

CASSAVA RECIPES



Table of Contents

Pasiuna	1
Puto	
Bugas Humay nga Sinagulan ug Balanghoy	2
Ginataang Dahon sa Balanghoy	
Egg Ball and Cassava Puffs	3
Cassava Dumplings	4
Cassava Pie	5
Cassava Suman / Cassava Polvoron	6
Cassava Shrimp Stick / Cassava Cheese	7
Cassava Jolly Roll	8
Cassava Espasol / Cassava Chippy	9
Cassava Nilupak / Minatamis nga Cassava	10
Steamed Cassava Cupcake	11
Pichi Pichi	12
Cassava Balls / Cassava Cookies	13
Cassava Sweet & Sour	14
Cassava Cake / Cassava Cue	15
Cassava Pudding	16
Steamed Cassava Cake	17
Cassava Mini Bites	18
Cassava & Sweet Banana / Cassava Cutchinta	19

PASIUNA

Ang balanghoy o kamoteng kahoy, ikatulo sa nag-unang tinubdan sa carbohydrates sa tibuok kalibutan. Tali sa mga gitikad nga mga tanum, ang balanghoy maoy adunay labing taas nga makuha nga enerhiya gikan sa pagkaon (food energy) ug kalan-on sa mokapin 500 milyon nga mga tawo. Ang unod sa balanghoy abunda sa harina (starch) ug adunay igong gidaghanon sa calcium, dietary fiber, iron, manganese, phosphorus, potassium, vitamin B6 ug vitamin C.

Adunay gihimong pagtuon dinhi sa Pilipinas diin gisusi ang epekto sa lagutmon ug legumbre sa pagpakunhod sa cholesterol level sa tawo. Ang pagtuon nagpakita nga ang balanghoy nakapaubos sa kinatibuk-ang lebel sa cholesterol, nakapakunhod sa low density lipoprotein (gikonsiderang bad cholesterol), ug posibleng makatabang sa pagpaubos sa triglyceride level gumikan sa iyang taas nga total dietary fiber.

Ubang pagtuon nagpakita usab nga ang balanghoy hayan makatabang sa pagsuporta sa nervous system ug pagpahupay sa kakapoy, ug dili normal nga pagpagawas sa hugaw sa lawas.

Gawas sa pagkaon sa balanghoy nga abunda sa bitamina ug minerales, gigamit usab kini sa mga pang-industriyal nga katuyoan.

Aron mapadako pa ang kita sa mga mag-uuma sa balanghoy, gimugna kini nga basahon aron magiyahan ang mga mag-uuma sa value adding sa balanghoy.

Ang balanghoy lakip sa mga nag-unang tanum nga gipromotar sa Department of Agriculture ug giila nga usa sa mga panghulip (alternative) sa bugas humay.

PUTO

Sagol:

- 2 ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 3 ka kutsara nga lubi (kinagod)
- 3 ka kutsara mga asukal



Pamaagi:

Pinuhon ang binanggod nga balanghoy ug ipauga sa hangin (air dry) 30 minutos hangtod 1 ka oras. Ilain dayon. Sudli ug tubig ang steamer ug pabukala. Pahiri ug butter ang molder aron dili mopilit ang puto. Sagula ang balanghoy ug asukal. Ibutang gilayon ang sinagol nga balanghoy ug asukal sa molder dayon ibutang ang molder sa steamer. Tabuni ang steamer ug paghulat 15-25 minutos. Kuhaa na sa steamer ug iligid sa kinagod nga lubi. Mahimong bahinon sa igong gikadak-on nga haum sa pagkaon (bit size).

BUGAS HUMAY NGA SINAGULAN UG BALANGHOY

Sagol:

- 1 ka tasa nga bugas humay
- 2 ka tasa nga balanghoy (hiniwa ug gagmay)



Pamaagi:

Hugasi ug maayo ang balanghoy, paniti ug hiwaa ug gagmay basi sa imong gusto. Kilisi ang bugas humay. Dugangi ug tubig pinaagi sa 1 ka tasa bugas ug 1 ka tasa nga tubig nga ratio. Sagula ang bugas humay ug balanghoy. Pabukala hangtod nga maluto.

