

Mapishi – Kisamvu cha Karanga

By SW - Melkisedeck Shine · May 12, 2022

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

Mapishi yetu leo ni kisamvu cha kuchanganya na karanga. Karibu.

Mahitaji

Majani ya kisamvu Karanga nusu kikombe kitunguu kimoja nyanya mbili karoti moja mafuta na chumvi kiasi

Matayarisho

1. Osha kisamvu chako vizuri kisha katakata vipande vidogo vidogo
2. Unaweza kutwanga kwa kutumia kinu au kuchemsha kidogo na kisha kusaga kwa kutumia mashine. Ukitumia mashine uwe makini usije ukasaga sana ukaharibu.
3. Kaanga karanga kidogo na kisha zisage ziwe unga unga.
4. Chemsha kisamvu chako hadi kiive.
5. Katakata kitunguu, karoti na na nyanya
6. Anza kuunga kisamvu kwa kukaanga vitunguu, weka karoti na kisha nyanya na vikishaiva weka kisamvu na koroga pamoja kisha weka karanga. Acha vichemke kwa muda na unaweza pia weka na nazi tui la kwanza.
7. Baada ya muda mfupi epua na kitakiwa tayari. Waweza kula kwa ugali, wali, chapati, makande n.k