwa)

Karafuu mzima 5 (au ¼ kijiko cha chai karafuu ya kusagwa)

Iliki 4 (au ¼ kijiko cha chai cha iliki iliyosagwa)

1 kijiko cha chai mbegu za binzali (au ½ kijiko cha chai cha binzali nyembamba iliyosagwa)

3 Kidole cha kitunguu saumu (au 1 kijiko cha chai cha kitunguu saumu kilichosagwa)

2 Nyanya, kata kwa vipande (sio lazima)

1 Kikombe cha mchanganyiko ya mboga iliyokatwa kwa vipande (kama vile karoti, mbaazi na maindi)

2 ½ kikombe cha maji

Chumvi 3/4 kijiko cha chai

### Maelezo:

1. Osha mchele mara kadhaa na kisha wacha ilowe kwa dakika 30.
2. Toa maji kwa mchele vizuri kwa kutumia chungio.
3. Pasha moto mafuta katika sufuria yenye saizi ya wastani na kaanga kitunguu hadi kiwe rangi ya hudhurungi.
4. Ongeza viungo na kitunguu saumu. Pika kwa dakika 1.
5. Ongeza nyanya zilizokatwa kwa vipande vidogo. Pika tena kwa dakika moja.
6. Ongeza mchanganyiko wa mboga. Pika kwa dakika nyingine moja.
7. Ongeza mchele, 2 ½ vikombe vya maji, na chumvi katika sufuria. Wacha ichemke. Funika vizuri na punguza moto kabisa.
8. Wacha ichemke polepole kwa takribani dakika 45, ukiongeza maji wakati wa kupika ikiwa itahitajika, hadi mchele iwe nyepesi na laini na maji yote iwe imefyonzwa.

\*Jaribu kupika mara moja mchele ya hudhurungi – fuata maelezo haya, isipokuwa hatua #8 chemsha kwa kati ya dakika 10-12.

Uchambuzi wa lishe kwa kila kiasi cha chakula apewacho mtu: Kalori 260, Protini gramu 5, Kabohaidreti gramu 41, Mafuta gramu 8, Sodiamu miligramu 250



*We nourish families*

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH