

WHITE CORN GRITS RECIPES



Table of Contents

Corn Grits	1
Nilung-ag nga Purong Corn Grits	
Nilung-ag nga Sagul Bugas Humay ug Corn Grits	2
Corn Champorado	3
Corngee	4
Corn Espasol	
Corn Pulburon	5
Corn Ukoy	6
Corn Balls	
Corn Turon	7
Corn Hotcake	8
Corn Banana Maruya	
Corn Sinukmani	9
Corn Pastillas	10
Maja Blanca	11
Corn Coffee	
Corn Suman	12
Corn Pandesal	13
Corn Fritters	14

Corn Grits

Ang WHITE CORN GRITS, ginaling nga puting mais nga mahimong ikapuli sa bugas humay. Bisan managlahi nga klase sa bugas apan magsusama ra ang kalami niini.

Ang corn grits abunda sa protina, mineral, carbohydrates ug mga antioxidants. Taas usab ang fiber niini nga makatabang sa pagtunaw sa pagkaon o digestion.

Sukwahi sa huna-huna sa kadaghanan, ang mais dili “pagkaong pangkabus”. Sa daghanang benipisyong, dili lamang mga kabus ang nadani sa pagkaon niini.

Pananglit ang lain-laing mineral sama sa manganese, magnesium, copper ug zinc nga anaa sa puti nga mais nagpalig-on sa panglawas sa mga atleta luyo sa makaluya nga pagbansa-bansay o workout routine. Mas mudogay ang busog kung corn grits ang kaunon hinungdan nga maayo kini sa mga nag-diyeta.

Maayo usab ang corn grits sa mga nagmabdos gumikan kay aduna kini folate, usa ka klase sa bitamina B nga motabang sa pagmugna sa cells sa bata samtang anaa pa kini sa sabakan sa inahan.

Maayo usab kini nga kabahin sa regular diet sa mga diyabetiko (diabetic) gumikan kay ubos lamang ang dala niining asukal itandi sa humay. Ang antioxidants usab nga anaa niini makatabang sa pagpakigbatok sa kanser ug Alzheimer’s disease.

Gawas sa benipisyong pampahimsog sa lawas, giila usab kini nga “brain food” gumikan kay abunda kini sa thiamine o bitamina B1 nga gikinahanglan sa maayong pag-andar sa utak.

Tungod sa musunod nga mga rason o hinungdan sa kaayuhan sa puti nga mais, giduso sa Departamento sa Agrikultura ang pagtanum ug white corn ug pagkaon sa corn grits ilawom sa Food Security Program.

Nilung-ag nga Purong Corn Grits



Pamaagi sa pagluto

- Hugasan 1 hangtod 2 ka higayon ang corn grits.
- Butangan ug tubig, 1 tasa sa matag 1 ka tasang corn grits.
- Itak-ang hangtod maluto.
- Kung sa kahoy o de-gas magluto, dugangan pa ug $\frac{1}{2}$ tasang tubig.

Nilung-ag nga Sagul Bugas Humay ug Corn Grits



Pamaagi sa pagluto

- Mahimong parehas kadaghan ang bugas humay ug bugas mais.
- Hugasan 1 hangtod 2 ka higayon.
- Butangan ug tubig, 1 tasa sa matag 1 tasa nga corn-rice mixture.
- Itak-ang hangtod maluto.
- Kung sa kahoy o de-gas magluto, dugangan pa ug $\frac{1}{2}$ tasa nga tubig.

- Una itak-ang, mas maayo nga ihumol ang corn grits sulod sa 10- 15 minuto aron mohumok.
- Alang sa humok ug buhag-hag nga pagkaluto, gamit ug init nga tubig.
- Sa dihang mubukal na, kutawa ug maayo ang nilung-ag hangtod sa ilawom, aron dili mudukot o mahilaw ug pantay ang pagkaluto.

