

*Aklat ng Resipe sa*

# **Pagluluto ng Matatanda**



**Mga resipe mula sa buong mundo, na na-curate  
Matatandang Residente sa lokal ng Wood Buffalo**



## SAMAHANG MULTIKULTURAL NG WOOD BUFFALO

Ang mga resipe sa cookbook na ito ay ginamit sa bahagi ng Samahang Multikultural ng Wood Buffalo para sa proyekto sa paagluluto para sa Matatanda na naganap noong 2022.

Sa buong panahong ito, lumahok ang mga matatandang residente mula sa mahigit benteng iba't ibang kulturang naninirahan sa loob ng Panrehiyong Munisipyo ng Wood Buffalo sa mga sesyon ng video kung saan, kasama ang isang lokal na kabataan, gumawa sila ng kanilang mga resipe.

Mahamanap mo ang mga video sa YouTube Channel ng Samahang Multikultural sa [bit.ly/MCA-Seniors-Cookery](https://bit.ly/MCA-Seniors-Cookery)

Nais pasalamat ng MCA ang Lipunan ni St. Aidan sa pakikipagsosyo sa kanila para sa proyektong ito, gayundin ang Gobyerno ng Alberta sa pag-sponsor ng pangluluto ng matatanda.

Nagpapasalamat din ang MCA sa lahat ng matatanda pati na rin sa mga kabataang kalahok na nakibahagi sa proyektong ito upang ibahagi ang kanilang kultura sa pamamagitan ng pagkain!

Sa ngalan ng koponan sa MCA, taos-puso kaming umaasa na masisiyahan ka sa mga ito mga resipe!



(Lipunan ni St. Aidan)



Service  
Canada

Canada



(Gobyerno ng Alberta)



## *Proyekto sa pagluluto ng matatanda*

Sa buong kasaysayan ng tao, ang pagkain ay naging isang mahalagang sangkap sa buhay panlipunan. Tanungin ang sinuman mula sa anumang karanasan, at tiyak na makakahanap ka ng kahit isang mahalagang kuwento tungkol sa pagkain - anumang bagay mula sa pagluluto ng pagkain kasama ang mga lolo't lola, pagtangkilik sa hapunan ng pamilya habang nagbabahagi ng mga kuwento, o kahit na pagpunta para sa isang di-malilimutang hapunan kasama ang mga kaibigan.

Ang layunin ng proyekto ng pagluluto ng matatanda ay magdala ng intercultural at intergenerational na pag-unawa sa pamamagitan ng daluyan ng pagkain. Ang plano ay tulungan ang mga nakatatanda at kabataan na kumonekta sa isa't isa at tumulong na lumikha ng magagandang alaala na maaari nilang pahalagahan magpakailanman.

Umaasa kaming nasiyahan ka sa mga resipe na ito na na-curate ng mga residente ng lokal na matatanda, at salamat sa pagsuporta sa mga multikultural na komunidad sa loob ng Panrehiyong Munisipyo ng Wood Buffalo.

## **Talaan ng mga Nilalaman**

pahina 1 - Katutubong Gulay at Meat Medley

pahina 2 - Panamanian Hojaldres

pahina 3 - Venezuelan Plantain Lasagna

pahina 5 - Indian Sabudana Khichdi

pahina 6-Ivorian Kedjenou Chicken

pahina 7 at 8-Cameroonian Sese Plantains

pahina 9 - East Canadian Roast Chicken at Patatas

pahina 10 - French Acadian Fish Cake

pahina 11 - Indian Masala Tea (Chai)

pahina 12 - Indian Besan Chilla

pahina 13 at 14 - Indian Dabeli

pahina 15 - Nigerian Egusi Soup

pahina 16 - Indian Methi na Gota

pahina 17 - Filipino Misua Soup

pahina 18 - Filipino Spring Rolls

pahina 19 - Pakistani Karachi Biryani

pahina 20 - Persian Nana Panjareh Window Bread

pahina 21 at 22 - Persian Fasanjoon

pahina 23 at 24 - Egyptian Koshari

pahina 25 at 26-Colombia Papa Rellena

pahina 27 - Guyanese Salt Fish

pahina 28 - Guyanese Bakes

pahina 29 - Venezuelan Empanadas

pahina 30 - Russian Borsch

# Gulay at Meat Medley

---

**Kultura:** Katutubo

**Recipe na isinumite ni:** Lorraine Corrigan

---



## Mga sangkap

- Singkamas
  - Maliit na Patatas
  - Repolyo
  - Kintsay
  - Garlic Sausage, balatan ang balat, kung mayroon man
  - Pula at Puting Sibuyas
  - Malaking Karot
  - 2 tasang sabaw ng gulay
  - Garlic Powder, ayon sa panlasa
  - Asin ng kintsay, ayon sa panlasa
  - Timplahan ng asin, ayon sa panlasa
  - 1 bar ng mantikilya
- 

## Mga direksyon

1. Painitin muna ang oven sa 360°F
2. Maghanda ng mga sangkap sa pamamagitan ng pagpuputol ng lahat ng mga gulay sa mga piraso ng kagat. Hiwain ang bawang at sausage
3. Itapon ang lahat ng sangkap sa isang turkey pan at maghurno hanggang ang patatas at sausage ay niluto

# Hojaldres

**Kultura:** Panamanian

**Recipe na isinumite ni:** Rosa E. Cummings



## Mga sangkap

- tasang harina, sinala
- 2 kutsarita ng baking powder
- 3 kutsarita ng caster sugar
- 2 kutsarita ng asin
- 1 itlog
- 1 kutsarang mantika
- 1 tasang tubig (higit o mas kaunti)
- Mantika gawa sa gulay (para sa pagprito)

## Mga mensahe mula kay Chef Rosa

Ito ay isang resipe na dumaan sa mga henerasyon sa aming pamilya. Maaari itong gawin para sa meryenda, almusal, tanghalian o hapunan sa anumang panig.

## Mga direksyon

1. Paghaluin ang lahat ng tuyong sangkap sa mangkok ng isang stand mixer.
2. Gumawa ng balon sa gitna at basagin ang itlog sa gitna ng balon na ito. Idagdag ang mantika.
3. Paghaluin ang mga sangkap, unti-unting isama ang tubig hanggang sa makakuha ng isang makinis at homogenous na dough. Ang ibinigay na dami ng tubig ay tinatayang at depende sa kalidad ng harina na ginagamit.
4. Ilagay ang dough sa isang bahagyang pinaglagyan ng harina, takpan ito at hayaang magpahinga ng 2 oras.
5. Hatiin ang dough sa 12 hanggang 15 piraso at bumuo ng mga bola na kasing laki ng bola ng golf.
6. Iuhos ang isang malaking halaga ng mantika sa isang kawali at initin.
7. Sa isang lightly oiled work surface, patagin ang bawat bola at, gamit ang dalawang kamay, iunat ito hanggang sa ito ay bilog, manipis at patag (mga 1/4 pulgada / 5 mm ang kapal).
8. Maaari ka ring gumamit ng rolling pin para patagin ang mga ito.
9. Iprito ang bawat tinapay ng ilang minuto sa bawat panig hanggang sa ginintuang kayumanggi.

