

Kichocheo hiki kilichochukuliwa kutoka kwa [tovuti ya Cooking Matters®](#) hutengeneza mchuzi tamu na lishe wa Asia kutokana na siagi ya karanga na mchuzi wa soya.

## Tambi zilizo na Sauce ya Siagi



*Vyetu vya Nguvu*

## Viungo

- Kifurushi 1 (wakia 16) cha ngano nzima au pasta ya kawaida (spaghetti)
- ¼ kikombe cha siagi
- ⅓ kikombe cha maji moto
- ¼ kikombe cha mchuzi wa sodiamu kidogo
- Vijiko 2 vya cider siki
- Vijiko 4 vya sukari
- Mfuko 1 wa mboga zilizogandishwa, kama vile brokoli au njegere za theluji,

### *Viungo vya hiari vilivyoyeyushwa*

- Vijiko 2 vya pilipili nyekundu

#### **Maelekezo:**

1. Katika sufuria kubwa leta maji ya kuchemsha ili kupika tambi.
2. Kuyeyusha kidogo mboga zilizogandishwa kwenye microwave kwa dakika mbili hadi tatu.
3. Ongeza pasta kwa maji ya moto.
4. Wakati pasta inapikwa, changanya siagi ya karanga na maji ya joto kwenye bakuli la wastani. Koroga kwenye mchuzi laini, mwembamba.
5. Ongeza mchuzi wa soya, siki, na sukari kwenye bakuli. Changanya hadi sukari itayeyuka. Ikiwa unatumia, ongeza flakes za pilipili nyekundu.
6. Kabla tu ya pasta kumaliza kupika, ongeza mboga iliyoyeyushwa kwenye sufuria na pasta. Osha pasta na mboga na urudi kwenye sufuria.
7. Mimina mchuzi wa karanga juu ya pasta na mboga. Koroga ili kuchanganya. Kutumikia joto au baridi.

✓ Hutoa kalori 8

✓ 300 kwa kila chakula

#### **Vidokezo:**

Unapoongeza mchuzi kwenye pasta na mboga, unaweza pia kuongeza protini iliyopikwa, kama vile tofu iliyokatwa au kuku aliyekatwa vipande vipande.

Mimina mchuzi na kijiko ½ cha unga wa vitunguu au tangawizi.

Mapishi yaliyoundwa au kubadilishwa na Jani H. Leuschel, MS, NDTR (Nutrition and Dietetic Technician, Certified) ambaye anablogu katika [Food Hall by Jani](#), tovuti inayoangazia mapishi yenye bonasi za lishe.

