

Ri diphinā khishini

Zwi re ngomu

Tsivhudzo dza vhanavhabiki	2
Zwishumiswa zwa mubiki... ..	3
Zwifhaṭuwozwieseisi	4
Saladi ya mitshelo	8
Khaphukhekhe dza mivhalavhala	10
Aisikhirimu i no ḫifhelela..	16
Khiramphethe	20
Smoothie	22



Tsivhudzo dza vhanavhabiki



Mielomithusi



Kulebula 1 = 5 ml

Kulebula 1 = 15 ml

Khaphu 1 = 250 ml

Zwishumiswa zwa mubiki



khaphu ya u pima

magilavu a oveni

lebula dza u pima



kufo



bawele ya u tanganyisela



forogo



lebula



sefo



lufhetø

dzhege

bulannga ja u tshetshela



lufhang'a



reke ya u fhodzisa



pani ya khaphukhekhe



tshihamuladzhusi



pani ya u kadzinga

Zwifhatuwozwiseisi

Itani Zwifhatuwozwiseisi zwa zwiliwa zwa mathakheni

Zwishumiswa

- Bawele 3
- lebula

- kulebula
- therei
- lufhangā
- kufo



Mabisikitsi a Marie a 12



Khaphu l ya swigiri ya aisinī



Lebula 2 dza madī



Hafu ya kulebula ya
tshikhālarazwiliwa tsha lutombo.

Hafu ya kulebula ya
tshinēa-zwiliwa-muvhala tsha mutada.



Smatisi na dzhelithoto Malegere a khufihi (Liquorice)



Ngona

1



Sefelani swigiri ya aisiñi ngomu baweleni. Shelani madi. Tanganyisani u swika mapundu a tshi fa.



2

Shelani bwindi la aisiñi kha bawele 2. Shelani tshikhalazwiliwa tsha lutombo kha iñwe bawele na tshikhalazwiliwa tsha mutada kha iñwe.



3

Vheyani mabesikitsi kha ቴhirei.



Shumisani lufhang lu sa fhir kha u ደዶዳ
bwindi እና aisiኑ kha mabesikitsi.

5



Tamani mabisikitsi nga malegere a smatisi,
dzhelithoto na liquorice.



6



Diphineni nga
zwiliwa zwa
mathakheni.



Saladi ya mitshelo

Itani saladi ya tshilimo i re na vithamini nnzhi.



Zwishumiswa

Lufhang
Bulannga la u
tshetshela
Bawele
Tshihamuladzhusi

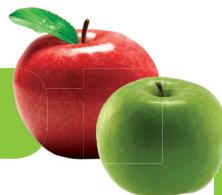


Ngona



Thimbwanywa

Swiri 1
Papawe 1
Tshienge 1
Maapula 2
Miomva 2
Zwilebula 2
zwa swigiri



Vhadani maapula ni a
tshee a bve dzikhyubu.

2

Swotolani miomva ni i
tshee i bve zwilai.



3

Vhadani papawe ni li
tshee li bve dzikhyubu.



4

Vhadani
tshienge ni
tshi tshee tshi
bve dzikhyubu.

Tanganyisani 5
mitshelo baweleni.



6

Hamulani swiri.

7

Shelani dzhusi
nthha ha saladi.

8

Nunedzani
swigiri.



Khaphukhekhe dza mivhalavhala



Khaphukhekhe idzi dza mivhalavhala ndi dzavhuđi
musi hu na phathi, nga Duvha la Vhomme kana musi
khonani dzañu dzo da u nwa tie.

Zwishumiswa

Sefo

Bawele ya u ḥanganyisela

Bawele ḥukhu



Khaphu

Lebula

Kulebula



Kufo

Forogo

Pani ya khaphukhekhe

Reke ya u f'hoodzisa

Magilavu a oveni

Khaphu dza bammbiri



Thimbwanywa

Bwindi la khekhe



Khaphu 2 dza fulauru

Khaphu 1 ya swigiri

Zwilebula 2 zwa luvhanda lwa
u baka

Lebula 4 dza bočoro kana
madzharini

Khaphu 1 ya mafhi

Makumba 2



Aisini

Khaphu 1 ya aisini

Kulebula 1 kwa madj

$\frac{1}{2}$ ya kulebula ya
tshiñea-zwiñiwa-muvhala



Ngona

Pwatulanî ni vanganye botoro na swigiri nga kufo.