# Lasagna ng Plantain

**Kultura:** Venezuelan

**Recipe na isinumite ni:** Hermes Guillen



## Mga sangkap

- 5 saging (hindi masyadong hinog)
- 200 gramo grated mozzarella
- 3/4 cup grated Parmesan Cheese
- Sapat na mantika para sa pagprito

## Para sa Tomato at Beef Sauce

- 500 gramo ng giniling na karne ng baka
- 1/2 tasa ng sabaw ng baka o tubig
- 3 kutsarang langis ng oliba
- 1/2 tinadtad na sibuyas
- 1 tinadtad na malaking berdeng sibuyas
- 5 malalaking hinog na kamatis
- 3 cloves ng bawang, durog
- 1/4 kutsarita ng paminta
- 1/4 kutsarita ng kumin
- 1/2 kutsarita ng oregano
- 1 kutsarita ng Italian seasoning
- 1 kutsarita puting asukal
- Salt, ayon sa panlasa
- 2 dahon ng laurel
- Basil, ayon sa panlasa
- 1 kurot na baking soda

## Mga direksyon

Painitin ang oven sa 350°F

### Hakbang 1: Tomato Sauce

1. Blanche ang mga kamatis, lutuin ng kaunting tubig at kaunting asin, pagkatapos ay balatan ang mga kamatis.
2. Haluin ang binalatan na kamatis at timplahan ng asukal, basil, Italian seasoning, asin, paminta, perehil, kumin, oregano, at isang kurot ng baking soda. Pakuluan ang takpan ng halos 15 minuto, paminsan-minsang hinahalo. Ang bilang ng mga aromatic herbs at spices ay depende sa iyong panlasa. Itabi.

### Hakbang 2: Beef Sauce

1. Dice ang sibuyas at bawang. Itabi
2. Mag-init ng malaking kawali sa katamtamang init at magdagdag ng olive oil at ground beef maging kayumanggi sa loob ng ilang minuto, o hanggang sa walang nakikitang pink. Itabi
3. Sa parehong kawali, sa katamtamang init, ilagay ang natitirang olive oil at igisa ang mga gulay hanggang lumambot.

# Lasagna ng Plantain (ipinagpatuloy)

---

**Kultura:** Venezuelan

**Recipe na isinumite ni:** Hermes Guillen

---

4. Paghaluin ang giniling na karne ng baka sa mga gulay, pagkatapos ay ilagay ang tomato sauce at pakuluhin ng 15 minuto. Magdagdag ng asin (sa panlasa) at alisin ang mga dahon ng bay. Itabi

## Hakbang 3: Iprito ang Plantain

1. Gupitin ang dulo ng plantain
2. Balatan ang mga plantain
3. Gumawa ng mahabang piraso ng plantain, gupitin nang pahalang
4. Iprito ang mga hiwa ng plantain sa mantika at iprito ng kayumanggi ang mga ito sa magkabilang panig

## Hakbang 4: Plantain Lasagna Assembly

1. Pahiran ng mantikilya ang isang parihaba o parisukat na baking dish
2. Maglagay ng layer ng plantain slices
3. Takpan ng beef sauce at grated cheese
4. Ulitin ang hakbang 2-3 hanggang sa maabot mo ang tuktok ng lalagyan
5. Panghuli, itaas ng grated cheese
6. Ihurno nang walang takip sa loob ng 30 minuto
7. Palamigin ang plantain lasagna ng 10 minuto bago hiwain
8. Kung ninanais, maaari mong ihain na may berdeng salad sa gilid, o mga hiwa ng avocado

---

## Mga mensahe mula kay Chef Hermes

### Bakit mo piniling lutuin ang pagkain na ito?

Ang pagkain na ito ay isang kinatawan na ulam ng aking lutuing pang-estado tulad ng plantain at keso ang almusal sa kaarawan sa aming pamilya.

### Ano ang ibig sabihin ng pagkaing ito sa iyo at sa iyong pamilya?

Ang pagkaing ito ay nagpapaalala sa atin kung saan tayo nagmula at itinuro sa ating mga apo ang lutuin ng Venezuela.

### Paano ka natutong magluto ng pagkaing ito?

Natutunan ko ito sa aking asawa. Isa ito sa mga paborito niyang ulam at ito ang aming birthday breakfast. Ang mga lasagna sheet ay pinapalitan ng piniritong hiwa ng saging. Simpleng masarap ang kumbinasyon ng maalat na Bolognese sauce, keso at matamis na plantain!

Ang sarsa ng bolognese, keso at matamis na plantain ay masarap lang!

# Sabudana (Tapioca Pearls) Khichdi

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Hina Shah



## Mga sangkap

### Sabudana

- 250 gramo ng Tapioca Pearls
- 250 gramo ng patatas, tinadtad
- 150 gramo ng tuyong mani
- Mga sili, tinadtad
- Luya, tinadtad
- 4 na kutsarita ng asukal
- 2 kutsarita ng asin (o sa panlasa)

### Para sa tempering

- Mantika
- Jeera (kumin)
- Dahon ng Kumin

### Pagpalamuti

- Mga dahon ng kulantro, tinadtad, ayon sa panlasa
- Farari Chevra (Fasting Indian Snack) \*opsyonal
- Lemon

## Mga direksyon

1. Hugasan ang sabudana (tapioca pearls) 3 beses, pagkatapos ay mabilis na patuyuin. Isantabi and pinatuyo na sabudana sa loob ng 3-4 na oras - ito ay lalago sa laki. Suriin ang magkapare-pareho sa mga kamay, dapat itong malambot.
2. Durugin ang mani, tinadtad na sili at luya. Idagdag sa sabudana.
3. Gamit ang kawali na nakatakda sa katamtamang init, magdagdag ng mantika. Pagkatapos ay idagdag ang jeera spice, dahon ng kumin at tinadtad na patatas. Haluin. Idagdag ang tapioca mixture sa kawali, kasama ang asukal at asin. Magluto sa katamtamang init sa loob ng 5 minuto. Itabi.

Para sa palamuti: magdagdag ng tinadtad na dahon ng kulantro at, kung gusto, farari chevra

## Mensahe mula kay Chef Hina

Itlo ay isang malambot at hindi malagkit na ulam. Ito ay isang sikat na fasting dish sa panahon ng ating mga kapaskuhan at nagbibigay ng sarili nitong nutritional value tulad ng:

- Nagpapabuti ng panunaw
- Binabawasan ang presyon ng dugo
- Pinapalakas ang mga buto
- Isang napakahusay na mapagkukunan ng enerhiya



# Kedjenou Chicken

**Kultura:** Ivorian

**Recipe na isinumite ni:** Helene Keating



## Mga sangkap

- 1 buong manok, hugasan at itadtad
- 2 talong
- 3 hinog na kamatis
- 1 sibuyas
- 1 sibuyas ng bawang
- Ground white pepper
- 1 bukal ng thyme
- 2 dahon ng laurel
- ginadgad na luya
- Sabaw o tubig kung kinakailangan
- Mantika (groundnut)
- Asin (ayon sa panlasa)

## Mga direksyon

1. Hiwain ang lahat ng gulay maliban sa talong. Hiwain ng pino ang bawang at luya. Iwanan ang sili nang buo. Alisin ang balat mula sa manok, kung ninanais. Sa malaking mangkok, pagsamahin ang mga sangkap na ito, kasama ng asin, paminta, paprika, thyme at bay leaves. Kung may oras, mag-marinade ng hindi bababa sa dalawang oras.
2. Alisin ang manok, sili at dahon ng laurel at itabi. I-chop ang talong at ihalo sa natitirang pinaghalong gulay. Idagdag ang kalahati ng halo na ito sa isang malaking kaldero. Susunod, layer sa manok, na sinusundan ng dahon ng laurel at sili. Magdagdag pa ng ilang sprigs ng thyme at kaunti pang asin at paminta. Durog na bouillon cube at iwiwisik sa ibabaw. Tapusin ang iyong layering sa pamamagitan ng pagdaragdag ng natitirang mga gulay sa itaas.
3. Ilagay ang takip sa kaldero. Ilagay sa kalan na nakatakda sa katamtamang init at lutuin ng 15 minuto. Bawasan ang init sa medium low at lutuin at dagdagan ng 45 minuto. Sa panahong ito, kalugin ang kaldero paminsan-minsan, ngunit huwag tanggalin ang takip. Pagkatapos ng buong oras, suriin ang iyong manok para sa pagiging handa. Dapat itong mahulog sa malambot na buto. Kung hindi, magdagdag ng ilang minuto.
4. Opsyonal: Depende sa iyong heat tolerance, maaari mong gawing napaka-maanghang ang ulam na ito sa pamamagitan ng pagbubutas ng mga sili at paghahalo sa mga ito sa nilagang. Inirerekomenda ko ang unang pagtikim, pagkatapos ay butasin lamang ang isang sili sa isang pagkakataon, kung ninanais. Maaari kang magdagdag ng higit pa anumang oras, ngunit hindi mo maaaring alisin.