GINATAANG DAHON SA BALANGHOY

Sagol:

- 1 ka pungpong sa linghod nga dahon sa balanghoy
- 1 ka lusok sa ahos
- 1 ka buok bombay
- ½ tasa nga pasayan
- ½ tasa nga unod sa isda (kuhaa ang bukog)
- ¼ tasa nga dinugmok nga mani
- asin
- 1 kutsara nga mantika
- 1 tasa gata sa lubi
- 3 tasa nga tubig



Pamaagi:

Putol-putola ang dahon sa balanghoy. Budbori ug asin ug kumota ug maayo hangtod mapiga ang duga. Ilabay ang duga, ug hugasi ang dahon sa limpyo nga tubig. Ibutang kini sa lutoanan ug ibutang ang uban pang mga sagol gawas lamang sa gata sa lubi. Dugangi ug 3 ka tasa nga tubig. Pabukala hangtod nga muhomok ang dahon. Ibutang gilayon ang gata sa lubi. Asini basi sa imong panlasa.

EGG BALL AND CASSAVA PUFFS

Sagol:

- 680 gramos pinanitan nga balanghoy
- 2 kutsara nga butter
- 6 ka itlog
- Asin ug paminta (pampalasa)
- Harina



Pamaagi:

Pabukali ang balanghoy ug ang itlog sa tubig nga gisagulan ug gamay nga asin 25-30 minutos. Kung maluto na ang balanghoy (tusoka ug tinidor kung humok na) kuhaa gikan sa tubig. Dugmoka kini, kuhaa ang mga subok. Paniti ang itlog. Isagol ang butter, asin ug paminta sa balanghoy. Alang sa egg ball, tabuni ang pinanitan nga itlog sa cassava mixture. Ituyok sa harina ug prituhon hangtod nga mahimong golden brown. Mas maayong isilbi kini uban sa suka nga sinagulan ug gipino-pinong mangga (hilaw).

CASSAVA DUMPLINGS

Sagol:

- 2 ka buok balanghoy (hiwaa nga dili tantong gamay, chunk size)
- 1 ½ kutsarita nga mantika
- 4 ka lusok sa ahos, gidugmok
- 1/3 tasa presko nga lime juice
- 1/3 tasa chicken o vegetable broth
- Asin ug paminta
- 1 bombay (hiniwa ug pino)



Pamaagi:

Sa luto-anan (medium pot), ibutang ang balanghoy sa 6 ka tasa sa nagbukal nga tubig. Lutoa kini sulod sa 15 minutos o hangtod nga mahumok na. Ibilin ang balanghoy sa tubig aron dili mabugnaw. Sa laing medium pot, inita ang mantika sa medium lang nga kalayo. Ibutang ang ahos ug gisaha hangtod nga magsugod sa pagka-brown, pero ayaw paiga. Idugang ang lime juice ug broth sa pot. Pabukala ang sauce sulod sa 2 ka minuto. Timplahi ug asin ug paminta. Haw-asa na ang balanghoy ug ibutang kini sa plato. Butangi ug bombay sa ibabaw (topping). Idugang gilayon ang sauce sa balanghoy ug mahimo na kining isilbi.

CASSAVA PIE

Sagol:

- 1 ka kilogram nga balanghoy
- 2 ka kutsara nga margarine
- 3 ka kutsara nga cheese (binanggod)
- ½ ka tasa nga gatas
- 3 ka buok itlog



Filling:

- 3 ka kutsara nga mantika
- 100 gramo nga sausage
- 250 gramo nga beef, gihiwa ug gamay nga pinakwadrado
- 1 ka bombay (gitadtad)
- 3 ka kutsara nga tomato sauce
- Tinadtad nga parsley igong pampalasa
- Asin igong panimpla
- Paminta igong panimpla
- Cheese (binanggod) pangbudbod (sprinkle)

Pamaagi:

Lung-aga ang balanghoy sa giasinan nga tubig. Kung maluto na hauna ug dugmoka. Idugang ang margarine, cheese, gatas ug itlog. Sa karahay, gisaha ang bombay sa mantika ug idugang ang mga sagol pang-filling (gawas lang sa cheese). Timplahi ug dyutay nga asin. Pagkuha ug ovenproof nga container, pahiri ug mantika, ibutang ang katunga sa cassava mixture, dayon ipatong ang filling ug tabuni na usab sa nahibiling cassava mixture. Wisiki sa cheese ug i-bake sa medium nga kainiton (180OC) sulod sa 15 minutos.

