# LADHA ZA PWANI

## TARATIBU ZA MAANDALIZI YA VYAKULA VYA BAHARINI

Funded by the European Union

Go Blue

ITALIAN AGENCY FOR DEVELOPMENT COOPERATION

Chapisho hili lilifadhiliwa na Umoja wa Ulaya. Yaliyo ndani yake ni zao la kipekee la Shirika la Ushirikiano wa Maendeleo la Italia na hayaakisi maoni ya Umoja wa Ulaya.

Funded by the European Union

GO Blue

ITALIAN AGENCY FOR DEVELOPMENT COOPERATION

# YALIYOMO | MAPISHI YA KENYA


Utangulizi ..... iii
Kuhusu Mpango Wa Go Blue ..... iv
Kuhusu Umuhimu Wa Ulaji Samaki ..... v
Umoja Wa Ulaya ..... vi
Kaunti Ya Lamu ..... vii
Shirika La Ushirikiano Wa Maendeleo La Italia (Aics) ..... viii

1 Sambusa Za Samaki ..... 1
2 Ngisi Ya Chumvi & Pilipili Kwa Achari Ya Maembe ..... 4
3 Samaki Wa Kupaka (Samaki Wa Nazi) ..... 7
4 Wali Wa Uduvi Wa Kiswahili ..... 10
5 Vipande Vidogo Vya Samaki Kwa Sosi/Rojo Ya Susa/Tartar ..... 13
6 Kamba Zilizopakwa Nazi Na Achari ..... 16
7 Supu Ya Kaa Pamoja Na Tangawizi ..... 19
8 Pweza Aliyechomwa Kwenye Bizari Ya Nazi ..... 22
9 Mchuzi Wa Samaki ..... 25
10 Kambamawe Wa Waswahili Kwa Wali Wa Nazi ..... 28

# YALIYOPO | MAPISHI YA KIMATAIFA


11 Samaki Aliyechanganywa Na Unga Uliotiwa Mayai. . . . . 31
12 Kitoweo Cha Kikotwe Kwa Mbaazi . . . . . 34
13 Mchanganyiko Wa Kamba, Udavu Na Ngisi . . . . . 37
14 Chapati Ya Unga Wa Sima Kwa Samaki . . . . . 40
15 Changu Aliyeokwa Kwa Chumvi . . . . . 43
16 Pasta Kwa Sosi Ya Pweza . . . . . 46
17 Samaki Kwa Chipsi . . . . . 49
18 Saladi Ya Niçoise. . . . . 52
19 Changu Mwekundu Aliyeokwa . . . . . 55
20 Mishikaki Ya Uduvi Ya Kuchomwa . . . . . 58

# UTANGULIZI

Kijitabu cha mapishi kilichopo sasa kimechapishwa kutokana na ufadhili wa Umoja wa Ulaya kupitia kipengele cha Italia cha Mpango: 'Ushirikiano kati ya EU na Serikali ya Kenya kuendeleza Ajenda ya Uchumi wa Baharini kupitia Maendeleo ya Pwani - Go Blue'.

Ndani ya kijitabu hiki kuna mapishi ishirini ya kuvutia ya vyakula vya baharini. Kumi kati ya machapisho haya yamekita mizizi katika mila ya upishi ya Kenya, inayojumuisha vyakula vitamu vya Kiswahili vinavyoendana na eneo la pwani ya Kenya. Machapisho kumi yaliyosalia yameshughulikiwa kwa uangalifu kutoka kwa vyakula vya baharini maarufu kutoka kwa desturi anuwai za mapishi na maeneo ya kijiografia, ikiwa ni pamoja na Italia, Uhispania, Amerika ya Kusini, Uingereza na Ufaransa.

Lengo la msingi la kijitabu hiki ni kuimarisha juhudi za Umoja wa Ulaya na Ushirikiano wa Italia katika kukuza uelewa wa jamii kuhusu ulaji wa vyakula vya baharini, makusudio yake muhimu yakiwa kuhakikisha utoshelevu wa chakula, lishe, afya na ukuaji. Hata hivyo, uwezo wake kamili bado haujafikiwa kikamilifu.

Mapishi yalitayarishwa kwa ustadi na mwonyeshaji wa Kenya mwenye kipaji, ambaye alizifumbata kwa uangalifu mila na desturi za pwani. Mapishi hayo yalichaguliwa kutokana na wepesi wa kutayarisha na kutumia vyakula vya baharini ambavyo vinapatikana kwa urahisi katika pwani ya Kenya. Zaidi ya hayo, mapishi yaliwasilishwa na kujadiliwa na jamii za pwani huko Mombasa kupitia vikao vya makundi na mahojiano. Hii ilihakikisha kwamba mapishi na vielelezo vilivyopendekezwa viliendana vyema na jamii.

Takrima ya upatikanaji wa kijitabu hiki inamwendea Trans Lieu, aliyeshughulikia usanifu picha na michoro ya kupendeza. Muhimu vilevile ni taratibu za maandalizi ya mapishi ya Kenya yaliyotolewa kwa ukarimu na Freddi del Curatolo (yanapatikana katika https://www.malindikenya.net/en/) na yale matamu yaliyotolewa na Aziza na Attilio kutoka katika Mkahawa maarufu wa Monsoons huko Mtwapa. Mwisho kabisa, shukrani za dhati ziende kwa wanaume na wanawake wa Kitengo cha Usimamizi wa Ufuo wa Mtwapa kwa ushirikiano wao muhimu katika kutoa maoni na mapendekezo yenye kujenga kuhusu maudhui ya kijitabu hiki.

© AICS / Trans.Lieu / P. Desloovere

# KUHUSU MPANGO WA GO BLUE

Go Blue ni mpango wa maendeleo ya kaunti za pwani ya Kenya unaofadhiliwa na Umoja wa Ulaya (EU) na kutekelezwa kwa ushirikiano na Serikali ya Kenya: lengo ni kukuza ukuaji endelevu wa uchumi, jumuishi na endelevu, kwa kuzingatia eneo la pwani na bahari, uhifadhi na utawala bora na jumuishi wa baharini. Mpango huo unatekelezwa na Shirika la Ushirikiano wa Maendeleo la Italia pamoja na mashirika ya ubia ya Ujerumani, Ureno, Ufaransa, mashirika mawili ya Umoja wa Mataifa (UN Habitat na UNEP) na kwa ushirikiano na Sekretarieti ya Jumuiya ya Kaunti za Pwani (JKP) muungano wa kiuchumi wa kaunti za pwani ya Kenya. Mpango huu una muda wa miaka minne (2021 - 2024) na umewekeza takriban Yuro milioni 24 (takriban KES bilioni 3.7).

Ofisi ya Nairobi ya Shirika la Ushirikiano wa Maendeleo la Italia (Aics) inawajibikia utekelezwaji wa kipengele cha Go Blue kinacholenga uharakishaji wa ukuaji wa uchumi na uimarishaji wa minyororo ya thamani ya uchumi wa baharini.

Wavuvi wadogo wadogo na minyororo ya thamani ya zao la muhogo inawakilisha sekta mbili za uendeshaji wa uchumi wa ndani: kupitia kwa utaalamu wa Taasisi ya Kilimo ya Mediterania ya Bari (CIHEAM Bari), Aics imebainisha mapungufu makuu kwenye minyororo miwili ya thamani na kubuni mikakati lengwa, kutumia mkakati wa kuboresha hali ya jamii za vijijini kupitia ushirikiano na mamlaka za mitaa. Ndani ya mnyororo wa thamani wa wavuvi wadogo, msaada unatolewa kwa Vitengo vya Usimamizi wa Ufukwe (BMU) na wahudumu wa kati na wadogo wa uvuvi kupitia shughuli za kujenga uwezo, kwa kutoa boti na vifaa maalum na kujenga miundombinu bora ya uvuvi; kama vile masoko ya samaki. Aics pia inaingilia kati kuboresha soko la bidhaa za samaki na itaanzisha mpango maridhawa wa kuweka lebo kwa kuzingatia ufuatiliaji ili kuthibitisha ubora wa bidhaa. Shughuli hizo ni pamoja na kuunda Kanuni za Maadili ili kutumikisha vyema sheria ya sasa kuhusu uvuvi, ikiwa ni pamoja na kuanzishwa kwa hatua mahususi za kukuza usawa wa kijinsia, uwezeshaji wa wanawake, uendelevu wa kijamii na kimazingira.

# KUHUSU UMUHIMU WA ULAJI SAMAKI

Ulaji samaki na vyakula vya baharini una faida kwa moyo, mishipa, ubongo, mfumo wa neva, mifupa, macho, na mazingira! Ulaji samaki unapunguza kasi ya kuzeeka na unaleta hisia nzuri. Ni bora kwa watoto waliozaliwa, watoto na watu wazima!

Hapa kuna sababu kumi za kwa nini unapaswa kuchagua kula samaki kila siku:

1. Samaki wana kiwango cha juu cha protini, kinachotoa gramu 15 hadi 25 ya protini kwa gramu 100. Wanalinganishwa na nyama lakini wana mafuta yenye afya zaidi yanayopatikana katika samaki aina ya samoni, jodari, na mkandaa.
2. Samaki, hasa waliokonda kama vile chewa au mkandaa, wana kalori chache na hukufanya uhisi kushiba. Kuchoma, kubanika, au kuoka ni chaguo bora zaidi za kuwapika ili kupunguza kalori. Chagua chewa, mwanamisi, uduvi au pweza kwa chaguo jepesi.
3. Samaki wenye mafuta mengi kama samoni na kasumba panga wana vitamini D nyingi, yenye kalsiamu katika kuimarisha afya ya mifupa. Samaki hawa pia wanajulikana kulinda mwili dhidi ya magonjwa anuwai.
4. Samaki fulani, kama vile mkunga, wana vitamini A kwa wingi, ambayo ni muhimu sana kwa macho. Wanapatikana zaidi katika samaki walio na mafuta mengi, kama vile tuna na una.
5. Samaki wana madini mengi ya mafuta ya omega-3, muhimu kwa afya ya moyo, kupunguza kolesteroli na uvimbe. Sardini, samoni, na una ndio wenye madini haya kwa wingi.
6. Samaki ni chanzo kizuri cha madini ya fosforasi, muhimu kwa afya ya mifupa na uzalishaji wa nishati mwilini. Mkandaa, mwanamisi, na chewa ni samaki wenye fosforasi tele.
7. Samaki ni chanzo kikubwa cha madini ya iodini ambayo ni muhimu kwa kudhibiti tezi. Ni muhimu kwa mwili katika uundaji wa kemikali, ukuaji, na maendeleo ya mfumo wa neva.
8. Baadhi ya samaki, kama latarini na dagaa, wana kalsiamu nyingi ambayo ni ya manufaa kwa afya ya mifupa, hasa ikichanganywa na vitamini D katika samaki.
9. Samaki ni wa manufaa mno wakati wa ujauzito, husaidia ukuaji wa ubongo wa kijusi na mfumo wa neva kutokana na mafuta ya omega-3 na iodini. Madini ya fosforasi yanasaidia ukuaji wa ubongo
10. Kuchagua samaki badala ya nyama kuna faida za kimazingira, na hivyo huchangia kupunguza utoaji wa gesi chafuzi ikilinganishwa na mifugo.

# UMOJA WA ULAYA

Mfumo wa ikolojia wa nchi kavu na baharini wa Kenya unatoa rasilimali nyingi za bahari katika ufuo wake, na uchumi wa baharini ni wa kimkakati kwa nchi: sekta hii ina uwezo mkubwa na thamani yake inaweza kukua mara nne, ikiwa itasaidiwa vya kutosha. Ni kwa sababu hizi ambapo Umoja wa Ulaya (EU) ulizindua, pamoja na Serikali ya Kenya, Mpango wa Go Blue mnamo 2021.

Tangu wakati huo, ushirikiano wenye manufaa ambao tumeanzisha na Nchi Wanachama wa Umoja wa Ulaya na Umoja wa Mataifa, na Serikali kuu na mamlaka za mitaa za Kenya, wakiwemo washirika mbalimbali muhimu, umeruhusu kupatikana kwa matokeo kadhaa yenye tija.