# Sese Plantains

**Kultura:** Cameroonian

**Recipe na isinumite ni:** Lydia Besong



## Mga sangkap

- 1 libra na karne ng kambing, hiwa sa 2 pulgadang hiwa (pwedeng kapalit karne ng baka, pinatuyong isda, pinausukang isda o iba pang alternatibong karne)
- 2 medium na sibuyas, tinadtad
- 1 1/2 kutsarita ng asin
- 6 na berde (hindi pa hinog) na plantain
- 2 tasang pinatuyong isda, inalis ang buto
- 1/2 tasang ulang
- 1 tasang red palm oil
- 2-3 pulgadang ugat ng luya, binalatan
- 6-8 cloves na bawang, binalatan
- 4 Maggi seasoning cube (4g cube)
- 1 habanero o scotch bonnet pepper opsyonal
- 4 na tasang baby spinach, pwedeng kapalit (kale)

## Mga direksyon

1. Ilagay ang karne ng kambing sa isang kaldero. Ibhos sa tubig upang ganap na masakop ang karne. Idagdag 1/4 cup ng tinadtad na sibuyas at budburan ng 1/2 kutsarita ng asin. Takpan, pakuluan at hayaang maluto hanggang lumambot ang karne ng kambing ngunit may kagat pa ito. Mga 20 minutes.
2. Balatan ang mga plantain. Upang balatan ang isang plantain, gupitin ang mga dulo ng plantain pagkatapos ay markahan ang mga plantain mula sa itaas hanggang sa ibaba at mag-ingat na hindi masugatan ang laman ng plantain. Bigyan ng 1-inch na agwat habang kumukulo ang kaldero, ihalo ang bawang at luya sa isang paste (ginamit ako ang isang maliit na mortar upang durugin ang mga ito).
3. Pagkatapos kumulo ang kaldero, ilagay ang pinaghalo na bawang at luya, ang natitirang 1 kutsarita ng asin, saka iwiwisik ang mga seasoning cubes (Maggi). Lagyan din ng habanero pepper kung gagamit (naglagay ako ng buong habanero at huwag durugin para kaunti lamang ung lalabas na lasa pero ang pagkain ay hindi masyadong maanghang).

# Sese Plantains (continued)

---

**Kultura:** Cameroonian

**Recipe na isinumite ni:** Lydia Besong

---

4. Haluin ang lahat upang pagsamahin. Takpan ang kaldero at hayaang maluto ng humigit-kumulang 30 minuto hanggang sa maging malambot ang mga plantain at madaling masira kapag tinutusok ng tinidor. Magdagdag ng mas maraming tubig sa antas ng plantain kung bumaba ang tubig. Ang Sese Plantain ay kailangang maging saucy.
  5. Kapag ganap na naluto ang mga plantain, tikman upang matiyak na perpekto ang panimpla. Magdagdag ng higit pang asin kung kinakailangan.
  6. I-chop ang spinach at idagdag sa kaldero. Haluing mabuti para pagsamahin. Kapag ang mga gulay ay lumiit at ihalo na rin sa lahat patayin ang apoy.
  7. Hayaang nakatakip ang kaldero sa loob ng 5 minuto pagkatapos ay ihain nang mainit. Ihain na may kaunting avocado sa gilid. Napakabuti!
- 

## Mga mensahe mula kay Chef Lydia

Ang Cameroonian Sese Plantains ay isang one-pot na plantain dish na may pulang palm oil, crayfish at iba pang masasarap na sangkap. Ito ay nakabubusog na may kaunting usok at napakaraming lasa mula sa mga pampalasa na ginamit. Ang mga berdeng plantain ay isang magandang mapagkukunan at kung hindi mo pa isinama ang mga ito sa iyong diyeta, dapat mo. Sana ay masiyahan ka sa pagkaing ito na sumasalamin sa aking kultural na pamana.

Mahalaga na hayaan mong maluto ang mga plantain hanggang sa napakalambot. Kapag ang mga plantain ay hindi mahusay na luto maaari itong maging matigas at ang pagkain ay hindi kaaya-aya.

Ang tradisyonal na bitterleaf, isang madahong berde sa West Africa ay ginagamit upang gumawa ng Sese Plantain. Ang bitterleaf ay may kaunting kapaitan dito na nagdaragdag ng kakaibang masarap na lasa sa Sese Plantains. Sa kasamaang palad wala akong sariwang bitterleaves kaya spinach ang ginamit ko. Maaari mo ring gamitin ang kale.

# Inihaw na Manok at Patatas

**Kultura:** Silangang Canada

**Recipe na isinumite ni:** Barbara Chamberlain



## Mga sangkap

- 2 kutsarang langis ng oliba
- 4 na pulang patatas, gupitin sa malalaking cube
- 1 (16 oz.) pakete ng karot, hiwahin nang pahilis, kagat-laki ang mga piraso
- 1 tangkay ng kintsay, hiwahin nang pahilis, kagat-laki ang mga piraso
- 1 pulang sibuyas, hiniwa at hinati
- 1 (4.5 lb) buong manok
- Salt at ground black pepper, ayon sa panlasa
- Garlic powder, ayon sa panlasa
- 1/2 c. cubed margarine, hinati
- 1 malaking lemon, hiniwa
- 1 kutsaritang tinadtad na bawang
- 1 tangkay ng kintsay, gupitin sa 3 piraso
- 1 2/3 kutsarang tinadtad na bawang

## Mga direksyon

1. Painitin ang hurno sa 385 F° (196 C°).
2. Iuhos ang langis ng oliba sa isang malaking mangkok; ihagis sa mantika ang patatas, karot, tangkay ng kintsay, at 3/4 ng hiniwang sibuyas. Itabi ang natitirang sibuyas. Ilipat ang mga gulay na may mantika sa isang malaking cast iron skillet.
3. Banlawan ang manok at patuyuin ng mabuti gamit ang mga tuwalya ng papel. Generously season ang manok, sa loob at labas, na may asin, itim na paminta, at pulbos ng bawang. Ilagay ang natitirang 1/4 na hiniwang sibuyas, 1/4 cup margarine, lemon slices, 1 kutsaritang tinadtad na bawang, at malalaking piraso ng kintsay sa lukab ng manok.
4. Ilagay ang manok sa ibabaw ng nilalangang gulay; Ikalat ang natitirang 1/4 tasa ng mga piraso ng margarin at 1 2/3 kutsarang tinadtad na bawang sa maliit na halaga sa paligid ng mga gulay.
5. Inihaw ang manok at mga gulay sa preheated oven hanggang ang balat ay browned at malutong, ang mga gulay ay malambot, at isang instant-read na meat thermometer na ipinasok sa pinakamakapal na bahagi ng hita ng manok ay may 165 F° (75 C°); mga 1 oras at 45 minuto. Hayaang magpahinga ang manok ng 10 minuto bago ukitan at ihain kasama ng mga gulay.

# Fish Cakes

**Kultura:** French Acadian

**Recipe na isinumite ni:** Denise Brideau



## Mga sangkap

- Maalat na isda (pinakuluan at tinadtad)
- Patatas (pinakuluang at minasa)
- Sibuyas (tinadtad)
- 2 itlog (pinalo sa hiwalay na mangkok)
- 1/2 kutsarang pulbos ng bawang
- Asin at paminta para lumasa)

## Mga direksyon

1. Pagsamahin ang lahat ng sangkap, pagkatapos ay i-mash o masahin gamit ang mga kamay.
2. Bumuo ng timpla sa mga cake o patties, humigit-kumulang 2 kutsara bawat cake.
3. Iprito sa mantika sa kawali o kawali sa katamtamang init hanggang mag-golden brown.