Fhetani makumba u swika a tshi lembuwa ni kone u a shela kha bwindi la botoro, e na mafhi na ludî lwa vanila.

Tanganyisani u swika hu si tshee na mapundu.

Sefelani ntsha ha bwindi fulauru na luvhanda lwa u baka ni tanganyise zwi vangane zwavhuđi.

Kapulelani bwindi khaphuni dza mabammbiri ni vhee khaphu idzi kha thirei.

Bakani kha themperetsha ya 180 °C lwa miminete ya 20–30 u swika muvhala wo no vha burauni ya musuku.

Lindelani khekhe dzi fhole.





Ni tshi ita aisiñi, tevhedzani risipi i re kha siatari la 5. Shumisani lufhangal sa fħiri kha u ődza aisiñi kha khaphukhekhe.



Tamani khaphukhekhe yanu nga
malegere a smatisi.



Vheani khaphukhekhe dze na Ქama kha
phuleithi ya u Ქekedza zwiliwa.



Dikandeni nga khaphukhekhe dza u dif ha!

Aisikhirimu i no difhelela

Dihomoloseni nga aisikhirimu ya
mathakheni musi hu tshi fhisa.



Ngona

1 Kapulani
aisikhirimu luthihi.

2 Shelani
zwe na
kapula
kha
bawele
thukhu.



Thimbwanywa

- Aisikhirimu
- Muomva
muthihi
- Zwiñunedzi
- Ndahu
- Tsheri

3

Zwino ዴንደጋናን ጥቃቅንደጋና ክልል
asisikhirimu iyi yo ተማውሬ.



4

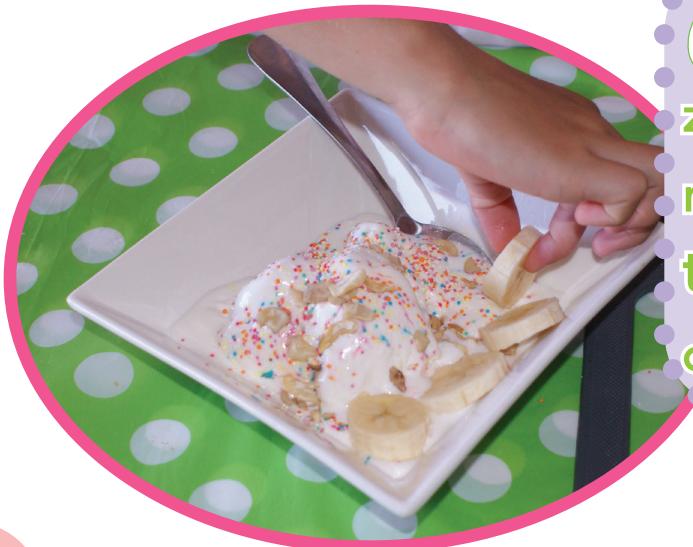
Ni kone u
shela ንዑስ
nga ነፃላ.



5 Tevhedzani
nga u
swotola na u
tshetshelela
muomva.



6 Vheani
zwi^lai zwa
muomva zwi
tshi mona na
aisikhirimu.





7 Tsha u fhedza, vheyani
tsheri nga nt̄ha.



8 Thetshelani aisikhirimu yanu i
sa difhi zwone.





Khiramphethe



Dikandeni nga khirampethe
musi wa murotho muhulu.



Zwishumiswa

- Bawele ya u ḥanganyisela
- Bawele ḥukhu
- Khaphu ya u pima
- Lebula
- Kulebula
- Lufhet̄o
- Pani ya u kadzinga
- Lufo
- Sefo

Thimbwanywa

- Zwilebula 4 zwa boṭoro
- Khaphu 1 ya fulauru
- Zwilebula 3 zwa swigiri
- Muṇo wa u tou tota
- Zwilebula 2 zwa luvhanda lwa u baka
- Makumba 2
- Khaphu 1 ya mafhi
- $\frac{1}{2}$ ya kulebula ya lud̄i lwa vanila

Ngona

1. Nunedzelani fulauru, swigiri, muño na luvhanda lwa u baka ngomu baweleni ya u tanganyisa.
2. Nokisani botoro panini i re tshitofuni ni i fulé musi botoro yo no noka.