Corn Champorado

Mga Sagol

- 1 tasa corn grits
- 5 tasang tubig
- ½ tasa cocoa
- ½ tasa asukal
- Dahon sa pandan
- Gatas (ebaporada)



Pamaagi sa pagluto

- Hugasan ang corn grits
- Ibutang sa kaldero ang tubig, corn grits ug dahon sa pandan. Pabukalon ug kutawon aron dili modukot.
- Tunawon ang cocoa sa ¼ tasang tubig nga init ug ibutang sa kaldero.
- Kung luto na ang corn grits ibutang ang asukal.
- Butangi ug gatas ang champorado una idalit

Corngee



Mga Sagol

- 1 tasang corn grits
- 2 kutsarang luy-a (gitadtad nga pino)
- 2 kutsarang ahos (gitadtad nga pino)
- ¼ tasang patis
- 2 ka buok itlog binatil
- ¼ tasang carrots, binang-god*
- ¼ tasang dahon sa sibuyas (gitadtad ug pino)
- 1 ka buok pampalasa (flavoring)
- 14 tasang tubig

Pamaagi sa pagluto

- Ihumol ang corn grits sa tubig.
- Gisahon ang luy-a ug ahos sa dako nga lutuan.
- Butangi ug tubig, tabunan ug pasagdang mobukal. Ibutang ang pampalasa ug patis.
- Isagol ang gihumolan nga corn grits ug luto-on hangtod molapot. Siguruhon nga humok na gayud ang corn grits.
- Isagol ang binatil nga itlog, carrots ug dahon sa sibuyas. idalit samtang init pa.

Mahimo usab nga mogamit ug kalabasa, sayote ug mga dahon nga utanon.

Ang gipulbos nga corn grits o corn flour mahimo usab nga luto-on.

Corn Espasol

Mga Sagol

- 20 kutsara corn flour
- 1 tasang asukal
- 3 tasang cocong gata (coco cream)
- 2 kutsaritang vanilla



Pamaagi sa pagluto

- Sagulon ang tanang mga sagol.
 - Luto-on sa tama-tamang kalayo hangtod molapot ug mahimo nang hulmaon nga pataas nga lingin nga adunay sukod nga $\frac{1}{2}$ x4 pulgada.
 - Ituyok sa gisangag nga corn flour. Puston ug papel.
-

Corn Pulburon

Mga Sagol

- 4 tasang corn flour
- 2 tasang powdered milk
- 2 tasang asukal
- 1 tasang pinipig (sinangag ug gidugmok)
- 1 tasang mantikilya o margarina (gitunaw)



Pamaagi sa pagluto

- Sangagon ang corn flour.
 - Tangtanga sa kalayo
 - Isagol ang gatas, asukal, pinipig ug tinunaw nga mantikilya.
 - Hulmaon gamit ang pulburon molder.
 - Iputos sa papel de hapon o cellophane.
-

Corn Ukoy



Mga Sagol

- 12 ka buok hipon
- 1 tasang toge
- 1 tasang corn flour
- 1 itlog
- 1 kutsaritang baking powder
- 2 tasang duga sa ulo sa hipon
- 3 ka tangkay sa dahon sa sibuyas (hinawon ug pino)
- Ahos
- Mantika
- Asin

Pamaagi sa pagluto

- Buhusan sa nagabukal nga tubig ang toge ug hipon, paugahon.
- Sagulon sa usa ka sudlanan ang corn flour, hipon, toge, itlog, baking soda, duga sa hipon, ahos, dahon sa sibuyas ug asin, sagulon ug maayo.
- Kuha ug tunga sa tasa nga mixture ug hulmaon.
- Iprito sa nagabukal nga mantika. Kung molutaw na ang ukoy, luto na kini.

Para sa sawsawan

Magsagol ug suka, asin, paminta ug ahos.

Mga Sagol

- ¼ kilong corn flour
- ½ kilong harina
- 1 kutsarang yeast
- 1 tasang kalabasa (binang-god)
- 1 tasang gulay (giad-ad ug pino)
- ½ tasang sibuyas nga puti o kinsay (hiniwa ug pino)
- ½ tasa dahon sa sibuyas (pino)
- 1 ½ tasang niluto nga galunggong (gipikas pikas ug pino)
- 2 ka buok itlog (binatil)
- 2 kutsarang asin
- 1 kutsarang paminta (gidugmok)



Corn Balls

Pamaagi sa pagluto

- Tunawon ang yeast sa 1/4 tasang medyo init nga tubig.
 - Ibutang sa usa ka sudlanon ang tanang mga sagol, sagulon ug maayo hangtod nga pwede na kining hulmaon ug palingin.
 - Iprito sa nagabukal nga mantika. Idalit nga adunay sarsa.
 - * (mga utanon nga mahimong gamiton, dahon sa: tangkong, saluyot. Mga prutas nga utanon:
 - Talong, sayote, carrots ug kalabasa)
-