# Indian Masala Tea (Chai)

---

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Aneri Marani

---



## Mga sangkap

- 2 1/2 tasa ng tubig
- 1 tasang Gatas
- 3 kutsara itim na tsaa
- 2 kutsarang gadgad o dinurog na Luya
- 3 Dahon ng Mint
- 3 Cardamom pods, dinurog sa mortar
- Asukal, ayon sa panlasa

---

## Mga direksyon

1. Pakuluan ang tubig, pagkatapos ay ilagay ang itim na tsaa.
2. Magdagdag ng cardamom, dahon ng mint at luya at hayaang umupo ng 4 hanggang 5 minuto, o hanggang sa maabot ang ninanais na lakas ng tsaa.
3. Pakuluan sa katamtamang init mga 2-3 minuto.
4. Magdagdag ng gatas, pagkatapos ay pakuluan sa loob ng 5 minuto, regular na hinahalo.
5. Salain, ihain at tangkilikin

Opsyonal: Kung gusto mong patamisin ng kaunti ang mga bagay, magdagdag ng sapat na asukal (o kapalit ng asukal) upang umangkop sa iyong panlasa.

## Mga Tala sa Recipe

Ang Chai ay karaniwang itim na tsaa na nilagyan ng mga piling pampalasa at gatas. Ito ang pinaka ginagamit na tradisyonal na recipe ng klasikong Indian spiced tea. Ang mga lasa ng chai ay personal at ang paggawa ng chai ay nangangailangan ng pag-eksperimento sa iba't ibang dami ng pampalasa, gatas at sangkap upang matuklasan ang partikular na timpla ng mga pampalasa na umaayon sa iyong panlasa. Siguraduhing gumamit ng itim na tsaa para sa recipe na ito, hindi berde o iba pang espesyal na uri.

# Besan Chilla (Chickpea Flour Pancake)

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Aneri Marani



## Mga sangkap

- 2 tasang Besan (Chickpea Flour)
- 1/2 tasang Spring Onions
- 1/2 tasa ng Methi, spinach at green capsicum
- Mga pampalasa-asin, paminta, cumin powder at pulbos ng kulantro
- Green Chili, ayon sa panlasa
- Dahon ng Cilantro, ayon sa panlasa
- Tubig, para magbigkis ng mga sangkap

## Mga direksyon

1. Magdagdag ng chickpea flour (besan) sa isang malaking mangkok.
2. Idagdag ang lahat ng iba pang sangkap (mga sping onions, Methi, sariwang dahon ng spinach, berdeng paminta, kulantro, berdeng sili, kumin, asin at paminta) sa mangkok.
3. Haluing mabuti hanggang sa pinagsama
4. Dahan-dahang ibuhos ang tubig, patuloy na paghaluin upang makagawa ng isang makinis, walang bukol na batter.
5. Bago lutuin, hayaang magpahinga ang besan puda batter, walang takip, sa loob ng 10 minuto. Samantala, painitin muna ang kawali na ginagamit sa pagluluto sa katamtamang apoy.
6. Pahiran ng mantika ang kawali. I-scoop ang 1/4 cup ng batter sa kawali at ikalat sa paligid. Lutuin hanggang masakop ng mga bula ang ibabaw ng besan cheela, mga 2 minuto.
7. Dahan-dahang magpatakbo ng spatula sa ilalim ng besan cheela. Siguraduhing hindi ito nakadikit sa kawali at pagkatapos ay i-flip tapos na.
8. Lutuin hanggang sa medyo kayumanggi ang kabila. Alisin at ihain.
9. Ulitin ang hakbang 6-8 hanggang magamit ang lahat ng batter.

## Mga Tala sa Recipe

Ang Besan ka puda (a.k.a. besan ka chilla) ay isang malasang Indian crepe. Ito rin ay tinutukoy bilang v omelet. Ito ay isang veggie na bersyon ng isang omelete kung saan pinapalitan ang mga itlog ng gluten-free chickpea flour, pinagsama sa masustansyang gulay at mabango pampalasa upang lumikha ng isang puno ng protina na pagkain sa umaga.

Ang recipe na ito ay perpekto para sa lahat ng mga sumusunod sa isang gluten-free na diyeta.

# Dabeli

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Aneri Marani



## Para sa Red Garlic Chutney

- 1 - 2 pulang sili
- 1/2 cup garlic cloves, tinadtad
- 1/2 tablespoon lemon juice
- Salt, ayon sa sapanlasa

## Para kay Dabeli Masala

- 1 kutsarita buto ng kulantro (o pulbos)
- 1/2 pulgadang kanela
- 2 - 3 cloves
- 1/2 kutsarita cumin seed
- 1 tuyong pulang sili

## Mga sangkap

### Para sa Dabeli Potato Filling

- 3 katamtamang patatas - pinakuluang, binalatan at minasa
- 1 maliit na sibuyas, pinong tinadtad
- 2 kutsarita dabeli masala
- 1 kurot asafoetida (hing)
- 1/2 kutsaritang buto ng kumin
- 2 kutsarang tamarind dates
- chutney 1/4 cup grated coconut
- 1/4 tasa ng mga buto ng pomegranate
- 1/4 tasa tinadtad na dahon ng kulantro (o dahon ng cilantro)
- 2 kutsarang mantika
- 2 kutsarang tubig
- asin

### Para sa Paglilingkod ng Dabeli

- 4 - 5 buns o pav na hiniwa at bahagyang inihaw sa mantikilya o mantika
- 1/2 tasang inihaw na mani
- 1/2 cup tinadtad na dahon ng kulantro
- 1/2 cup nylon sev
- 1/2 tasang buto ng granada
- Garlic chutney sa panlasa

## Mga direksyon

### Paggawa ng Dabeli Masala

1. Dry roast ang pulang sili, cumin, cloves, cinnamon at buto ng kulantro
2. Idagdag ang lahat ng sangkap sa isang dry grinder
3. Gilingin sa pinong pulbos. Magkakaroon ka ng ilang pulbos na natitira kahit na pagkatapos itong idagdag ang dabeli, na maaaring gamitin sa iba pang mga recipe ng gulay o kanin.

### Paggawa ng Chutney

1. Ibadad ang pulang sili sa maligamgam na tubig sa loob ng 30-40 minuto. Sa isang basang gilingan, idagdag ang binabad na sili, bawang at lemon juice.
2. Gilingin na para makinis na paste, magdagdag ng tubig kung kinakailangan habang naggigiling. Itabi ang paste.



# Dabeli (ipinagpatuloy)

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Aneri Marani

## Paggawa ng Patatas na Pagpuno

1. Pakuluan ang patatas sa pressure cooker o microwave oven. Balatan at i-mash ang mga ito pagkatapos ay itabi.
2. Sa kawali o kadai, mag-init ng mantika. Magdagdag ng kumin at tinadtad na sibuyas. Iprito ang mga sibuyas hanggang sa maging malambot.
3. Magdagdag ng asafoetida (hing) at iprito ng isang minuto sa mahinang apoy.
4. Idagdag ang tamarind dates chutney sa sibuyas at haluing mabuti.
5. Idagdag ang mashed na patatas at haluing mabuti.
6. Idagdag ang dabeli masala powder sa mashed potato mix. Haluing mabuti at idagdag ang asin.
7. Lutuin ng 2 – 3 minuto, at haluhin. Kung ang timpla ay mukhang medyo tuyo, pagkatapos ay magdagdag ng 1 o 2 kutsarang tubig.
8. Kapag naluto na, ikalat ang laman ng patatas sa isang plato, pagkatapos ay iwiwisik ang ilang gadgad niyog sa patatas na palaman.
9. Magdagdag ng tinadtad na kulantro, pagkatapos ay magdagdag ng mga buto ng pomegranate o ubas (o pareho).

