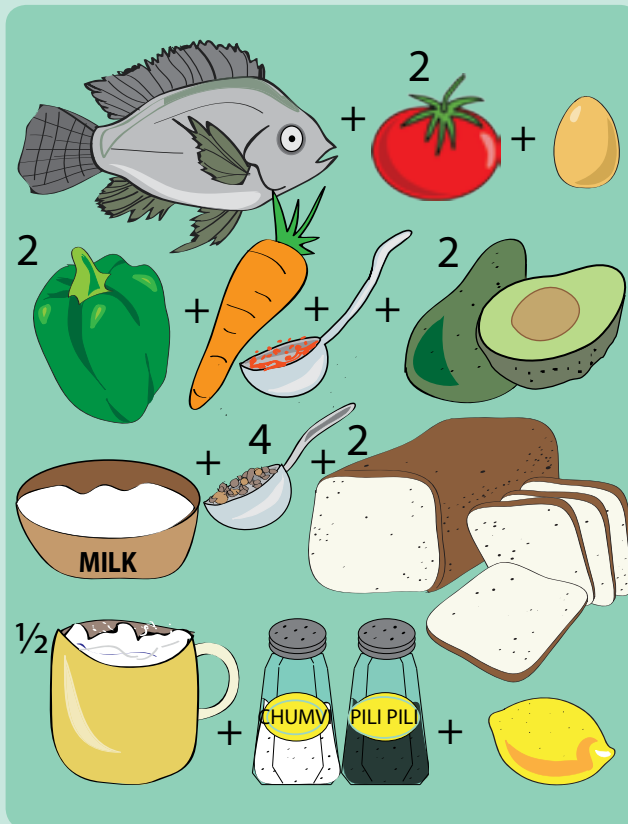


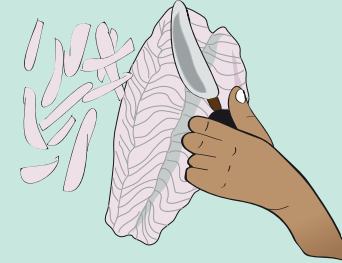
BAGA ZA SAMAKI



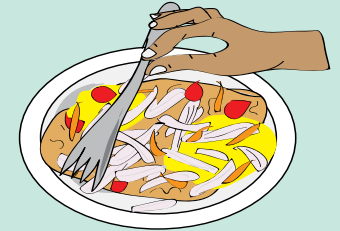
UNAHITAJI KWA WATU 4

- 1 samaki wa mivuke ya maji (Uk. 17)
- 2 nyanya mbili
- kubua
- 1 yai
- 1 pilipili hoho
- 1 karoti
- 1 kijiko cha pisali
- 2 avocado
- 2 vipande vya mkate vilivyo loweka kwa maziwa kidogo
- 4 kijiko cha simsim
- 8 vipande vya mkate au mikate ya mpira or ½ kikombe cha unga wa ngano
- chumvi na pili pili nyeusi
- maji ya ndimu 1

1. Pika samaki kwa mivuke ya maji, toa ngozi na mifupa (Uk. 17). Pasua samaki kwa vipande vidogo kwa kutumia uma;



2. Katakata nyanya na kuchanganisha na vipande vidogo vya samaki, ongezea yai, pili pili nyeusi, grated katoti, curry, 2 vipande vya mkate ulio na maziwa na uchanganye;



3. Chukua vijiko viwili vya mchanganyiko kwenye mkono na utengeneze mipira. Kisha uitandaze kidogo na upake unga na simsim juu;



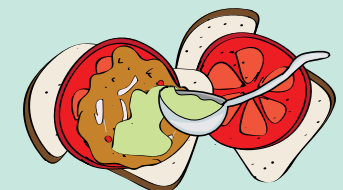
4. Weka karai ya chapati kwa moto na upake mafuta kidogo. Ikiwa moto, panga бага kwa karai. Tumia kijiko kupindua hadi zipikike;



