

Sahani ya moyo yenye mafuta kidogo kutumika kama chakula au kando. Mchicha huzidisha mchuzi, na kuongeza vitamini na nyuzi!



Mahindi (Polenta) pamoja na Mchicha-Mchuzi wa Nyanya ya Uyoga Viungo:

- Vikombe 3 vya maji
- Chumvi ½ kijiko kidogo cha chai (matumizi yaliyogawanywa)
- Kikombe 1 cha mahindi ya kupika haraka
- Vijiko 2 vya mizeituni au mafuta ya mboga
- ½ kitunguu kikubwa, kilichokatwa
- Nyanya 2 za makopo (14 oz)
- Mchicha
- Uyoga

- Parmesan kikombe AU kikombe ½ cha jibini la mozzarella
- ¼ kijiko cha chai nyekundu au pilipili nyeusi

Maelekezo:

1. Katika sufuria kubwa, leta maji na ¼ kijiko cha chumvi ili kuchemsha. Polepole kuongeza grits. (Zitanyunyiza na kuchemsha ikiwa zimeongezwa haraka sana.) Punguza moto na upike, ukikoroga mara kwa mara, kwa muda wa dakika 15-20, hadi ziwe laini.
2. Wakati huo huo, joto mafuta katika sufuria kubwa. Ongeza vitunguu na kaanga hadi uwazi. Ongeza nyanya, chumvi na pilipili na kuleta kwa chemsha. Chini ya joto; chemsha kwa dakika 15, hadi unene kidogo. Ongeza mchicha na uyoga; kupika dakika nyingine 3. Onja na urekebishe viungo.
3. Spoon grits katika bakuli. Juu na mchanganyiko wa nyanya-mchicha na nyunyiza na 1 T ya Parmesan au 2 T ya mozzarella.

- ✓ Hutoa 4, kwa ukarimu
- ✓ kalori 240 kwa kila huduma ya

Mapishi yaliyoundwa au kubadilishwa na Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) ambaye anablogu katika [Ukumbi wa Chakula na Jani](#) za lishe bonasi