## Magprito ng Tinapay

- Hatiin ang isang tinapay o pav sa dalawa. Sa isang tava, o griddle, tunawin ang ilang mantikilya at bahagyang inihaw ang mga bun o pav sa mantikilya. Itabi.

## Paggawa ng Dabeli

1. Ipunin ang lahat ng mga sangkap na kinakailangan para sa paggawa ng dabeli sa isang lugar.
2. Ilapat ang matamis na chutney sa isang slice ng tinapay at ang pulang bawang na chutney sa kabilang panig.
3. Kumuha ng isang slice ng inihandang patatas na palaman at ilagay ito sa ibabaw ng isa sa mga hiwa ng tinapay.
4. Magdagdag ng tinadtad na sibuyas at kulantro.
5. Lagyan ito ng ilang inihaw na mani at buto ng pomegranate. Magwiwisik ng kaunti dabeli masal din.
6. Ang huling topping ay ng sev. Maaari mo ring igulong ang mga stuffed buns sa sev.
7. Takpan ang isa pang hiwa ng tinapay.
8. Ulitin ang mga hakbang 2 – 7, pagkatapos ay ihain ang maganda, masarap na meryendang ito sa iyong mga mahal sa buhay.

# Egusi Soup

**Kultura:** Nigerian

**Recipe na isinumite ni:** Johnson Akinrola



## Mga sangkap

- 3 Bell Peppers, hiniwa
- 4 Hot Jalapeño Peppers, hiniwa
- Ground Melon (egusi)
- 2 regular na sibuyas, hiniwa
- 1 Katamtamang Buong Manok
- 2 kutsarang Palm Oil
- Locust Beans (Iru)
- Ground Crayfish, ayon sa panlasa
- Pinatuyong isda, nilinis at pinutol sa kagat-laki ng mga piraso
- 2 sariwang kamatis, hiniwa
- 2 cloves ng Bawang, tinadtad
- 3 tasa bunched Spinach, tinadtad
- Kurot ng Cameroonian Peppers

## Mga direksyon

1. Lutuin ang manok at ilagay sa medium pot para kumulo. Ito ay para ihanda ang stock para sa sopas. Itabi at itabi ang stock water
2. Idagdag ang lahat ng gulay maliban sa spinach sa isang blender na may tubig at haluin hanggang sa halo-halong - gusto mo ang halo ay mayroon pa ring mga tipak ng prutas at gulay sa loob nito. Idagdag ang pinaghalo na halo sa tubig ng stock ng manok at ihalo sa palm oil, crayfish, isda, at balang beans, pagkatapos ay lutuin ng 5 minuto sa katamtamang init. Idagdag ang manok sa kawali, pagkatapos ay lutuin ng isa pang 5 minuto.
3. Alisan ng tubig ang kalahati ng tubig at pagkatapos ay idagdag ang spinach. Takpan at lutuin ng 5 minuto.

# Methi na Gota

**Kultura:** Indian

**Recipe na isinumite ni:** Manoj Kumar Shah



## Mga sangkap

- 1/2 tasa ng Tubig
- 1 kutsarang Langis
- 1 kutsarang Asukal
- 1 sili, pinong tinadtad
- 1/2 kutsarita Ginger Paste
- 1/2 kutsarita Coriander Seeds, durog
- 1/4 kutsarita Ajwain/Carom seeds
- 1/2 kutsarita Pepper, durog
- 1/4 kutsarita ng Turmerik
- 1/2 kutsarita Kashmiri Red Chili Powder
- kurot Hing/Asafoetida
- 1 kutsarang Lemon Juice
- 3/4 kutsarita ng Asin
- 1/4 kutsarita ng Baking Soda
- 3/4 tasa dahon ng Fenugreek/Menthi, pinong tinadtad
- 3 kutsarang Coriander, pinong tinadtad 2 kutsarang Rava/Semolina/Suji, pinong
- 1 tasa ng Besan/Gram na harina
- Mantika para sa pagprito

## Mga direksyon

1. Sa isang malaking mixing bowl, magdagdag ng tubig, 1 kutsarang mantika, asukal, sili at ginger paste, coriander seeds, pepper, turmeric, chili powder, hing, lemon juice, asin at baking soda. Haluing mabuti, siguraduhin na ang lahat ng mga pampalasa ay pinagsamang mabuti.
2. Magdagdag ng dahon ng fenugreek at kulantro. Haluing mabuti, pagkatapos ay idagdag ang rava at besan. Haluin upang walang buo buo dapat maging makapal na batter.
3. Ihulog ang batter sa mainit na mantika, na bumubuo ng maliliit na bola.
4. Haluin paminsan-minsan, siguraduhing luto nang buo ang pakoda. Iprito hanggang sa ang pakoda ay nagiging ginto at malutong.

# Sopas ng Misua

**Kultura:** Filipino

**Recipe na isinumite ni:** Veronica Sorino



## Mga sangkap

- 3 onsa ng Misua
- 1 Knorr Pork cube
- 1 medium patola, hiniwa
- 1/2 tasa tinadtad na scallion
- 4 cloves na bawang, durog
- 1 katamtamang dilaw na sibuyas, tinadtad
- 1/4 kutsarita ng giniling na itim na paminta
- 2 kutsarang patis
- 6 - 8 tasa ng tubig
- 3 kutsarang mantika

## Mga Sangkap ng Meatball

- 1 lb. giniling na baboy
- 1 itlog
- 1 katamtamang dilaw na sibuyas, tinadtad
- 6 na kutsarang all-purpose na harina
- 1 kutsarita ng asin
- 1/4 kutsarita ng ground black pepper

## Mga direksyon

1. Ihanda ang mga meatball sa pamamagitan ng pagsasama-sama ng lahat ng sangkap ng meatball sa isang mangkok. Haluing mabuti. I-scoop ang 1 1/2 tablespoons ng mixture at bumuo ng bola. Gawin ang hakbang na ito hanggang sa ganap na maubos ang timpla. Itabi.
2. Mag-init ng mantika sa kaldero. Kapag uminit na ang mantika, i-pan fry ang meatballs hanggang sa maging light brown ang panlabas na bahagi. Tandaan: ang mga bola-bola ay hindi kailangang lutuin nang lubusan sa puntong ito.
3. Alisin ang mga bola-bola sa kaldero. Itabi.
4. Gamit ang natitirang mantika, igisa ang bawang hanggang sa maging golden brown. Magdagdag ng sibuyas. Magpatuloy sa lutuin hanggang lumambot ang sibuyas.
5. Ibhos ang tubig. Hayaang kumulo. Idagdag muli ang piniritong bola-bola.
6. Magdagdag ng Knorr Pork Cube. Haluin. Takpan ang kaldero at lutuin sa medium heat sa loob ng 15 minuto.
7. Magdagdag ng misua at patola. Takpan at lutuin ng 5 minuto.
8. Timplahan ng patis at giniling na black pepper. Haluin.
9. Magdagdag ng mga scallion. Ilipat sa isang serving bowl.
10. Maglingkod. Ibahagi at magsaya!

