

#EndFoodWaste

Okoa \$\$\$ na Upunguze Taka: TUMIA KILA KITU



Kula Sehemu Zote za Mboga

- Usimanye karoti, viazi, na mboga sawa
- Tengeneza hummusi au pesto kwa kutumia shina (ya brokoli, sukuma wiki) au majani ya juu (kutoka kwa kiazisukari au karoti)
- Kusanya mboga zilizosalia (kama vile sehemu za mwisho za karoti na matabaka ya nje ya vitungu) Suuza, weka kwenye sufuria, funika kwa maji, na uchemshe; punguza moto na uchemshe kwa utaratibu kwa saa 1. Inapopoa chuja na ugawanye katika sehemu 2 za kikombe na ugandishe.



Jinsi ya Kushughulikia Kiasi Kikubwa cha Vyakula Vilivyogandishwa

Yeyusha kwenye mfuko kwa siku 1; vunjavunja uweke kile kwa mlo wako. Gawanya vipande vingine vilivyosalia katika sehemu na uvirudishe kwenye mfuko wa kugandishia au ushiriki na marafiki.

Tumia Mifupa Kuunda Akiba

Kukusanya mifupa, ngozi na sehemu zingine za kuku ambazo hazikuliwa kwenye sufuria kubwa. Funika kwa maji na uchemshe. Punguza joto na uchemshe kwa utaratibu kwa saa 1. Zima moto na uache iwe baridi kwa saa 1. Chuja ili kuondoa sehemu ngumu. Ipashe baridi kwenye mfuko. Gawanya katika sehemu 2 za kikombe na ugandishe.



NEWMOA
NORTHEAST WASTE MANAGEMENT OFFICIALS' ASSOCIATION
NEWMOA.org

OCRRA
OCRRA.org

Tafuta "End Food Waste" kwenye OCRRA.org

Kuku pamoja na Mchuzi wa Machungwa (Viwango 4-6 vya chakula)

VIUNGO:

- Miguu 4 ya kuku (iliyoyeyushwa)
- Vijiko 2 vya olive oil
- Kitunguu 1 (kilichokatwakatwa)
- Kikombe 1 cha juisi ya machungwa iliyogandishwa
- Viungo vikavu: kijiko ½ cha thyme na kijiko ½ cha rosemary
- Kijiko 1 cha mchuzi wa soya
- Vijiko 3 vya sukari ya kahawia
- Chumvi na pilipili

Pasha oveni moto hadi 375° F. Weka huku ngozi ya kuku ikiwa upande juu kwenye sahani ya kuoka iliyotiwa mafuta. Paka kuku na mafuta; mwagia chumvi na pilipili manga; oka kwa dakika 20.

Pasha joto kijiko 1 cha olive oil na kitunguu kwa kiwango cha wastani cha joto katika sufuria ndogo; koroga hadi ziwe laini. Ongeza juisi ya machungwa, viungo, mchuzi wa soya na sukari ya kahawia. Koroga dakika 5, ondoa kutoka kwa moto.

Ondoa kuku, paka kwa 1/3 ya mchuzi, rudisha kwenye oveni kwa dakika 25-30. Rudisha mchuzi kwenye jiko na uchemshe; koroga mpaka uwe mzito. Ondoa kutoka kwa moto. Mimina juu ya kuku na upakue.

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



KIDOKEZO
Tumia juisi ya ziada ya machungwa ili kuunda mchuzi zaidi. Weka maradufu viungo vingine na ugandishe kwa mchuzi wa ziada.