CASSAVA SUMAN

Sagol:

- 2 ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 1 ka tasa nga gata sa lubi
- 1 ka tasa nga linghod nga lubi, kinagod
- $\frac{3}{4}$ ka tasa nga asukal
- Hinawob nga dahon sa saging aron pamputos



Pamaagi:

Sa medium nga kainiton sa kalayo, lutoa ang balanghoy ug gata hangtod nga motibugol ang mixture. Idugang ang asukal ug kinagod nga lubi. Hauna gikan sa kalayo. Ibutang ang 2 ka kutsara nga mixture sa dahon sa saging. Pusta ug maayo sama sa suman (mahimong pinalingin o pinalapad). I-steam ang suman sulod sa 15 minutos, o hangtod nga mobantok na kung hikapon.

CASSAVA POLVORON

Sagol:

- 1 ka tasa nga harina sa balanghoy
- 1 ka tasa nga gatas (powdered)
- $\frac{1}{3}$ tasa nga asukal
- 5 kutsara nga butter



Pamaagi:

Sangaga ang harina igo-igo nga ma-light brown ang kolor. Isagol ang asukal ug powdered nga gatas. Ipalanay ang butter ug isagol sa mixture. Sagula ug maayo ug ibutang sa polvoron molder. Pag-andam ug igong gidaghanon ug pusta ang matag usa sa plastic wrapper ug mahimo nang isilbi.

CASSAVA SHRIMP STICK

Sagol:

- ½ ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 1 ka kutsarita nga baking powder
- ¼ kutsarita nga asin
- 1 ka pugyot nga sodium bicarbonate
- 5 kutsarita nga powdered dried nga pasayan
- ½ tasa nga all-purpose flour
- 2 kutsara nga asukal
- 2 kutsarita nga mantika
- 2 ka tasa nga tubig



Pamaagi:

Hugasi ang balanghoy, paniti, bangguron ug pig-an. Ipatulo ug maayo ang duga. Sagula sa bowl ang tanang uga (dry) nga mga sagol. Idugang ang balanghoy ug 2 ka kutsara nga mantika. Sagula ug maayo. Gamit ang duha ka kutsilyo, gutad-gutara ang dough sa pino. Dugangi ug tubig ug masaha ug maayo. Ibulibod ang harina sa board ug i-flat ang dough gamit ang rolling pin. Kung kinahanglan, dugangi ug harina aron ma dali ang pag-flat sa dough. Pikas-pikasa ang dough ug ginagmay, ug tuyoka sama sa dagway sa stick sa sigarilyo. Iplastar sa baking pan ug lutoa. Pagkahuman, mahimo nang isulod sa plastic bag ug labelan o di ba kaha isilbi.

CASSAVA CHEESE

Sagol:

- 1 ka kilogram nga balanghoy
- Cheddar cheese (binanggod)
- 2 ka kutsarita nga asin
- 1 ka litro nga tubig
- Mantika
- Condensed nga gatas
- French fries powdered flavoring

Pamaagi:

Paniti ang balanghoy, hiwaa ug pinatuyok (crosswise) hugasi ug ipatulo ang tubig. Butangi ug asin ang usa ka litro nga tubig. Iprito ang balanghoy hangtod igo lang nga maluto, dayon hauna ug ihumol sa tubig nga gibutangan ug asin sulod sa 5 ka minuto. Kuhaa dayon ang balanghoy gikan sa saltwater solution ug utroha sa pagprito hangtod nga ma-yellowish ang kolor. Samtang init pa, ibulibod ang condensed nga gatas, french fries powdered flavoring, ug binanggod nga cheddar cheese. Mahimo nang isilbi.



CASSAVA JOLLY ROLL

Sagol:

- 2 ½ ka tasa nga balanghoy (binanggod/ grated)
- 2 ½ ka tasa nga harina
- 1 ka tasa nga brown sugar
- 1/3 ka tasa nga margarine
- ½ ka tasa nga tubig
- 1 ka kutsara nga baking powder
- 2 ka kutsara nga vanilla
- 2 ka buok nga itlog



Pamaagi:

Sagula ang tanang mga sagol. Imasa aron mahimong dough. I-flat ang dough ug nipis, dayon hiwaa sa porma nga square (3 inch squares). Sa tunga sa matag hiwa, ibutang ang imong gusto nga filling (hotdog, cheese, caramel). Iprito hangtod nga mahimong golden brown. Isilbi nga init pa.