# Spring Rolls

**Kultura:** Filipino

**Recipe na isinumite ni:** Veronica Sorino



## Mga sangkap

- Ground Pork
- Carrots, tinadtad na mga sibuyas
- tinadtad na Bawang, tinadtad
- 2 Itlog, halo-halong
- Spring roll wrapper
- Spring onion
- Bok choy
- Egg noodles
- Sabaw ng manok
- 2 tablespoons asin
- Pepper, ayon sa panlasa

## Mga direksyon

1. Sa isang medium bowl, ilagay ang baboy, carrots, sibuyas at bawang. Paghaluin gamit ang mga kamay upang pagsamahin ang lahat ng sangkap.
2. Idagdag ang lahat ng tuyong sangkap sa mangkok at ihalo. Idagdag ang mga itlog at ihalo muli. Hayaang umupo ang timpla ng 2-5 minuto.
3. Sa isang plato, maglagay ng isang spring roll wrapper sheet at i-brush ang egg mix sa isang sulok ng wrapper (ito ay makakatulong sa pagse-seal ng wrapper kapag ito ay na-roll na). Maglagay ng isang maliit na scoop ng pork filling sa sheet, hubugin ito sa laki na gusto mo at igulong, simula sa hindi na-brushed na sulok ng balot at pataas, idikit sa mga gilid na sulok habang ito ay hinuhulma. Ulitin ang hakbang na ito para sa lahat ng spring rolls.\*Tandaan: gusto mong tiyakin na ang mga rolyo ay hindi masyadong maikli o masyadong mahaba.
4. Sa isang kaldero, ilagay ang mantika at init. Ang mantika ay handa na para sa pagprito kapag ito ay tumutugon sa isang pakurot ng asin (ito ay magsisimulang sumirit at gumawa ng mga bula). Ilagay ang mga rolyo sa mantika nang maingat at lutuin, iikot ang mga rolyo sa buong proseso upang ang lahat ng panig ay natatakpan - dapat silang maging isang magandang ginintuang kayumanggi.
5. Kapag tapos na, kunin ang mga rolls at ilagay ang mga ito sa isang tray na nilagyan ng paper towel para masipsip ang anumang labis na mantika.
6. Ihain na may kasamang matamis na chili sauce at magsaya!

# Karachi Biryani

**Kultura:** Pakistani

**Recipe na isinumite ni:** Uzma Afroz



## Mga sangkap

- 1000g karne (karne ng baka o manok)
- 750 g ng bigas
- 2 medium na sibuyas
- Mga Spices: Shan Biryani Masalah (Karachi Beef Biryani)
- 20g mga pasas, ibinabad sa tubig
- 20g o 1 medium na gintong sibuyas, pinirito
- Dilaw na kulay ng pagkain
- Mga Dry Spices: 2 star anise, 1 black cardamom, 1 kutsarita cumin seed)
- 3 kutsarang garlic ginger paste
- 1 tasang mantika

## Mga direksyon

1. Sa isang kawali, ilagay ang karne, hiniwang sibuyas, mantika, ginger garlic paste, at Shan spice.
2. Igisa sa medium heat sa loob ng 10 minuto. Magdagdag ng mga tuyong pampalasa at iprito para sa isa pang 5-1 minuto hanggang sa magsimulang maghiwalay ang mantika sa karne at iba pang gravy. Kapag nangyari ito, magdagdag ng 1.5 tasa ng tubig (para sa manok) o 2.5 tasa ng tubig (para sa beef/mutton). Magluto ng 30 minuto sa katamtamang init hanggang lumambot ang karne.
3. Hugasan ang bigas at ibabad sa sariwang tubig sa loob ng 15 minuto.
4. Sa isang hiwalay na kawali na may pinakuluang tubig, magluto ng kanin sa katamtamang apoy hanggang sa 3/4th na ang luto ng bigas.
5. Alisan ng tubig ang kanin at idagdag sa pinaghalong manok/beef. Lagyan ng babad na pasas sa ibabaw ang kanin, iwiwisik ang pangkulay ng pagkain, at ikalat ang gintong pritong sibuyas sa ibabaw.
6. Ilagay ang takip sa kawali at lutuin ng isa pang 15 hanggang 20 minuto sa mahinang apoy. Dapat meron walang labis na kahalumigmigan na natitira sa kawali kapag tapos na.
7. Tangkilikin ang Karachi Biryani na may yogurt na Raita.

# Nana Panjareh Window Bread

---

**Kultura:** Persian

**Recipe na isinumite ni:** Naghma Najmi

---



## Mga sangkap

- 20 gramo ng corn starch
  - 20 gramo ng tubig na may lasang rosas
  - 20 gramo ng gatas
  - 50 gramo ng puting harina
  - 5 gramo ng harina na gawa sa bigas
  - 2 itlog
  - Kurot ng safron
  - 1/4 tasa ng icing sugar
  - 1 kutsarita na may pulbos na cardamom
  - 1/2 kutsarita ng kanela
- 

## Mga direksyon

1. Paghaluin ang corn starch, harina, gatas, at tubing na may lasang rosas sa isang mangkok upang maging paste.
2. Magdagdag ng mga itlog at haluin hanggang sa ganap na iisang timpla.
3. Magdagdag ng harina at haluin hanggang makinis.
4. Hayaang umupo ang batter sa loob ng 30 minuto.
5. Salain ang timpla at ilagay ang safron.
6. Mag-init ng mantika sa isang sauce pan o isang malalim na kawali hanggang sa mabuo ang mga bula sa palibot ng toothpick pagpindot sa ilalim ng kawali.
7. Painitin ang rosette iron pan sa pamamagitan ng pagpapanatili nito sa mainit na mantika sa loob ng 10-15 segundo.
8. Langat ang pan, kalugin ang sobrang mantika at agad na isawsaw sa batter para ganoon ang gilid lang ng bakal ay pantay sa ibabaw ng batter. Isawsaw ang pan sa mainit mantika, hayaang pumutok ang mga rosette at pagkatapos ay alisin ang pan sa mantika.
9. Iprito ang bawat panig ng cookies sa loob ng 30 segundo hanggang sa maging golden brown. Ilabas ang cookie at ilagay ito sa isang tuwalya ng papel.
10. Ulitin ang hakbang 6 - 8 sa natitirang batter.
11. Budburan ng powdered sugar, cinnamon at cardamom sa ibabaw ng cookies bago ihain.

# Fasanjoon

**Kultura:** Persian

**Recipe na isinumite ni:** Naghma Najmi



## Mga sangkap

- 1 - 2 malalaking dilaw na sibuyas, tinadtad (o 3 tasa)
- 3 kutsarang mantika
- 3 kutsarang extra virgin olive oil
- 5 kutsarang sarsa ng pomegranate
- 2 lbs. mga hita ng manok na walang balat at buto
- 2 c. stock ng sibuyas/tubig/stock ng manok
- 2 kutsara (kasama ang 2 kutsarita) asukal
- 3 kutsarang peanut butter
- 1/2 kutsarita ng turmerik
- 1/4 kutsarita ng cinnamon
- 1/4 kutsarita ng ground nutmeg
- 1/4 kutsarita ng ground black pepper
- 1 kutsarang tomato paste
- 2 kutsarang Tamarind paste
- 2 gadgad na mansanas
- 1/2 kutsarita ng asin
- Soy Sauce, ayon sa panlasa

## Mga direksyon

1. I-brown ang mga piraso ng manok sa lahat ng panig:

- Sa isang malaking kawali, painitin ang 3 kutsarang mantika sa katamtamang init. Siguraduin tuyo ang mga piraso ng manok at ilagay ang mga ito sa kawali, lutuin by batch kung kinakailangan upang hindi mapuno ang kawali. Magluto hanggang sa ginintuang kayumanggi sa lahat ng panig.
- Budburan ng asin ang manok habang niluluto.

2. Igisa ang mga sibuyas:

- Gumamit ng slotted spoon o malakit sipit para alisin ang manok sa kawali, itabi.
- Magdagdag ng kutsarang mantikilya at isang kutsarang mantika sa kawali. Ibaba ang init sa medium low.
- Magdagdag ng tinadtad na mga sibuyas sa kawali at igisa hanggang sa translucent, haluin paminsan-minsan upang palabasin ang mga browned bits mula sa ilalim ng kawali.



