

CALENDAR

2025

JANUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUARY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MARCH

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNE

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULY

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OCTOBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DECEMBER

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



DAILY RECIPE IDEAS

A project of:

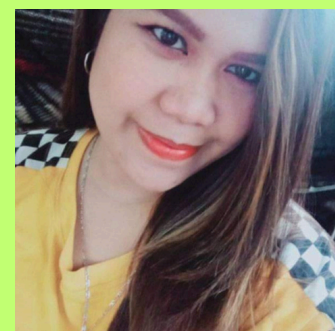


Crispy Kalabasa Patty



Mga Sangkap:

1 kilo Kalabasa
1/2 tasa harina
1 pirasong sibuyas katamtaman ang laki
4 cloves bawang
¼ kutsaritang paminta
½ cup na paminta
1 pakete ng bread crumbs
4 pirasong itlog
Asin (ayon sa panlasa)
Mantika



by: Angelica Gerrero



Paraan ng paghahanda:

1. Hugasan at balatan ang kalabasa at hiwain ng maliliit.
2. Ilaga ito hanggang sa lumabot.
3. Sa isang malalim na mangkok, durugin ang pinalambot na kalabasa
4. Maghiwa ng sibuyas at bawang
5. Ihalo ang hiniwang bawang, sibuyas, paminta, 2 itlog, harina, asin sa dinurog na kalabasa
6. Haluin nang Mabuti at kapag nahalo na kumuha ng 1 ½ kutsarang kalabase mixture at ihulma ito ng hugis burger patty.
7. I-dip ito sa 2 binatil na itlog at pagulungin sa bread crumbs.
8. Magpainit ng mantika sa kawali at siguraduhing mainit na ito bago ilagay ang mga nabuong kalabasa patty.
9. Kapag nailagay na sa kawali, dahn-dahang hinaan ang apoy at antayin nag golden brown ang patty.
10. Hanguin at ilagay sa paper towel at hayaang tumulo ang mga sobrang mantika bago ihain.

Serving: Para sa 5 katao

Adobong Kangkong na may Tokwa

Mga Sangkap:

3 Tali ng kangkong
3 butil ng bawang
1 piraso ng sibuyas
3 pirasong tokwa
3 kutsara ng toyo
2 kutsara ng suka
1 basong tubig
2-3 Kutsarang Mantika



by: Cristina Norcio



PARAAN NG PAGHAHANDA AT PAGLULUTO:

1. Hugasan at himayin ang kangkong. Maaaring isama ang malambot na tangkay.
2. Hiwain ng maliliit na parisukat ang tokwa
3. Hiwain nang maliliit ang sibuyas at bawang
4. Magpainit ng mantika at igisa ang bawang at sibuyas.
5. Ihalo ang Kangkong at isunod ang 1 basong tubig.
6. Timplahan ng toyo at suka ayon sa panlasa.
7. Hayaang kumulo ng 1-2 minuto at ihalo ang tokwa.
8. Lutuin ng 3-5 minuto.

Serving: para sa 5 katao

Sitaw at Malunggay Omelette

Mga Sangkap:

2 Tali ng sitaw

3 tangkay ng malunggay (hinimay)

3 piraso ng itlog

¼ tasa ng harina

2 sibuyas

1 buong bawang

½ kutsaritang paminta

Asin ayon sa panlasa

Mantika



Paraan ng paghahanda:

1. Hugasan ang sitaw at malunggay
2. Hiwain ng maliliit ang sitaw, bawang at sibuyas
3. Paghaluin ang sitaw, malunggay, bawang, sibuyas, harina, paminta, asin at itlog
4. Bumuo ng hugis burger patty
5. Prituhin sa katamtamang init na mantika at siguraduhing maluluto ang sitaw o hanggang maging golden brown.
6. Ilagay sa paper towel at hayaang tumulo ang sobrang mantika.

Serving: para sa 5-8 katao

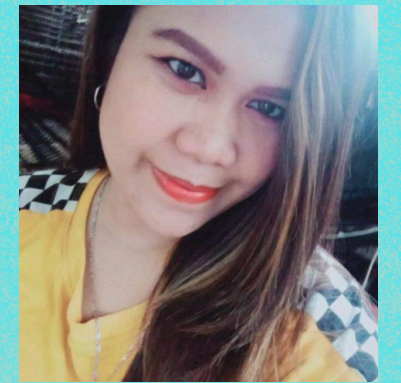


by: Jenelyn Lerios

Tinolang Isda

Mga Sangkap

- ½ kilo isda (galunggong o tambakol)**
- Tanglad**
- 2 pirasong kamatis**
- Asin (timplahan ayon sa panlasa)**
- 2 tangkay na dahon ng sibuyas**
- 2-3 baso ng tubig**
- 1 tali ng alugbati (himayin)**
- 4 na tangkay ng malunggay (himayin)**



by: Angelica Gerrero

Paraan ng paghahanda

1. Hugasan nang maayos ang isda at hiwain ayon sa gustong laki.
2. Hugasan at hiwain ang kamatis
3. Maglagay ang 2-3 baso ng tubig sa kaldero,
4. Ihalo ang kamatis, asin, tanglad hanggang sa kumulo at ihalo ang isda.
5. Lutuin ng 5 minutong hanggang sa mawala ang lansa ng isda.
6. Ihalo ang malunggay at lutuin ng 1 minuto.
7. Ihalo ang dahon ng alugbati at patayin ang apoy.