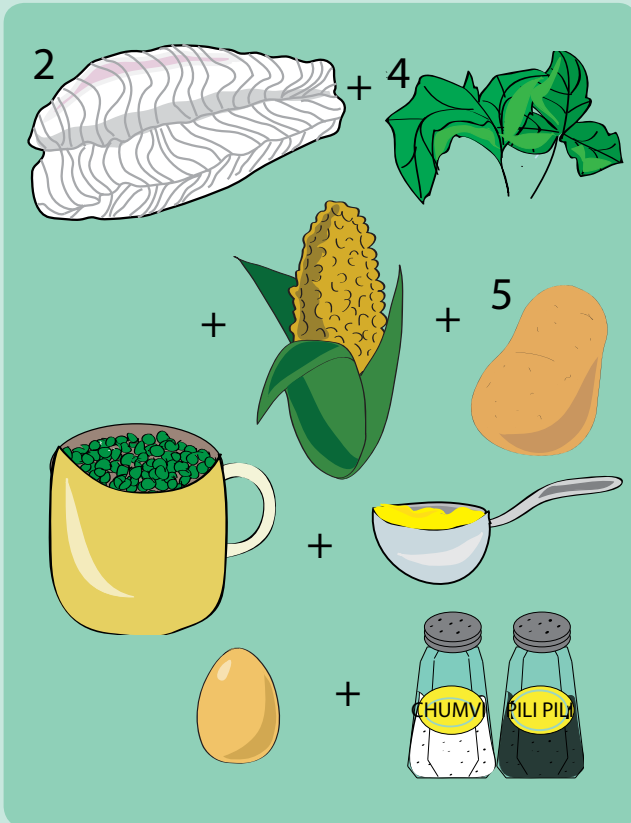
5. Mimina avocado. Ongeza chumvi, ndimu na vijiko 2 vya mafuta na uchanganye;



6. Kata mkate nusu, weka kipande cha nyanya, kipande cha бага ulichopika na mchuzi wa avocado, weka kipande kingine cha nyanya nyunyizia mchuzi wa avocado halafu mkate juu.



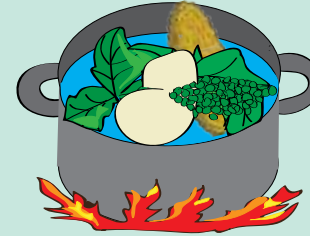
MUKIMO WA SAMAKI



UNAHITAJI KWA WATU 4

- 2 nofu za samaki no tilapia au mabakishi ya samaki zingine
- 4 matawi ya malenge
- maji ya ndimu 1
- 1 mahindi mbichi
- 5 viazi kubwa
- 1 kikombe cha njegere
- 1 kijiko cha siagi
- 1 yai
- chumvi na pili pili nyeusi

1. Toa ngozi ya viazi vikatekate na uvi-chemshe kwa maji kiasi na matawi ya malenge, mahindi na njerere hadi ziive;



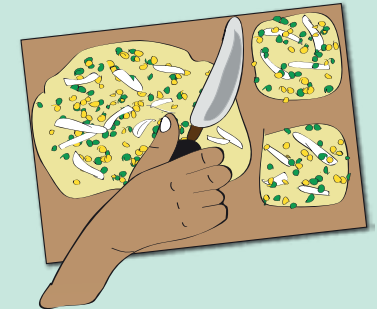
2. Kwenye bakuli kubwa, bwaga viungo ulivyochemsha, ongeza yai, vipande vya samaki, siagi na maji ya ndimu. Bonda na uchanganaye viazi hadi ziwe laini;



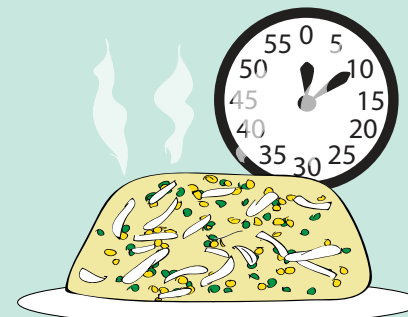
3. Mimina nyama ya samaki kisha changanya na viungo vingine;



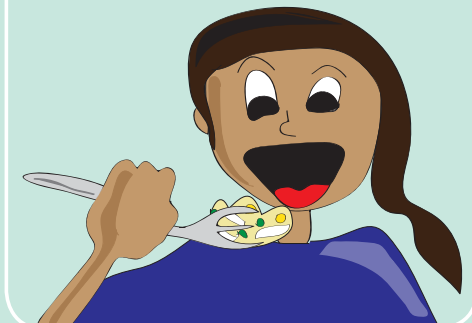
4. Kata keki ya samaki katika maumbo tofauti;



5. Iwache ikauke kwa dakika 10;



Andaa ikiwa moto.



