

SINAING NA ADLAY

Mga Sangkap

- ½ kg malagkit na adlay
- 5 tasa na tubig

Paraan ng Pagluluto

1. Hugasan ng 2 beses ang bigas na adlay katulad ng sa bigas.
2. Ilagay ang adlay sa kaldero at lagyan ng 5 tasa ng tubig.
3. Pakuluin. Pahinain ang apoy. Takluban at hayaang kumulo hanggang maluto.



BUTCHI

Mga Sangkap

- 1 tasa ng harinang adlay
- 1 tasa uraro o all-purpose flour o cassava flour
- 2 kutsarang asukal
- ½ tasa mainit na tubig
- ⅛ kutsaritang asin
- peanut oil
- 1 tasang monggo o balatong
- 2 tasang tubig
- ½ tasang asukal



Paraan ng Pagluluto

1. Pakuluan ang monggo sa tubig hanggang maluto. Durugin ang monggo at lagyan ng asukal.
2. Paghaluin ang harinang adlay at uraro o all-purpose flour o cassava flour sa isang malaking bowl, dagdagan ng 2 kutsarang asukal at ⅛ kutsaritang asin.
3. Masahin at hatiin ang *dough* at bumuo ng mga bola-bola.
4. Patagin ang bawat nabuong bola-bola at lagyan ng isang kutsarang dinurog na monggo mixture sa gitna ng *dough*.
5. Isara ang gilid ng dough at pagulungin sa sesame seeds.
6. Magpa-init ng peanut oil at i-deep fry.

ADLAY SUSHI

Mga Sangkap

- 2 tasang bigas na adlay
- 3 kutsarang asukal na pula
- 1 kutsarang asin
- Binalatang pipino, mangga, carrots (hiwain ng pahaba)
- Rice Wine
- Crab meat
- Nori seaweed sheet



SINUKMANI



Mga Sangkap

- 1 kg malagkit na adlay
- 1 kg gata ng niyog
- ½ kg pulang asukal

Paraan ng Pagluluto

1. Isaing ang adlay na hindi masyado ang pagkakaluto.
2. Paghaluin ang gata ng niyog, tubig at asukal sa isang kawali at pakuluan.
3. Isama ang adlay at pakuluin. Hinaan ang apoy at haluin sa loob ng 20 minuto hanggang sa maluto.
4. Isalin ang nilutong adlay sa dahon ng saging. Hintaying lumamig bago hatiin.

6. Ilagay ang lahat ng nabalot na suman sa isang lutuan at lagyan ng sapat na tubig.
7. Isalang sa malakas na apoy hanggang kumulo.
8. Lutuin sa loob ng apat (4) na oras sa katamtamang apoy.
9. Ihain ang suman kasama ng kalamay hati (coco jam).

BIBINGKA

Mga Sangkap

- 4 tasa ng harinang adlay
- ½ tasa na tunaw na margarin
- 3 tasa na asukal
- 8 piraso ng binating itlog
- 2 lata ng gata ng niyog
- 2 lata na evaporated milk o fresh milk



Para sa Toppings

- 4 pirasong itlog na maalat
- kesong puti

Paraan ng Pagluluto

1. Batihin ang itlog sa isang lalagyan at lagyan ng harinang adlay, asukal, gata, evaporated milk at margarin. Haluing mabuti hanggang maging pantay.
2. Ilagay ang pinaghalu-halong sangkap sa ¾ na *baking dish* na may dahon ng saging.
3. I-bake sa loob ng 30 minuto sa 350-375°F. Ilagay ang itlog na maalat sa ibabaw at kesong puti at iluto muli sa loob ng 10 minuto.
4. Ihain habang mainit pa na may kasamang mainit na kapeng barako.

CHAMPURADO

Mga Sangkap

- ½ kg malagkit na adlay
- 10 piraso cacao tableya
- 10-12 tasa ng tubig
- 1 kg gata ng niyog
- ¾ kg pulang asukal



Paraan ng Pagluluto

1. Ibabad ang bigas na adlay sa tubig sa loob ng 10-15 minuto.
2. Pakuluan sa 10-12 tasa ng tubig.
3. Ihalo ang tinunaw na tableya at asukal.
4. Haluin ng tuloy-tuloy hanggang sa maluto.
5. Ihain habang mainit pa.