Serving: 4 katao

Ginisang Sayote na may Itlog

Mga Sangkap

4 na pirasong Sayote

3 piraso itlog

1 pirasong maliit na sibuyas

3 butil ng bawang

¼ kutsaritang pamintang durog

3 kutsarang mantika



by: Mary GraceCantuba

Paraan ng paghahanda

- 1.Hugasan at balatan ang mga sayote. Hiwain ng maninipis.**
- 2.Hiwain ang sibuyas at bawang.**
- 3.Batihin ang 3 itlog.**
- 4.Gisahin ang Bawang at sibuyas sa pinainit na mantika**
- 5.Isunod ang sayote at paghaluin. Takpan at hayaang lumabas ang natural na katas ng sayote sa loob ng 2-3 minuto.**
- 6.Isunod ang binating itlog at paghaluin sa loob ng 1 minuto o hanggang sa maluto ang itlog.**
- 7.Ihain habang mainit pa.**

SERVING: 5-8 katao

Ginataang Puso ng Saging

Mga Sangkap:

- 1 Pirasong puso ng saging
- 1 tasang Kakang Gata
- 1 tasang pangalawang gata
- Luya
- 1 pirasong sibuyas
- 3 butil ng bawang
- 3 hiwa ng daing na labahita



by: Lilia Marcaida



Paraan ng paghahanda

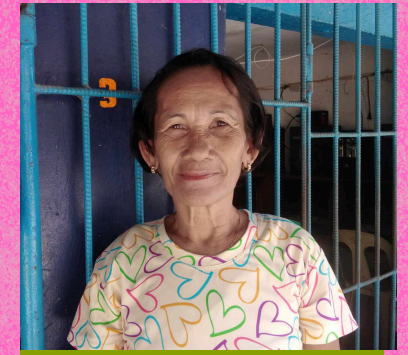
1. Hiwain nang maliliit ang puso ng saging.
2. Ibabad ng 5 minuto sa tubig na may kaunting asin upang hindi mangitim ang puso ng saging. Pagkatapos ay pigain nang Mabuti.
3. Lutuin ang puso ng saging sa pangalawang gata.
4. Ihalo ang luya, sibuyas at bawang.
5. Lutuin ng 10 minuto o hanggang sa lumambot at medyo kumunti ang sabaw.
6. Kapag naluto na ang puso ng saging, idagdag ang kakang gata at hintayin na lumapot ang gata bago ihain.

SERVINGS: para sa 5-7 katao

Tahong Bopis

Mga Sangkap

- 1 kilo laman ng tahong
- 1 pirasong labanos
- 1 pirasong carrot
- 3-4 na butil ng bawang
- 1 pirasong sibuyas
- 3 kutasarang mantika
- Toyo
- Asin
- 2 pirasong sili (opsyonal)



by: Delia Diaz

Paraan ng paghahanda

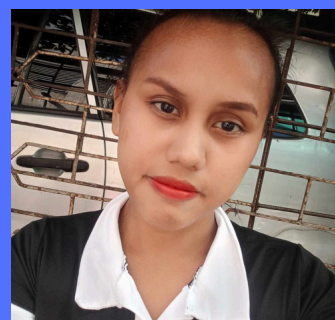
- 1.Hugasan nang mabuti ang tahong hanggang luminaw ang tubig na pinaghugasan.
- 2.Hugasan ang labanos at carrots
- 3.Pakuluan ang tahong.
- 4.Hiwain ng pino ang tahong, labanos at carrots sa magkakaparehong sukat
- 5.Gisahin ang bawang at sibuyas.
- 6.Ihalo ang tahong, labanos at carrots.
- 7.Timplahan ng toyo at asin ayon sa panlasa
- 8.Maaring lagyan ng sili kung nais ng maanghang.
- 9.Ihain habang mainit pa.

SERVING: 5-8 katao



Mga Sangkap

- 1 pirasong talong
- 1 tali ng okra
- 1 pirasong maliit na ampalaya
- 1 tali nasitaw
- 1 hiwa ng kalabasa
- 1 tali na dahoon ng alugbati
- 3 tangkay ng malunggay
- 1 pirasong sibuyas
- Luya
- Asin
- 1 pirasong piniritong isda
- 2-3 baso ng tubig



by: Kimberly Layola

Laswa/Law-oy

Paraan ng paghahanda

1. Hugasan nang maayos ang lahat ng mga gulay at sangkap
2. Hiwain ang mga gulay ayon sa gustong laki
3. Himayin ang dahon ng alugbati at malunggay.
4. Hiwain ang sibuyas at luya.
5. Himayin ang piniritong isda. Siguraduhin na walang tinik.
6. Pakuluin ang 2-3 basong tubig sa malalim na kaldero.
7. Ihalo ang lahat ng matitigas na gulay at hinimay na isda.
8. Lutuin ng 5 minuto o hanggang sa lumambot.
9. Ihalo ang malunggay at lutuin ng 1 minuto
10. Isunod ang dahoon ng alugbati.
11. Takpan at patayin na ang apoy at hayaang ang init ng sabaw ang magpapalambot sa dahoon ng alugbati.
12. Ihain habang mainit pa.

