

USINDIKAJI WA BIDHAA ZA VIAZI VITAMU RANGI YA CHUNGWA (YELLOW SWEET POTATOES)

June 5, 2016 by [marcodenis](#)

Habari ya jumapili mpenzi msomaji wa makala zangu. Katika makala iliyopita tulizungumzia Viazi vitamu rangi ya chungwa (Yellow Sweet Potatoes).

Leo hebu tuongeele kuhusu Usindikaji wa viazi hivi na bidhaa mbalimbali kutokana na viazi vitamu rangi ya chungwa.

Lakini kumbuka kwamba lazima uzingatie kiwango cha *Carotene* kisipotee. Ili Kuhifadhi kiwango cha karotini, fanya yafuatayo kabla hujaanza kusindika:-

- Sindika kwa haraka
- Visindike vikiwa na maganda
- Usihifadhi viazi vitamu rangi ya chungwa kwa muda mrefu.

Kabla ya kuanza kuongelea bidhaa au mapishi mbalimbali ya viazi vitamu rangi ya chungwa, tujue kabisa kwamba Kuna unga unaotengenezwa Maalumu wa viazi hivi. Lakini kwetu Tanzania bado hatujawa navyo, ila wenzetu wakenya tayari wanavyo.



Hebu sasa tuangalie bidhaa moja hadi nyingine na jinsi zinavyotayarishwa.

1. UJI WA VIAZI VITAMU .



Viungo.

- Kijiko 1 cha chai cha unga wa viazi vitamu kilichojaa.
- Vijiko 4 vya unga wa mtama, uwele, muhogo au mahindi vilivyojaa.
- Unga wa Soya Kijiko 1 kilichojaa.
- Limao 1 dogo.
- Sukari Vijiko 2.
- Maji vikombe 6.

Jinsi ya Kutayarisha

1. Chemsha maji vikombe vitano.
2. Changanya unga wa Nafaka, viazi na soya na tengeneza rojo kikombe kimoja kilichobakia.
3. Mimina rojo kwenye maji yaliyochemka kisha endelea kukoroga ili kuzuia mabonge.
4. Kamua limao wakati chungu kinaendelea kuchemka kwa dakika 20.
5. Utatengeneza uji mzito.
6. Ipuu kisha ongeza limao na sukari.
7. Poza kisha pakua ukiwa bado wa moto. Unaweza Kuongeza maziwa ukipenda.

2. MAANDAZI.



Viungo.

- Nusu kikombe cha viazi vilivyopondwa au unga wake kikombe kimoja, 30%
- Vikombe 2 vya unga wa ngano, 70%
- Sukari Vijiko 2 vya chai
- Chumvi
- Mafuta ya kupikia vikombe 2
- Hamira Kijiko 1 cha chai

– Maji ya kutosha ya vuguvugu
Tayarisha kama kawaida unavyoandaa maandazi.

3. CHAPATI.



Viungo.

- Kikombe 1 cha viazi vitamu vya kuparatwa, kuchemshwa au kupondwa au unga wa viazi vitamu.
- Vikombe 2 vya unga wa ngano.
- Kikombe 1 cha unga wa Soya.
- Chumvi Kijiko 1 cha chai.
- Maji ya kutosha ya vuguvugu.
- Mafuta nusu kikombe.

Changanya Viungo vyote kwa pamoja na ukande kisha sukuma na kaanga kama kawaida.

4. MSHENYE.



Viungo.

- Viazi vitamu 10 vya ukubwa wa kati.
- Mahindi vikombe 2.
- Vikombe 4 vya maharage, mbaazi au njegere.
- Chumvi.
- Maji ya kutosha.

Jinsi ya Kutayarisha:-

1. Chambua mahindi na maharage kisha loweka kwa Masaa 6 hadi 8.
2. Chemsha mahindi na maharage hadi yaive.
3. Ondoa udongo kwenye viazi na kisha menya.
4. Safisha kisha Kata vipande vinavyotakikana.
5. Tumbukiza viazi vyako kwenye mahindi na viache viive.

6. Viazi vikishalainika na mahindi na maharage yameiva, viponde.
7. Ongeza Chumvi na pakua kwa kula.

Hizi ni baadhi tuu ya vyakula ambavyo unaweza ukatengeneza kutokana na viazi vitamu rangi ya chungwa. Lakini pia si kwa viazi vya aina hii tuu, hata viazi vingine tu vya kawaida.

IMEPAKULIWA: 08/06/2021.

CHANZO : <https://kilimoforum.wordpress.com/2016/06/05/usindikaji-wa-bidhaa-za-viazi-vitamu-rangi-ya-chungwa-yellow-sweet-potatoes/>