

## Mbogamboga Mnavu

### Viamba upishi

Mnavu mkono	1	Mafuta vijiko viubwa	4
Kitungu	1	Karanga zilizosagwa kikombe	1
Karoti	2	Chumvi kiasi	½
Maziwa kikombe	1		

### Hatua

- Chambua mnavu, osha na katakata.
- Menya, osha na katakata kitunguu.
- Osha, menya na kwaruza karoti.
- Kaanga karanga, ondoa maganda na saga zilainike.
- Kaanga vitunguu na karoti mpaka zilainike ukikoroga.
- Weka mnavu na chumvi koroga sawa sawa, funika kwa dakika 5-10 (kama ni kavu weak maji kidogo).
- Changanya maziwa na karanga, ongeza kwenye mnavu ukikoroga kisha punguza moto kwa dakika 5.
- Onja chumvi na pakua kama kitoweo.

### Uwezekano

Weka nyanya kidogo.

Tumia tui la nazi au krimu badala ya maziwa.

Weka nyama au dagaa au Mayai badala ya Karanga.

## Supu Ya Maboga

### Viamba upishi

Blue band vijiko vikubwa	2	Boga kipande	½
Maziwa vikombe	2	Viazi mviringo	2
Royco kijiko kikubwa	1-2	Vitunguu	2
Pilipili manga (unga) kijiko cha	1	Karoti	2
Chumvi kiasi Maji lita	2-3	Nyanya	2

### Hatua

- Menya boga, viazi, karoti, nyanya na kwaruza weka kwenya sufuria kubwa.
- Menya, osha na katakata vitunguu kisha ongeza kwenye mboga.
- Ongeza maji na chumvi chemshwa mpaka vilainike.
- Pekecha ikiwa jikoni na moto kidogo
- Ongeza blue band, maziwa royco na pilipili manga ukikoroga kwa dakika 5.
- Onja chumvi na pakua kama supu.

### Uwezekano

Tumia siagi badala ya margarine.

## Keki Ya Mbegu Za Mchicha

### Viamba upishi

Unga ngano vikombe	3	Sukari kikombe	1
Unga mbegu za mchicha kikombe	1	Blue band kikombe	½
Baking powder vijiko vidogo		Mayai	10-12
Maziwa kikombe	1		

### Hatua

- Chagua, osha, kausha mbegu za mchicha mweupe, kisha saga zilainike.
- Chekecha unga wa ngano, unga wa mbegu za mchicha na baking powder kwenye bakuli kubwa.
- Ongeza sukari na changanya.
- Ongeza mayai kidogo, kidogo ukikoroga na mwiko kwenda njia moja mpaka ilainike.
- Kama rojo ni zito ongeza mayai, au maziwa ili iwe laini, ongeza vanilla na koroga.
- Paka mafuta kwenye chombo cha kuoka au sufuria na chekechea unga kidogo.
- Mimina rojo ya keki na oka kwenye oveni au kama ni sufuria funika, weka moto mwingi juu, chini weka moto kidogo.
- Ukinusia harufu nzuri ya vanilla, funua, choma kisu katikati ya keki, kama ni kavu epua, pozesho na pakua kama kitafunio.

## Mboga Za Majani Makavu (Aina Yoyote)

### Viamba upishi

Mboga za majani makavu	¼ kg	Kitunguu	1
Mafuta vijiko vikubwa	3-4	Nyanya	2
Karanga zilizosagwa kikombe	½	Chumvi (kama kuna ulazima)	
Maziwa au tui la nazi kikombe	1	Maji baridi	

### Hatua

- Loweka mboga za majani makavu na maji kwa dakika 10-15.
- Osha, mboga na katakata nyanya na vitunguu.
- Kangaa, pukusua na saga karanga zilainike.
- Kanga kitunguu, weka nyanya, koroga zilainike.
- Ongeza mboga zilizolowekwa na maji yake kwenye rojo, koroga na funikia mpaka maji yakaukie na ive. Punguza moto.
- Koroga karanga zilizosagwa na maji, ongeza kwenye mboga ukikoroga kwa dakika 5.
- Onja chumvi, pakua kama kitoweo.

### Uwezekano

Weka nyanya kidogo.

Tumia tui la nazi au krimu badala ya maziwa.

Weka nyama au dagaa au Mayai badala ya Karanga.

## Keki Ya Maboga

### Viamba upishi

Unga wa ngano vikombe vikubwa	3	Blue band kikombe	½
Boga lililopondwa kikombe	1	Vanilla kijiko kidogo	1
Baking powder vijiko vidogo		Mayai	2
Sukari kikombe kikubwa	1	Maji kiasi/ maziwa (kama nilazima)	

### Hatua

- Osha boga, Kata, ondoa mbegu, kisha kata vipande vikubwa, chemsha na maji mpaka vilainike.
- Kwangua boga la ndani ukiacha maganda na ponda sawasawa.
- Chekecha unga (kila kikombe 1, vijiko vidogo 2 vya baking powder) kwenye bakuli kubwa.
- Ongeza blue band na changanya sawasawa na vidole.
- Ongeza sukari na changanya.
- Ongeza mayai na koroga na mwiko.
- Ongeza boga lililopondwa na koroga njia moja mpaka ilainike. (Kama haikulainika ongeza yai /mayai au maziwa/ maji kidogo).
- Ongeza vanilla na koroga.
- Paka mafuta chombo cha kuoka au sufuria kisha chekecha unga kidogo wa ngano.
- Mimina rojo la keki kwenye sufuria au chombo cha kuoka.
- Oka kwenye oven au tumia sufuria na weka mkaa wa moto juu na chini moto kidogo mpaka iive.
- Jaribu kuchoma kisu katikati, kama ni kavu keki imeiva, epua, pozesho kata tayari kwa kula, kama kitafunio.