# Fasanjoon (ipinagpatuloy)

---

**Kultura:** Persian

**Recipe na isinumite ni:** Naghma Najmi

---

3. Ibalik ang mga piraso ng manok sa kawali na may mga sibuyas. Ibuhos ang 2 tasa ng stock sa manok at sibuyas. Dalhin sa kumukulo, bawasan ang init, takpan at pakuluin ng malumanay sa loob ng 30 minuto.
4. Ihalo ang peanut butter, molasses/sauce ng pomegranate, asukal, at pampalasa. Takpan at lutuin sa napakababang apoy sa loob ng 1 oras, haluin tuwing 20 minuto o higit pa upang maiwasang masunog ang ilalim ng kawali at hindi dumikit sa ilalim ng kawali.
5. Alisin sa init at i-adjust ang asukal/asin ayon sa panlasa. Sa puntong ito ang manok ay dapat malambot.
6. Ihain kasama ng kanin.

# Koshari

**Kultura:** Egyptian

**Recipe na isinumite ni:** Amany Abdel Wahab



## Mga sangkap

### Para sa Crispy Onion Topping

- 1 malaking sibuyas, hiniwa sa manipis na hugis singsing
- Asin
- 1/3 tasa ng all-purpose Flour
- 1/2 tasang mantika

### Para sa Tomato Sauce

- Mantika
- 1 maliit na sibuyas, ginadgad
- 4 na sibuyas ng bawang, tinadtad
- 1 kutsarita ng ground coriander
- Opsyonal: 1/2 - 1 kutsarita na durog na pulang paminta
- 1 lata (28 oz) na sarsa ng kamatis
- Asin at paminta
- 1-2 kutsarang distilled white vinegar

### Para kay Koshari

- 1 at 1/2 tasa ng brown lentils, nabanlaw ng mabuti
- 1 at 1/2 tasa ng katamtamang butil na bigas, hinugasan at ibabad sa tubig sa loob ng 15 minuto, pagkatapos ay i-drain ang 1/2 kutsarita bawat asin at paminta
- 1/2 kutsarita ng kulantro
- 2 tasang elbow pasta
- Mantika
- Tubig
- 1 lata (15 oz) chickpeas, binanlawan, pinatuyo at pinainit

## Mga direksyon

### Gawin ang crispy onion topping

1. Budburan ng asin ang mga singsing ng sibuyas, pagkatapos ay ihagis ang mga ito sa harina upang mabalutan. Alisin ang anumang labis na harina.
2. Sa isang malaking kawali, painitin ang mantika sa katamtamang init. Lutuin ang mga singsing ng sibuyas sa medyo mainit na mantika, hanggang sa maging maganda at karamelong kayumanggi. Ang mga sibuyas ay dapat na malutong, ngunit hindi sunog (15-20 minuto).

# Koshari (ipinagpatuloy)

**Kultura:** Egyptian

**Recipe na isinumite ni:** Amany Abdel Wahab

## Gawin ang Tomato Sauce

1. Sa isang kasirola, magpainit ng 1 kutsarang mantika. Idagdag ang gadgad na sibuyas at lutuin sa medium-high heat hanggang sa maging translucent gold ang sibuyas (huwag brown). Ngayon, idagdag ang bawang, coriander at red pepper flakes (kung gagamitin) at igisa sandali hanggang mabango (30-45 segundo)
2. Haluin ang tomato sauce at isang pakurot ng asin. Pakuluan at lutuin hanggang lumapot ang sarsa (15 minuto o higit pa)
3. Haluin ang distilled white vinegar at ibaba ang apoy. Takpan at panatilihing mainit-init hanggang handa nang ihain.

## Gawin ang Koshari

1. Lutuin ang lentils. Pakuluan ang mga lentil at 4 na tasa ng tubig sa isang katamtamang kaldero o kasirola sa mataas na apoy. Bawasan ang apoy sa mahina at lutuin hanggang lumambot lang ang lentils (15-17 minuto). Alisan ng tubig at timplahan ng kaunting asin.  
**\*Note:** kapag binasa ang lentils, hindi dapat lutuin ang mga ito. Dapat ay bahagyang luto lamang ang mga ito at may kagat pa sila dahil kailangan nilang tapusin ang pagluluto kasama ang kanin.
2. Ngayon para sa bigas. Alisan ng tubig ang bigas mula sa nakababab na tubig nito. Pagsamahin ang bahagyang lutong lentil at ang kanin sa kasirola sa katamtamang init na may 1 kutsarang mantika, asin, paminta, at kulantro. Magluto ng 3 minuto, regular na pagpapakilos. Magdagdag ng maligamgam na tubig upang takpan ang pinaghalong kanin at lentil ng mga 1 & 1/2 pulgada (malamang 3 tasa ng tubig ang gagamitin mo rito). Dapat mabawasan ng kaunti ang tubig sa pamamagitan ng pagkulo. Ngayon takpan at lutuin hanggang ang lahat ng likido ay masipsip at ang bigas at lentil ay maluto nang mabuti (mga 20 minuto). Panatilihing takpan at hindi maistorbo sa loob ng 5 minuto o higit pa.
3. Ngayon gawin ang pasta. Habang nagluluto ang kanin at lentil, gawin ang pasta ayon sa mga tagubilin sa pakete sa pamamagitan ng pagdaragdag ng elbow pasta sa kumukulong tubig na may kaunting asin at kaunting mantika. Lutuin hanggang ang pasta ay el dente. Alisan ng tubig.
4. Takpan ang mga chickpeas at painitin sandali sa microwave bago ihain.

Upang ihain, himukin ang kanin at lentil gamit ang isang tinidor at ilipat sa isang serving platter. Itaas ang elbow pasta at 1/2 ng tomato sauce, pagkatapos ay ang chickpeas, at panghuli 1/2 ng crispy na sibuyas para sa dekorasyon. Ihain nang hiwalay, ipasa ang natitirang sarsa at malutong na sibuyas.

# Papa Rellena (Stuffed Potato)

**Kultura:** Colombian

**Recipe na isinumite ni:** Adielia Lopez



## Para sa Batter

- 1 itlog
- 1/4 tasa ng all-purpose na harina
- 1 kurot na asin
- 1/2 kutsarang sazón Goya na may azafran
- 1/4 tasa ng gatas

## Mga sangkap

- Langis ng gulay, para sa pagprito ng 5 medium na patatas

## Para sa Pagpuno

- 1/4 kutsarita ng asin
- 1 kutsarang langis ng oliba
- 1 tasang tinadtad na kamatis
- 1/3 tasa tinadtad na sibuyas
- 1/3 tasa tinadtad na scallion
- 1 sibuyas ng bawang, tinadtad
- 1/2 kutsarita ng ground cumin
- 1/2 kutsarita sazón Goya na may azafran 1/4 kutsarita asin
- 1/4 kutsarita ng ground pepper
- 1/2 lb. giniling na karne ng baka

## Mga direksyon

1. Balatan ang patatas at hiwain, ilagay sa isang medium pot at takpan ng tubig at 1/4 kutsarita ng asin.
2. Pakuluan ang patatas sa medium-high heat, pagkatapos ay bawasan ang apoy sa medium at lutuin hanggang lumambot (mga 20 minuto)
3. Alisan ng tubig ang patatas at i-mash gamit ang isang tinidor o masher. Itabi.

## Pagpuno:

1. Sa isang malaking sauce pan, magpainit ng 1 kutsarang olive oil sa katamtamang init at pagkatapos ay ilagay ang sibuyas, kamatis, scallion, bawang, kumin, azafran, paminta at asin. Magluto ng 5 minuto o hanggang sa maging translucent ang mga sibuyas. Idagdag ang karne ng baka at lutuin, paminsan-minsan haluin (mga 10-15 minuto). Itabi para lumamig.