Mga Sagol

- 1 tasang corn flour
- 2 tasang nilung-ag kamote (gidugmok)
- 1 tasang gatas (condensada)
- 4 kutsaritang margarina (gitunaw)
- 25 ka buok pamputos sa lumpia
- 1 tasang asukal



Corn Turon

Pamaagi sa pagluto

- Sagulon ug maayo ang kamote, corn flour, gatas, margarina sa usa ka sudlanan.
 - Pagkuha ug tag-usa ka kutsara ug irolyo sa pamputos sa lumpia.
 - Ituyok sa asukal ug iprito nga pinalutaw sa mantika hangtod nga mopula.
-

Corn Hotcake



Mga Sagol

- 1 tasang corn flour
- 3 tasang harina
- 3 kutsaritang baking powder
- 1 tasang asukal
- 4 kutsarang margarina (tinunaw)
- 1 latang gatas ebaporada (gamay)
- 2 ka egg yolk
- 1 tasang kalabasa (niluto ug gipino)
- ¼ kutsaritang vanilla
- ¼ tasang mantika
- 1 tasang tubig

Pamaagi sa pagluto

- Ibutang sa usa ka sudlanan ang tanang mga sagol ug sagulon ug maayo, dugangan ug tubig kung sobra ra kalapot.
- Iprito sa init nga mantika, ½ tasa sa kada butang.
- Idalit samtang init pa.

Corn Banana Maruya

Mga Sagol

- 5 ka buok saging sab-a (hinog)
- ½ tasang asukal
- 4 kutsarang corn flour
- 1 kutsarang harina
- 2 ka buok itlog
- 1 tasang tubig
- Mantika



Pamaagi sa pagluto

- Sagulon ug maayo ang corn flour, asukal, itlog, tubig ug harina sa usa ka sudlanan.
 - Hiwaon ang saging nga pinataas (kawalo), ibutang sa plato, buhusan sa ibabaw ug 3 ka kutsarang gisagol nga mga ingrediyeante.
 - Pabukalon ang mantika sa kawali ug iprito ang maruya, balihon kung mapula-pula na.
 - Budburan ug dyutay nga asukal una idalit
-

Corn Sinukmani

Mga Sagol

- 12 kutsarang corn flour
- 1 tasang bugas humay (malagkit)
- 1 tasang asukal
- 1 tasang gata sa lubi
- 2 tasang tubig
- ¼ kutsaritang asin



Pamaagi sa pagluto

- Lutuon ang malagkit ug corn flour, kung luto na ibutang sa kawali.
- Ibutang ang gata sa lubi ug asin, kurawon aron dili modikit sa kawali.
- Kung uga na, ibutang ang asukal ug ipadayon ang paghalo-halo hangtod maluto.
- Butangi ug latik ang ibabaw una idalit.

Paghimo ug latik

Magpabukal ug 3 ka tasang gata sa lubi sa tama-tamang kalayo, kurawon ug maayo hangtod nga molatik, kung kini mopulapula na, hauna ug pabugnawa.

.....

Corn Pastillas



Mga Sagol

- 1 tasang corn flour
- 2 ½ gatas (powder)
- 1 ½ tasang asukal
- 1 latang gatas ebaporada (dako)
- 2 kutsarang margarina
- 1 tasang tubig

Pamaagi sa pagluto

- Sagulon ang gatas nga powder, ebaporada ug corn flour.
- Lutoon sa hinay nga kalayo hangtod nga mahimo na kining mahabwa gikan sa kawali.
- Ihulma sa pinataas nga lingin, ituyok sa asukal ug puston sa wax paper.

Maja Blanca

Mga Sagol

- 1/2 tasang kakang gata (coconut cream)
- 1 ½ tasang corn flour
- 1 tasang asukal
- ½ tasang corn kernels
- 4 tasang gata



Pamaagi sa pagluto

- Sagulon ang corn flour, asukal, corn kernels ug coco cream. Lutuon sa hinay nga kalayo hangtod mawala ang mga tibugol.
- Ipadayon ang paghalo hangtod maluto, ibutang sa butanganan nga gipahiran ug mantika ug pasagdan kini hangtod mabugnaw.
- Hiwaon ug butangan ug latik una idalit.

