

# Kuku ya Kikaango Kimoja pamoja na Wali na Maharage

(Viwango 4-6 vya chakula)



## VIUNGO:

- Miguu 4 ya kuku
- Kikombe ½ cha mchele
- Vikombe 2 vya maharage (dengu, choroko au maharage meupe)
- Kikombe ½ cha matunda kavu (zabibu kavu au kranberi)
- Kitunguu 1 (kilichokatwakatwa)
- Vijiko 3 vya mafuta ya zeituni
- Vikolezo vikavu (kijiko 1 cha mdalasini au jira, pamoja na kijiko 1 cha bizari, bizari ya manjano au mbegu za gilgilani zilizopondwa)
- Chumvi na pilipili manga
- Sio lazima\*: Kikombe ¼ cha majani safi yaliyokatwakatwa ya gilgilani, kitimiri, nanaa au mrihani au dili



Chemsha mafuta kwenye kikaango kikubwa.

Weka kuku na umwagie chumvi na pilipili. Pika kwa dakika 5-10. Geuza, ongeza chumvi na pilipili zaidi. Pika kwa dakika 5. Hamisha kuku kwenye sahani.

Weka kitunguu na viungo vikavu kwenye kikaango na utumie moto wa wastani. Koroga kwa dakika 1-2. Weka mchele, na ukoroge na uweke vikombe 1½ vya maji. Paruwa kikaango ili utoe viungo. Weka maharage na matunda, koroga. Weka kuku. Ruhusu kichemke; punguza moto - dakika 25-30.

Ondoa motoni na ukoroge ili utenganishe mchele.

Mwagia viungo safi juu.

Unaweza kutumia maelezo ya mapishi jinsi yalivyo au kwa kutumia viungo ulivyo navyo na unavyopenda



**KIDOKEZO**  
Tumia maharage kavu-  
lowa kikombe 1 kwenye  
vikombe 4 vya maji  
usiku kucha.  
Mwaga maji.

# #EndFoodWaste

# Okoa \$\$\$ na Upunguze Taka: KULA MABAKI



Hifadhi mabaki kwenye chombo kilichofungwa na uhifadhi kwenye chombo chako. Inapendekezwa utumie glasi au plastiki wazi ili uweze kuona kilicho ndani.

Ikiwa huwezi kuyamaliza ndani ya siku 2-3 - yahifadhi kwenye chombo cha kugandishia.

- Tumia chombo kisichopitisha hewa au mifuko miwili ya kugandishia
- Weka lebo na tarehe
- Kula ndani ya miezi 6

TUMIA  
MABAKI

## Tumia Maharage Kavu Badala ya Mkebe

- 1: **Roweka** kwenye maji (ongeza zaidi kama inahitajika) kwa masaa 8-10
- 2: **Mwaga** maji
- 3: **Gandisha** - gawanya katika sehemu 2 za kikombe. Pia uweke kwenye chombo/mifuko tofauti ya kugandisha. Badala ya kutumia chombo cha aushi 15 toa tu mfuko kutoka kwa - toa mfuko kwenye toa tu mfuko kutoka kwa hombo chako cha kugandishia! Suuza, kisha uondoe maji kama kawaida.

Tafuta "End Food Waste" kwenye [OCRRA.org](http://OCRRA.org)

**NEWMOA**  
NORTH EAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION  
[NEWMOA.org](http://NEWMOA.org)

**OCRRA**  
[OCRRA.org](http://OCRRA.org)