3. Fhetani makumba baweleni thukhu.
4. Shelani mafhi na ludí lwa vanila nt̄ha ha makumba e na fheta ni zwi tanganyise.



5. Vanganyani thimbwanywa nnu na dzo omaho ni zwi rithe lwa minete muthihi.
6. Kapulelani bwindi nga lebula kana ni tou shela zwitukutukwa zwało panini i no khou fhisa.



7. Musi mapulo a tshi thoma u pupuma, rembulusani khiraphethe.
8. Bvisani khiraphethe dzi tshi bva panini musi dzi tshi vhonala dzi na muvhala wa burauni ya musuku matungo othe.
9. Avhelani vhatthu dzi na botoro kana sirapu.



Smoothie

Dihomoloseni nga *smoothie* tshi no tou thwee, musi hu tshi fhisa.

Zwishumiswa

- Lufhangga
- Bulannga
la u
tshetshela
- Khaphu ya u pima
- Ngilasi
- Dzhege



Thimbwanywa

- Maberegisi 2 kana tshienge l-4
- Muomva l
- Khaphu l ya yogati (ya tshi^liroberi, manngo kana mapulamu)
- Khaphu l ya mafhi

Ngona

1. Vhadani/swotolani mitshelo.
2. Tsheani mitshelo i bve zwipida zwi^lukut^luku.

3. Shelani thimbwanywa dzot^lhe ngomu dzhegeni.

4. Vanganyani u swika zwi tshi sekena.



5. Shelani bwindi la *smoothie* ngilasini ni dzi rothodze firidzhini musi ni sa athu nwa.

Nyito dza u vhala nga zwigwada



1

Rerani na khonani yanu nga iyi bugu ya risipi.

- a. Thoho ya bugu iyi ndi ifhio?
- b. Bugu ya risipi i fhambana ngafhi na bugu ya zwitori?
- c. Ndi risipi ifhio ine na nga tama u i shumisa? Ndi ngani?
- d. Risipi dzi ri eletshedza nga ndila ifhio malugana na mipimo ya thimbwanywa dzine ra tea u shumisa?
- e. Ni anzela u bika mini hayani? Talutshedzani khonani yanu uri ni bika zwiliwa kana u ita tshinwiwa nga ndilade.
- f. Ri tevhela milayo ifhio musi ri tshi bika?



2

Shumisani siatari la zwi re ngomu musi ni tshi fhindula mbudziso dzi tevhelaho.

- a. Hu na risipi nngana buguni iyi?
- b. Risipi ya khaphukhekhe i kha siatari lifhio?
- c. Ndi risipi ifhio ine na nga i wana kha siatari la 20?
- d. Ndi mafhungomatsivhudzi afhio ane na nga a wana kha siatari la 2?



3

Lavhelesani risipi ya *Smoothie*.

- Țalutshedzani khonani yanu uri ni tea u ita mini musi ni sa athu tshea mitshelo ya bva zwipida zwitukutuku.
- Țalutshedzani khonani yanu uri ni tea u ita mini musi no no tshea mitshelo ya bva zwipida zwitukutuku.



4

Edziselani maipfi a tevhelaho nga mibvumo ni tshi sumbedza u pferesa țhalutshedzo dzao.

- țanganyisa
- pwațula
- tshea
- gaganya
- kumba
- ritha
- swotola/vhadâ
- shela
- pindula
- șunqedza
- undudzela
- thetshela



5

Livhanyani maipfi aya na țhalutshedzo dzao:

Zwishumiswa

Ngona

Thimbwanywa

Maga ane ra tea u tevhedza musi ri tshi bika/ita zwiliwa.

Zwithu zwine ra tea u shumisa musi ri tshi bika/ita zwiliwa

Zwithu zwine ra shumisa musi ri tshi bika.