## Mgagani

### Viamba upishi

Mgagani mkono	1	Kitunguu	1
Mafuta vijiko vikubwa	4	Karoti	2
Karanga zilizosagwa kikombe	½	Maziwa kikombe	1
Maji kikombe	1	Chumvi kiasi	

### Hatua

- Chambua mgagani, oshana katakata.
- Chemsha maji, weka chumvi kisha ongeza mgagani, funika zichemmke kwa dakika 5-10.
- Menye osha na katakata kitunguu.
- Osha, menya na kwaruza karoti.
- Kaanga karanga, ondoa maganda na saga.
- Kaanga vitunguu na karoti mpaka zilainike ukikoroga.
- Weka mgagani uliochemshwa koroga sawasa na funika kwa dakika 5 zilainike.
- Changanya maziwa na karanga ongeza kwenye mgagani ukikoroga kasha punguza moto kwa dakika 5 ziive.
- Onja chumvi na pakua kama kitoweo.

## Mashona Nguo

### Viamba upishi

Mashonanguo mkono	1	Kitunguu	1
Tui la nazi kikombe	1	Nyanya ndogo	2
Karanga zilizosagwa kikombe	½	Chumvi kiasi	
Mafuta vijiko vikubwa	4		

### Hatua

- Chambua mashona nguo mateke, osha na katakata.
- Menya osha na katakata kitunguu.
- Osha, menya na katakata nyanya.
- Kaanga karanga, ondoa maganda na saga zilainike.
- Kuna nazi na chuja tui.
- Kanga kitunguu, weka nyanya na koroga mpaka zilainike.
- Weka mashona nguo na chumvi kisha koroga sawa sawa, funikiakwa dakika 5 -10.
- Changanya tui la nazi na karanga, ongeza kwenye hizo mboga ukikoroga kwa dakika 5, punguza moto ili ziive taratibu.
- Onja chumvi na pakua kama kitoweo.

### Uwezekano

Changanya mnavu, mgagani, mashonanguo kidogo ki-dogo au mboga nyingme.  
Tumia maziwa au krimu badala ya tui la nazi.  
Weka nyama au dagaa au samaki au mayai badala ya - karanga.

## Mchuzi Wa Ngogwe Na Bamia

### Viamba upishi

Ngogwe	½ kg	Maji vikombe	3
Kitunguu	2	Mayai	2
Bamia	¼ kg	Nyanya	2
Karoti	2	Chumvi	
Mafuta vijiko vikubwa	8		

### Hatua

- Osha, menya na katakata nyanya na vitunguu.
- Osha, menya na kata karoti virefu virefu.
- Osha, kata ncha za bamia pande zote na kama ndefu sana kata vipande viwili.
- Osha, kata vikonyo vya ngogwe, kama ni kubwa kata vipande viwili.
- Kaanga vitunguu, ongeza nyanya, koroga mpaka zilainike.
- Ongeza ngogwe, karoti, bamia na chumvi, koroga mpaka zionekane kukolea rojo.
- Ongeza maji vikombe 2 koroga na funikia kwa dakika 10-15 au mpaka ziive. Punguza moto.
- Koroga mayai kwenye maji mpaka iwe kama maziwa, ongeza kwenye mboga na koroga polepole usiponde ngogwe wala bamia kwa dakika 5.
- Onya chumvi, pakua za moto kama kitoweo.

## Nyanya Juisi Ya Ny An A

### Viamba upishi

Nyanya	1 kg
Maji lita	½
Chumvi kijiko kidogo	1
Sukari	

### Hatua

- Osha nyanya, katakata na chemsha na maji mpaka zilainike.
- Chuja juisi.
- Pima juisi - vikombe 2 vya juisi kwa kikombe 1 cha sukari, weka kwenya sufuria safi.
- Ongeza chumvi, chemsha ukikoroga mpaka ichemke.
- Mara ikichemka epua, pozeshwa na weak kwenya chombo safi kwa kunyua.



**AVRDC**  
The World Vegetable Center

## Mapishi Ya Mboga Za Asilia



## About AVRDC – The World Vegetable Center

### *Prosperity for the poor and health for all*

AVRDC – The World Vegetable Center is an international nonprofit research and development institute committed to alleviating poverty and malnutrition in the developing world through the increased production and consumption of nutritious and health-promoting vegetables.

### Kwa Taarifa Zaidi, Wasiliana Na:

AVRDC – The World Vegetable Center  
Regional Center for Africa  
P.O Box 10, Duluti  
Arusha, Tanzania  
Tel: +255 (27) 255 3039; 255 3101  
Web: [www.avrdc.org](http://www.avrdc.org)  
Email: [info-africa@worldveg.org](mailto:info-africa@worldveg.org)

**AVRDC – The World Vegetable Center**  
*Regional Center for Africa*