

»Jinsi ya kuondoa Sumu kutoka kwenye Unga wa Muhogo«

Muhogo mchungu una sumu, na unga wake unahitaji kusindikwa vizuri kabla ya kuula. Kula unga wa muhogo uliosindika visivyovyema husababisha upataji wa sumu mara tu baada ya kula.

Chukua unga ambao unataka kupika, na uweke kwenye sufuria au chombo. Sawazisha unga uweke alama ukitumia kisu ili kuonyesha urefu wa unga uliyo kwenye sufuria. kisha ongeza maji safi kidogo kidogo huku ukikoroga mpaka unga utakapokuwa na unyevu kufika kwa kiwango sawa na unga uliyekua kavu awali. Lakini usifanye unga kuwa ma maji zaidi kama uji na haupaswi pia kuwa na mipira ya unga.

Tandaza unga kwenye eneo safi kwa kutumia kijiko au mkono ili unene wake uwe chini ya ule wa kucha ya kidole. Kisha acha unga kwenye jua kwa masaa 2 au kwenye kivuli kwa masaa 5.

Chemsha maji kwenye sufuria na ongeza unga huo hadi utakapopata uzito sawiya.