MAJA BLANCA



Mga Sangkap

- ½ kg malagkit na adlay
- 1-2 kg gata ng niyog
- 1 lata ng gatas na Evaporada
- 2 tasa ng cornstarch
- 1 lata ng cream style corn
- niyayad na keso

Paraan ng Pagluluto

1. Paghaluin ang lahat ng mga sangkap sa isang kaserola.
2. Pakuluin sa mahinang apoy at haluin sa loob ng 15- 20 minuto hanggang sa matunaw ang harina at asukal.
3. Isalin sa isang lalagyan.
4. Ibudbod ang niyadyad na keso sa ibabaw ng nilutong maja blanca. Palamigin muna bago ihain.

POLVORON

Mga Sangkap

- 400 g harinang adlay
- 250 g margarin
- 350 g skimmed milk
- 250 g asukal

Paraan ng Pagluluto

1. Lutuin ang 400g harinang adlay sa isang kawali hanggang maging kulay “light brown”.
2. Ihalo ang iba pang sangkap.
3. Ihulma ang polvoron.
4. Balutin sa plastik (cellophane).



TURONES DE ADLAY



Mga Sangkap

- 400 g harinang adlay
- 250 g margarin
- 350 g skimmed milk
- 250 g asukal
- barquillos

Paraan ng Pagluluto

1. Lutuin ang 400 g harinang adlay sa isang kawali hanggang maging “light brown” at ihalo ang iba pang mga sangkap.
2. Lagyan ang mga apa (barquillos or wafer sticks) ng nilutong polvoron.

CHICHA - ADLAY

Mga Sangkap

- 350 g adlay krispies
- 50 g cheese powder

Paraan ng Pagluluto

1. Ilagay ang Adlay Krispies sa isang plastic bag o lalagyan na may takip.
2. Idagdag ang cheese powder at paghaluing mabuti ang flavor.
3. Ilagay ang Chicha-Adlay sa mga plastic bags at isarang mabuti ng walang hangin (seal in and air-tight) upang mapanatili ang lutong .



SUMAN SA LIHIYA (75% substitution)

Mga Sangkap

- 33 g butil ng adlay
- 110 g malagkit na bigas
- 6 g asin (iodized)
- 5 g puting lihiya

Iba Pang Kailangan

- dahon ng saging na pambalot
- kalamay (hati) bilang sawsawan (tradisyunal na coco jam)

**13 suman na lihiya ang inaasahang magagawa*

Paraan ng Pagluluto

1. Ihalo ang *iodized salt* sa lihiya. Haluing mabuti.
2. Ihanda ang malinis na dahon ng saging.
3. Hugasang mabuti ang adlay at malagkit na bigas (mga 7 beses).
4. Sumukat ng $\frac{1}{8}$ tasang pinaghalong adlay at malagkit.
5. Balutin sa dahon ng saging at talian ng magkapares.



Paraan ng Pagluluto

1. Hugasan ng maayos ang bigas.
2. Ilagay ang bigas na adlay sa isang kaldero o rice cooker.
3. Palamigan ang sinaing na adlay.
4. Ihalo ang rice wine, asukal at asin at i-budbod sa ibabaw ng adlay.
5. Ilagay ang isang piraso ng Nori sa gitna ng bamboo sushi mat.
6. Ikalat ng manipis ang sinaing na adlay sa Nori sheet. Iwanang nakabukas ang 1 pulgada ng magkabilang dulo.
7. layos ang mga hiniwang pahabang pipino, carrots, crab meat, mangga sa gitna ng kaning adlay.
8. Itaas ang dulo ng mat/banig at dahan-dahang iikot sa mga sangkap. Idiin ng banayad.
9. I-roll muli.
10. Hiwain ang bawat roll sa 4 o 6 na piraso gamit ang matalas na kutsilyo.



Agricultural Training Institute—MiMaRoPa

Information Services Section

Barcenaga, Naujan, Oriental Mindoro



(+63) 939-9166-473 / (+63) 917-843-2654



www.ati.da.gov.ph/mimaropa



atibarcenaga@yahoo.com



[ati-mimaropa naujan](https://www.facebook.com/ati-mimaropa-naujan)



[ati-mimaropa naujan](https://www.instagram.com/ati-mimaropa-naujan)



[@atimimaropa](https://twitter.com/atimimaropa)

