

Dintlha Tse Tlhano Tse Botlhokwa Tsa Dijo Tse Di Bolokesegileng



Nna o le phepa

- ✓ Tlhapa mabogo pele o ka tshwara dijo, mme gantsi pele di bankangwa.
- ✓ Tlhapa mabogo fa o tswa kwa ntlwaneng ya boithusetso.
- ✓ Tlhatswa le go phepafatsa mafelo otlhe le didiriswa tse di dirisetswang go baakanya dijo.
- ✓ Sireletsa mafelo a boapelo le dijo kgatlhanong le ditshenekegi, ditshedi tse di kgotlhelang le diphologolo tse dingwe.

Goreng?

Le fa ditshenekegi tse dintsinyana di sa bake malwetse, ditshenekegi tse di kotsi di fitlhelwa ka bontsi mo mmung, mo metsing, mo diphologolong le mo bathong. Ditshenekegi tse di fitlhelwa mo mabogong, masela a go iphimola le didiriswa, segolo thata diboroto tse go kgabettlelwang mo go tsona, mme kamano e nnye fela e ka di fetsetsa kwa dijong, mme tsa baka malwetse a a fitlhelwang mo dijong.

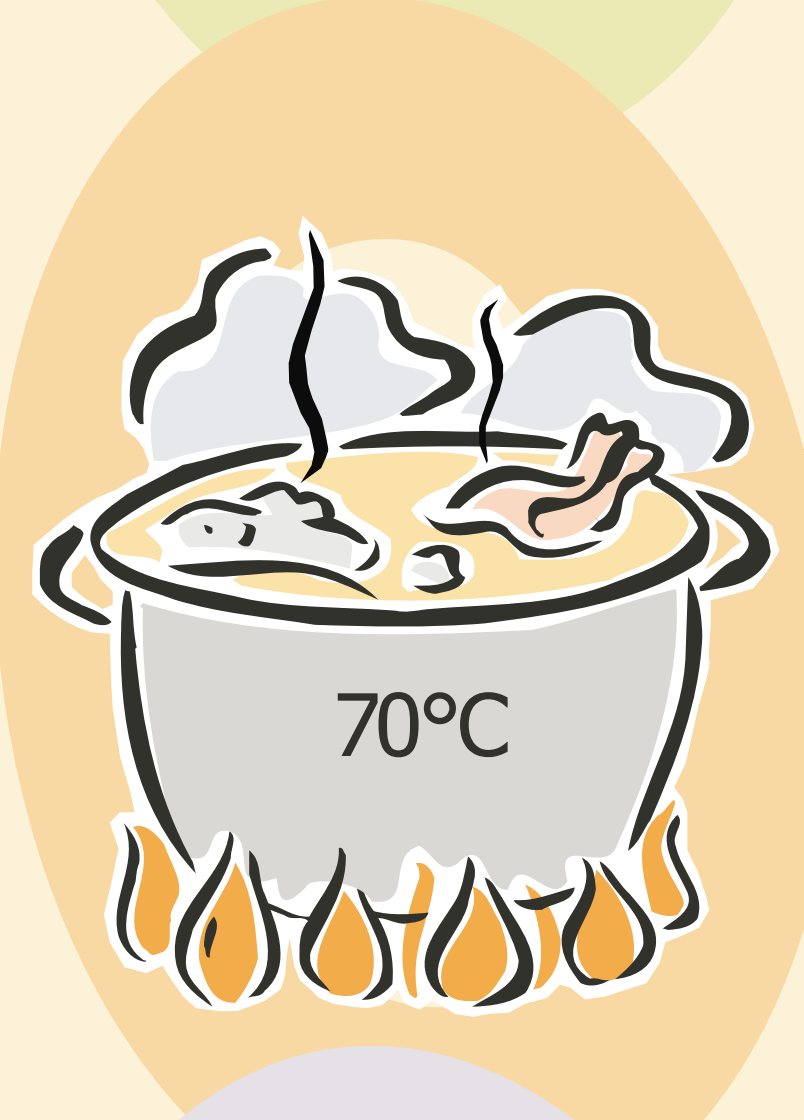


Kgaoganya tse tala le tse di apeilweng

- ✓ Kgaoganya nama e tala, nama ya koko le dijo tsa lewatle go tswa mo dijong tse dingwe.
- ✓ Dirisetsa didiriswa le dijana tse di farologaneng jaaka dithipa le diboroto tsa go kgabettlela go baakanya dijo tse tala
- ✓ Tshola dijo mo metemeng go tla kamano magareng ga dijo tse tala le tse di apeilweng.

Goreng?

