

Nthlanu wa swilo eka swakudya leswi nga hlayiseka swilaveko eka mahlayiselo ya swakudya



A swi basi ku basa

- Hlamba mavoko ya wena u nga si khoma swakudya hi minkarhi hikwayo loko o lulamisa swakudya
- Hlamba mavoko ya wena endzhaku ka ku ya exihambukelweni
- Hlantswa na ku basisa ndhawu hinkwayo na switirhisiwa leswi nga tirhisiwa ku lulamisa swakudya
- Sirhelela tindhawu ta le xitangeni na swakudya eka switsotso, switsotswana na swin'wana swifuwo

Hikokwalaho ka yini?

Loko switsongwatsongwani swo tala swi nga vangi vuvabyi, switsongwatsongwani swa ngozi swi kumeka hi xitalo e misaveni, matini, swiharhi na vanhu Switsongwatsongwani leswi swi khomiwa emavokweni, malapi yo sula na swibye, ngopfu-ngopfu tibodo to tsemela eka tona naswona ku khumbhana kantsongo swi nga swi hundzisela eka swakudya leswi boleke.



Hambanyisa swa kudya swimbisi na leswi nga swekiwa

- Hambanyisa nyama yi mbisi, huku, na swakudya swa le lwandle
- Tirisa switirisiwa na swiby swo fana na mikwana na ko tsemela kona swakudya swimbisi
- Veka swakudya swimbisi naleswina swekiwa endzeni ka vuhlayiselo byo hambana

Hikokwalaho ka yini?

Swakudya swimbisi, ngopfungopfu nyama, tihuku, swa le lwandle na swihalaki swi nga va na Switsongwatsongwani le swi nga va ni khombo le ri nga tulerisiwaka e ka swakudya swin'wana hi nkarh lowu swi lulamisiwaka na ku hlayisiwa

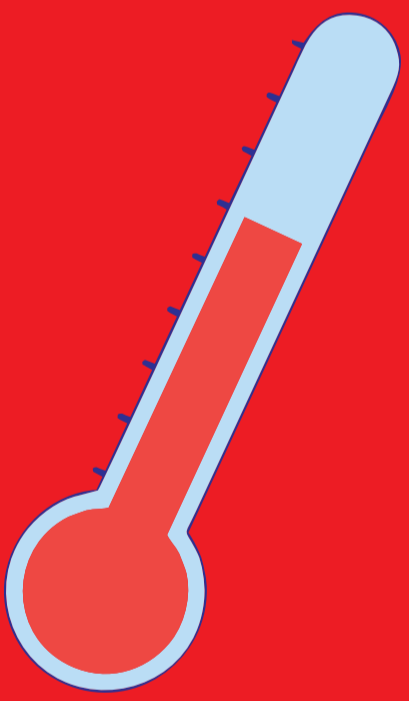


Sweka swakudya hi ku hetiseka

- Sweka swakudya hi ku hetiseka, ngopfu nyama, tihuku, mandza na swakudya swa le lwandle
- Virisa swakudya swo fana na tisupu na swiculu ku vona leswa
- ku swi xipima-mahisekiwa swinene
- Kufumeta swakudya leswi nga swekiwa swinene fikelerile 65oC. Eka nyama na tihuku, vona leswaku tijuzi ti le rivaleni, ku nga ri. Ntshwuka tirhisa xipima-mahiseko. Kofumeta swakudya leswiswekiweke swinene.

Hikokwalaho ka yini?

Maswekelo ya kahle ya dlaya switsongwatsongwani hinkwaswo. Tidyondzo ti kombisile leswaku ku sweka swakudya eka mahiseko ya 70oC swi nga pfuna ku vona leswaku swi hlaisekile ku va swi tirhisiwa. swakudya leswi lavaka ku langutisiwa hi ku hlawuleka swi katsa nyama yo gayiwa, tirholo to oxiwa, mahlangano lamakulu ya nyama na tihuku hinkwanto.



Hlayisa swakudya eka mahiseko ya kahle

- U nga siyi swakudya leswi nga swekiwa laha ku kufumelaka ku hundza tiawara timbiri
- Gwitsirisa swakudya hinkwaswo leswi nga swekiwa (ehansi ka 50c)
- Swakudya leswi swinga swekiwa swi fanele swi tshama swi karhi swi hisa e henhla ka 65oC swi nga se phamiwa
- Unga hlayisi swakudya nkarhi wo leha hambiloko ku ri exigwitsirisi

Hikokwalaho ka yini?

Ditshenekegi di kgona go ntsifala (go ikoketsa) ka bonako fa dijo di beilwe mo themphereitshana yak amore. Ka go tshegetsa ditshenekegi di le kwa tlase ga 50c kgotsa kwa godimo ga 60o go gola ga ditshenekegi go a fokotsega kgotsa go a ema. Ditshenekegi tse dingwe tse di kotsi di ntse di gola ka fa tlase ga 5oC



Tirhisa mati laya hlayiseka na switirhisiwa swimbisi

- Tirhisa mati yo basa kumbe u ya basisa ku endla leswaku ya va kahle
- Hlawula swakudya leswi nga leswintshwa swinene
- Hlantswa mihandzu na matsavu, ngopfu loko swi dyiwa swi ri swimbisi
- U nga tirhisi swakudya loko swi hundzeriwe hi nkathi

Hikokwalaho ka yini?

Switirhisiwa swimbisi, ku katsa mati na ayisi, swi nga tuleriwa hi switsongwatsongwani swa ngozi na tikhemikali. Timkhemikali ta Musweki ti nga vumbiwa eka swakudya leswi nga onhaka na leswi nga bola. Nhlayiso eka ku hlawula switirhisiwa swimbisi na magoza yo olova yo fana na ku vandla swi nga hunguta ngozi

Vutivi + Migingiriko = Nsivelo