Ili kuchochea ukuaji wa uchumi wa pwani, EU imeunga mkono uimarishaji wa minyororo muhimu ya thamani ya uchumi wa baharini, pamoja na uwekezaji kwenye turathi za kitamaduni ili kukuza utalii na matendo ya kuboresha ujuzi; ili kuboresha usalama wa baharini, tumetoa msaada katika maendeleo na utekelezaji wa

mkakati wa usalama wa baharini wa Kenya; na katika sekta ya mazingira tumeimarisha upangaji na usimamizi jumuishi wa bahari ya nchi kavu ili kujihakikishia mifumo na rasilimali za baharini zenye afya na tija.

Ni kupitia tu kuongezeka kwa ubia na mshikamano ambapo EU na Kenya zinaweza kuendelea kutumia nguvu ya mageuzi ya Uchumi wa Baharini, kufanya kazi kuelekea kuafikiwa kwa Malengo ya Maendeleo Endelevu na kurejea vyema katika njia ya kijani, ya haki, endelevu na inayohusisha wote.

Matamanio yetu ni kwamba kijitabu hiki, ambacho ni ushuhuda wa moyo wa ubia na ushirikiano kuhusu Mpango wa Go Blue, kitatumika kama chombo cha kufungua fursa mpya kwa jamii za pwani, huku kikikuza uwezo wa samaki na vyakula vya baharini kuboresha ubora na chanzo endelevu cha lishe.

**Mhe Henriette Geiger**
Balozi wa Umoja wa Ulaya katika
Jamhuri ya Kenya

# KAUNTI YA LAMU

Uvuvi una umuhimu mkubwa wa kiuchumi katika ukanda wetu wa pwani, kwa kuwa unatoa uwezekano mkubwa wa ukuaji wa uchumi. Kwa bahati mbaya, sehemu kubwa ya uwezo huu bado haijatumika kutokana na changamoto mbalimbali kama vile mabadiliko ya tabianchi, uvuvi wa kupita kiasi, na ufinyu katika upatikanaji wa soko.

Katika jukumu langu kama Gavana wa Kaunti ya Lamu, nimechukua hatua za kukabiliana na athari za ukame zinazoathiri sehemu zetu. Lengo letu ni kuimarisha utoshelevu wa chakula na kujenga mnepo, hasa tunapotazamia ujio wa El Nino. Tunathamini sana ushirikiano na washirika wa kimataifa, hasa kwa mipango ya pamoja inayolenga kutumia uwezo wa uchumi wa baharini. Kujenga uchumi wa baharini kunahusisha ukuzaji sio tu utoshelevu wa chakula lakini pia utalii, turathi za kitamaduni, uendelevu, ukuaji wa uchumi, na uhifadhi wa mazingira. Mpango wa Go Blue umekuwa na jukumu muhimu katika kustawisha usimamizi endelevu wa uvuvi na kuimarisha uongozi.

Juhudi hizi zinaakisi hatua madhubuti katika kuimarisha ustawi wa jamii yetu ya wavuvi, ambayo ndiyo roho na uhai wa eneo la pwani ya Kenya.

Lengo letu ni kujenga ustawi wa kiuchumi huku tukihakikisha uwepo wa bahari safi, kuunda ajira za baharini na kuchangia kwa jamii yenye haki na ustawi zaidi.

Kwa kuonyesha mapishi mbalimbali ya lishe na ladha, hasa yale yanayotumia vyakula vya baharini endelevu na vya kiasili, kijitabu hiki hakihimizi tu ulaji wa vyakula vyenye afya bali pia huhamasisha kuhusu wingi wa rasilimali za baharini zinazopatikana kwetu. Hii inachangia moja kwa moja kuboresha lishe ya jamii yetu, kudhibiti utapiamlo, na kukuza utamaduni wa lishe bora.

Furahia kusoma!

**Mhe Issa A. Timamy**
Gavana wa Kaunti ya Lamu na Mwenyekiti wa Baraza la Magavana wa Uchumi wa Baharini

# SHIRIKA LA USHIRIKIANO WA MAENDELEO LA ITALIA (AICS)

Katika kipindi cha kihistoria chenye ongezeko la athari za mabadiliko ya tabianchi, ambapo jamii zilizo hatarini zimeathiriwa pakubwa na athari za ukame na majanga ya hali ya juu, ni muhimu kuhuisha mbinu zilizopo za kutumia maliasili ili kuzifanya kuwa endelevu. Hii ndiyo njia pekee ya kujenga mnepo wa kijumuiya dhidi ya matishio yanayoletwa na mabadiliko ya tabianchi.

Shirika la Ushirikiano wa Maendeleo la Italia (AICS) kupitia Mpango wa Go Blue limeingilia kati kwa muda wa miaka mitatu iliyopita pamoja na Serikali za kaunti za pwani kwa manufaa ya jamii zilizo hatarini zinazopatikana katika pwani ya Kenya, kutokana na utambuzi kwamba rasilimali za baharini na asili zinachangia pakubwa katika kuleta mapato na lishe. Shukrani kwa msaada wa Umoja wa Ulaya, tunakuza matumizi endelevu ya mnyororo wa thamani wa uchumi wa baharini kupitia afua za miundombinu, utoaji wa vifaa muhimu kama vile boti na zana za uvuvi kwa wavuvi wadogo, shughuli za mafunzo, kukuza uwezo kwa mamlaka husika.

Kenya imebarikiwa kuwa na rasilimali nyingi za asili na za baharini ambazo zina jukumu muhimu katika kuhakikisha ustawi na maboresho ya wakazi wa pwani. Rasilimali hizi zinapotumiwa kwa uendelevu, zinachangia pakubwa kujikimu kwa jamii zinazopambana na matokeo ya mabadiliko ya tabianchi.

Taratibu za mapishi ya vyakula vya baharini zilizomo katika kijitabu hiki, zimebainishwa kwa uketo na kuwasilishwa kwa mpangilio mzuri wa mawazo, zinaibua uhai wa vionjo vya bahari kulingana na desturi tofauti za upishi. Kijitabu hiki kinatualika katika safari inayoadhimisha urithi wetu wa baharini (wa Kenya na Italia). Na kiweze kuhamasisha upendo kwa vyakula vya baharini na kukuza utamaduni wa kudumisha afya njema tunapoendelea kufanya kazi pamoja kuelekea katika mustakabali endelevu na wenye mafanikio.

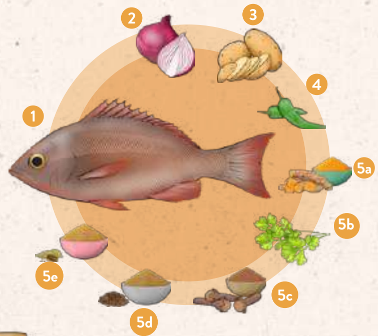
Furahia safari yako!

**Bw. Luigi Grandi**
Mkuu wa Ofisi ya Shirika la Ushirikiano wa
Maendeleo la Italia Ofisi ya Kanda ya Nairobi

# 1 SAMBUSA ZA SAMAKI

**Aina:** Ya kuanzia | **Asili:** Kisiwa cha Wasini | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1.5 | **Kwa watu:**

## Viungo



## Mjazo

1. samaki mmoja aina ya changu mwekundu/ tilapia/tewa/ nguru au kama hao
2. vitunguu vitatu
3. viazi viwili
4. pilipili kali moja ya kijani
5. viungo:
   a) bizari, b) dania, c) karafuu,
   d) jira, e) iliki (badala ya hizi unaweza kutumia viungo vya pilau vilivyochanganywa), dania, chumvi & pilipili

   mafuta ya kukaanga

## Ganda

6. unga wa ngano - kikombe kimoja na zaidi kwa ajili ya kuchanganya na kukandia
7. maji nusu kikombe
8. chumvi

## Utaratibu wa kuandaa

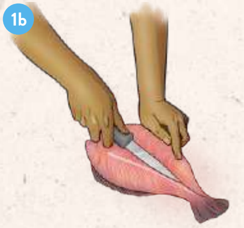
### Mjazo

1 Chemsha samaki na uifanye minofu ili kutenganisha kwa makini nyama na mifupa na ngozi. Baada ya hayo, saga nyama kwa kutumia mikono yako ili kuifanya kama iliyosagwa.

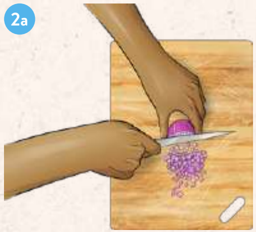
2 Kata vitunguu laini na pilipili ya kijani kibichi, kata viazi vidogo kwenye umbo la mchemraba, kisha uweke kwenye sufuria na mafuta. Kaanga viungo hadi viazi viwe laini na vitunguu viwe kahawia.

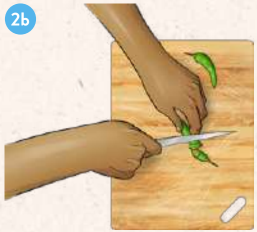
3 Sasa unaweza kuongeza samaki na viungo vyote. Koroga mfululizo kwa muda wa dakika kumi na ongeza maji ikiwa vitakauka sana. Kijazi chako cha samaki sasa kiko tayari. Toa kutoka kwa moto na uweke kando.

1a

1b


1c

2a


2b


3a

3b

3c

1

2a

2b

**Ganda / Mfuko**

1 Katika bakuli, changanya unga na chumvi kidogo. Kisha ongeza maji kidogo kidogo hadi unga uwe mgumu kiasi. Kanda unga hadi uwe laini na uuruhusu kukaa kwa kama dakika 10.

2 Kata vipande vinne vya ukubwa sawa vya madonge kwa ajili ya kusukuma. Sasa tumia pini ya kusukuma donge liwe duara na chembamba mfano wa chapati, huku ukiongeza unga zaidi ikiwa donge linagandamana.

3 Ukishamaliza kuyasukuma, weka moja juu ya nyingine huku ukiongeza mafuta na unga kidogo katikati ili yasingandamane. Kisha, sukuma zaidi mpaka umbo la mviringo liwe kubwa. Sasa kata maumbo ya mkao wa mstatili (takriban sentimita 24 x 8), na uiweke katika oveni ili kuoka (dakika 3 upande mmoja, sekunde 20 upande mwingine) kwa 250 ° C.
Vinginevyo mtu anaweza kupasha moto kikaangaio kwa moto wa kati na kuweka huo unga uliosukuma , geuza pande zote mbili. Weka kando na utenganishe vipande.

4 Toa keki kutoka kwenye oveni na utenganishe vipande. Sasa kunja ukingo mmoja ili kuunda umbo la pembetatu. Kisha, kunja pembetatu yako kuelekea katikati ya ukanda wa keki ili kutengeneza mfuko wa umbo la pia.

5 Jaza mfuko kwa vijiko 2 vya samaki iliyosagwa. Mwishowe, kunja pembetatu yako ya sambusa juu kwa kukazwa, ukiweka kingo zake kwa maji kidogo na tope la unga ambalo unaweza kutumia kama gundi.

6 Uko tayari kukaanga sambusa: weka mafuta kwenye sufuria kubwa na uwashe moto. Weka sambusa kwenye sufuria na upike kwa dakika 2-3 kila upande, hadi kahawia na iwe laini. Mara baada ya kupikwa, uhamishe kwa upole sambusa kwenye rafu ya baridi au upau wa taulo za karatasi ili kuchuja mafuta.

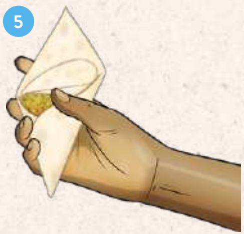
7 Pakua sambusa za samaki!

3a

3b

4

5

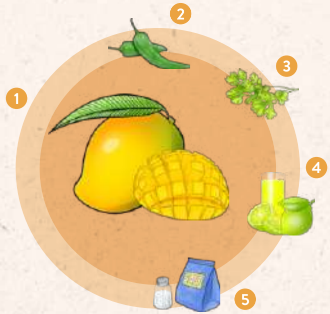


6

# 2 NGISI YA CHUMVI & PILIPILI KWA ACHARI YA MAEMBE

**Aina:** Kianzio/Chakula Kikuu | **Asili:** Pwani ya Kenya | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1.5 | **Kwa watu:**

## Viungo



### Achari ya Maembe

1. embe moja
2. pilipili mbili za kijani
3. vijiko vikubwa vitatu vya dania
4. kijiko kikubwa kimoja cha juisi ya limau
5. chumvi

### Ngisi

6. gramu 500 ndogo/ukubwa wa wastani mirija ya ngisi
7. vitunguu saumu viwili vilivyosagwa
8. tangazi ya unga/tangawizi iliyosagwa kijiko kimoja
9. mafuta ya kukaanga kijiko kikubwa kimoja
10. juisi ya limau vijiko vikubwa viwili
11. chumvi na pilipili
12. kikombe kimoja cha unga

## Utaratibu wa kuandaa

### Achari ya maembe

1 Kwanza, tayarisha achari yako ya embe: menya na ukate embe kwenye umbo la mchemraba, kata pilipili na dhania na uchanganye viungo vyote na maji ya limao na chumvi kidogo kwenye blenda, changanya na uweke kando.