Paghimo ug latik

Pabukalon ang gata sa igo-igong kalayo, kurawon ug maayo hangtod mogawas ug mantika ug molatik, kung mapula na kini, hauna ug pabugnawon. Ilain ang mantika sa latik. Pahiran ug mantika ang butanganan sa maja blanca.

Corn Coffee



Mga Sagol

1 tasang corn flour

Pamaagi sa paghimo

Isangag ang corn flour hangtod nga kini mupula-pula (goldenbrown ang kolor).

Pamaagi sa pagluto

- Ihumol ang sinangag nga corn flour sa init ng tubig 5-10 minutos.
 - Human ihumol, initon sulod sa 5 minutos.
 - Imnon samtang init pa.
-

Corn Suman



Mga Sagol

- 1 tasang corn flour
- 1 tasang humay bugas malagkit
- $\frac{1}{2}$ tasang asukal (puti)
- 1 tasang gata sa lubi
- $\frac{1}{4}$ kutsaritang asin

- Ihumol ang malagkit ug corn flour sa gata sa lubi, 15-20 minuto.
- Butangan ug asin ug iluto sa igo-igong kalayo, ibutang ang asukal kung luto na ang malagkit ug corn flour.
- Iputos sa dahon sa saging o lubi sa sukod nga 3 kutsara. Paalisngawan (steam) sulod sa 20-30 minuto

Corn Pandesal

Mga Sagol

- 2 kutsaritang yeast (rapid rise yeast)
- ¼ tasang presko nga gatas (init-init)
- 1 kutsaritang asukal



Tunawon ang yeast sa init-init nga gatas, ibutang ang asukal, sagulon ug maayo hangtod matunaw, pasagdan kini sulod sa 10 ka minutos.

Paghimo ug dough

- 1 tasang bread flour (pangbudbod)
 - 35 gramong harina
 - 40 gramong corn flour
 - 100 gramong asukal
 - 1 ½ tasa tubig (init-init)
 - 1 kutsarang asin
- 90 gramong mantikilya
- 1 tasang breadcrumbs
- Mantika

Mga lakang sa paghimo ug pandesal

- Sagulon sa usa ka bowl ang harina, corn flour, asukal, init-init nga tubig, asin ug mantikilya. Idugang ang tinunaw nga pampaalsa ug sagulon ug maayo.
 - Sa usa ka pantay ug hamis nga lamesa, masahon ang gisagol nga mga sagol hangtod nga kini mahimong pino, moldehon ang minasa hangtod molingin ang porma ug ibutang kini sa bowl. Tabunan kini ug medyo basa nga tela ug pasagdan ang dough nga moalsa sulod sa usa ka oras.
 - Ibalik ang dough sa lamesa ug bahinon kini sa upat, gamit ang dough slicer. Ituyok-tuyok ang matag bahin hangtod mahimong silindrikal ang porma. Hiwaon ang dough padayagonal (kini nga hiwa maoy mahimong buok sa pandesal).
 - Ituyok ang mga hiniwang dough sa breadcrumbs ug ibutang sa baking tray nga adunay hapin nga wax paper. Pasagdan nga moalsa sulod sa 10-15 minuto. (Siguruhon nga adunay distansya ang matag hiwa gumikan kay moalsa kini).
 - Painiton ang oven sa 350°F sulod sa 10 ka minuto. Ibutang ang tray nga adunay dough sa oven, lutuon kini sulod sa 20 minuto hangtod ang pandesal medyo tostado na.
-

Corn Fritters



Mga Sagol

- 1 tasang corn flour
- 1 tasang harina
- ½ tasang gatas ebaporada
- 1 kutsaritang baking powder
- 1 kutsaritang mantika
- 2 itlog (dako)
- Mantika nga pangprito

Pamaagi sa pagluto

- Sagula ang tanang mga sagol gawas sa corn flour hangtod kini molapot.
- Iprito sa init nga mantika, 2 kutsara sa matag butang.
- Hauna ug ibutang sa tissue paper aron matangtang ang sobrang mantika.

**Sa Corn Grits
siguradong busog
siguradong lulusog.**





“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
Capitol Site, Butuan City


Inabagan sa:

Corn Program
Caraga Region

 www.facebook.com/darfo13

 da13caragainfo@gmail.com

 (085) 815-2009

 (085) 341-2114