

BINURONG PALIYA

Pamaagi:

-Isagol ang paliya, *carrots*, ahos, luy-a, atsal, sibuyas, ug pasas. Ipadaplin.

-Sa usa ka *saucepan*, pabukala ang ACV (*Apple Cider Viegar*), asukar ug *pineapple juice*. Human ug pagpabukal, e *simmer* sulod sa 5 minutos .

-Kung bugnaw na ang ACV, ilunod na ang mga utanon. Ibutang sa usa ka hugot ug taklob nga garapon, labing maayo nga *mason jar*. Isulod sa *refrigerator*. Iburu sulod sa usa ka semana usa kaonon.

-Sa higayon nga maablihan ang garapon, ang atchara maayo pa hangtod 3 ka bulan.

Tinubdan:

Duran Farm- Basuit, San Ildefonso, Bulacan
Agricultural Training Institute-Central Office

Tinubdan sa hulagway:

https://www.google.com/search?q=VEGETABLE+PICKLES+IN+THE+PHILIPPINES&tbm=isch&ved=2ahUKEwH6JmImMT_AhV-PbcAHajJBCwQ2cCegQIABAA&oeq=VEGETABLE+PICKLES+IN+THE+PHILIPPINES&gs_lcp=CgNpbWcQAZoECCMQZzoKAAQigUQsQMqQzoHCAAQigUQQzoFCAAQgAQ6CAGAEIAELEDogYIABAFEB46BggAEAgQHjohCAAQGBcABDoeECAAQHIDVFFJ4VmCFWgGbcAB4AIABzQKIAyStkgEIMC4zNi4wLjYyAQcGAAQgAQtd3Mtd2l6LWltZ8ABAQ&client=img&sei=TXKKZMeNPP763LUPopOQ4AI&bih=774&biw=1438&imgsrc=XKVKuC35M3MjvM&imgdii=tw_TGQogJcdK8M

Naghubad sa Binisaya ug Nagpadaghan:

AGRICULTURAL TRAINING INSTITUTE
REGIONAL TRAINING CENTER X
El Salvador City, 9017, Misamis Oriental
Call: (088)859-2289/ (088) 880-0959
Email: rtc10.dcc@ati.da.gov.ph



@atinorthmin

BINURONG DABONG

Pamaagi:

-Aron mabana-bana ang gidaghanon sa solusyon sa pagburo nga imong gikinahanglan, ibutang ang nalapwaan nga dabong sa garapon. Puno-a ug tubig ang dabong ug ibubo ang tubig ngadto sa *measuring cup*. Ingon niana kadaghan ang imong gikinahanglan, apan mamahimong modugang ug gamay aron mapulian ang nialisngaw nga tubig.

-Ibutang ang dabong ngadto sa usa ka *non-reactive sauce pan* ug butangi sa gipagsagol nga suka ug tubig. Kung ang gipagsagol nga suka ug tubig wala kalapaw sa dabong, mamahimo kining dugangan. Idugang ang ahos, paminta, ug sili, kon mogamit dugang pangpalami.

-Pabukali ang mga sagol ug pahinayi ang kainiton sulod sa 10 ngadto sa 15 minutos, dependi sa ilang gidak-on.

-Ibalhin ang mga dabong sa usa ka garapon ug ukayon aron masagol pag-ayo.



AGRICULTURAL
TRAINING INSTITUTE
REGIONAL TRAINING CENTER X

PAGBUHAT UG BINURO

OKRA, DABONG, PALIYA, SAYOTE. NAGKALAIN-LAIN MGA UTANON



BINURONG NAGKALAIN-LAING MGA UTANON

Pamaagi:

-Kuhaa ang mga panit sa puso sa mais. Gamit ang gahi nga *brush* kuskusa ang mga buhok sa mais aron makuha; hugasi. Hiwaa ang puso sa mais ngadto sa 1-1 ½ ka pulgada kada piraso. Sa usa ka 8-quart pot isagol ang mais, *cauliflower*, atsal, *greenbeans*, *carrots*, ug sibuyas. Butangi ug igong tubig nga malapaw sa mga utanon ug pabukali. Lutoon nga abli ang taklob, sulod sa 3 ka minutos; pahubsan. Mamahimo usab nga tungaon o kaupaton pag pikas ang mais.

-Sa usa ka 4-5 quart stainless-steel o nonstick nga lutoan, isagol ang 3 ka tasang tubig, suka, asukar, ug asin. Pabukali ug kutawa aron matunaw ang asukar.

-Ibutang ang mga nagkalain-laing mga utanon ngadto sa 6 ka na *sterilized* na mga garapon magbilin ug ½ ka pulgada nga *headspace*. Idugang ang 3 ka bola nga ahos ug ¼ sa kutsarita nga didugmok nga *red pepper* sa matag garapon. Buboi ug ininit nga suka ang mga utanon, apan kinahanglan mamintinar ang ½ ka pulgada nga *headspace*. Kuhaa ang bula nga nabuo ug pahiran ang *rims* sa garapon; i-adjust ang mga tabon.

-Iproseso ang puno nga mga garapon sa nagbukal nga *water canner* sulod sa 10 minutos (pagsugod sa *timing* kung ang tubig nabalik na pagpabukal). Kuhaa ang mga garapon sa *canner*; pabugnawa sa *wire racks*. Makahimo na kini ug 6 ka garapon.

BINURONG OKRA

Pamaagi :

-Panitan ang mga lusok sa ahos dugmoka ug tadtara dyutay. Hugasi ang Okra. Hugasi ug hiwaa ang *Jalepeño pepper* ug nipis, kuhaa ang mga liso ug ang kinauyokan niini. Isulod ang okra ug *Jalepeño pepper* nga patindog sa garapon.

-Idugang ang Suka, Asukar, Ahos, Asin ug tubig sa Kaldero ug pabukalan, dayon palonga ug pabugnawa sulod sa 10 minutos. Ibubo ang mga utanon sa garapon ug idugang ang '*Horseradish*'. Hugti ang taklob ug uyoga.

-Pasagdi hangtod nga maabot ang gitinguha na temperatura niini usa ibutang sa *refrigerator*. Hulata nga muabot sa 3-4 ka adlaw sa pagburo ayha kaonon.



BINURONG SAYOTE

Pamaagi:

-Sa usa ka *medium* nga *saucepan*, isagol ang puting suka, *yellow* nga sibuyas, tibuok bola sa ahos, *star anise*, *coriander seeds*, asin ug asukar.

-Pabukalan, aron matunaw ang asin ug palungon ang kalayo.

-Idugang ang sayote ug pabugnawa kini sa hingpit.

-Ibalhin ang tanan sa usa ka na *sterilized* nga garapon ug isulod sa *refrigerator* sa labing menos 1 ka oras o hangtod sa 3 ka adlaw.