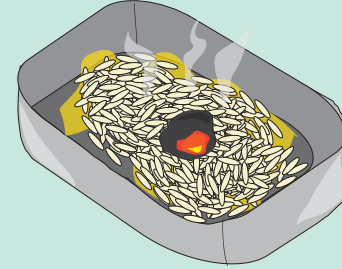
SAMAKI KWA MATAWI YA NDIZI



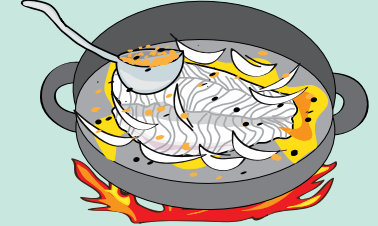
UNAHITAJI KWA WATU 4

- 2 nofu zilizolowezwa za samaki
- 1 nazi iliyokunwa
- 1 kijiko cha unga ya pisali
- 1 kijiko cha siagi ya njugu karanga
- 1 kijiko cha mafuta ya kupika
- 3 karafuu za kitunguu saumu
- 1 kipande cha makaa moto
- 1 tawi la ndizi
- 2 vitunguu
- 1 kipande cha tangawizi kilichomiminwa
- 8 vijiti vidogo visafi
- chumvi na pili pili nyeusi
- 2 mayai
- 4 vikombe va wali uliochemshwa

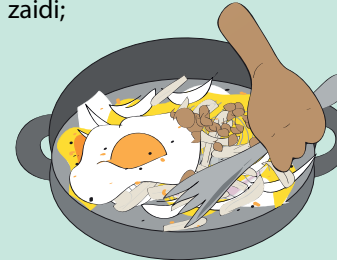
1. Weka makaa yanayowaka kwa mafuta ndani ya sufuria kubwa, funika kwa haraka ili wali upate mvuke;



2. Kaanga kitunguu, saumu na tangawizi kwa sufuria nyingine na mafuta. Ongezea pisali, chumvi na pili pili halafu vipande vya samaki na uchanganye vizuri;



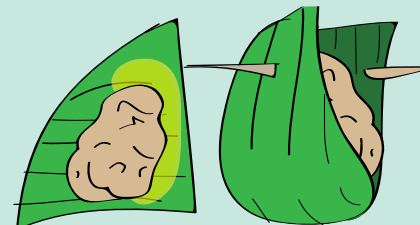
3. Toa kwenye moto na uongezee mayai, siagi ya njugu na maziwa ya nazi. Changanya vizuri na urudishe tena kwa moto bila kuifanya ikauke zaidi;



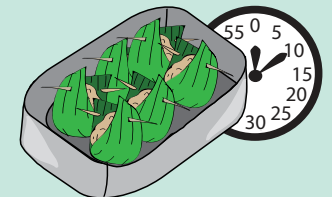
4. Kata tawi la ndizi kwa vipande 8, paka mafuta;



5. Gawanyisha mchanganyiko kwenye vipande 8 vya matawi halafu uyakunje na uyafingirisha kisha uyafunge vizuri kwa vijiti vidogo;

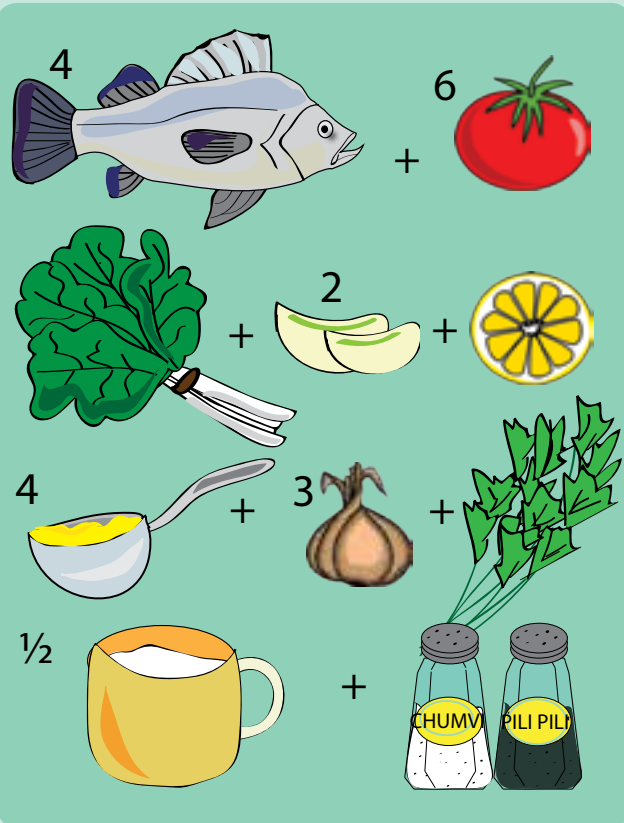


6. Vipange vizuri kwenye karai. Funika tititi na uweke kwa moto kwa dakika 10. Toa makaa kwenye mchele.



Andaa mchele kwenye kipande kipwa cha tawi la ndizi na samaki.