1a

1b

1c

1c

## Ngisi

1 Safisha ngisi kwa kuondoa uchafu wote ndani na ngozi, kisha ukate ngisi kwa umbo la mviringo. Andaa sosi ya kuloweka viungo na ngisi: katika bakuli, weka maji ya limao, vitunguu, tangawizi, mafuta, chumvi na pilipili, weka ngisi zilizoviringwa ndani ya bakuli na kisha ufunike. Acha iloweke viungo kwa dakika 10.

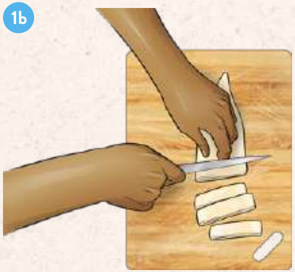
2 Sasa chukua ngisi iliyoloweka viungo na uiweke kwenye unga kisha umimine chumvi kidogo na pilipili kila sehemu.

3 Weka mafuta ya kukaangia kwenye sufuria yenye moto wa wastani hadi mafuta yawe yamechemka. Sasa weka ngisi zilizoviringwa ndani hadi ziwe kahawia kwa nje - inapaswa kuchukua kama dakika 4.

4 Pakua ngisi wako akiwa angali moto na achari ya maembe na ndimu iliyokatwa kabari!

1a

1b



3

2a

2b

# 3 SAMAKI WA KUPAKA (SAMAKI WA NAZI)

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Pwani ya Kenya | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 45 | **Kwa watu:**

## Viungo

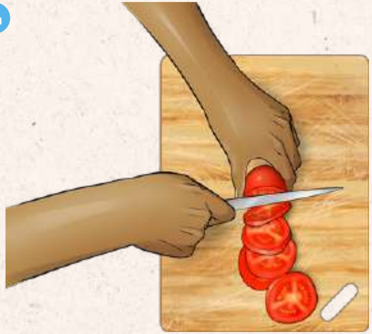
### Samaki

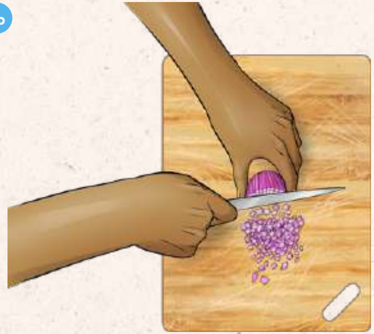
1. changu mwekundu / changu mweupe / nguru / samoni / pono, au samaki wengine wakubwa
2. bizari
3. kitunguu kikubwa kimoja
4. vitunguu saumu vitatu
5. tangawizi moja
6. nyanya sita
7. dania fungu moja
8. chumvi na pilipili
9. mtindi asilia kikombe kimoja
10. krimu ya nazi kikombe kimoja
11. mafuta ya kupika vijiko vidogo viwili
12. jira iliyosagwa kijiko kikubwa kimoja
13. bizari kijiko kikubwa kimoja
14. garam masala kijiko kikubwa kimoja
15. bizari ya manjano nusu ya kijiko kikubwa

## Utaratibu wa kuandaa

### Samaki

1. Kwanza, kata nyanya vipande vipande, kisha kata vitunguu laini na saumu. Viweke kwenye sufuria pamoja na bizari, kitunguu saumu, na tangawizi iliyokunwa pamoja na mafuta ya kupikia na upike kwenye joto la wastani hadi viungo vichanganyike vizuri. Kisha ongeza viungo vikavu, kaanga kwa dakika nyingine 2. Sasa ongeza mtindi na upike kwa dakika nyingine 3 hadi 4.
2. Zima moto na uhamishie mchanganyiko huo kwenye blenda. Changanya hadi uwe laini. Sasa hamishia tena mchanganyiko huo kwenye sufuria, ongeza krimu ya nazi na dania, pika kwa dakika nyingine 2 na uondoe kwenye moto. Weka kando.

1a


1b


1c

2a

2b

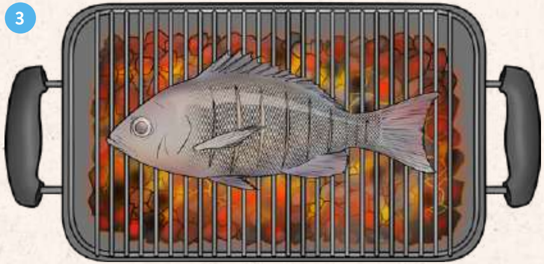
2c

**Samaki** **(Inaendelea)**

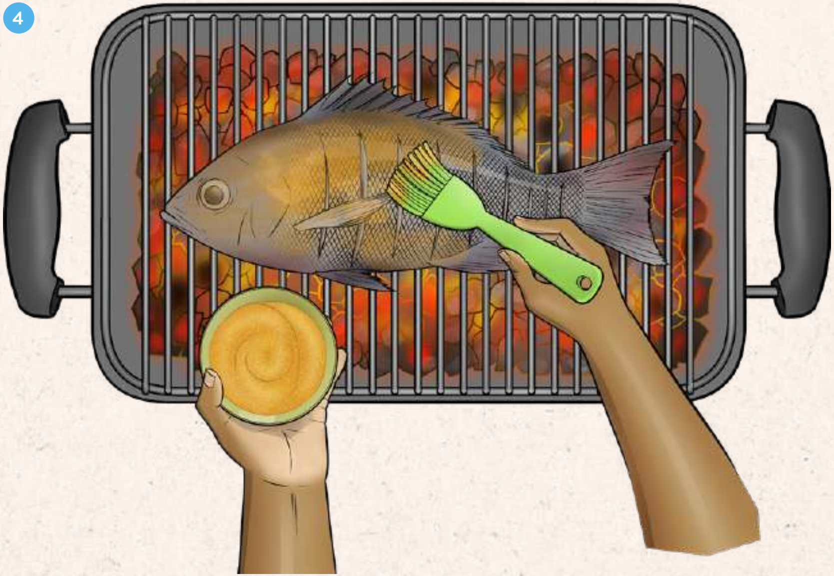
3 Weka samaki mzima kwenye jiko la makaa na umchome kwa dakika 8 hadi 10 kila upande. Kabla ya kumwondoa kutoka kwenye jiko, funika na umimine bizari pande zote mbili.

4 Pakua samaki wako na sosi ya nazi, unaweza kujaribu na muhogo wa kuchemsha!

3



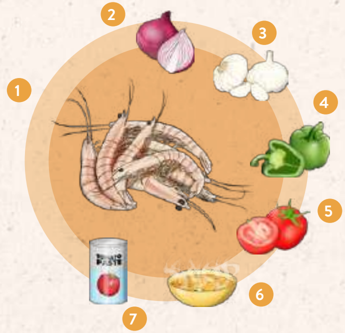
4



# 4 WALI WA UDUVI WA KISWAHILI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Pwani ya Kenya | **Maandalizi na muda wa kupikae:** dakika 45 | **Kwa watu:**

## Viungo



### Wali wa kamba wa Kiswahili

1. gramu 500 za kamba (zilizoganda)
2. kitunguu kimoja
3. karafuu tatu za vitunguu saumu
4. pilipili hoho moja ya kijani
5. nyanya nne
6. kikombe kimoja cha mchuzi wa mboga
7. vijiko kubwa viwili vya nyanya nzito
8. vijiko kubwa viwili vya pilipili mbuzi
9. bizari kijiko kimoja ndogo
10. jani la loreli
11. pilipili ya cayenne
12. chumvi na pilipili
13. mafuta ya kukaanga
14. kijiko kimoja cha ndimu
15. vijiko viwili vikubwa vya jira
16. vikombe vitatu vya mchele wa pishori

## Utaratibu wa kuandaa

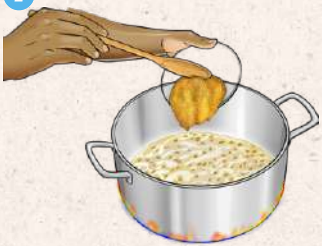
1a

1b

## Wali wa Kamba wa Kiswahili

1. Osha mchele kwa maji baridi hadi maji yawe safi. Kausha na kuweka kando.
2. Pasha mafuta kwenye sufuria kubwa. Ongeza kitunguu kilichokatwakatwa na kukipika hadi kiwe na rangi ya dhahabu, kisha ongeza kitunguu saumu kilichosagwa, pilipili hoho iliyokatwa, pilipili mbuzi, pilipili ya cayenne na bizari. Pika kwa dakika chache.
3. Ongeza nyanya ya mkebe na nyanya iliyokatwa kwenye sufuria na ukoroge.
4. Mimina kwenye mchuzi wa mboga, ongeza jani la Loreli na ongeza chumvi na pilipili. Pasha moto kwa mchanganyiko huo hadi uchemke.
5. Ongeza wali uliooshwa kwenye sufuria na ukoroge ili kuupika sawasawa na mchanganyiko wa nyanya. Ikiwa ni lazima, ongeza maji zaidi au mchuzi ili kuhakikisha kuwa kuna kioevu cha kutosha kupika mchele.

2



3

4

5

**Wali wa Kamba wa Kiswahili** (Inaendelea)

6 Punguza moto uwe chini, funika sufuria, na acha wali upike kwa muda wa dakika 15 hadi 20 hivi, hadi maji yapungue, na wali kuwa laini.

7 Andaa kamba: ziweke kwenye bakuli lililofunikwa pamoja na ndim na jira na ziache zitiwe marinadi kwa takriban dakika 30. Yaondoe na yaweke kwenye sufuria yenye mafuta kidogo na yapike kwenye moto wa wastani kwa dakika chache kila upande hadi yawe na rangi ya waridi. Kisha yaondoe kutoka kwa moto.

8 Sasa ongeza kamba kwenye wali na uweke moto uwe wa wastani. Funika sufuria tena na uuruhusu kupumzika kwa dakika chache kutoka kwa moto.

