# »Okukola sosegi okuva mu nnyama y’obumyu.«

## »Okukola sosegi okuva mu nnyama y’obumyu.«

Kuly’okubeera n’ekiriisa ekingi, okw’ongera omutindo ku nnyama y’obumyu kyonera kunyingiza y’omulunzi.
Obumyu bwangu kulunda, bwetaaga ekifo kitono, buzaala nnyo era busobola okutundibwa nga bulamu ona nga ennyama lwakuba nga okutereka ennyama wetaaga ekyuuma ekinyogoza kubanga eyonooneka mangu. Okutereka ennyama obulungi kikuuma omutindo gwaayo era kireeta obwetaavu obwaamanyi.

## Okuteekateeka ennyama

Ekisooka, okukola sosage wetaaga okugula ennyama oba okusala akamyu ekyekenenyezebwa omusawo w’ebisolo. Omutwe gw’akamyu gugibwaako, eddiba nerigibwaako bulungi era n’ebyenda nebigibwaamu okulekamu omutima n’ekibumba.
Mungeri yeemu, amagulu gagibwaako era ennyama neyozebwa bulungi netwaalibwa ow’okugilongoseza awayonjo n’ebikozesebwa mukulongoosa ebiyonjo. Oluvanyuma lw’okunaaba engalo bulungi, yawula ennyama kumagumba, tereka amgumba okusobola okukola supu era nyiga ennyama era osembeze ekyuuma ekinyiga ennyama ku meeza okusobola okukungaanya ennyama enyigiddwa. Teeka ennyama mu kinyiga nga bwokikyuusa.
Bwoba okola sosagi nga zakutunda, mukwegendereza pima buli kirungo, tabula ebirungo ebikalu bulungi era obiteeke ebbali nga ogatamu amasavu agekutte munnyama okusobola okukola sosegi engonvu obulungi kubuli kilo emu, kozesa 100-300g ez’amasavu. Nga okozesa 10-20g ez’omunyo ku buli kilo ya nnyama, gigattemu birungo ebikalu oba ennyama mu masavu.
Mukweyongerayo, tabula ennyama enyige, omunyo n’amasavu bulungi bisobole okubeeranga bikw’atira bulungi era gattamu ebirungo ebikalu otabule bulungi nga bwenkanankana. Ebirungo bizitoye nga ogattamu balaafu asekuddwa era okakase nti ebitabuddwa bikwaatira bulungi.
Teeka akabubi ku kazindaalo era onyige ebitabudwa mu kyuuma ekinyiga nga wetolooza omukonda okusobola okusindika

ebitabuddwa okuyita mukabubi. Kola sosegi nga onyoola emirundi egiwererako ddala okukagala era ozitereke mu kyuuma ekinyogoza okumala nga esaawa 3 akabubi okusobola okwekwaata ku sosegi. Ekisembayo oluvanyuma lw’okukola, sosegi zibeera zituuse okufumba oba okutunda.