CASSAVA ESPASOL

Sagol:

- 4 ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 1 ½ ka tasa nga glucose
- 1 ka tasa nga asukal (brown)
- ½ ka tasa nga buko strip
- 6 ka tasa nga gata sa lubi
- 1 kutsarita nga vanilla
- Harina nga balanghoy



Pamaagi:

Sangagon ang binanggod nga balanghoy, ug ang harina dayon pabugnawa. Sa sauce pan o karahay, sagula ang gata, brown sugar, glucose, ug buko strips. Lutoa sa medium nga kalayo. Kung mobukal na, idugang ang vanilla. Niining higayuna, hinayi ang kalayo, dayon idugang ang gisangag nga balanghoy. Ukaya ug pirmi sulod sa 15-20 minutos. Pabugnawa ug pormaha sa gustong gidak-on nga espasol. Sa dili pa isilbi, buliburi ang espasol roll sa sinangag nga harina sa balanghoy.

CASSAVA CHIPPY

Sagol:

- 1 ka kilogram nga balanghoy
- 1 ka kutsara nga barbeque flavor
- 1 ka kutsara nga paminta
- 1 ka kutsara nga asin (iodized)
- 2 ka kutsara nga dahon sa kamunggay (tinadtad ug pino)
- 3-5 ka tasa nga tubig



Pamaagi:

Sagula ang tanang mga sagol hangtod nga mahimong baga ug lapot. Pagbutang ug dyutay nga gidak-on sa ibabaw sa plastic sheet ug tabuni sa susamang plastic sheet. Iduot sa gustong kanipison. I-steam 5-15 minutos o hangtod nga ang mixture mo-transparent. Hauna ug ibulad sa adlaw sulod sa 4 ka oras. Tagtanga ang plastic sheet ug hiwaa sa gustong gidak-on sa chippy. Dayon ibalik pagbulad sa adlaw hangtod sa 2 ka oras.

CASSAVA NILUPAK

Sagol:

- 4 ka tasa nga balanghoy (nilung-ag/luto nang daan)
- ½ ka tasa nga asukal (brown)
- 2 ka tasa nga lubi (kinagod)
- ½ kutsarita vanilla



Pamaagi:

Sagula tanang mga sagol, ug lubukon. Anama sa pagkuraw aron nga masagol ug maayo ang tanan. Iplatar sa platter ug hiwaa sa gustong gidak-on, andam na nga isilbi.

MINATAMIS NGA CASSAVA

Sagol:

- 1 ka kilogram nga balanghoy
- 600 gramos nga asukal
- 4 ka tasa nga tubig
- ½ ka tasa nga coconut cream (opsyonal)
- ¼ ka kutsarita nga asin (opsyonal)



Pamaagi:

Paniti ang balanghoy ug hiwa-a mga 7 ka sentimetro ang gitas-on. Hugasi ug paugaha. Gamit ug dako nga karahay iplatar ang balanghoy, butangi ug tubig ug ibubo ang asukal dayon pabukala sa hinay lamang nga kalayo hangtod nga maluto ug ma-caramelized. Lutoa kini sulod sa 2 ka oras. Hauna gikan sa kalayo ug ibalhin sa serving dish. Isilbi nga init pa o bugnaw.

STEAMED CASSAVA CUPCAKE

Sagol:

- 125 ka gramos nga dahon sa balanghoy (tinadtad)
- 50 ka gramos nga lubi (kinagod)
- 2 ka buok nga itlog (bulaga ang yolk ug puti)
- 30 ka gramos nga asukal
- 30 ka gramos nga pasayan, gipauga, gisangag ug gidugmok
- ½ kutsara nga red chilli (hiniwa)
- 1 ka lusok nga ahos (hiniwa)
- ½ ka kutsara nga mantika
- 1 ka kutsara nga harina (wheat)



Sagol:

- 200 ml. Cream coconut milk
- 1 ka kutsarita nga harina (wheat)
- 1 ka kutsarita nga gatas (powdered)
- 1 ka kutsarita nga agar-agar powder o powdered seaweed extract
- ½ ka kutsarita nga asin

