

Mapishi – Fish Finger

By SW - Melkisedeck Shine · May 20, 2022

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

Leo tunaangalia mapishi ya fish finger (sijui kama unaweza kusema kidole cha samaki)!, Ni mlo mzuri hasa kuliwa kama kitafunio au mboga ya pembeni.

Mahitaji

500g Fileti ya samaki 120g Chenga za mkate 100g Unga wa ngano Mayai 2 Ndimu 1 Kitunguu saumu 1 Kotmiri Mafuta ya kupikia

Matayarisho

Menya vitunguu saumu kisha visage

Katakata fileti kwa muundo wa mraba (kama vidole) kisha paka mchanganyiko wa vitunguu saumu

Kata ndimu na kamulia kwenye fillet yako

Weka chenga za mkate kwenye bakuli kisha uchanganye chumvi kiasi na kata kata kotmiri majani 3 na uchanganye pamoja.

Kwenye bakuli lingine weka mayai na uyapigepige yawe kama uji mzito

Weka unga kwenye bakuli jingine.

Chukua kipande cha fillet kiweke unga kidogo kisha kizamishe kwenye yai na baada ya hapo kizamishe kwenye mchanganyiko wa chenga za mkate. Fanya hivyo kwa vipande vyote.

Weka mafuta kwenye kikaago na subiri yachemke kisha weka fillet zako vizuri na zikaange pande zote hadi zimekuwa rangi ya brown (hakikisha moto sio mkali sana).

Epuu na weka pembeni mafuta yote yakauke

Weka kwenye sahani tayari kwa kula.