

Supu hii ni rahisi na ya bei nafuu na inaweza kulisha watu 6 kwa urahisi.

na Choda ya Nafaka



Picha: Jani H. Leuschel

Viungo:

- mirija ½ (wakia 8) ya bata mzinga au soseji ya nguruwe (mbichi)

- ½ kitunguu cha kati, kilichokatwakatwa
- Bua 1 la celery, iliyokatwakatwa (hiari)
- Karoti 1 kubwa, iliyokatwakatwa (hiari)
- Viazi 1 vikubwa au 2 vidogo vilivyokatwa
- Jani 1 la bay au ½ kijiko cha chai cha Old Bay kitoweo
- ¼ kijiko cha chai chumvi
- Pilipili 5-6 au ½ kijiko kidogo cha pilipili nyeusi
- Vikombe 4 vya mchuzi au maji
- Vikombe 2 vya maziwa (inaweza kupunguza 12-)oz inaweza kuyeyushwa maziwa + ½ c maji)
- ½ c jibini iliyokunwa Cheddar au Colby-Jack (si lazima)

Maagizo:

1. Pasha sufuria kubwa au oveni ya Kiholanzi na soseji mbichi ya kahawia, ukiivunje. 2.

Ondoa sausage iliyopikwa kwenye sahani iliyowekwa na taulo za karatasi. Kaanga vitunguu, celery na karoti kwenye juisi ya soseji, ukikoroga mara kwa mara hadi kitunguu kipoteze rangi yake.

3. Ongeza viazi, jani la bay, chumvi, na pilipili na koroga, ukipika kwa muda wa dakika mbili.

4. Changanya katika sausage iliyopikwa na kumwaga mchuzi juu ya viungo vyote. Koroga, ukikwangua bits yoyote iliyokwama chini ya sufuria. Kuleta kwa chemsha. Punguza moto na chemsha hadi viazi ziwe laini, kama dakika 15. Koroga mara kwa mara.

5. Ongeza maziwa na simmer kwa dakika tano.

- Kumbuka:** Kwa supu nene, changanya Vijiko viwili hadi vitatu vya wanga na kiasi sawa cha maji. Koroga kwenye supu baada ya kuongeza maziwa, changanya vizuri ili hakuna uvimbe.

6. Kutumikia iliyotiwa na kunyunyiza jibini.

✓ *Mapishi 6 ya ukarimu*

✓ *kalori 240*

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



Hakimiliki © 2022 [Jani H. Leuschel](#)