

Chak Jou se Madi pou Tako !

Tako se youn nan pi bon manje ki genyen pou fanmi, paske ou ka fè yo avèk kèk engredyan ki pa koute chè. Epi, yon kontwa tako bon pou fanmi ki gen moun ki konn gou bouch yo !

Chwazi engredyan ou, epi swiv enstriksyon yo pou fè yon bon manje pou 4 moun, avèk 2 tako pou chak.



Pwoteyin

16 ons, kidonk 1 liv, byen kwit.

Blan poul oswa kwis poul san zo ak san po, dekoupe.

Vyann moulen oswa biftèk, dekoupe.

Pwa refri, pwa nwa, pwa wouj, oswa pwa pinto

Vyann ki kwit pandan lontan, tankou pènil oswa vyann bèf byen kwit.

Filè somon oswa somon nan mamit

Krevèt oswa pwason blan (tilapya, adòk, lanmori)

Tanch tofou griye oswa tanpe

+

Legim

1 - 2 tas total

Kawòt tranche

Chou ki tranche fen oswa leti rache

Tomat koupe an kat

Pwavwon, zonyon, zepina, oswa chou vèt

Rès pòm detè

Nenpòt legim an sezon, oswa ki rete nan rès manje, ap bon la a !

+

Grenn

8 total (1 pou chak tako)

Tòtiya mayi

Tòtiya ki fèt ak ble antye

+

Engredyan ki fèt avèk lèt

Ant 1/4 ak 1/2 tas

Fwomaj rape

Krèm asid oswa yogout òdinè ki pa gen anpil grès

+

Dekorasyon

Fakiltatif, dapre gou ou

Silantwo fre

Zonyon wouj dekoupe

Ji sitwon vèt oubyen jòn

Gwakamole oswa tranch zaboka

Zonyon oswa konkonm nan pikliz

Sòs pike

Legim nan Pikliz Rapid ak Fasil



Kouvri legim dekoupe yo (eseye zonyon oswa konkonm) nan yon melanj egal dlo ak vinèg, ak 1 ti kiyè sèl, 1 fèy lorye, ak pwavwon antye. Kite yo poze pandan 1 èdtan !

kontinye>

Enstriksyon :

1. Pare pwoteyin ou yo, epi depoze yo sou kote. Lave ak koupe legim ou yo. Si w ap sèvi avèk legim ki nan mamit oswa ki te konjle, dekonjle yo epi retire tout dlo ki ladan. Si w ap sèvi avèk legim kri, dekoupe yo an ti moso ki ka bay yon bouche oswa an tranch mens.
2. Pou sanble tako yo, mete vyann lan anvan, epi melanj legim yo, epi depoze krèm oubyen fwomaj ak dekorasyon an anlè.

Konsèy pou Kwizinye an Chèl la :

- Pou fè tòtiya mayi a mou, mete li nan yon pwelon cho pandan 1 - 2 minit sou chak bò, oubyen vlope li nan yon sèvyèt an twal epi mete li nan fou mikwo-onn pandan 1 minit.
- Lè li an sezon, piko de gayo bon anpil pou mete sou manje. Pou fè li, dekoupe 1 tomat, 1 zonyon, 1/2 jalapenno, mete ji 1 sitwon, ak yon ponyen silantwo ak zonyon vèt, epi sèl ak pwav pou bay gou.

Moun ki konn gou bouch yo ? Ranje yon kontwa tako pou pèmèt moun yo fè pwòp tako yo.

Ou pa gen anpil tan ? Toujou kenbe tòtiya nan gadmanje ou, epi fè tako avèk nenpòt engredyan ou genyen nan gadmanje, oswa nan frijidè, oswa nan konjelatè ou.

Ou vle fè ekonnomi ? Achte pwoteyin lè ou jwenn yo pou pi bon mache, epi mete yo nan konjelatè. Sèvi avèk legim ki konjle oswa nan mamit, men pwofite lè gen bon pri pou legim fre, espesyalman lè yo an sezon.

Èske ou vle yon manje tou pare, oswa yon manje pou ou "kwit 1 fwa ak manje 2 fwa" ? Lè w ap fè vyann fri, gade si ou ka kite sa ou pa manje pou sèvi kòm pwoteyin pou mete nan tako. Sèvi avèk rès legim ou pa manje tou !

Èske ou gen manje ki rete toujou ? Sèvi avèk yon tòtiya pou fè yon bourito, oubyen sèvi li sou legim vèt kòm salad pou tako.



Enstitisyon sa a bay tout moun chans egal.