Pamaagi:

Sagula ug maayo ang balanghoy, wheat flour ug lubi, ug ilain. Gamit ang electric mixer, sagula ang itlog (white) ug katunga sa asukal hangtod nga mobantok. Idugang ang egg

mixture sa balanghoy ug sagula ug maayo gamit ang kahoy nga pangkutaw. Ibutang ang dough sa porcelain cups nga gipahiran ug dyutay nga mantika. Sudli ang matag cup kutob lamang sa 3/4 , ug i-steam sulod sa 10 ka minutos. Butangi ug sauce ug ibudbod ang dried shrimp sprinkle. Pabugnawa ug tangtanga gikan sa cup aron isilbi.

Sa paghimo sa sauce: sagula tanang mga spices ug pabukala, kutawa ug maayo.

Sa paghimo ug dried shrimp sprinkle: i-blend ang chili, ahos ug asukal aron mahimong paste, ibutang dayon kini sa karahay (pan) ug gisahon (saute), idugang ang pasayan, padayuna ang paggisa (saute) hangtod nga ma-golden brown ang kolor.

PICHI PICHI

Sagol:

- 2 ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 2 ka tasa nga asukal
- 2 ka tasa nga pandan water
- Lubi nga pang-garnish (kinagod)



Pamaagi:

Sagula tanang mga sagol, gawas lamang sa lubi. Ihuwad sa 2-9 ka round nga pan. I-steam sulod sa 45 minutos. Pabugnawa. Pormaha ug bola, ug ituyok sa kinagod nga lubi.

Sa paghimo ug pandan water, pabukala ang dahon gikan sa 4 ka stalk sa pandan sa 2 ka tasa nga tubig hangtod nga moalimyon ang kahumot. Pabugnawa.

CASSAVA BALLS

Sagol:

- 2 ka tasa nga balanghoy (binanggod/grated)
- 1 ka sibuyas bombay (hiniwa-hiwa)
- 1 ka kutsarita nga tinadtad nga dahon (mahimong mopili sa parsley, basil o sage)
- 1 ka itlog
- ¼ ka tasa nga mantika



Pamaagi:

Sagula ang balanghoy, bombay, ug ang napiling dahon. Hinaya pagbatil ang itlog ug idugang sa cassava mixture ug kutawa hangtod nga modanlog. Pormaha ang mixture sa gagmay nga bola. Prituha sa mantika ang balls sa hinay nga kalayo hangtod nga ang bulok (color) mahimong golden brown.

Pahinumdom: Gawas sa mga dahon nga nalista sa sagol, mahimo sab nga ipuli ang tinadtad nga chili pepper o ahos.

CASSAVA COOKIES

Sagol:

- 3 ka tasa nga harina sa balanghoy
- 3 ka tasa nga gipritong pinipig
- 1 ka kutsarita nga baking powder
- 1 ka kursaria nga vanilla (opsyonal)
- 1 ka tasa nga margarina
- 1 ka tasa nga asukal
- 3 ka buok itlog



Pamaagi:

Sagula ang harina ug baking powder (sift) ug isagol ang pinipig. Sagula sab ang margarine ug asukal ug idugang pagbutang ang itlog. Usa-usaha lang pagbutang ang mga itlog. Dayon idugang pagbutang ang nahaunang mixture sa harina, baking powder ug pinipig ug sagula ug maayo. Idugang dayon ang vanilla. Pagkuha ug tag-usa ka kutsarita sa mixture ug ibutang sa cookie sheets. Pahiri ug mantika ang cookie sheets sa dili pa butangan aron dili mopilit. I-bake hangtod nga mo-brown sa kainiton nga 177 OC (350OF).

CASSAVA SWEET AND SOUR

Sagol:

- 2 ka tasa nga balanghoy (hiniwa ug gagmay)
- 3 ka tasa nga tubig nga giasinan (salted water)
- 2 ka kusara nga butter
- 3 ka tasa nga brown sugar
- 2-3 ka tasa nga vinegar



Pamaagi:

Lutoa ang balanghoy sa giasinan nga tubig sulod sa 25 minutos. Dayon hauna. Tunawa ang butter sa frying pan. Idugang ang vinegar. Kung mosugod na pagbukal, idugang ang balanghoy. Padayuna pagluto hangtod sa 5 ka minuto. Pabugnawa ug mahimo na nga isilbi.

