

Umfino-maize meal with vegetables

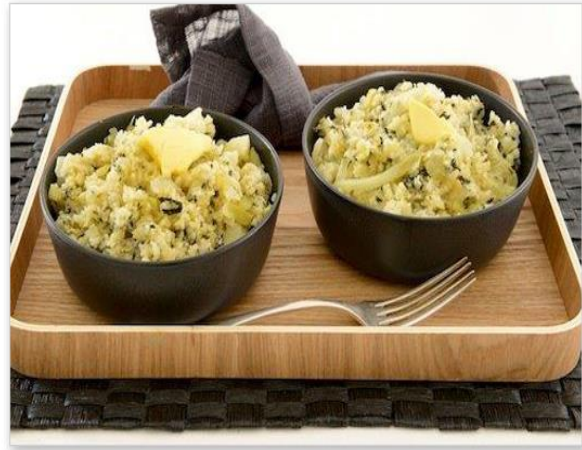


1 medium cabbage, shredded
1 bunch spinach, shredded
2 turnips, peeled and diced
1 bunch spring onions, chopped
500ml (2 cups) water
250ml (1 cup) maize rice
375ml (1 ½ cups) Ace Super Maize Meal Quick cook
125g butter or margarine
Salt and pepper to taste

Method:

1. Wash and rinse the vegetables. Drain thoroughly.
2. In a large saucepan, bring water to the boil and add all the vegetables, toss together and simmer gently for 10 minutes.
3. Add maize rice, mix through, add maize meal and using a wooden spoon mix to form a stiff pap. Cook over low heat for about 15 minutes, stirring occasionally.
4. Add butter and seasoning, stir through. Serve warm with a meat stew.

Maïs à l'mfino avec des légumes



Ingrédients:

- 1 chou moyen, finement coupé
- 1 bouquet d'épinards, haché
- 2 navets, pelés et coupés en dés
- 1 botte de ciboulette hachée
- 500 ml (2 bols chinois) d'eau
- 250ml (1 bol chinois) de riz maïs
- 375ml (1 ½ bol chinois) Farine de maïs
- 125g de beurre ou de margarine
- Sel et poivre pour le goût

Préparation:

1. Laver et rincer les légumes. Bien égoutter.
2. Dans une grande casserole, faire bouillir l'eau et ajouter tous les légumes, mélanger tous et laisser mijoter très doucement pendant 10 minutes.
3. Ajouter le riz de maïs, mélanger soigneusement, ajouter la farine de maïs et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois pour former une pâte épaisse. Cuire à feu doux pendant 15 minutes environ, tout en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le beurre et l'assaisonnement, remuer. A servir chaud avec un ragoût de viande.

Koba katsaka “Maize meal” miaraka amin’ny legioma



Ny zavatra ilaina:

Laisoa salantsalany 1, voatetika madinika

Epinara 1 fehezana voatetika

Nave 2, novoasana ka notapatahana efajoro

Tongolo maintso iray fehezana, voatetika madinika

Rano 500 ml (2 kapoaka)

Katsaka miendrika voam-bary **Maize rice** 250ml (1 kapoaka)

Koba katsaka 375ml (1 kapoaka sy tapany)

Dibera 125g na atsasaky ny fahefany

Sira sy dipoavatra hanome tsiro

Fikarakarana:

1. Sasao ny legioma dia tsihifo tsara.
2. Maka vilany lehibe dia ampangotraho ny rano ary ataovy ao daholo ny legioma rehetra. Afangaroy avokoa dia ketreho moramora ao mandritra ny 10 minitra.
3. Arotsahy ny Katsaka miendrika voam-bary **Maize rice**, afangaroy tsara dia arotsaka ny koba katsaka ary afangaroy amin’ny sotrobe hazo mba hahazoana koba mafimafy. Andrahoy amin’ny afo malefaka mandritra ny 15 minitra eo ho eo no sady afangaroy .
4. Arotsahy ny dibera sy ny hanitra manome tsiro dia afangaroy. Hanina mafana miaraka amin’ny hena ketsaketsa.