Dijo tse tala, segolo thata nama, nama ya koko le dijo tsa lewatle, le matute a tsona, di ka nna le ditshenekegi tse di kotsi tse di ka di fetsetsang kwa dijong tse dingwe ka nako ya fa di baakangwa le fa di bewa

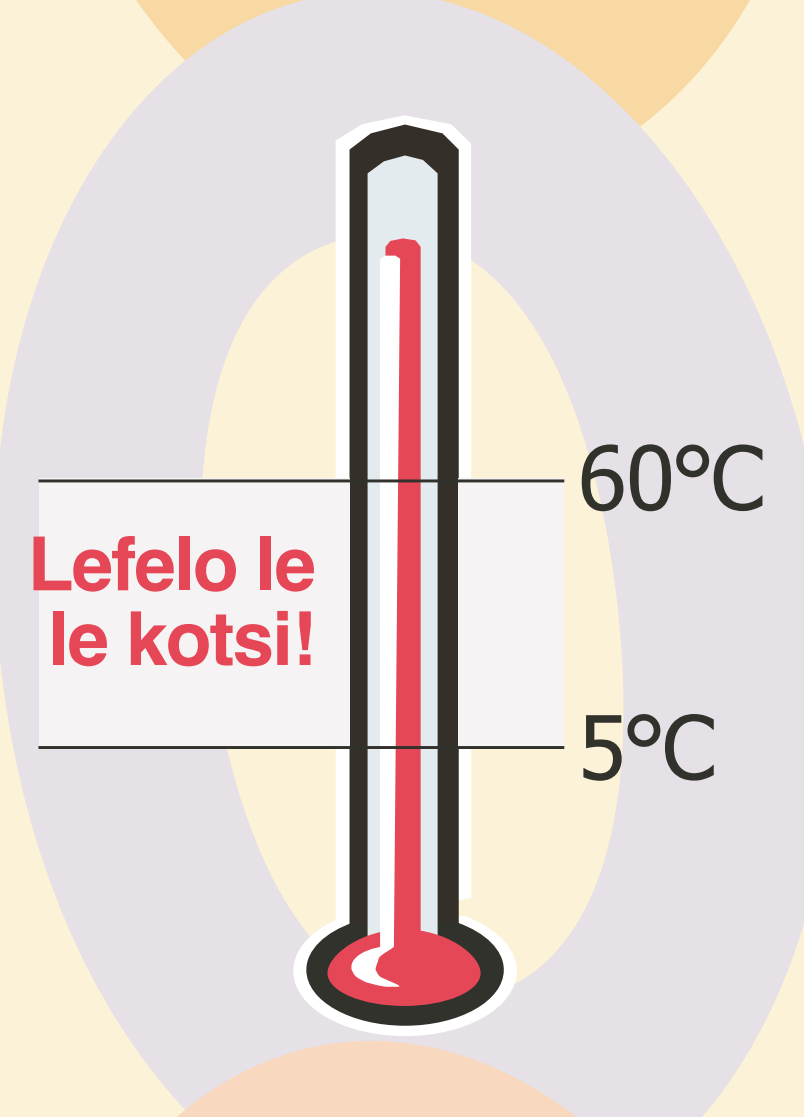


Apaya sentle

- ✓ Apaya dijo sentle, segolo thata nama, nama ya koko, mae le dijo tsa lewatle.
- ✓ Bedisa dijo tse di jaaka disopo le moro go netefatsa gore di fitlhetse 70°C. Tebang le nama le nama ya koko, netefatsa gore matute a bonala sentle, mme ga ana madi.
- ✓ Futhumatsa dijo tse di apeilweng sentle.

Goreng?

Go apaya ka tshwanelo go bolaya ditshenekegi tsothe tse di kotsi. Dipatlisiso di supile gore go fitlhelela thempereitshara ya 70°C go ka thusa go netefatsa gore di siametse go ka jewa. Dijo tse di batlang tlhokomelo e e kgethegileng di akareetsa nama e e siitsweng, mmeswa o o pitokolositsweng, manganana a magolo a nama le koko yotlhe e e feletseng.



Tshola dijo mo thempheritshareng e e bolokesegileng

- ✓ Se tlogele dijo tse di apeilweng mo thempereiitshareng ya kamore go feta diura tse-pedi.
- ✓ Tsenya dijo tsothe tse di apeilweng le tse di senyegang mo setsidifatsing ka bonako (bogolo kwa tlase ga 5°C)
- ✓ Tshola dijo tse di apeilweng di fisa thata (go feta 60°C) pele di tsholwa
- ✓ O se ka wa tshola dijo sebaka se se leele, tota le fa e le mo setsidifatsing.
- ✓ O se ka wa ntsha serame mo dijong tse di tsidifaditsweng mo thempereiitshareng ya kamore.

Goreng?

Ditshenekegi di kgona go ntsifala (go ikatisa) ka bonako fa dijo di beilwe mo thempereiitshareng ya kamore. Ka go tshogetsa ditempereiitshara di le kwa tlase ga 5°C kgotsa kwa godimo ga 60°C, go gola ga ditshenekegi go a fokotsega kgotsa go a ema. Ditshenekegi tse dingwe tse di kotsi di ntse di gola ka fa tlase ga 5°C.



Dirisa metsi le dijo tse tala tse bolokesegileng

- ✓ Dirisa metsi a a bolokesegileng kgotsa a phepafatse
- ✓ Tlhopha dijo tse di foreshe le tse di itekanetseng
- ✓ Tlhopha dijo tse di baakanyeditweng pabalesego, jaaka masi a a pasetirisitsweng
- ✓ Tlhatswa maungo le merogo, segolo thata fa e jewa e le metala
- ✓ Se je dijo fa letlha la tsona la go jewa le fetile

Goreng?

Dijo tse tala, metsi le aese, di ka tshilafatswa ke ditshenekegi tse kotsi le dikhemikhale. Dikhemikhale tse kotsi di ka tlhamega mo dijong tse senyegileng le tse utileng. Tlhokomelo mo dijong tse tala le ditekanyo tse di tshwanang le go tlhatswiwa le go ebola go ka theosa kotsi.

Kitso = Thibelo