

**JAMHURI YA MUUNGANO WA TANZANIA**



**WIZARA YA KILIMO  
KITUO CHA UTAFITI WA KILIMO TANZANIA, TARI-SELIAN, ARUSHA  
MWONGOZO WA MAPISHI YA AINA MBALIMBALI ZA VYAKULA VYA  
MBAAZI**



Imetayarishwa na:

\*Lyimo, S.D.; R. M. Ubwe.; M. Z. Owenya; Y. C. Luhenda.; M. Mdachi.; D. Mugunda; na  
O. F. Ngulu

\*Taasis ya Utafiti wa Kilimo Tanzania- TARI selian, S.L.P. 6024 Arusha Tanzania

## Mwongozo wa mapishi ya aina mbalimbali za vyakula vya mbaazi

### 1): Mapishi ya kande

#### Mahitaji

Mahindi yaliyokobolewa	vikombe 4
Mbaazi nzima iliyochaguliwa vizuri	vikombe 2
Vitunguu maji ukubwa wa kati	2
Mafuta ya kupikia vijiko vya chakula	4
Chumvi kijiko cha chakula (mfuto)	1
Tui la nazi vikombe	2
Karoti ukubwa wa kati	2
Pilipili hoho kubwa	1
Tangawizi ukubwa wa kati kipande	1
Vitunguu saumu vidole	6-8

#### Utayarishaji

1. Safisha mahindi na mbaazi
2. Bandika jikoni
3. Chemsha mchanganyiko huo hadi uive na ipua.
4. Menya na katakata vitunguu maji
5. Menya na utwange vitunguu saumu na tangawizi
6. Kaanga vitunguu maji hadi viive ; ongeza saumu
7. Kaanga kidogo ongeza tangawizi, karoti na nyanya zilizoandaliwa
8. Weka chumvi  $\frac{1}{4}$  kijiko na endelea kukaanga hadi vichanganyike
9. Pilipili hoho iwe ya mwisho kuwekwa ili isiive sana, ilete ladha
10. Pilipili mbuzi iwepo kama unapenda
11. weka tui la nazi la tatu na la pili koroga hadi lichemke
12. weka mchanganyiko wa mahindi na mbaazi changanya vizuri na uendelee kupika kwa moto mdogo
13. Weka tui la kwanza kwenye makande na uchanganye vizuri, acha mchanganyiko uchemke kwa moto mdogo kwa muda.
14. Ipuu na uandae

**Huu ni mlo kamili kwa watu 6-7, ni chakula kinachojitoshezeleza (kuboresha lishe unaweza kuwa na mbogamboga na matunda)**

### 2). Mapishi ya ng'ande

#### Mahitaji

Kichane kikubwa cha ndizi (mshare)	1
Mbaazi nzima vikombe	2
Mafuta ya kupikia vijiko vya chakula	4
Chumvi kijiko cha chai	1
Kitunguu kikubwa	1
Saumu vidole (ukipenda)	8
Tui la nazi vikombe	2
Karoti kubwa	1

#### Utayarishaji

1. Chagua mbaazi na safisha
2. Bandika jikoni
3. Menya ndizi na ukate vipande vidogo
4. Mbaazi zikikaribia kuiva

5. Ongeza ndizi, pika hadi ziive na ipua
6. Menya na katakata vitunguu maji, karoti na utwange vitunguu saumu.
7. Bandika sufuria tupu na uweke mafuta vijiko 2
8. Ongeza vitunguu maji na kaanga hadi viwe brown
9. Ongeza vitunguu saumu na uendelee kukaanga
10. Ongea karoti iliyosagwa au iliyokatwa vipande vidogo vodogo
11. Weka tui la nazi la 3 na la 2 koroga hadi liive, ongeza chumvi
12. Ongeza mchanganyiko huu kwenye mchanganyiko wa ndizi na mbaaazi.
13. Bandika jikoni kwenye moto mdogo na ongeza tui la 1
14. Endelea kupika kwa moto mdogo hadi unaporidhika kwamba tui limeiva.
15. Songa kwa mwiko na ipua tayari kuandaa.