## Upang gawin ang batter:

1. Sa isang medium bowl, ilagay ang lahat ng batter ingredients at haluin hanggang makinis. Itabi.

# Papa Rellena (ipinagpatuloy)

---

**Kultura:** Colombian

**Recipe na isinumite ni:** Adiel Lopez

---

**Upang bumuo ng pinalamanan na patatas:**

1. Hatiin ang mashed potato sa 10 pantay na laki ng mga bahagi (mga 1/3 tasa bawat isa) at gawing bola ang bawat bahagi sa pamamagitan ng paggulong sa pagitan ng mga palad ng iyong mga kamay. I-flat parang patties at ilagay ang 1 at 1/2 tablespoons ng filling sa gitna ng bawat isa. Hulmain ang pinaghalong patatas na may palaman na higis sa bola siguraduing sarado para hindi lumabas ang palaman.
2. Punan ang isang malaki at mabigat na kaldero ng mantika at initin sa katamtamang init hanggang 360°F.
3. Isawsaw ang pinalamanan na patatas sa batter at maingat na ilagay sa mainit na mantika. Magprito ng humigit-kumulang 4 na minuto o hanggang sa ginintuang, lumiko sa kalahati. Alisin ang mga patatas mula sa mantika gamit ang isang slotted spoon at ilagay sa isang plato na may mga tuwalya ng papel. Ilipat sa isang serving plate at lagyan ng Ají sauce kung kinakailangan.

## **Ano ang Papas Rellenas?**

Ang mga ito ay ginawa gamit ang mga patatas, nabuo sa mga bola at pinalamanan ng pinaghalong karne, gulay at pampalasa, inilubog sa batter at pinirito. Ang ulam na ito ay sikat sa Colombia at Latin America. Sa Colombia, kinakain namin ang mga ito para sa almusal o bilang meryenda. Maaari mong ihain ang mga ito mainit o malamig at ang mga ito ay masarap na may ají sauce (mainit na sarsa).

# Tuyo

---

**Kultura:** Guyanese

**Recipe na isinumite ni:** Pamela Pierre

---



## Mga sangkap

- Salt Cod
- Mga sibuyas, ayon sa panlasa
- Mga kamatis, ayon sa panlasa (opsyonal)
- Hard Boiled Egg, hiniwa

---

## Mga direksyon

1. Ang maalat na isda ay inilalagay sa sariwang tubig sa loob ng isang oras, pagkatapos ay pinatuyo at piniga upang tuyo.
2. Sa isang medium na kawali na nilagyan ng mantika at nilagay sa katamtamang apoy, lutuin ang mga sibuyas at isda. Kapag medyo pinainit na ang isda, ilagay ang mga hard boiled egg. Kung ninanais, maaari ring magdagdag ng mga kamatis.
3. Kapag ang mga sibuyas ay naging kayumanggi at ang isda ay lubusan nang naluto, alisin sa init at ilagay sa isang serving dish.

# Bakes

**Kultura:** Guyanese

**Recipe na isinumite ni:** Pamela Pierre



## Mga sangkap

- 2 tasang harina
- 1 kutsarang baking powder
- Kurot ng Asin
- 1 kutsarita ng asukal
- 1 kutsarita ng mantikilya
- 3/4 tasa ng tubig (kasama ang 1/4 kung kinakailangan)
- Mantika (para sa pagluluto)

## Mga direksyon

1. Sa isang medium bowl, paghaluin ang harina, baking powder, asukal at asin.
2. Magdagdag ng mantikilya at masahin hanggang maging dry mix. Dahan-dahang idagdag ang tubig, paghahalo hanggang ito nagiging malambot na masa. Kung ang masa ay masyadong malagkit, magdagdag ng higit pang harina.
3. Ilagay ang dough sa rolling mat at igulong ito ng patag, pagkatapos ay bilogin gamit ang cutter o isang baso.
4. Sa isang maliit na kaldero na kalahating puno ng mantika, dahan-dahang ibaba ang mga bakes sa mantika. Ang bakes ay dapat magsimulang puff up. Kapag puffed na, i-flip sa kabilang panig at iprito. Kapag ang bakes ay puffed sa magkabilang panig at ito ay magandang kayumanggi kulay, alisin mula sa mantika at ilagay sa isang mangkok na may linya na may papel towel.

# Empanadas

**Kultura:** Venezuelan

**Recipe na isinumite ni:** Mag Palez



## Mga sangkap

### Para sa Dough

- 1 at 1/2 tasa (215 gramo) ng pre-cooked corn flour (P.A.N flour)
- 1/4 kutsarita ng asin
- 1 at 1/2 tasa ng malamig na tubig

### Para sa Pagpupuno

- Giniling o ginutay-gutay na nilagang karne; manok; ham at keso; atbp.

## Mga direksyon

1. Sa isang mangkok, ilagay ang pre-cooked corn flour at asin. Magdagdag ng tubig at ihalo hanggang ang harina ay hydrated. Masahin nang mabuti hanggang sa makakuha ka ng malambot na masa, tulad ng plasticine. Kung ang dough ay tuyo na, magdagdag ng mas maraming tubig at kung ito ay masyadong matunaw, magdagdag ng higit pang harina ng mais. Hayaang magpahinga ang dough ng mga 10 minuto.
2. Kumuha ng bahagi ng dough at gumawa ng bola. Ilagay ito sa bahagyang basang plastic wrap pagkatapos ay ikalat ito gamit ang iyong kamay o sa tulong ng isang plato o board. Maglagay ng isang kutsarang puno ng napili mong palaman sa gitna ng dough, pagkatapos ay tiklupin sa hugis ng gasuklay (crescent) sa tulong ng plastic wrap.
3. Tandaan: Maaari ka ring gumamit ng lalagyan para hubugin at gupitin ang empanada. Nakakatulong ito sa kanila na magkapareho ang laki at matiyak na ang mga gilid ay mahusay na selyado upang ang pagpuno ay hindi lumabas. Iprito ang mga empanada sa maraming mainit na mantika ng mga 5-8 minuto.
4. Ilipat sa isang plato na may paper towel para masipsip ang mantika, pagkatapos ay ihain at magsaya!



# Tradisyonal na Borsch

**Kultura:** Russian

**Recipe na isinumite ni:** Jim Samaroden



\*Mga opsyonal na sangkap: Bay leaf, green beans, peas, beet greens, ginutay-gutay na baboy o pork sausage

## Mga sangkap

- ·1 tasa ng diced celery
- ·1 tasa ng tinadtad na sibuyas
- ·2 cloves ng bawang, gadgad o pinindot
- ·1 kutsarang mantikilya (para sa paggisa ng celery at sibuyas)
- ·8 tasang tubig, sabaw ng baka o sabaw ng manok 1 lata na diced na kamatis
- ·2 - 3 daluyan hanggang malalaking beets, binalatan, kalahating gadgad, kalahating diced
- ·1 - 2 medium carrots, binalatan at gadgad 1 medium na patatas, binalatan at diced
- ·1/2 tasa sariwang dill weed
- ·Asin at paminta para lumasa

## Mga direksyon

1. Igisa ang mga sibuyas, kintsay at repolyo na may mantikilya hanggang malambot at maaninag. sabaw)
2. Pakuluin sa katamtamang init, pagkatapos ay bawasan sa medyo katamtamang init at hayaan kumulo
3. Magdagdag ng beets, carrots at patatas sa sabaw. Kung gusto mong magdagdag ng anumang mga opsyonal na sangkap (i.e. beans, peas, beet greens, atbp.), gawin na ngayon.
4. Hayaang kumulo ang sopas sa katamtamang apoy hanggang lumambot ang beets at patatas (pwede sabihin sa pamamagitan ng pagsubok sa kanila gamit ang isang tinidor), mga 15 minuto. Alisin ang sopas mula sa init.
5. Ihalo ang tinadtad na sariwang dill weed at asin at itim na paminta.
6. Ihain nang mainit na may kasamang isang kutsaritang ng sour cream at isang slice ng tinapay at mantikilya (inirerekomenda ang rye tinapay)