9 Pakua wali wa kamba wakati bado ni moto, unaweza kuongeza iliki au dania!

6

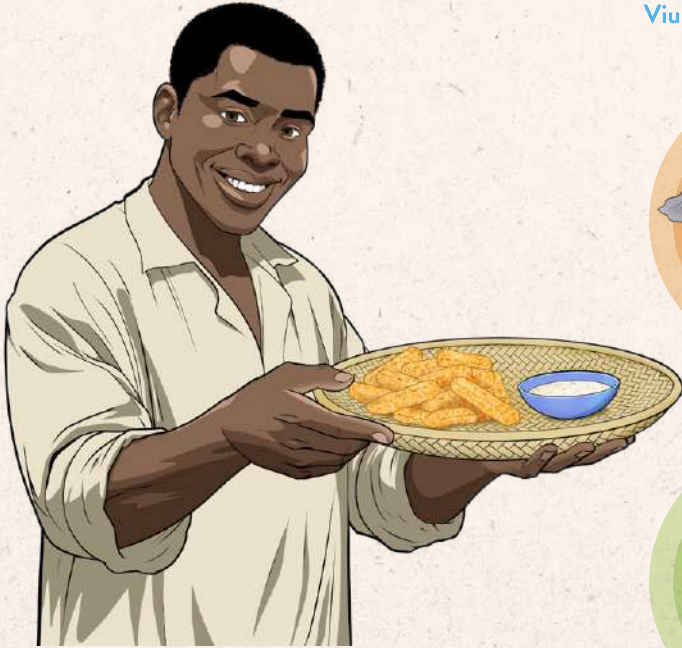
7a

7b

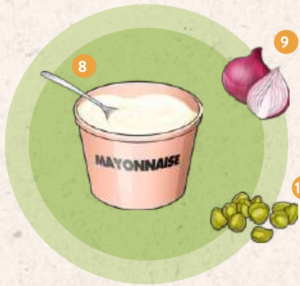
8

# 5 VIPANDE VIDOGO VYA SAMAKI KWA SOSI/ROJO YA SUSA/TARTAR

**Aina:** Chakula cha Kuanzia | **Asili:** Kenya | **Maandalizi na muda wa kupikae:** dakika 45 | **Kwa watu:** 



## Viungo




### Vidole vya samaki

1. chuchunge au nguru au jodari wawili au wengine wa aina hiyo
2. kikombe kimoja na nusu cha vipande vya mkate
3. vijiko vikubwa viwili vya mchanganyiko wa viungo
4. chumvi na pilipili
5. mayai mawili (yaliyopigwa)
6. robo ya kikombe ya unga wa kawaida
7. mafuta ya kukaanga

### Mchuzi wa tartar

8. kikombe kimoja cha siki
9. kitunguu kimoja (ndogo)
10. robo – kikombe cha pilipili

## Utaratibu wa kuandaa

### Vidole vya samaki

1 Katika bakuli, changanya vipande vya mkate, viungo, chumvi na pilipili.

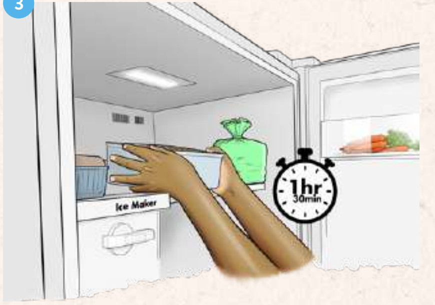
2 Kata samaki katika vipande vyembamba na viringisha kila kipande kwenye unga kwanza, kisha chovya kwenye mayai na kisha kwenye mchanganyiko wa vipande vya mkate.

3 Weka samaki wa mkate kwenye jokofu kwa dakika 30 hadi saa 1.

1

2

3



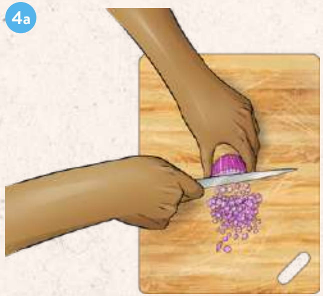
**Vidole vya samaki** (Inaendelea)

4 Wakati unasubiri, unaweza kuanza kuandaa mchuzi wa tartar: Anza kwa kukata vitunguu vizuri na pilipili na kuchanganya na siki kwa kutumia kijiko.

5 Weka sufuria yenye mafuta ya kukaanga kwenye moto wa kiwango cha juu hadi iwe tayari kukaangwa. Sasa unaweza kuondoa samaki kutoka kwenye jokofu na kuiweka kwenye sufuria. Kaanga kwa dakika 3-4 au hadi iwe na rangi ya dhahabu.

6 Pakua vidole vyako vya samaki na vionje kwa kuvichovya kwenye mchuzi wa tartar!

4a



4b

5a

5b

# 6 KAMBA ZILIZOPAKWA NAZI NA ACHARI

**Aina:** Chakula Kikuu | **Asili:** Pwani ya Kenya | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 20 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Kamba

1. kilo moja ya kamba au kamba-mwitu
2. vijiko viwili vya maji ya limau
3. karafuu nne za vitunguu saumu
4. mayai mawili
5. kikombe kimoja cha unga
6. gramu 150 za nazi iliyosagwa
7. vijiko vikubwa 2 vya dania iliyokatwa
8. mafuta ya kukaanga
9. chumvi na pilipili

### Achari

10. pilipili mbili za kijani kibichi
11. vijiko vikubwa vitatu vya dania
12. limau mbili
13. kikombe kimoja cha nazi safi iliyokunwa
14. chumvi

## Utaratibu wa kuandaa

### Kamba zilizopakwa nazi na achari

1 Weka nyama ya kamba kwenye mchanganyiko wa maji ya limau, karafuu ya vitunguu viliyokatwa na uongeze chumvi kidogo na pilipili. Funika mchanganyiko na uuweke kando kwa dakika 5; baada ya hayo, ondoa nyama ya kamba na kausha kwa kitambaa.

2 Wakati huo huo, tayarisha achari: katakata pilipili hoho, kamulia ndimu ili kupata maji yake na uchanganye viungo na nazi iliyokunwa, dhania na chumvi kidogo. Weka kando ili iwe baridi.

3 Weka unga kwenye bakuli na uiweke kando. Mara tu kamba zikikauka, zipake unga. Hakikisha kuondoa unga uliopita kiasi.

1

2

3

**Kamba zilizopakwa nazi na Achari** (Inaendelea)

4 Katika bakuli tofauti, changanya mayai yaliyopigwa kidogo, dhania iliyokatwa, chumvi kidogo na pilipili. Changanya vizuri. Katika bakuli lingine, weka nazi iliyokunwa.

5 Pitisha kamba kwenye mchanganyiko wa yai na kisha kwenye nazi iliyokunwa. Pasha mafuta kwenye sufuria kubwa na kaanga kamba hadi itoe rangi ya dhahabu na imekauka vizuri.

6 Pakua pamoja na achari, nazi na ndimu iliyokatwa kabari!

4

5

# 7 SUPU YA KAA PAMOJA NA TANGAWIZI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Kisiwa cha Lamu | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 45 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Supu ya kaa pamoja na tangawizi

1. gramu 200 za nyama ya kaa
2. nyanya kumi
3. karafu tatu za kitunguu saumu
4. vikombe viwili vya mchuzi wa samaki na mboga
5. fungu moja la dania au iliki
6. vikombe viwili vya maji
7. pilipili ya mbuzi kijiko kidogo nusu
8. chumvi na pilipili
9. vijiko vikubwa viwili vya mafuta ya mzeituni
10. mbegu tano au sita za haradali zilizosagwa
11. jira nusu ya kijiko kidogo
12. tangawizi

## Utaratibu wa kuandaa

### Mchuzi wa kaa uliotiwa tangawizi

1. Katika sufuria, weka kijiko cha mafuta kisha ukaange nyanya na kitunguu saumu kisha uongeze kijiko kikubwa cha mafuta ya mzeituni, tangawizi iliyosagwa, chumvi na pilipili mbuzi.

2. Wakati mchuzi umekuwa mzito, ongeza nyama ya kaa kisha uendelee kuchemsha kwa dakika tano hadi kumi. Polepole ongeza mchuzi kwenye mchanganyiko wako na uendelee kuchemsha na kukoroga. Kabla ya kuzima moto, ongeza mbegu za haradali na jira.

1a

1b

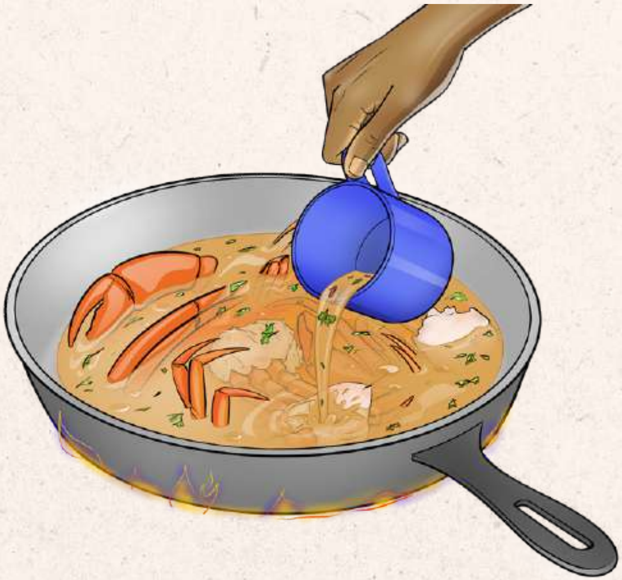
2

**Mchuzi wa kaa uliotiwa tangawizi** **(Inaendelea)**

3 Zima moto, ongeza kijiko kilichobaki cha mafuta ya mzeituni.

4 Pakua mchuzi wako wa kaa kwa chapati au mkate uliokatwa vipande vipande na kukaangwa: unaweza kuongeza tangawizi iliyosagwa na bizari au iliki ili kuongeza ladha!

3a



3b

# 8 PWEZA ALIYECHOMWA KWENYE BIZARI YA NAZI

**Aina:** Main | **Asili:** Kenya coast | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 40 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Pweza aliyechomwa kwenye bizari ya nazi

1. pweza (mkubwa, aliyeoshwa)
2. vikombe viwili vya mafuta ya mahindi
3. kijiko kimoja kidogo cha mdalasini
4. kijiko kidogo nusu cha karafuu
5. kijiko kidogo nusu cha pilipili manga
6. kijiko kidogo cha iliki
7. mbegu moja ya anise
8. vitunguu vyekundu vinne (vilivyokatwakatwa vizuri)
9. vitunguu saumu vinne
10. pilipili mboga mbili
11. vijiko vikubwa vitatu vya tangawizi
12. kijiko kimoja kidogo cha bizari ya manjano
13. vijiko vidogo viwili vya bizari
14. fungu moja la dania mbichi
15. vikombe viwili vya krimu mbichi ya nazi

## Utaratibu wa kuandaa

### Pweza aliyechomwa kwenye bizari ya nazi

1 Osha pweza kisha uifunike kwa kiasi kikubwa cha mafuta ya mahindi. Weka kwenye jiko la makaa ya moto na ufunike na kifuniko cha chuma kwa muda wa dakika 5, mpaka iwe ya rangi ya waridi. Kufanya hivi kutaipa pweza ladha ya kukaushwa kwa moshi.

2 Katika sufuria, weka sehemu iliyobaki ya mafuta ya nafaka na kuongeza karafuu, mbegu ya anise, iliki, mdalasini, pilipili manga. Acha zikaange kwa dakika 5. Wakati huo huo, kata vitunguu vizuri na uongeze kwenye sufuria. Funika hadi vitunguu viwe laini, kwa kama dakika 5. Kisha ongeza poda ya bizari, kitunguu saumu kilichosagwa, pilipili iliyokatwa vizuri na tangawizi iliyosagwa kisha kaanga kwa dakika nyingine 2.

1

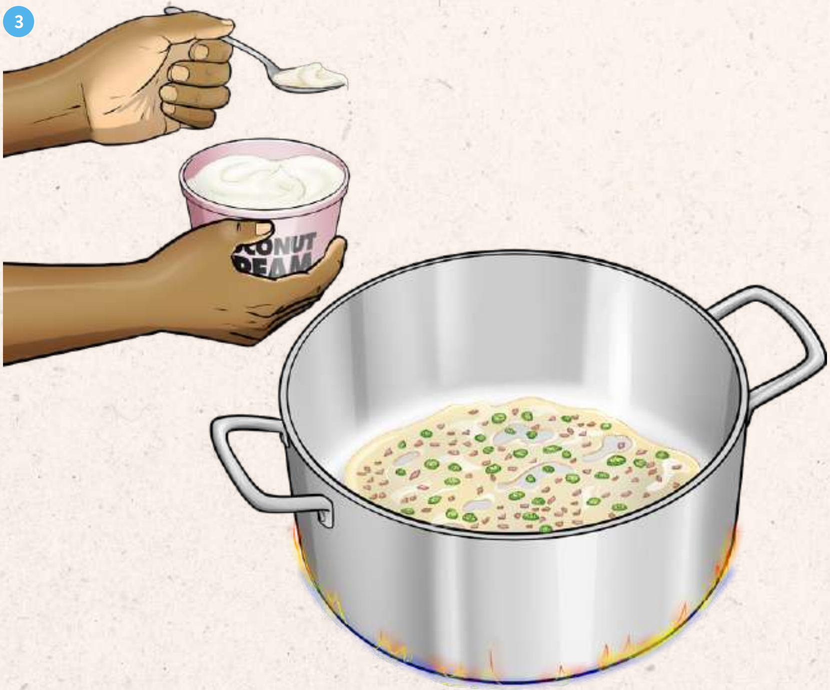
2

**Pweza aliyechomwa kwenye bizari ya nazi** (Inaendelea)

3 Sasa unaweza kuongeza krimu ya nazi na pweza na kupika hadi pweza iwe laini, kwa karibu dakika 45.

4 Sasa unaweza kupakua kwa kuongeza dania mbichi iliyokatwa!

3



# 9 MCHUZI WA SAMAKI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Kenya | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 45 | **Kwa watu:**