SERVING: 5 katao



Mga Sangkap

½ kilo togue

2 pirasong Carrots (hiwain ng parisukat)

¼ kilo karne ng baboy

2 pirasong tokwa (hiwain ng parisukat)

1 pirasong sibuyas

2 butil ng bawang

3 kutsarang mantika

Patis o asin panimpla

1 kutsarita dinurog na paminta

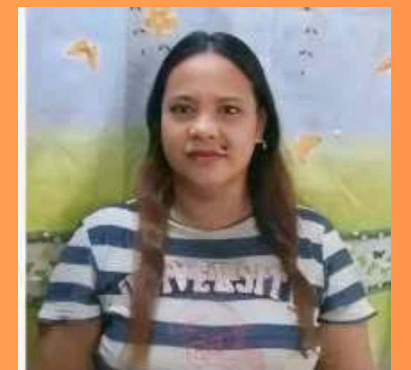
Toyo panimpla

Togue na may Tokwa't Baboy

Paraan ng paghahanda:

1. Hugasan ang mga sangkap.
2. Hiwain ang bawang at sibuyas
3. Hiwain ng maliliit na parisukat ang tokwa at karne ng baboy.
4. Hiwain ng maninipis na pahaba ang carrots.
5. Magpainit ng mantika at prituhin ang tokwa at pagkatapos at itabi.
6. Bawasan ang mantika sa kawali na kasya lang na panggisa ng bawang at sibuyas.
7. Isunod ang karneng baboy at isangkutsa. Lagyan ng 1 basong tubig at hayaan hanggang sa lumambot ang karne.
8. Ihalo ang piniritong tokwa, togue at carrots.
9. Timplahan ng asin, toyo at paminta ayon sa panlasa.
10. Lutuin ng 5 minuto o hanggang maluto ang togue at carrots.
11. Ihain habang mainit pa.

Serving: Para 5-7 katao



by: Leanita Miralles



Sotanghon na may Giniling

Paraan ng paghahanda:

1. Hugasan ang lahat ng mga sangkap.
2. Hiwain ang bawang at sibuyas
3. Balatan ang upo at hiwain ng manipis na pahaba
6. Isangkutsa ang giniling at hayaan itong maluto at lumabas ang sariling mantika nito.
7. Itabi ang giniling at igisa ang sibuyas at bawang hanggang sa pumula ang mga ito at dahn-dahang haluin kasama ang giniling.
8. Isunod ang carrots.
9. Lagyan ng 4-5 na baso ng tubig at timplahan ng asin at paminta ayon sa panimpla.
10. Pag kumulo na, ilagay ang sotanghon at hayaang maluto ng 5 minuto.
11. Ihalo ang repolyo at ang hiniwang dahon ng sibuyas at pakuluin ng 2-3 minuto.
12. Ihain habang mainit pa ang sabaw.

Mga Sangkap:

¼ Kilo Giniling na Karneng Baboy

500 g Upo

¼ Kilo Sotanghon

1 piraso Bawang

1 Piraso Sibuyas

Paminta Powder

Mantika

1 tali dahon ng sibuyas

Asin



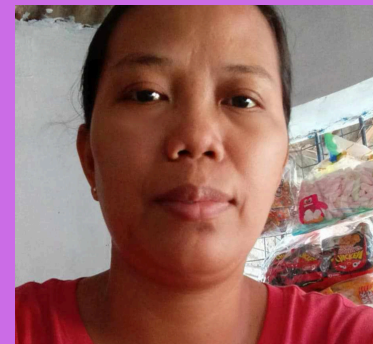
by: Merle Yape

Servings: Para sa 5 katao



Mga Sangkap

1 latang Sardinas
5 balot ng Miswa
4 na tangkay ng Malunggay
Mantika panggisa
Bawang
Sibuyas
Asin
Paminta powder
4 tasang tubig



by Jenelyn Leros

Sardinas na may Misua at Malunggay

Paraan ng paghahanda

1. Hiwain ng maliliit ang bawag at sibuyas at gisahin sa katamtamang apoy.
2. Ilagay ang sardinas at lagyan ng 4 tasang tubig at hayaang kumulo ng 2-3 minuto.
3. Timplahan ng asin at paminta ayon sa panlasa.
4. Ihalo ang Misua at Malunggay at hayaang kumulo ng 3-5 minuto o hanggang sa maluto ang misua at malunggay.

