

Kuacha ngozi kwenye viazi huongeza madini na nyuzi.



Vipande vya viazi vitamu vilivyochoywa

Viungo:

- Viazi vitamu vidogo 3
- Kitunguu $\frac{1}{2}$, kilichokatwa na pete zilizotenganishwa
- $\frac{1}{2}$ kijiko cha chai cha vitunguu saumu (hiari)
- $\frac{1}{2}$ kijiko cha chai chumvi
- $\frac{1}{2}$ kijiko kidogo cha pilipili
- Bana ya kokwa (si lazima)
- Vijiko 2 vya mizeituni au mafuta ya mboga

Maelekezo:

1. Nawa mikono vizuri kwa sekunde 20
2. Washa oveni hadi 375 F.
3. Sugua viazi vitamu chini ya maji yanayotiririka na ukate madoa meusi au macho makubwa. Kata vipande vidogo au cubes, ukiacha ngozi.
4. Katika bakuli la kati, changanya vipande vya viazi vitamu na vitunguu. Nyunyiza na mafuta, poda ya vitunguu (ikiwa inataka), chumvi, pilipili na nutmeg (hiari).
5. Panda kwenye karatasi ya kuoka na choma kwa dakika 15 hadi 20, hadi laini.

✓ 4

✓ 215 kwa kila

kukicha 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