## Viungo

## Mchuzi wa samaki

1. samaki mmoja mkubwa aidha tembo, ngege, tewa, nguru au mwingine wa aina hii
2. mafuta ya mboga vijiko vikubwa viwili
3. kitunguu kimoja
4. vitunguu saumu viwili
5. tangawizi iliyosagwa kijiko kidogo kimoja
6. pilipili mbichi moja
7. nyanya nne
8. kikombe kimoja cha maji
9. tomato ya mkebe kijiko kimoja kidogo
10. unga mweupe wa ngano kijiko kikubwa kimoja
11. dania mbichi
12. chumvi na pilipili (si lazima)

## Utaratibu wa kuandaa

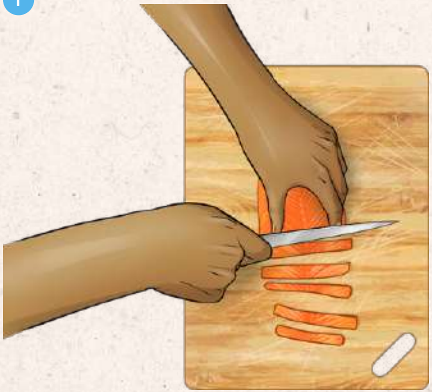
### Mchuzi wa samaki

1 Kwanza, chemsha, osha kisha ukate samaki kwa minofu huku ukiondoa mifupa na ngozi.

2 Kata vitunguu na kuviweka kwenye sufuria iliyo na mafuta ya mboga kisha ukaange mpaka vitunguu viwe na rangi ya dhahabu. Ongeza tangawizi iliyosagwa, karafuu za kitunguu saumu zilizosagwa, na pilipili iliyokatwa vipande vidogo kisha ukaange kwa takriban dakika 5.

3 Sasa unaweza kuongeza nyanya zilizokatwa, na kuchemsha kwa muda wa dakika 5 au mpaka ziwe laini.

1



2

3

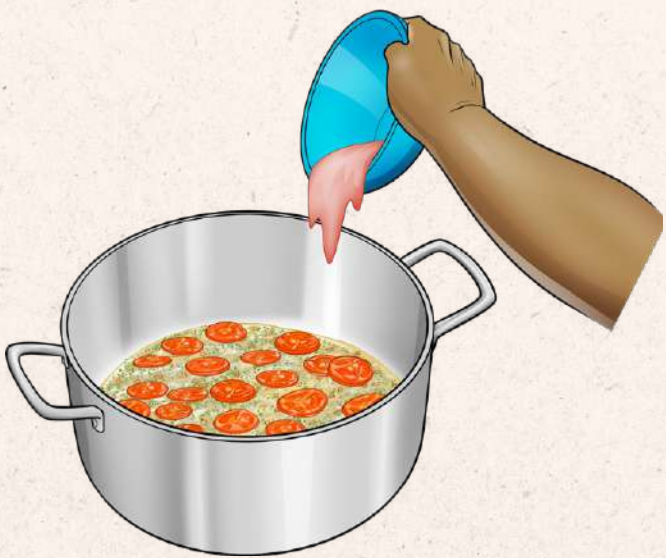
**Mchuzi wa samaki (Inaendelea)**

4 Baada ya hapo, changanya nyanya iliyosagwa na unga ili kuunda krimu nzito. Kisha unaweza kuiongeza kwenye sufuria. Sasa ongeza maji kisha ufunike, acha ichemke, ukikoroga mara kwa mara kwa dakika nyingine 5.

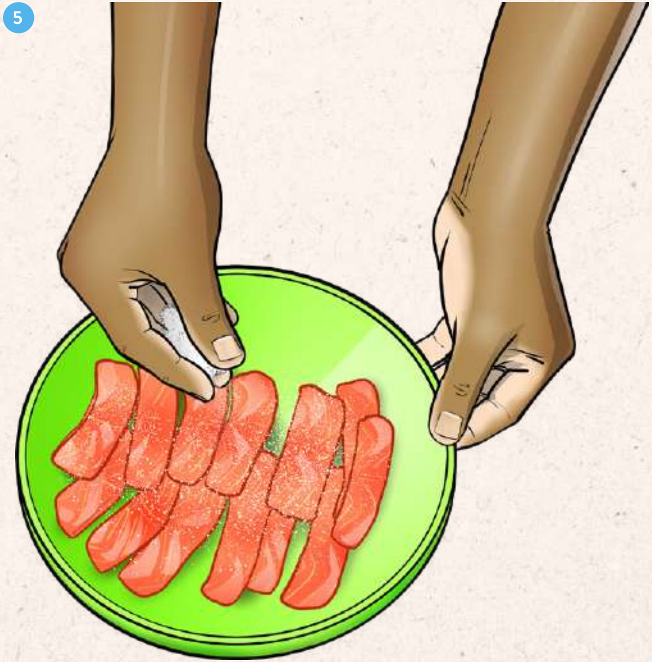
5 Wakati huo huo, ongeza chumvi na pilipili kwa samaki wako kisha uongeze kwenye mchanganyiko kwenye sufuria. Chemsha kwa dakika 5-10.

6 Ongeza dania mbichi kisha upakue kitoweo chako kwa ugali moto!

4



5



# 10 KAMBAMAWE WA WASWAHILI KWA WALI WA NAZI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Pwani ya Kenya | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 35 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Kambamawe ya Waswahili kwa wali wa nazi

1. kambamawe mmoja wa wastani ambaye hajapikwa, aliyekatwa nusu na kuoshwa
2. nyanya mbili (zilizokatwakatwa)
3. kitunguu kimoja (kilichokatwakatwa vizuri)
4. karafuu tatu za kitunguu saumu (zilizokatwakatwa vizuri)
5. jira iliyosagwa vijiko vidogo viwili
6. bizari ya manjano vijiko vidogo viwili
7. vikombe viwili vya tui ya nazi
8. fungu moja la dania mbichi
9. limau nusu
10. vikombe viwili vya nyanya iliyosagwa
11. mafuta ya nazi vijiko vikubwa viwili
12. mafuta ya parachichi vijiko vikubwa viwili
13. chumvi

### Mchele

14. mchele vikombe viwili
15. maji vikombe viwili
16. tui ya nazi nusu kikombe
17. bizari ya manjano kijiko kimoja kidogo
chumvi kijiko kidogo kimoja

## Utaratibu wa kuandaa

### Kambakoche ya Waswahili na wali wa nazi

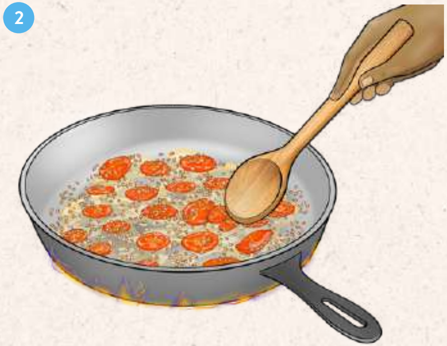
1 Anza na wali: weka maji kwenye sufuria na uichemshe, kisha ongeza wali, tui ya nazi, bizari ya manjano na chumvi. Punguza moto ili uchemke ili uive.

2 Katika sufuria tofauti, weka mafuta ya nazi na kitunguu saumu na vitunguu; koroga na kupika hadi viwe laini. Ongeza nyanya kisha ukaange pamoja. Ongeza jira, bizari ya manjano na tui ya nazi. Pika kwa dakika 10 zaidi huku ukikoroga mara kwa mara.

3 Kata nyama mbichi ya kambakoche katika vipande vya ukubwa ya kuuma. Changanya na limau nusu na vijiko 2 vya chumvi. Ongeza kikombe na nusu cha tui ya nazi, dania, juisi ya ndimu, nyanya iliyosagwa kwenye mchuzi kisha ukoroge ili kuchanganya.

1

2



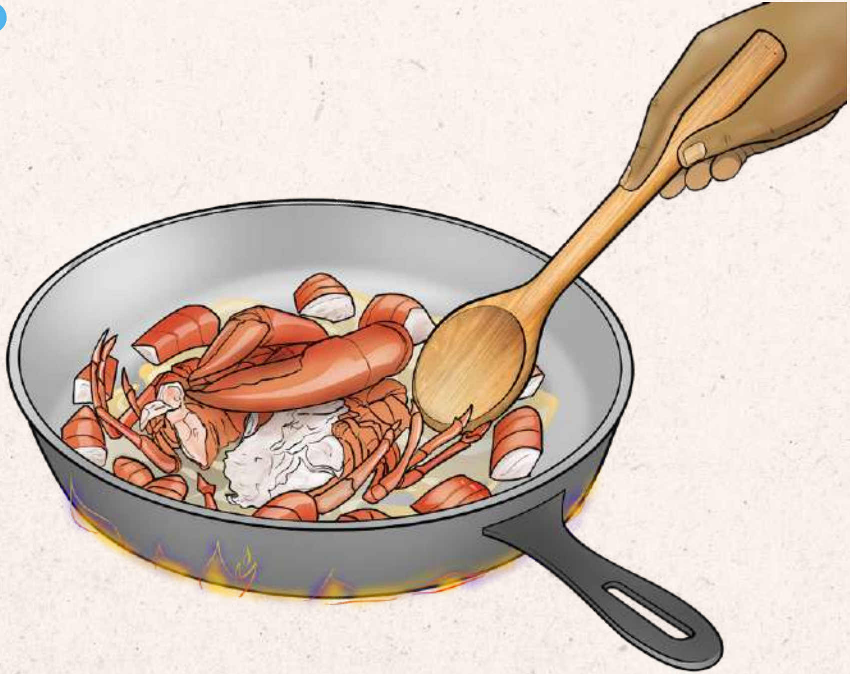
3

**Kambakoche ya Waswahili na wali wa nazi** **(Inaendelea)**

4 Katika kikaango cha moto tofauti weka mafuta ya nazi na nyama mbichi ya kambakoche. Koroga kwa dakika 2-3 hadi kambakoche ibadilishe rangi yake. Ongeza kwenye mchuzi na tui ya nazi iliyobaki.

5 Pakua kambakoche yako kwa kuongeza dania mbichi na ndimu uliyokatwa kabari!

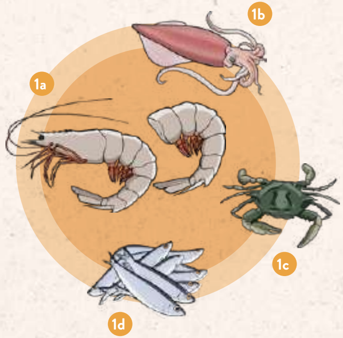
4



# 11 SAMAKI ALIYECHANGANYWA NA UNGA ULIOTIWA MAYAI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Italia Kusini | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 | **Kwa watu:**

## Viungo



### Samaki aliyechanganywa na unga uliotiwa mayai

1. kilo mbili na nusu za uduvi wakubwa, ngisi, kaa wenye maganda laini, dagaa mbichi au samaki wengine wadogo
2. vikombe viwili vya unga
3. vikombe vitatu vya mafuta ya kukaangia
4. chumvi
5. ndimu iliyokatwa kabari

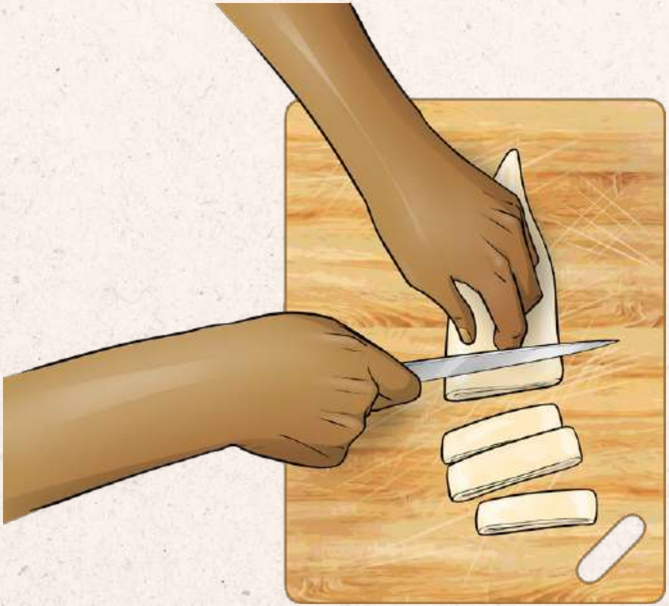
## Utaratibu wa kuandaa

### Samaki aliyechanganywa na unga uliotiwa mayai

1 Anza kwa kuwandaa samaki, uduvi, ngisi na kaa: toa maganda kwenye udavu (au samaki wengine) wakiwa na mikia na vichwa. Osha ngisi na kukata mikia kwa umbo la pete kwa unene wa sentimita moja; sehemu ya kiwiliwili inaweza kuachwa ikiwa nzima. Ikiwa unatumia kaa wenye maganda laini, kata vipande vinne nusu chini katikati kwa wima, kisha kwa usawa. Samaki wadogo, ikiwa wameoshwa, wanaweza kupikwa kama walivyo.

