»Okukola omuzigo (cheese)okuva mu soya«

Omzigo gwa soya kyekitole kya mata ga oya. Omuzigo ogwomutindo gubaamu protein mungi era gweyambisibwa ng‘emere eri abantu n‘ebisolo, era gugimusa n‘ettaka. Cheese guva mu mpeke za soya ez‘omutindo ogwawaggulu.

Sooka olonde empeke za soya ez‘omutindo omulungi. Okuva bw‘eziri nyangu okukolako era nga zagalwannyo bakasitoma. Ku kino tuzzaako okuwewa, okuzironda nojjamu ebituntu omutali soya nga bwojjako akasusu akokungulu akali ku soya.

Soya n‘amazzi

Yiwa ensigo mu ssefuliya, mu kkiro emu eya soya gattamu liita 4 eza mazzi omunnyike okumala essawa 12-18 mu kifo ekiyonjo okwewala ebituntu okumuyingiramu. Wabula, kyusa amazzi oluvannyuma lw‘essaawa 3-4 era ojjemu amazzi nga weeyambisa akasengejja oba ekisero.

Twala empeke okuzisa era okebere empeke oba zisiddwa bulungi, gattamu amazzi matonotono okusoboesa okusa oluvannyuma kkungaanya omuzigo mu kintu ekiyonjo.

Okukamula amata ga soya

Weekakase obuyonjo ng‘onaaba mungalo, ebikozesebwa era otabulemu kiro emu ey‘omuzigonmu liita 7-8 eza mazzi.

Yawula amata ga soya n‘olugoye oluyonjo oba obusawo bwa ppulasitiika obuluke okungaanye amata mu kintu ekiyonjo. Weekakase nti omuliro gwaka bwoba tonnatekako mata nga bwotabulamu buli kadde okuziyiza amata okuyiika mu kyoto. Mpolampola gattamu amazzi agayisiddwa okuva mukasooli okutuusa amata lwegakwata ekitole, woza era ogattemu ebirungo okusobola okwongera ku buwoomi. Mu kumaliriza amata agakutte ekitole ye

soya cheese. Ono asibwa mu lugoye okukamulamu omuzigo ogusibwa mukasengejja okufuna ekigero ekituufu. Ebigero bino bisiigibwa langi ez'obutonde.