SAMAKI WA MCHUZI WA NYANYA NA SPINACHI



**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 4 samaki wenye kimo cha wastani
- 6 nyanya kubwa
- 1 tita la spinachi
- 2 karafuu za saumu
- maji ya ndimu 1
- 4 vijiko vya mafuta
- 3 vitunguu
- 1 tita la dhania
- ½ kikombe cha maziwa
- chumvi na pipi pili nyeusi

1. Toa magamba, tumbua na usafishe samaki. Kama niwakubwa, kata vipande vinavyotoshea kwa sufuria unayotumia;



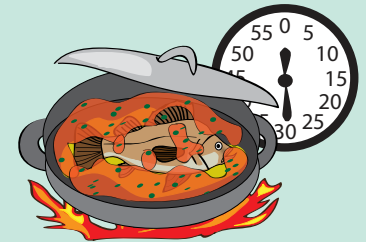
2. Weka mafuta kwa karai iliyo kwa moto, ongezea vitunguu na saumu. Kaanga hadi ziwe rangi na rangi ya dhahabu;



3. Ongeza nyanya na upike hadi ziwe tayari halafu spinachi na dhania. Ongeza maziwa na ngoja spinachi ziwe nyororo. Ondoa karai kwa moto;



4. Paka mafuta karai nyingine kisha panga samaki ndani yake. Funika tititi na upike kwa moto wa chini kwa dakika 30;



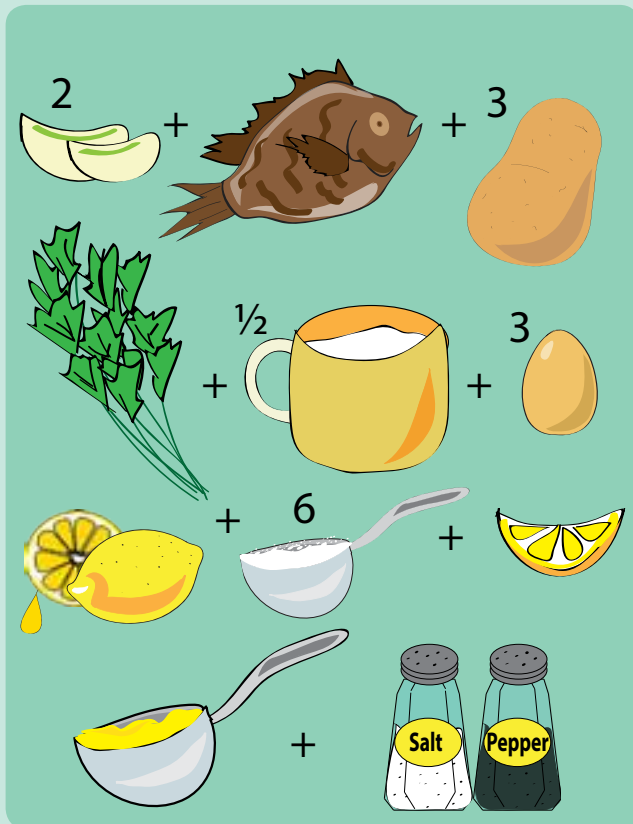
5. Mwangilia nyanya na spinachi juu ya samaki kwa sinia, ongeza chumvi na pipi pili ili kuboresha ladha. Kamua ndimu juu ya kitoweo;



Andaa na mchele, ugali, mkate, chapati, viazi, mihogo, mchele na matoke.



KEKI YA SAMAKI KWA MVUKE WA MOSHI



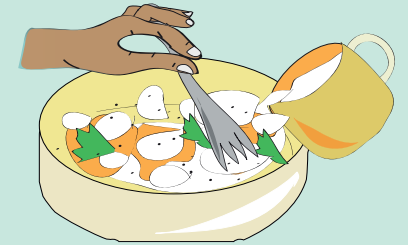
UNAHITAJI KWA WATU 4

- 2 karafuu za saumu
- 2 nofu za samaki wa mvuke wa moshi
- 3 viazi vilivyochemshwa
- 1 tita la dhania
- maji ya ndimu 1
- ½ kikombe cha maziwa
- 3 mayai: 2 chemsha na 1 iliyochapwa
- kipande cha ndimu 1
- 6 vijiko vya unga ngano
- 2 vijiko vya mafuta
- chumvi na pili pili nyeusi

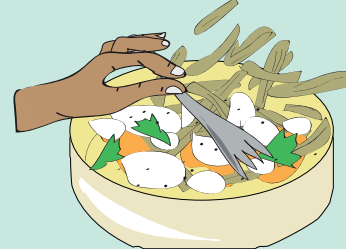
1. Kata mayai yaliyochemshwa nusu na tunganisha viini. Katakata pande nyeupe;