2 Weka chakula chako cha baharini kwenye taulo za karatasi ili kupunguza/kuondoa maji. Sasa weka unga kwenye bakuli kisha uweke chakula chako cha baharini ndani yake hadi vipande vyote vipakwe kidogo. Ondoa unga uliopita kiasi.

1



2

**Samaki aliyechanganywa na unga uliotiwa mayai** (Inaendelea)

3 Weka mafuta ya kukaanga kwenye sufuria hadi mafuta yachemke vizuri. Sasa kaanga kila aina ya chakula cha bahari kando, kwani vyakula hivi hupikwa kwa nyakati tofauti kidogo. Kupika huku hakupaswi kuchukua zaidi ya dakika 2-3 kwa kila aina, hadi vyakula hivi viunde ukoko wa rangi ya dhahabu (ambayo haijakolea) kwa nje.

4 Mara tu vyakula vyako vyote vya baharini vimepikwa, vihamishe kwenye sahani ya kupakulia ikiwezekana iliyofunikwa kwa taulo za karatasi ili kuondoa mafuta yoyote ya ziada.

5 Nyunyizia chumvi kidogo kisha upakue samaki wako aliyechanganywa na unga uliotiwa mayai kwa ndimu iliyokatwa kabari ikiwa ingali moto!

3

4

# 12 KITOWEO CHA KIKOTWE KWA MBAAZI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Italia | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 | **Kwa watu:** 👤👤👤👤

## Viungo

### Ngisi wa mchuzi pamoja na mbaazi

1. ngisi kilo moja
2. mbaazi/njegere/minji vikombe vitatu
3. nyanya ya mkebe vikombe vitatu
4. minofu mitatu ya samaki iliyotiwa kwenye mafuta (dagaa)
5. kitunguu kimoja
6. mafuta ya mzeituni vijiko vikubwa vitatu
7. chumvi na pilipili
8. fungu moja la iliki mbichi
9. vikombe viwili vya mchuzi wa samaki au mchuzi wa mboga

## Utaratibu wa kuandaa

### Ngisi wa mchuzi pamoja na mbaazi

1 Tayarisha ngisi wako: ikiwa ni wadogo sana, unaweza kuwaacha wazima, vinginevyo uwakate vipande vipande. Kata mikia vipande vipande na kuweka kila kitu kando.

2 Kata vitunguu nusu vizuri. Kuchukua sufuria kubwa na kuongeza mafuta, vitunguu iliyokatwa na dagaa. Chemsha kila kitu juu ya moto mdogo kwa dakika 2 au 3.

3 Wakati dagaa zimeyeyuka, ongeza ngisi kisha uwachemshe kwa moto mdogo kwa dakika kadhaa, kisha ongeza chumvi kidogo, mbaazi, nyanya iliyokatwa ya mkebe na mchuzi moto nusu kikombe. Ongeza chumvi na pilipili na kufunika na kifuniko.

1

2a

2b

**Ngisi wa mchuzi pamoja na mbaazi (Inaendelea)**

4 Pika mchanganyiko huo juu ya moto mdogo kwa muda wa dakika 35 hadi ngisi iwe laini, koroga mara kwa mara kisha uongeze mchuzi moto zaidi ili kitoweo kiwe na rojo nyingi.

5 Zima moto kisha uongeze iliki iliyokatwakatwa

6 Pakua ngisi wako wa mchuzi pamoja na mbaazi ukiambatana na vipande vya mkate uliooka kidogo.

3

4

# 13 MCHANGANYIKO WA KAMBA, UDAVU NA NGISI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Uhispania Kusini | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Mchanganyiko wa kamba, uduvi na ngisi

1. mikia midogo minne ya kambakoche
2. maji vikombe vitatu
3. mafuta ya mzeituni vijiko vikubwa vitatu
4. kitunguu kimoja kikubwa cha manjano
5. karafuu nne za kitunguu saumu
6. zafarani vijiko viwili iliyoloweka kwenye maji nusu kikombe
7. pilipili mbuzi kijiko kimoja kidogo
8. pilipili hoho kijiko kimoja kidogo
9. vipande vya pilipili kijiko kidogo nusu
10. nyanya mbili
11. maharage ya Kifaransa mabichi kikombe kimoja
12. kamba au udavi gramu 500
13. fungu moja la iliki mbichi
14. chumvi
15. mchele vikombe viwili

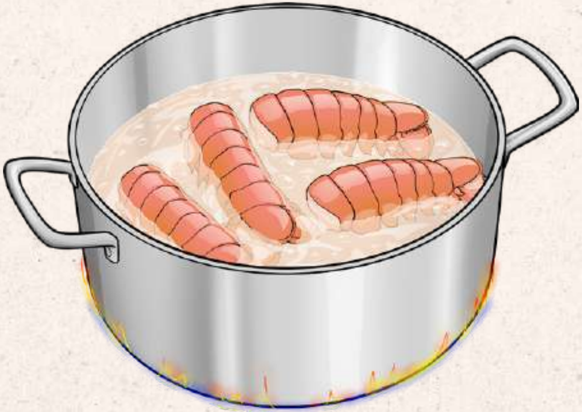
## Utaratibu wa kuandaa

### Mchanganyiko wa kamba, udavu na ngisi

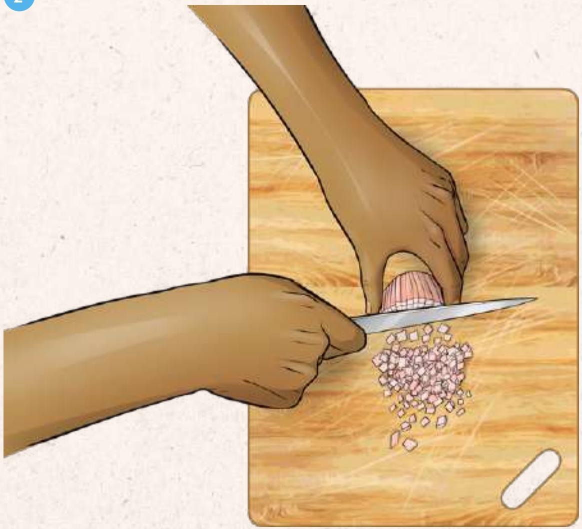
1 Katika sufuria kubwa, chemsha vikombe 3 vya maji kisha uongeze mikia ya kambakoche. Acha zichemke kwa dakika 1-2 hadi ziwe na rangi ya pinki kisha ziondoe, lakini weka maji ya kupikia. Ondoa ganda kisha ukate vipande vikubwa.

2 Kata vitunguu vizuri na kisha uweke kwenye sufuria kubwa na mafuta ya mzeituni kisha upike kwa dakika 2. Ongeza mchele na upike kwa dakika 3 zaidi, koroga mara kwa mara. Sasa kata vitunguu na uongeze na maji ya kupikia kambakoche. Koroga zafarani na maji yake ya kulowekwa, pilipili mbuzi, pilipili ya cayenne, vipande vya pilipili, na chumvi. Kata nyanya vizuri na uchanganye na maharagwe ya kijani yaliyokatwa. Chemsha ili kupunguza maji. Funika na upike kwenye moto mdogo kwa dakika 20.

1



2

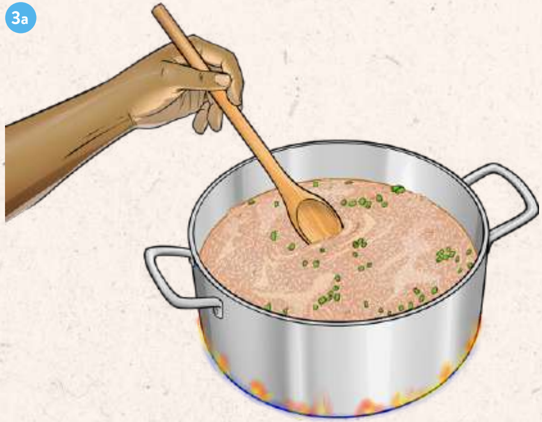


**Mchanganyiko wa kamba, udavu na ngisi** (Inaendelea)

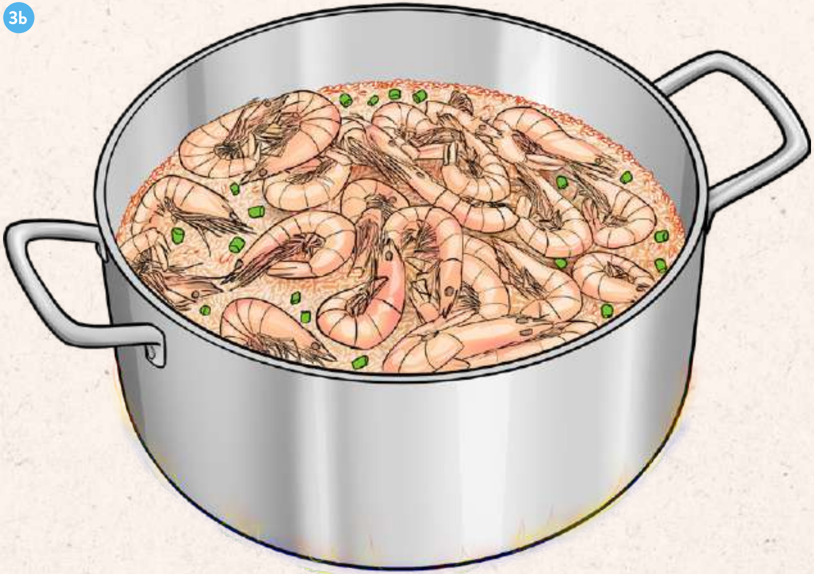
3 Fungua na utandaze uduvi juu ya mchele. Ongeza maji kidogo ikiwa inahitajika. Funika na upike kwa dakika nyingine 10. Hatimaye, ongeza vipande vya kambakoche iliyopikwa. Wakati kambakoche imepashwa moto vizuri, zima moto.

4 Pakua mchanganyiko wako wa kamba, udavu na ngisi kwa kunyinyizia iliki!

3a



3b



# 14 CHAPATI YA UNGA WA SIMA KWA SAMAKI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Marekani Kusini | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 (+ muda wa kuloweka viungo) | **Kwa watu:** 4

## Viungo

### Chapati ya unga wa sima kwa samaki

1. unga vikombe viwili
2. chumvi
3. maji
4. mafuta ya mzeituni vijiko vikubwa vitatu

### Mjazo

5. nguru gramu 500 (iliyokatwakatwa vipande vidogo vidogo)
6. dania
7. kitunguu saumu kijiko kikubwa kimoja
8. tangawizi iliyosagwa kijiko kikubwa kimoja
9. mafuta ya mboga vikombe vitatu
10. gramu 200 za jibini iliyokunwa
11. krimu chachu
12. chumvi na pilipili

## Utaratibu wa kuandaa

### Chapati ya unga wa sima kwa samaki

1. Katika bakuli kubwa, changanya unga na chumvi. Koroga maji na mafuta. Kanda unga huku ukiongezea unga au maji hadi unga ulainike.

2. Gawanya unga katika sehemu 8. Kwenye upande ulio na unga kidogo, tengeneza kila sehemu kwenye mduara wa kipenyo cha sentimita 20.

3. Pika chapati yako ya unga wa ngano kwa samaki kwenye sufuria juu ya moto wa wastani hadi iwe rangi ya hudhurungi, kama dakika 1 kila upande. Weka kando.