CASSAVA CAKE

Sagol:

- 1 ½ ka tasa nga balanghoy (binanggod/ grated)
- ½ ka tasa nga gatas (evaporated)
- ¾ ka tasa nga puting asukal
- 1 ka tasa nga buko strips (humokon pa)
- 3 ka kutsara nga margarine
- 2 ka kutsara nga binanggod nga cheese



Sagol:

- ½ ka tasa nga gatas sa lubi
- 2 ka kutsara nga brown nga asukal
- 2 ka kutsara nga binanggod nga cheese

Pamaagi:

Tunawa ang margarine. Batila ang itlog ug idugang ang asukal, margarine ug gata sa lubi. Idugang ang balanghoy ug ang buko strips. Idugang ang 2 ka kutsara nga cheese ug sagula ug maayo. Dayon i-bake sa 3500F sulod sa 50-60 minutos. Kung hapit na mo-brown, ipahid ang gisagol nga gata ug asukal dayon ikatag pagbutang ang cheese. Padayuna ang pag-bake hangtod nga mahimong golden brown. Pabugnawa ug mahimo na kining isilbi.

CASSAVA CUE

Sagol:

- 4 ka buok unod sa balanghoy (hiwaa sa igo-igong gidak-on)
- ½ ka tasa nga brown nga asukal



- 1 ka tasa nga mantika
- Asin pangtimpla

Pamaagi:

Inita ang mantika sa karahay ug ilunod ang balanghoy. Prituha sulod sa 2 ka minuto. Ihuwad ang asukal ug paabuta hangtod nga matunaw (caramelized). Kung matunaw na, kurawa ang mga balanghoy aron maputos sa natunaw nga asukal. Kung nabutangan na ug caramel ang tanang mga balanghoy, hauna na kini pabugnawa ug isilbi.

CASSAVA PUDDING

Sagol:

- 900 ka gramo nga preskong nga balanghoy (binanggod/grated)
- 1 ka dako nga lata sa condensed nga gatas
- 1 ka dako nga lata sa evaporated nga gatas
- 2 ka tasa nga gata sa lubi
- ½ ka tasa nga asukal
- 5 ka buok itlog
- Kinagod nga lubi



Sagol:

- 2 ka binatil nga yellow sa itlog
- 12 ka kutsara nga gata sa lubi

Pamaagi:

Painita ang oven sa 3500F. Sa mixing bowl, sagula ang tanang mga sagol (way labot ang para sa toppings). Sagula ug maayo. Ihuwad ang mixture sa buttered rectangular cake pan ug i-bake sulod sa 30 minutos. Sagula ug maayo ang mga sagol para sa toppings ug pantay kini nga ikatag sa pudding ug ipadayon ang pag-bake sa dugang 25-30 minutos.

STEAMED CASSAVA CAKE

Sagol:

- 1 ka kilogram nga balanghoy (binanggod/ grated ug gipug-an)
- $\frac{1}{2}$ ka tasa nga brown nga asukal
- 1 ka buok lubi (kinagod)
- 1 ka tasa nga tubig
- 1 ka lata nga condensed nga gatas
- $\frac{2}{3}$ ka tasa nga pinipig (sinangag) uban ang
- $\frac{1}{3}$ ka tasa nga dessicated nga lubi (sinangag)



Pahinumdam: Mogamit ug bagol sa lubi

Pamaagi:

Sagula ang asukal ug kinagod nga lubi ug balanghoy. Ihuwad ang bana-banang $\frac{3}{4}$ ka tasa sa cassava mixture sa bagol sa lubi ug tabuni ug aluminum foil. I-steam sulod sa 15 minutos hangtod nga maluto. Tangtanga sa bagol ug ipahimutang sa serving dish, tabuni ug foil samtang magpadayon pa sa pagluto sa ubang mixture. Alang sa topping: butangi ug tubig ang nahibiling kinagod nga lubi ug pug-i aron mogawas ang gata. Sagula dayon ang condensed nga gatas ug gata sa lubi sa gamay nga karahay. Lutoa kini sa hinay nga kalayo, ukaya pirme, hangtod nga mobantok. Ihuwad ang mixture sa ibabaw sa giluto nga balanghoy. Ibudbod ang sinangag nga pinipig ug disseccated nga lubi sa ibabaw. Isilbi kini nga init.