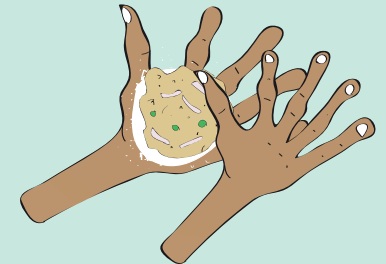
2. Kwa bakuli kubwa weka viazi, viini vilivyobondwa, mayai nyeupe yote, dhania, maziwa, chumvi na pilipili na uchanganye vizuri;



3. Ongezea vipande vya samaki na uongeze kwenye mchanganyiko changanya pole pole bila kuvunja vipande vya samaki;



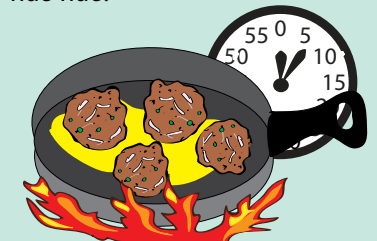
4. Gawanya mchanganyiko kwa vipande 8 na utengeneze mipira. Vigage vizuri kwenye unga;



5. Chovya kwenye yai lililo chapwa, gaga kwa unga vizuri na uzibape kidogo na uweke kando;



6. Paka mafuta kidogo kwenye karai ya chapati na upange keki zako bila moshi. Pika kwa dakika 3, pindua na upike pande nyingine kwa muda huo huo.



kumbusho

Nyadhifa zilizoajiriwa katika uwasilishaji wa bidhaa hii ya habari hayawakilishi maoni yoyote ya sehemu ya Shirika la Chakula Agri-utamaduni la Umoja wa Mataifa (FAO) kuhusu hali ya kisheria au maendeleo ya nchi yoyote au eneo lake, mji au eneo au ya mamlaka yake, au kuhusu uwekaji wa mipaka yake. Kutajwa kwa makampuni maalum au bidhaa za viwanda, kama au yasiyo haya yamekuwa hayatimiliki, haimaanishi kwamba hizo zimekubaliwa au zimependekezwa na FAO kwa matakwa ya watu wengine wa asili kama hiyo ambayo haikutajwa.

Maoni yaliyotolewa katika kitabu hiki ni yale ya mwandishi/waandishi na si lazima kutafakari maoni au sera ya FAO.

© FAO 2013

FAO inahimiza matumizi, uzazi na usambazaji wa vifaa katika bidhaa hii ya habari. Isipokuwa pale ambapo imeelezwa vinginevyo, vifaa hivi vinaweza kunakiliwa, kupakuliwa na kuchapishwa kwa utafiti binafsi za utafiti, na madhumuni ya kufundisha, au kwa ajili ya matumizi ya bidhaa zisizo za kibiashara au huduma, mradi kukiri sahihi ya FAO kama chanzo na wenye haki ni aliyopewa na kwamba FAO inahidhinisha maoni ya watumiaji 'bidhaa au huduma si kuashiria kwa njia yoyote. Maombi yote kwa ajili ya haki za tafsiri na kukabiliana na hali, na kwa ajili ya kuuza na haki nyingine za kibiashara matumizi ya lazima kufanywa kupitia www.fao.org/contact-us/licence-request au kushughulikiwa na copyright@fao.org.

Bidhaa za habari za FAO zinapatikana kwenye tovuti ya FAO (www.fao.org/publications) na inaweza kununuliwa kwa njia ya publications-sales@fao.org.

Kwa habari zaidi andika kwa:
smartfish@fao.org

SmartFish ni kikanda cha mradi wa uvuvi kinachosimamiwa na Tume ya Bahari ya Hindi (Indian Ocean Commission IOC), unaofadhiliwa na Umoja wa Ulaya (European Union) ikishirikiana na kutekelezwa na Shirika la Chakula na Kilimo la Umoja wa Mataifa (FAO). SmartFish, ambayo inafanya kazi katika nchi ishirini katika Mkoa wa Bahari ya Hindi, Kusini na Mashariki mwa Afrika, inalenga katika uvuvi utawala, usimamizi, ufuatiliaji udhibiti na ufuatiliaji, biashara, na usalama wa chakula.

Chini ya mfumo wa shughuli za mradi wa FAO, kwa kushirikiana na CVF ametunga kijitabu hiki ili kuwasaidia wanawake katika maeneo ya vijijini Afrika kufahamu thamani ya lishe ya samaki. Kijitabu hiki hutoa maelekezo ya kiafya na jinsi ya kuandaa samaki kupitia michoro na maelekezo yaliyo rahisi kufuata hatua kwa hatua.



Funded by
*European
Union*