

Jinsi ya kupika Wali Wa Sosi Ya Tuna

By SW - Melkisedeck Shine · April 12, 2022

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

Viambaupishi

Sosi Ya tuna

Tuna (samaki/jodari) 2 Vikopo

Vitunguu (kata kata) 4

Nyanya zilizosagwa 5

Nyanya kopo 3 Vijiko vya supu

Viazi (vilivyokatwa vipande vidogo - cubes) 4

Dengu (chick peas) 1 kikombe

Kitunguu saumu(thomu/galic)&Tangawizi iliyosagwa 1 Kijiko cha supu

Hiliki 1/4 kijiko cha chai

Mchanganyiko wa bizari 1 kijiko cha supu

Chumvi kiasi

Pilipili manga 1 Kijiko cha chai

Vipande cha Maggi (Cube) 2

Wali

Mchele 3 Vikombe vikubwa (Mugs)

Mdalasini 2 Vijiti

Karafuu chembe 5

Zaafarani kiasi

*Jirsh (Komamanga kavu au zabibu kavu -raisins) 1/2 Kikombe

Jinsi ya kuandaa na kupika

1. Kosha Mchele na roweka.
2. Kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi (brown) chuja mafuta uweke kando.
3. Kaanga viazi, epua
4. Punguza mafuta, kaanga nyanya.
5. Tia thomu/tangawizi, bizari zote, vipande vya Maggi, nyanya kopo, chumvi.
6. Mwaga maji ya tuna iwe kavu, changanyisha kwenye sosi.
7. Tia zaafarani kidogo katika sosi na bakisha ya wali.
8. Chemsha mchele pamoja na mdalasini na karafuu.

9. Karibu na kuwiva, chuja maji utie katika chombo cha kupikia katika jiko (oven)
10. Nyunyizia zaafarani, mwagia vitunguu, viazi, na dengu juu ya wali.
11. Mwagia sosi ya tuna na pambia jirshi (au zabibu).

* Jirsh (komamanga) kavu zioshwe vizuri kutoa vumbi au tumia zabibu kavu (raisins)