Servings: Para sa 5 katao



Mga Sangkap:

1 pirasong repolyo 500gms
5 pirasong hinimay na Tinapa
4 na butil ng Bawang
1 Sibuyas
3 kutsarang Mantika
Asin panimpla
1/2 kutsarita Paminta
Oyster Sauce
2 tasang tubig



by: Estrella Cervantes

Ginisang Repolyo ng may Tinapa

Paraan ng paghahanda:

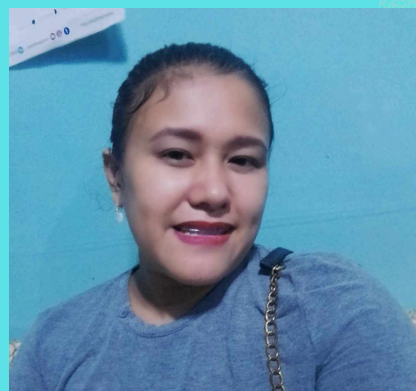
- 1.Hugasan at hiwain ng maninipis ang repolyo**
- 2.Gisahin ang bawang at sibuyas**
- 3.Isunod ang hinimay na tinapa**
- 4.Ihalo ang repolyo at ibuhos ang 2 tasang tubig**
- 5.Timplahan ng asin, paminta at oyster sauce ayon sa panlasa.**
- 6.Hayaang kumulo ng 5 minuto o hanggang sa maluto ang repolyo.**
- 7.Ihain nang mainit pa.**

Serving: Para sa 4-5 katao



Mga Sangkap:

1 kilo Galunggong
3 pirasong binating Itlog
2 pirasong kamatis
1 Sibuyas
Bawang
5 na tangkay ng Malunggay himayin
Mantika
Asin
Paminta
4 tasang tubig



By: Veronica Lopez

Sarciadong Galunggong na may Malunggay

Paraan ng paghahanda:

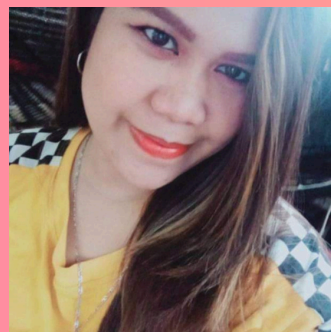
- 1.Hugasan at linisin ng maigi ang isda.**
- 2.Sa mainit na kawali, prituhin ito hanggang sa mag golden brown. Itabi**
- 3.Mag gisa ng bawang, sibuyas at kamatis at lagyan ng 4 na tasa ng tubig at hayaang kumulo.**
- 4.Timplahan ng asin at paminta ayon sa panlasa.**
- 5.Ilagay ang isda at hayaang kumulo ng 3-5 minuto.**
- 6.Ilagay ang itlog at malunggay , haluin nang dahan-dahan at hayaang maluto.**
- 7.Ihain gabang mainit.**

Servings: Para sa 5-8 katao



Mga Sangkap:

½ Kilo Togue
2 pirasong Carrots
Sibuyas
3 pirasong bawang
4 Tangkay na malunggay
Paminta powder
Asin
1 cup harina
3 pirasong itlog
Asin



By: Angelica Gerrero

Okoy Togue with Malunggay

Paraan ng paghahanda:

- 1.Hugasan ang mga sangkap at hayaang tumulo ng bahagya sa salaam.**
- 2.Hiwain nang pahaba at maninipis ang carrots**
- 3.Himayin ang malunggay**
- 4.Hiwain nang maliliit ang bawang at sibuyas**
- 5.Sa isang malaking lagayan, paghaluin nang maiigi ang lahat ng sangkap**
- 6.Magpainit ng mantika at prituhin ang hugis patty na mixture hanggang sa maging golden brown.**
- 7.Patuluin ang Okoy sa paper towel upang matanggal ang sobrang mantika.**
- 8.Ihain habang mainit pa.**

Servings: Para sa 5-8 katao



Ginisang Monggo na may Dahon ng Ampalaya

Paraan ng paghahanda:

1. Hugasan at pakuluan ang Monggo hanggang sa lumambot. Itabi
2. Mag gisa ang bawang at sibuyas at ihalo ang hiniwang karneng baboy at lutuin hanggang sa maging golden brown.
3. Ilagay ang pinalambot na monggo at haluing mabuti.
4. Lagyan ng 4 na tasang tubig at pakuluin hanggang sa maluto ang karneng baboy.
5. Timplahan ng asin ayon sa panlasa.
6. Ihalo ang dahon ng ampalaya, takpan hanggang maluto.
7. Budburan ng chicharon pagkahango. (optional)

Serving: para 4-6 katao

Mga Sangkap:

140 g monggo

4 tasang tubig

Mantika

4 na butil ng bawang pinitpit

1 pirasong Sibuyas hiniwa ng maliliit

3 pirasong kamatis

250 g Karneng Baboy (liempo) Hiwain ng maliliit.