CASSAVA MINI-BITES

Sagol:

- 2 ka kilogram nga balanghoy (pinanitan ug binanggod/ grated)
- 1 ka kilogram nga manok, (gihiwa ug gagmay nga pormang dice)
- ¼ pungpong sa cilantro
- 1 ka kutsara nga tomato paste
- 2 ka kutsarita nga asin
- 2 ka lusok sa ahos (gitadtad)
- 1 ka tasa nga sibuyas bombay (gitadtad)
- 1 ka dako nga green nga atsal (gitadtad)
- Paminta (panimpla)
- 3 ka tasa sa mantika

Pamaagi:

Lung-aga ang balanghoy sa giasinan nga tubig hangtod nga muhumok ug hauna ug patuloa ang tubig. Timplahi sa asin ug paminta ug dugmukon hangtod nga mapino. Gisaha ang bombay, ahos, atsal ug idugang ang manok. Kung medyo mapagod na ang mga lamas, idugang ang tomato paste ug padayuna ang kalayo hangtod nga mahumok na ang manok. Hauna ug pabugnawa. Pormaha ug lingin ang balanghoy sa imong palad (mga 42.5 gramo). Panghiso daan ug mantika sa imong kamot aron dili mopilit. Sa tunga sa gipormang bola nga balanghoy, Pagkuha ug mga 14 gramos sa chicken filling ug ibutang kini sa tunga sa gipormang bola nga balanghoy. Lingina pagbalik nga maputos ang chicken filling. Butangi ug mantika ang karahay ug prituha ang mga gipormang bola hangtod nga ang bulok (kolor) mahimong golden brown. Ipatulo (drain) ang mantika ug timplahi ug asin ug paminta. Mahimo nang isilbi.

CASSAVA AND SWEET BANANA

Sagol:

- 1 ka medium nga balanghoy (pinanitan ug gihiwa sa porma nga kwadrado, mga duha ka pulgada)
- 6 ka hinog nga saging (sab-a) pinanitan ug gihiwa sa igo matulon nga gidak-on (bite size)
- $\frac{3}{4}$ sa lata nga gata sa lubi
- 2 ka dahon sa pandan
- 200 gramos nga brown nga asukal
- $\frac{1}{2}$ tasa nga tapioca pearls (ihumol sa natural nga tubig)
- tubig



Pamaagi:

Pabukala ang 4 ka tasa nga tubig. Idugang ang balanghoy, pandan ug asukal. Hinayi sa medium ang kalayo. Lutoa hangtod nga muhumok ang balanghoy (bantayi nga dili malata), dayon pahinayi pa gayud ang kalayo (low). Idugang ang gata sa lubi ug tapioca pearls ug padayuna ang pagluto hangtod nga ang pearl mahimo nang medyo sihag (transparent). Dungagi ug asukal kung dili pa igo sa imong gusto nga katam-ison. Palunga ang kalayo ug isilbi.

CASSAVA CUTCHINTA

Sagol:

- 1 ka tasa nga harina sa balanghoy
- 1 ka tasa nga brown nga asukal
- $1\frac{1}{2}$ ka tasa nga tubig
- 1 ka kutsarita nga lye
- Pipila nga tulo sa yellow food color o mahimo sab nga achuete
- Kinagod nga lubi



Pamaagi:

Sa mixing bowl, ayuha pagsagul ang tanang mga sagol hangtod nga mapino ug maayo ug way tibugol. Ihuwad sa cutchinta molder o ungreased muffin tin. I-steam 15-20 minutos. Hauna ug pabugnawa. Mahimo na kining isilbi kauban ang kinagod nga lubi.



“A food-secure Philippines with prosperous farmers and fisherfolk”

Gihimo ug Giapud-apud sa:



DEPARTMENT OF AGRICULTURE - CARAGA REGION

Regional Agriculture and Fishery Information Section

Corn Program

Capitol Site, Butuan City


Inabagan sa:


Corn Program

Caraga Region

 www.facebook.com/darfo13

 da13caragainfo@gmail.com

 (085) 815-2009

 (085) 341-2114