

Mapishi ya wali mtamu Wa Nazi Kwa Maharage Na Samaki Nguru Wa Kukaanga

By SW - Melkisedeck Shine · October 10, 2022

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

Vipimo

Wali:

Mchele mpunga - 4 Vikombe

Tui la nazi - 6 vikombe

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele weka kando. Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi. Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari. Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Maharage Ya Nazi

Maharage - 3 vikombe

Tui la nazi zito - 1 kikombe

Tui la nazi jepesi - 1 kikombe

Kitunguu maji - 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) kilosagwa -1 kijiko cha chai

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha maharage mpaka yaive. Katiakatia kitunguu maji na tia thomu, tia na tui jepesi kikombe kimoja. Tia tui zito endelea kuweka katika moto mdogomdogo hadi yakaribie kukauka yakiwa tayari.

Samaki Nguru Wa Kukaanga

Samaki Wa Nguru - 4 vipande

Kitunguu saumu(thomu/galic) & tangawizi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi - 4

Ndimu - 2 kamua

Bizari ya samaki -1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mwoshe samaki kisha mtie kitunguu thomu, tangawizi ilosagwa, chumvi, pilipilimbichi ilosagwa, ndimu na bizari ya samaki. Mwache akolee viungo kwa muda kidogo. Makaange katika mafuta hadi aive akiwa tayari.