1 tasang dahon ng ampalaya

Asin

200g Chicharon (optional)



By: Cristina Norcio



Mga Sangkap:

- 1 tilapia o bangus katamtamang laki (inihaw o prito)**
- 1 tasang sitaw,**
- 6 pirasong okra**
- 10 pirasong bulaklak ng kalabasa**
- 1 tasang dahon ng saluyot**
- 1 pirasong luya pinitpit**
- 2 pirasong kamatis**
- 1 pirasong sibuyas**
- 1 kutsarang Patis**



DINENGDENG

Paraan ng paghahanda:

- 1. Magpakulo ng 3 basong ng tubig at ihalo ang luya, kamatis at bawang. Pakuluin ng 3 minuto at timplahan ng patis.**
- 2. Ilagay ang prito or inihaw na isda at hayaang kumulo ng 3 minuto.**
- 3. Ihalo ang sitaw at okra at hayaang maluto nang bahagya.**
- 4. Isunod ang dahon saluyot at bulaklak ng kalabasa pakuluan ng 1-2 minuto. Takpan at hanguin.**

Serving: para sa 4 katao



Cristina Norcio



Mga Sangkap:

½ kilo ng Manok (hiwain nang katamtaman)

1 pirasong Papaya

1 tasang dahon ng sili

Tanglad

Luya

2 pirasong Bawang

4 na butil ng Bawang

1 kutsaritang Paminta

2 kutsarang mantika panggisa

Patis panimpla

5 basong tubig

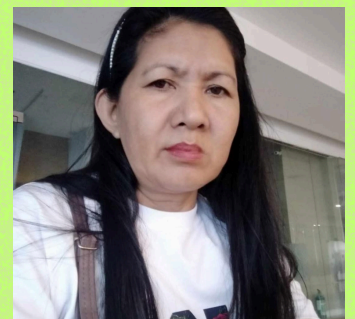


Tinolang Manok

Paraan ng paghahanda:

- 1.Hugasan at hiwain ang lahat ng sangkap**
- 2.Sa mainit na mantika, gisahin ang bawang, sibuyas at luya.**
- 3.Isunod ang hiniwang manok at haluin. Antayin na medyo maluto sa sarili katas ang manok.**
- 4.Timplahan ng patis at paminta**
- 4.Lagyan ng 5 basong tubig at lutuin ng 10 minuto o hanggang maluto ang manok.**
- 5.Isunod ang hiniwang papaya at antaying maluto.**
- 6.Ihalo ang dahon ng sili, takpan at patayin ang apoy.**

Serving: para sa 4-6 katao



Lilia Marcaida



Mga Sangkap:

- 1 ½ kilo Kalabasa (hiwain ng parisukat)
- 2 tasang sitaw
- ¼ kilo karne ng baboy (hiniwa ng maliliit)
- 2 tasa kakang gata ng niyog
- 2 tasa pangalawang gata ng niyog
- 1 pirasong bawang
- 2 hinlalaking luya
- 5 butil ng bawang
- ¼ kutsaritang bawang powder
- 1 kutsara mantika
- Patis pang timpla

Ginataang Kalabasa at Sitaw

Paraan ng paghahanda:

- 1.Sa isang kawali, painitin ang matika at ihalo ang karne ng baboy. Lutuin hanggang mag golden brown.
- 2.Igisa ang luya, bawang at sibuyas
- 3.Ibuhos ang 2 tasa ng pangalawang gata. Paghaluin at takpan. Antayin na kumulo at pahinaan ang apoy at hayaang kumulo ng 5 minuto.
- 4.Timplahan ng patis
5. Isunod ang kalabasa at lutuin ng 5 minuto.
6. Ihalo ang sitaw at hayaang maluto ng 5-8 minuto.
7. Ihain kasabay ang mainit na kanin

Serving: 4-6 katao

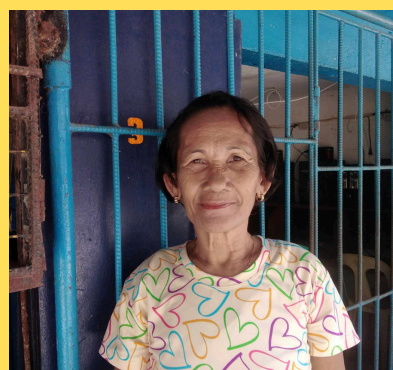


Mary Grace Cantuba



Mga Sangkap:

½ kilo liempo o pork chop
 12 piraso sitaw (putulin ng tig- 2")
 ½ kalabasa (hiwaing ng parisukat)
 12 piraso okra
 2 pirasong Talong (hiwaing ng pahaba)
 1 piraso ampalaya
 2 piraso Kamatis
 2 hinlalaking Luya
 1 piraso Bawang
 4 na butil ng bawang
 2 kutsarita ng Bagoong alamang
 2 ½ tasa ng tubig
 3 kutasara Mantika
 ½ kutsarita powder na paminta



By:Delia Diaz

Pinakbet

Paraan ng paghahanda:

- 1.Sa mainit ng kawali, isangkutsa ang hiniwang liempo o porkchop hanggang sa lumabas ang sariling mantika nito o hanggang maging golden brown.
- 2.Igisa ang bawang, sibuyas at luya.
- 3.Buhusan ng 2 ½ tasa ng tubig at hayaang maluto ang karne.
- 4.Isunod ang kamatis, alamang, sitaw, ampalaya, okra, talong at paminta . Takpan at lutuin ng 5 minuto.
- 5.Ihain habang mainit pa.