1

2

3

**Mjazo**

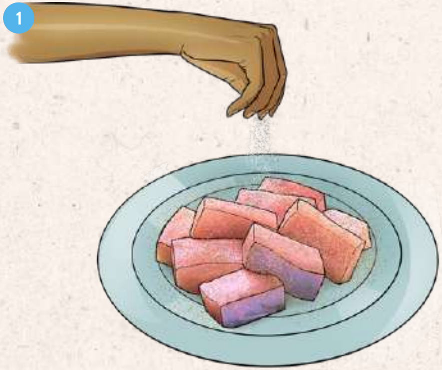
1 Osha, nguru wako waliokaushwa. Ongeza chumvi, pilipili, dania, kitunguu saumu na tangawizi na uache kuloweka kwa saa 4 hadi 6.

2 Ondoa kwenye mchuzi wa kuloweka na upake nguru wako unga. Ondoa unga uliopita kiasi. Sasa pasha mafuta ya mboga moto katika sufuria kisha ukaange samaki mpaka rangi ya dhahabu. Baada ya hapo, weka kando, kuruhusu mafuta ya ziada kutoka.

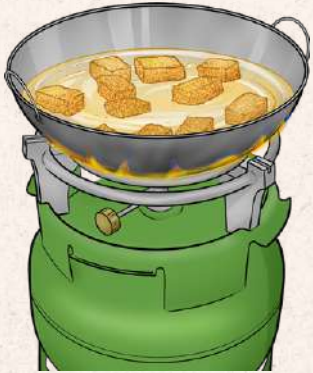
3 Pasha kikaango moto kwa kukiweka juu ya moto mdogo hadi wastani kisha uongeze chapati ya unga wa sima kwa samaki. Nyunyiza jibini kidogo kwenye chapati yako na uiruhusu kuyeyuka. Kisha ongeza vipande vya samaki, krimu chachu kisha uongeze jibini zaidi.

4 Sasa kunja chapati yako na uipakue ikiwa ingali moto!

1



2



3

# 15 CHANGU ALIYEOKWA KWA CHUMVI

**Aina:** Chakula kikuu | **Asili:** Ulaya | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Changu aliyeokwa kwa chumvi

1. changu mmoja wa wastani
2. zaatari fungu mmoja
3. limau moja
4. shamari moja
5. nyute nane za mayai
6. chumvi asilia ya kosha vikombe sita

Utaratibu wa kuandaa

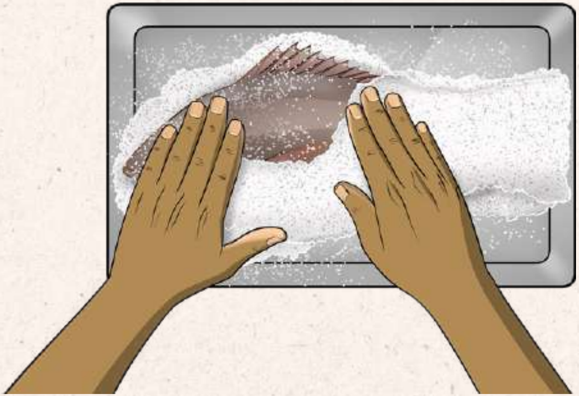
## Changu aliyeokwa kwa chumvi

1 Washa oveni hadi 180°. Osha changu (aliyesafishwa tayari) na uchuje maji yote, kisha uweke kwenye tumbo la samaki zaatari, limau iliyokatwa na nyasi majani yaliyokatwa.

2 Katika bakuli, changanya ute wa mayai na chumvi ili kuunda lahamu. Katika sahani ya kuoka ambayo ni ndefu zaidi kuliko changu, weka mchanganyiko wa kutosha wa yai-na-chumvi (karibu sentimita 1 kwa urefu) kisha weka samaki juu, halafu mimina chumvi iliyobaki kote na juu ya changu. Oka kwa dakika 40 kwa moto wa 180°.

1

2

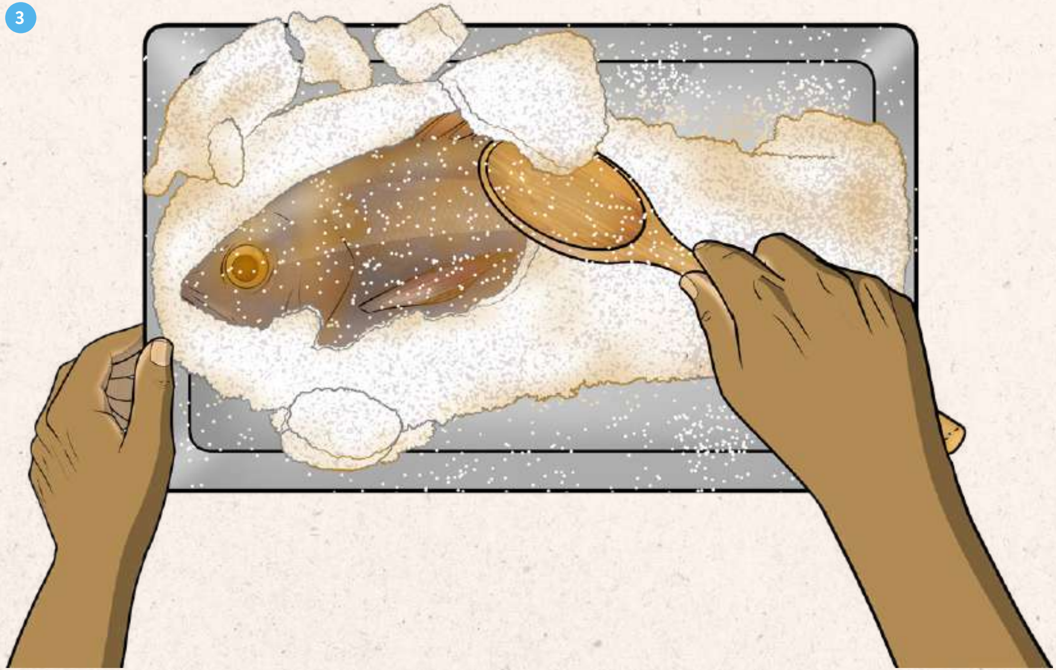


**Changu aliyeokwa kwa chumvi (Inaendelea)**

3 Ondoa kutoka kwa oveni na iweke kando kwa dakika 5. Vunja ukoko wa chumvi na kijiko cha ubao kisha uondoe kutoka kwa samaki

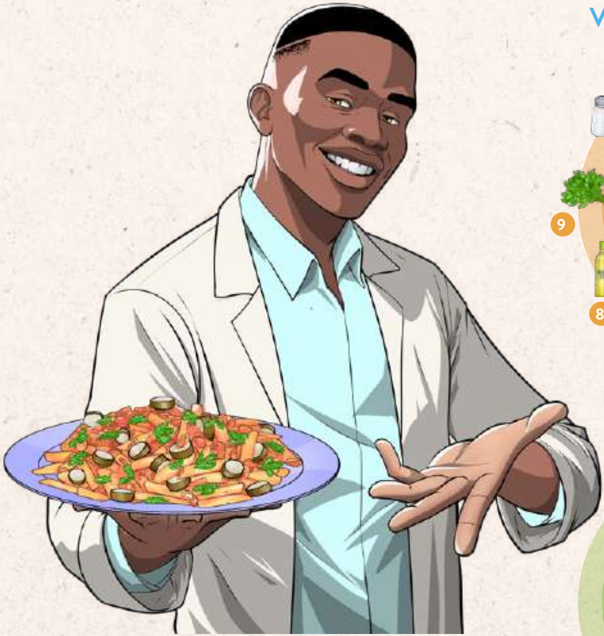
4 Ondoa kabisa ngozi yenye chumvi kisha umpakue changu wako aliyeokwa kwa chumvi!

3



# 16 PASTA KWA SOSI YA PWEZA

**Aina:** Chakula Kikuu | **Asili:** Italia | **Maandalizi na muda wa kupika:** Saa 1 | **Kwa watu:**



## Viungo

### Sosi ya pasta

1. pasta gramu 350
2. figili mwitu moja
3. karoti moja
4. kitunguu nusu
5. kitunguu saumu kimoja
6. nyanya za cheri gramu 200
7. nyanya ya kopo kikombe kimoja na nusu
8. mafuta ya mzeituni vijiko vikubwa viwili na nusu
9. kotmiri fungu moja
10. chumvi na pilipili

### Pweza

11. pweza mmoja ukubwa wa wastani
12. majani mawili ya bay
13. reteni nne
14. kitunguu saumu kimoja
15. chumvi na pilipili

**Utaratibu wa kuandaa**

## Pasta na sosi ya pweza

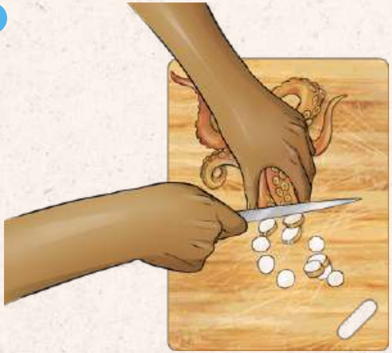
1 Anza kwa kuandaa pweza: safisha pweza na suuza chini ya maji safi, ukisugua ngozi yake yote ili kuondoa sehemu inayonata. Katika sufuria, chemsha maji kidogo hadi yachemke. Mzamishe pweza kabisa. Ongeza jani la bay, reteni, kitunguu saumu kilichokatwa kidogo, na pilipili manga kisha ufunike. Pika kwa moto wa wastani kwa dakika 35-40. Mara baada ya kupikwa, chuja kwa kutumia kiparara na uondoe maji ya ziada.

2 Weka pweza kwenye ubao wa kukata na ukate pweza vipande vya ukubwa unaolingana. Weka kando.

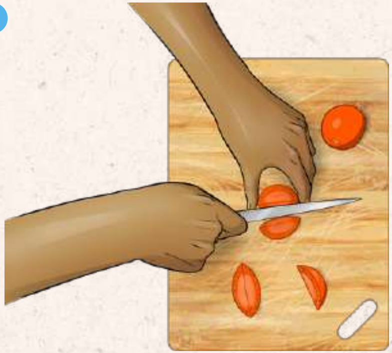
3 Kisha, andaa sosi ya pasta: safisha nyanya za cheri na ukate vipande vinne. Kata figili mwitu, karoti, vitunguu vizuri na ukate saumu vipande viwili. Katika sufuria, kaanga vitunguu kwa mafuta: mara tu inapogeuka kuwa kahawia, iepue.

1

2



3



**Pasta na sosi ya pweza** **(Inaendelea)**

4 Sasa kaanga figili mwitu, karoti, na vitunguu hadi viwe rangi kahawia na kisha ongeza pweza iliyokatwa. Pika kwa muda wa dakika 2-3 na kisha ongeza nyanya za cheri na nyanya ya kopo. Pika kwa moto mdogo sana kwa dakika 10-15 kisha umimine chumvi na pilipili ili iwe na ladha.

5 Wakati huo huo, chemsha pasta kwenye sufuria iliyojaa maji ya chumvi. Mara tu baada ya kuwa tayari, weka kwenye sufuria na sosi na uchanganye vizuri kwa dakika 2.

6 Pakua pasta yako kwa kuinyunyiza kotmiri safi!

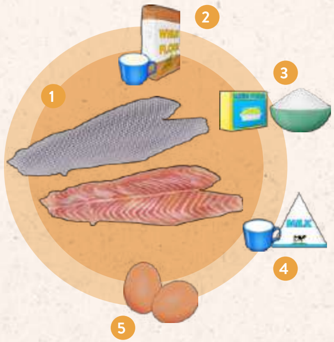
4

5

# 17 SAMAKI KWA CHIPSI

**Aaina:** Chakula kikuu | **Asili:** Uingereza | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 40 | **Kwa watu:**

## Viungo



### Samaki na chipsi

1. minofu ya samaki (chewa mkubwa, chewa mdogo) gramu 700 pandu au samaki yeyote mweupe
2. unga kikombe kimoja
3. hamira kijiko kidogo kimoja
4. maziwa kikombe kimoja
5. yai moja
6. mafuta ya kukaanga lita moja
7. chumvi na pilipili
8. viazi vinne vikubwa

## Samaki na chipsi

1 Kwanza kabisa, osha na ukate viazi na uviweke kwenye bakuli. Funika kwa maji baridi kwa dakika 10. Pasha moto mafuta kwenye sufuria kubwa, kisha weka viazi ndani ili kuvikaanga kwa takriban dakika 5, hadi viive. Unapoviondoa kwenye mafuta, futa kwenye taulo za karatasi ili kuondoa mafuta ya ziada.

