

Jinsi ya kupika Roast ya biringanya na mayai

By SW - Melkisedeck Shine · May 28, 2022

Dondoo za Mapishi na Lishe · Upishi na Maandalizi ya Milo yenye Afya · #Karibu AckySHINE

Mara nyingi biringanya hutumika kama kiungo cha nyongeza katika mchuzi. Hata hivyo, kiungo hiki kinaweza kupikwa chenyewe na kutoa mchuzi wenye ladha ya kipekee.

Baadhi ya wapishi wameweza kubuni aina hii ya upishi ambayo huweza kupikwa kwa dakika tano tu na kukupa chakula kitamu chenye ladha ya kuvutia.

Uzuri wa chakula hi ni kwamba kinaweza kuliwa wakati wowote na kwa chakula chochote kulingana na matakwa ya mlaji.

Kwa mujibu wa wataalamu wa maswala ya mapishi, biringanya ni miongoni mwa vyakula vyenye mapishi mengi kama ilivyo kwa mchele. Hapa tutaenda kuona jinsi ya kupika roast ya biringanya na mayai.

Mahitaji:

Biringanya 2 kubwa Nyanya 4 kubwa Kitunguu maji kilichosagwa kijiko 1 cha mezani Mayai 2 Mafuta ya mzeituni vijiko vitatu vya mezani Chumvi kiasi Pilipili 1 (kama unatumia) Hoho 1 Karoti 1 Kitunguu swaumu kilichosagwa 1 Kotimili fungu 1

Maandalizi:

Chukua biringanya ioshe vizuri na kasha katakata vipande vidogo vidogo. Osha na menya nyanya hapafu katakata. Fanya hivyo kw akaroti na hoho pia. Weka mafuta kwenye sufuria na weka jikoni kwenye moto kiasi Yakishachemka maji na kasha weka kitunguu maji na kasha swaumu huku ukikaanga taratibu. Weka hoho na karoti huku ukiendelea kukaanga. Baada ya hapo weka nyanya na baadae chumvi. Funika hadi ziive kabisa na kasha weka majani ya kotimili. Weka biringanya. Acha vichemke hadi viive. Koroga ili kuruhusu mchanganyiko wako uchanganyike vizuri. Kwa kuwa biringanya ina majimaji huhitaji kuweka maji ya ziada, weka pilipili. Acha kwa muda wa dakika tatu hadi dakika tano. Pasua mayai na kisha miminia huku ukikoroga taratibu. Fanya hivyo hadi yaive kabisa na kuwa mchuzi mzito. Roast yako ya biringanya iko tayari kwa kuliwa Unaweza kula aina hii ya mboga na mikate, maandazi na hata ugali