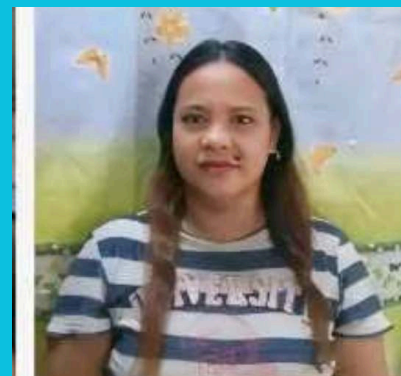
Serving: Para sa 5-7 katao





Mga Sangkap:

- 1 kutsaritang mantika**
- 1 piraso sibuyas**
- 4 na butil ng bawang**
- 1 kilo Liempo (hiwain ng parisukat)**
- 2 kutsarang bagoong alamang**
- 2 tasa kakang gata**
- 2 tasa pangalawang gata**
- 1 tasang tubig**
- 10 piraso siling haba**
- Asin at paminta panimpla**



By: Leanita Miralles

Bicol Express

Paraan ng paghahanda:

- 1.Painitin ang kawali at gisahin ang sibuyas at bawang.**
- 2.Isunod ang karne at hayaang maluto nang bahagya.**
- 3.Ihalo ang bagoong ang paghaluin sa loob ng 1-2 minuto.**
- 4.Ibuhos ang pangalawang gata at lutuin hanggang 35 minuto o hanggang kumonti ang tubig.**
- 5.Ihalo ang sili at takpan nang 1-2 minuto.**
- 6.Ibuhos ang kakang gata at hayaang kumulo at lumapot ang sabaw.**
- 7.Timplahan ng asin at paminta.**
- 8.Ihain habang mainit pa.**

Serving:5-6 katao



Mga Sangkap:

½ Kilo giniling na baka o baboy
6 na piraso ng itlog
1 piraso sibuya (hiwain ng maliliit)
2 pirasong kamatis (hiwain ng maliliit)
4 na butil ng bawang (hiwain ng maliliit)
2 pirasong atsal (hiwain ng maliliit)
1 ½ kutsaritang asin
¼ kutsaritang paminta
3 kutsara ng mantika



By: Merle Yape

Tortang Giniling

Paraan ng paghahanda:

1. Magpainit ng mantika sa kawali.
2. Gisahin ang bawang, sibuyas at kamatis.
3. Ihalo ang giniling at lutuin ng 8-10 minuto.
4. Timplahan ng asin at paminta.
5. Isalin sa isang lagayan at palamigin nang bahagya.
6. Ihalo ang 6 na piraso ng itlog sa karne. Paghaluin nang mabuti.
7. Sa isang kawali, magpainit ng mantika.
8. Maglagay ng 4 na kutsara ng giniling patty sa mainit na kawali at lutuin sa loob ng 3 minuto sa mahinang apoy. Baliktarin at antaying maluto.
8. Patuyuin sa paper towel upang matanggal ang mantika.
9. Ihain habang mainit at gumawa ng sawsawan na banana ketchup.

Serving-4-5 katao



Mga Sangkap:

2-3 pirasong Talong (hiwain ng parihaba)

3 ½ kutsarang Bagoong Alamang

3 butil ng bawang

1 piraso Sibuyas

1 piraso Kamatis

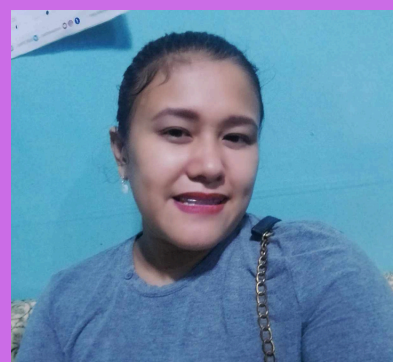
1 kutsarang asukal

1 kutsarang suka

4 kutsarang mantik

½ tasang tubig

Paminta powder



By: Veronica Lopez

Binagoongang Talong

Paraan ng paghahanda:

- 1.Prituhin ang talong hanggang sa mag golden brown at itabi.**
- 2.Sa pinagprituhang mantika, gisahin ang bawang, sibuyas at kamatis.**
- 3.Ihalo ang bagoong alamang at lutuin ng 1 minuto.**
- 4.Isunod ang piniritong talong at ihalo ang suka, asukal at paminta.**
- 5.Ibuhos ang tubig at hayaang maluto.**
- 6.Isalin sa isang mangkok at ihain habang mainit pa.**

Serving: Para 4-5 katao



Ginisang Sayote na may Hipon

Paraan ng paghahanda:

1. Magpainit ng mantika sa kawali at gisahin ang bawang, sibuyas at kamatis.
2. Isunod ang hipon at lutuin hanggang sa bahagyang pumula.
3. Ibuhos ang tubig at timplahan ng oyster sauce at asin at hayaang kumulo ng 1-2 minuto.
4. Ihalo ang sayote at takpan at lutuin ng 8-10 minuto.
5. Ihain habang mainit pa.