2 Katika bakuli tofauti, changanya unga wa ngano, hamira, chumvi na pilipili, maziwa na yai; koroga hadi unga uwe laini. Acha kwa dakika 20.

1

2

## **Samaki na chipsi** (Inaendelea)

3 Weka minofu ya samaki kwenye unga, kipande kimoja baada ya nyingine, kisha uweke kwenye mafuta moto. Kaanga samaki katika makundi hadi rangi ya kahawia pande zote; chuja kwenye taulo za karatasi.

4 Pakua samaki wako na chipsi kwa ndimu iliyokatwa kabari!

# 18 SALADI YA NIÇOISE

**Aina:** Chakula Kikuu | **Asili:** Ufaransa | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 40 | **Kwa watu:** 2

## Viungo

### Saladi ya Niçoise

1. viazi gramu 300
2. mbaazi gramu 125
3. mayai mawili
4. mafuta ya mzeituni kijiko kikubwa kimoja
5. nyanya nne
6. dagaa wa chumvi kwenye mafuta
7. 2 tbsp baby capers
8. majani ya basil robo ya kikombe
9. majani ya kotmiri robo ya kikombe
10. mizeituni mieusi kuongeza ladha
11. gramu 500 za mnofu safi wa tuna

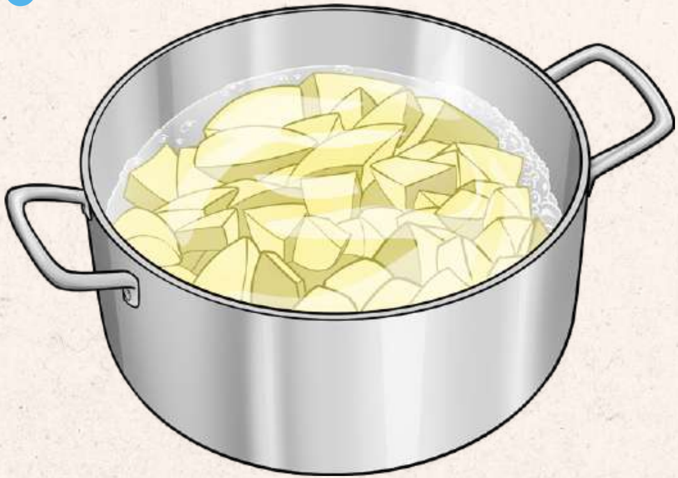
## Utaratibu wa kuandaa

### Saladi ya Niçoise

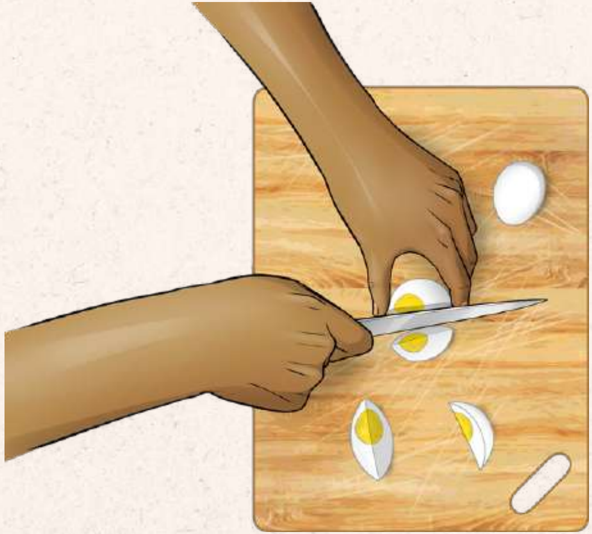
1 Weka viazi kwenye sufuria ya maji baridi kisha uweke kwa jiko. Katakata maharagwe na uyaongeze kwa dakika 5 za mwisho za kupikia. Chuja viazi na ukate kwa nusu nusu.

2 Wakati huo huo, chemsha mayai, ondoa kaka zake na ukate vipande robo robo.

1



2



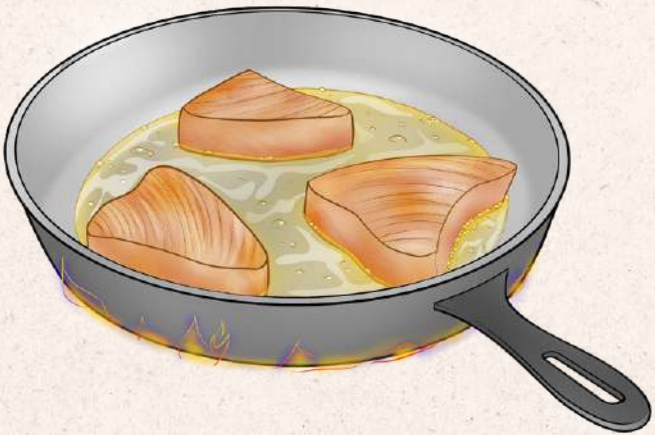
**Saladi ya Niçoise** (Inaendelea)

3 Mimina tuna kwa mafuta, kisha pasha kikaango kisichoganda mafuta kwa moto mwingi na upike kwa takriban dakika 2. Kisha uhamishe kwenye sahani na ukate vipande vipande.

4 Weka viazi, maharagwe, tuna, nyanya zilizokatwa kwa vipande vya robo, zeituni, dagaa wa chumvi, tumba la chumvi na viungo kavu katika bakuli, kisha changanya vizuri

5 Ongeza viambata vyote kwenye saladi na upakue baada ya kuroweka yai!

3



4

# 19 CHANGU MWEKUNDU ALIYEOKWA

**Aina:** Chakula Kikuu | **Asili:** Ulaya | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 15 | **Kwa watu:**

## Viungo

### Changu mwekundu aliyeokwa

1. minofu miwili ya samaki (changu mwekundu, chewa, pono au kama hao)
2. siagi vijiko vikubwa viwili
3. kitunguu saumu kijiko kikubwa kimoja
4. chembechembe za mkate robo ya kikombe
5. chumvi na pilipili
6. mafuta ya kukaanga (iwapo utapika kwa kikaango)

Utaratibu wa kuandaa

## Changu mwekundu aliyeokwa

1. Ikiwa imepikwa katika oveni: washa oveni hadi moto wa 200 $^{0}$C.

2. Pasha kikaango moto wa wastani, kisha ongeza siagi, viungo, na chembechembe za mkate: pika kwa muda wa dakika 2 hadi 3, hadi iwe rangi ya kahawia.

3. Ikiwa imepikwa katika oveni: Weka minofu ya changu mwekundu kwenye karatasi ya kuoka iliyo na foili na funika samaki kwa chembechembe ya mkate pande zote na uoke samaki kwa dakika 10.

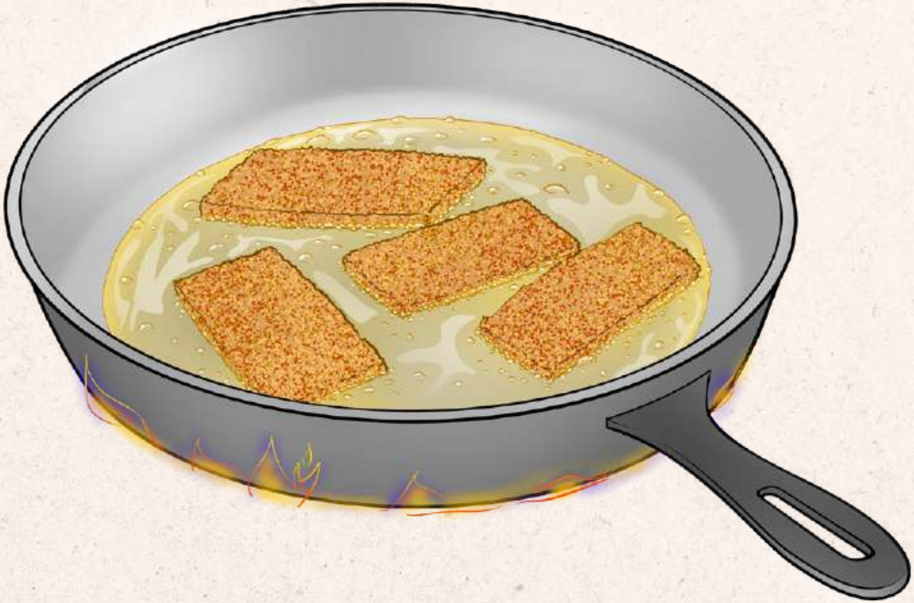
2

**Changu mwekundu aliyeokwa** **(Inaendelea)**

4 Ikiwa imepikwa kwenye kikaango: funika samaki kwa chembechembe ya mkate kisha uweke kwenye kikaango chenye mafuta kidogo ya kukaanga. Kaanga kwa karibu dakika 3 kila upande.

5 Pakua samaki wako na ndimu iliyokatwa kabari!

4



# 20 MISHIKAKI YA UDUVI YA KUCHOMWA

**Aina:** Chakula Kikuu/Kianzio | **Asili:** Ulaya Kusini | **Maandalizi na muda wa kupika:** dakika 45 | **Kwa watu:**

## Viungo

**Mishikaki ya uduvi ya kuchomwa**

1. kilo moja ya uduvi mkubwa
2. ndimu moja ya kutoa juisi
3. vitunguu saumu vitatu
4. mafuta ya mzeituni kikombe kimoja
5. pilipili nyekundu kijiko kidogo kimoja (si lazima)
6. pilipili mbuzi/paprika nusu kijiko kidogo
7. chumvi na pilipili

Utaratibu wa kuandaa

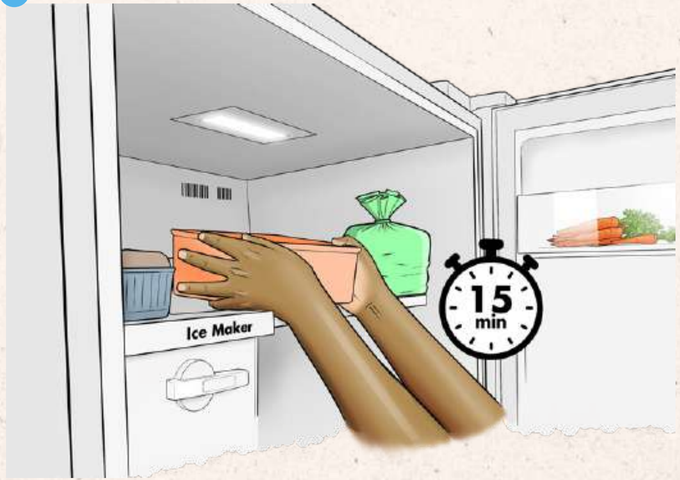
## Mishikaki ya uduvi ya kuchomwa

1 Safisha uduvi: ondoa magamba na mikia na ukate mshipa.

2 Sasa andaa sosi ya marinedi: kwenye bakuli kubwa, changanya maji ya limau, vitunguu saumu vilivyokatwa na kumenywa, mafuta ya mzeituni, chumvi, pilipili manga, pilipili mbuzi na pilipili nyekundu iliyosagwa. Ongeza uduvi uliosafishwa na kuuchanganya kwa pamoja vizuri. Funika na uweke kwenye friji kwa dakika 15.

1

2



**Mishikaki ya uduvi ya kuchomwa** (Inaendelea)

3 Washa kichomeo au kikaango cha kuchomea kwa moto wastani hadi juu. Paka mafuta vizuri kwenye vyuma vya jiko la kuchomea.

4 Ondoa uduvi kutoka kwa marinedi kisha ibanike kwenye mishikaki 4 ama 5. Weka mishkaki kwenye kikaango cha kuchomea au kwenye jiko la moto moja kwa moja. Pika mpaka uduvi iive kwa rangi ya pinki angavu pande zote na yenye ukungu, kwa dakika 2-3 kila upande kisha uepue kutoka kwa jiko.

5 Pakua mishikaki yako, ongeza chumvi, kotmiri, na ndimu iliyokatwa kabari!

3

Funded by
the European Union

ITALIAN AGENCY
FOR DEVELOPMENT
COOPERATION