### **Huu ni mlo kamili wa watu 6-8**

**Unaweza kula ng'ande kama mlo kamili, ukipenda unaweza kuwa na chai au maziwa mgando.**

### **3).Mapishi ya kihembe/Dhal)**

#### **Mahitaji**

Mbaazi zilizokobolewa vikombe	2
Vitunguu maji ukubwa wa kati	2
Nyanya ukubwa wa kati	2
Mafuta ya kupikia vijiko vikubwa	4
Chumvi kijiko cha chai	1
Tui la nazi vikombe	2
Karoti kubwa	1
Mchuzi mix kijiko cha chakula	1 ukipenda
Pili pili hoho ukubwa wa kati	1
Vitunguu saumu punje	7-8

#### **Utayarishaji**

1. Chagua na safisha mbaazi zilizokobolewa
2. Bandika jikoni, weka chumvi kidogo, chemsha hadi ziive (zisilainike sana); na ipua
3. Bandika sufuria nyingine, weka mafuta, weka vitunguu maji vilivyokatwa katwa na kaanga.
4. Ongeza vitunguu saumu, endelea kukaanga,
5. Ongeza karoti, tangawizi, pilipili hoho, nyanya (ulivyokuwa umeviandaa), ongeza chumvi kidogo na uweke pilipili mbuzi 1 (angalia isipasuke huko maana wengine hawali pilipili)
6. Ongeza mchuzi mix na tui la nazi, koroga mfululizo hadi lichemke
7. Ongeza mbaazi ulizochemsha, kwenye mchanganyiko wa viungo
8. Geuza geuza vichanganyike vema
9. Endelea kupika kwa moto mdogo na ongeza tui la kwanza.
10. Hakikisha vimechanganyika vizuri na vimeiva
11. Ipuu na andaa

**Chakula hiki ni cha watu 6-8; Unaweza kula na wali, ugali, chapati nk (kuboresha lishe unaweza ukawa na mbogamboga na matunda)**

### **4) Mapishi ya mbaazi kavu nzima zisizokobolewa**

#### **Mahitaji**

Mbaazi nzima zisizokobolewa vikombe	2
Vitunguu maji ukubwa wa kati	2

Nyanya ukubwa wa kati	2
Tangawizi kubwa	1
Mafuta ya kupikia vijiko vikubwa	4
Chumvi kijiko cha chai	1
Tui la nazi vikombe	2
Karoti kubwa	1
Pili pili hoho ukubwa wa kati	1
Vitunguu saumu punje	7-8

### **Utayarishaji**

1. Chagua na safisha mbaazi nzima zisizokobolewa
2. Bandika jikoni, weka chumvi kidogo, chemsha hadi ziive; na ipua
3. Bandika sufuria nyingine, weka mafuta, weka vitunguu maji vilivyokatwa katwa na kaanga.
4. Ongeza vitunguu saumu, endelea kukaanga,
5. Ongeza karoti, tangawizi, pilipili hoho, nyanya (ulivyokuwa umeviandaa), ongeza chumvi kidogo na uweke pilipili (ukipenda)
6. Ongeza tui la nazi la 3 na la 2, koroga mfululizo hadi lichemke
7. Ongeza mbaazi ulizochemsha, kwenye mchanganyiko wa viungo
8. Geuza geuza vichanganyike vema
9. Endelea kupika kwa moto mdogo na ongeza tui la kwanza.
10. Hakikisha vimechanganyika vizuri na vimeiva
11. Ipu na andaa

**Chakula hiki ni cha watu 5-6; unaweza kula na ugali, wali, chapati nk (kuboresha lishe unaweza ukawa na mbogamboga na matunda)**