Serving: Para sa 4-5 katao

Mga Sangkap:

2 pirasong Sayote (Hiwain ng maninipis na parihaba)

1 pirasong Sibuyas

3 butil ng bawang

2 pirasong Kamatis

4-6 pirasong Hipon (Balatan)

1 tasang tubig

2 kutsara ng Oyster Sauce

Asin



By: Lilia Marcaida



Adobong Atay ng Manok na may Nilagang Itlog

Paraan ng paghahanda:

- 1. Hugasan nang mabuti ang atay ng manok. Tanggalin ang mapait na bahagi.**
- 2. Gisahin ang bawang, sibuyas, atsal.**
- 3. Ihalo ang atay ng manok at gisahin ng 2-5 minuto sa katamtamang apoy.**
- 4. Timplahan ng toyo, isunod ang dahon ng laurel, suka at asukal at hayaang kumulo ng 3-5 minuto o hanggang medyo tumuyo ang sabaw.**
- 5. Ihalo ang nilagang itlog.**
- 6. Ihain habang mainit pa.**

Mga Sangkap:

1/2 kilo Atay ng Manok
1 piraso Pulang Sili Atsal (hiwain ng maninipis)
3 kutsara ng Toyo
3 kutsara ng Suka
1 tasa Tubig
3 butil ng bawang
1 piraso ng Sibuyas
1/2 kutsara ng buong paminta
2 piraso dahon ng Laurel
1 kutsara Asukal
4 na kutsara ng Mantika
3-4 pirasong Nilagang Itlog



By: Delia Diaz

Serving: Para sa 3-4 katao



Mga Sangkap:

1/2 kilo karne liempo (hiwain ng parisukat)

1 kutsara Pamintang buo

2-3 piraso dahon ng laurel

5 kutsara ng Toyo

3 kutsara ng suka

1 1/2 tasa ng tubig

3 kutsarang mantika

Asin (opsyonal)



By: Jenelyn Lerios

Adobong Baboy

Paraan ng paghahanda:

- 1. Gisahin ang bawang, paminta at dahon ng laurel hanggang sa lumabas ang aroma nito.**
- 2. Ihalo ang hiniwang liempo at hayaang mag golden brown. Huwag hayaang masunog ang bawang.**
- 3. Timplahan ng toyo at lagyan ng tubig at lutuin ng 40 minuto o hanggang lumambot ang karne.**
- 4. Kapag medyo tuyo na ang karne, timplahan ng suka at asukal ayon sa panlasa. Hayaang kumulo nang 8 minuto.**
- 5. Ihain habang mainit pa**

Serving: Para sa 4-6 katao



Mga Sangkap:

**10 piraso Sigarilyas
1/4 kilo Giniling na baboy
2 tasa ng Kakang gata
1 piraso Sibuyas
5 butil ng Bawang
6 pirasong siling pang sigang
3 kutsaritang Patis
1/4 Kutsarita ng paminta powder
3 kutsara ng Mantika**

Servings: Para sa 5 katao



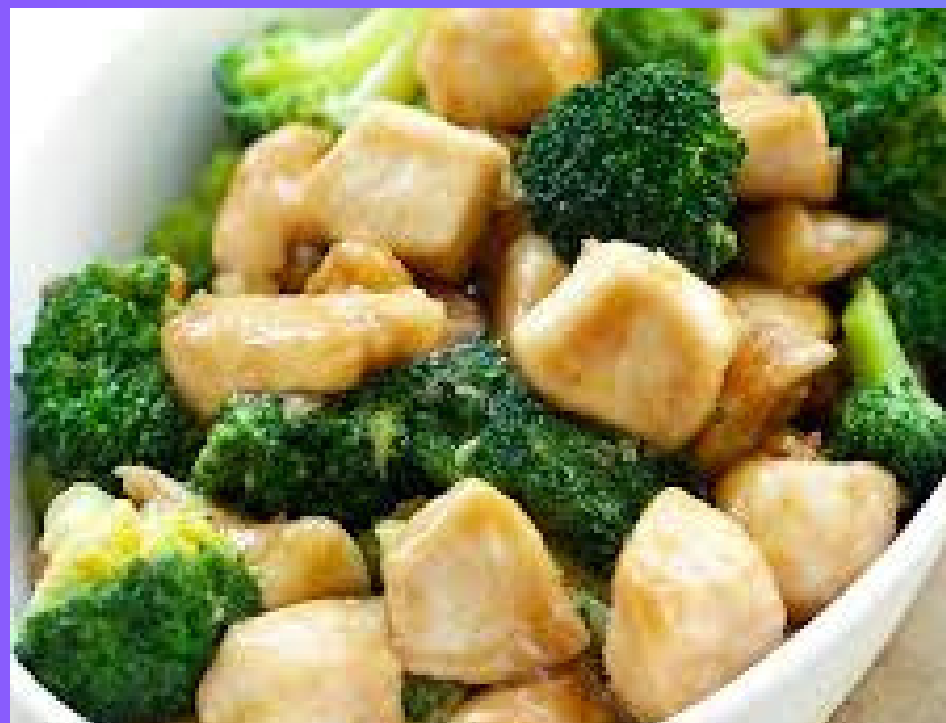
By: Mary Grace Cantuba

Sigarilyas Gising-gising

Paraan ng paghahanda:

- 1.Painitin ang mantika sa kawali at gisahin ang bawang at sibuyas.**
- 2.Ihalo ang giniling na baboy at isangkutsa hanggang sa mag golden brown. Pahinaan ang apoy at lutuin ng 30-35 minuto.**
- 3.Timplahan ng patis,paminta.**
- 4.Isunod ang gata at sigarilyas. Lutuin ng 3-5 minuto o hanggang sa kumonti ang sabaw pero wag hayaang matuyo.**
- 5.Ihain nang mainit.**





Mga Sangkap

1/4 kilo ng karne ng manok (hiwain ng maliliit)

500 grms broccoli (hiwain ng maliliit)

3 butil ng bawang

1 piraso sibuyas

2 kutsarang mantika

3 kutsarang oyster sauce

Asin

1 basong tubig



Ginisang Broccoli

Paraan ng paghahanda

- 1.Sa mainit na mantika, gisahin ang bawang at sibuyas.
- 2.Ihalo ang manok at pagahaluin. Takpan at hayaang maluto ng 10 minuto sa mahinang apoy.
- 3.Isunod ang broccoli at 1 basong tubig,oyster sauce at asin ayon sa panlasa.
- 4.Lutuin sa loob ng 5 minuto.
- 5.Ihain habang mainit pa.

Servings: Para sa 4-5 katao



By: Estrella Cervantes



Paraan ng paghahanda

1. Gisahin ang bawang, sibuyas.
2. Isunod ang manok, paminta, asin, oyster sauce, tubig at takpan at hayaang kumulo ng 10-15 minuto hanggang sa medyo tumuyo ang sabaw at maluto ang manok.
3. Isunod ang ketchup at paghaluin nang maigi. Hayaang kumulo ng 4-5 minuto.
4. Ihain habang mainit pa.

Serving: 5-6 katao



By: Judiel Caparino

Kinetchapang Manok

Mga Sangkap

- ½ Kilo Manok
- 4 piraso patatas (hiniwa sa kalahati)
- 2 pirasong Carrots (hiwain ng parisukat)
- 1-2 pirasong sili Atsal (hiwain ng pahaba)
- 4 na butil ng bawang
- 1 pirasong sibuyas
- 2 kutsara ng Mantika
- 1 tasa ng Ketchup
- 1 kutsaritang paminta powder
- 3 kutsarang Oyster Sauce
- 1 basong tubig
- Asin pampalasa





Paksiw na Tambakol sa Gata

Mga Sangkap

6 na pirasong hiniwa ng Isda (tambakol)

5 butil na bawang

1 pirasong Sibuyas

1 kutasarang Paminta durog

1 hinlalaki ng luya hiwain nang manipis

$\frac{1}{2}$ tasa ng Suka

1 $\frac{1}{2}$ tasa ng gata

1 kutsara Asin

2 kutsaritang Mantika

Paraan ng paghahanda

1.Sa isang kaldero, paghaluin ang lahat ng sangkap at lutuin sa loob ng 15 minuto sa mahinang apoy hanggang sa maluto ang isda at medyo tumuyo ang gata.

2.Ihain habang mainit pa.

Serving: Para sa 5-6 katao



By:Judiel Caparino



Pork Binagoongan

Paraan ng paghahanda

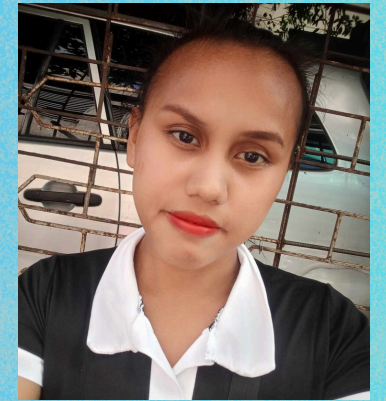
1. Painitin ang mantika at gisahin ang sibuyas, bawang at kamatis.
2. Isunod ang liempo hanggang maging golden brown.
3. Ihalo ang bagoong alamang, vinegar at lutuin ng 5 minuto.
4. Ibuhos ang 2 tasang tubig at hayaang kumulo ng 40 minuto or hanggang maluto ang liempo.
5. Ihalo ang talong at lutuin sa mahinang apoy.
6. Timplahan ng asukal at paminta.
7. Ihain habang mainit pa.

Servings: para sa 5 katao



Mga Sangkap

- ½ kilo liempo (Hiwain ng parisukat)
- 2 piraso kamatis
- 1 piraso Talong
- 2 tasa tubig
- 1 ½ kutsara suka
- 4 kutsara bagoong alamang
- 1 pc sibuyas
- 3 butil bawang
- 2 kutsara asukal
- ½ kutsarita ng paminta powder
- 2 kutsara mantika



By: Kimberly Layola

