

Jinsi ya kupika vizuri Wali Wa Karoti Na Nyama

By SW - Melkisedeck Shine · October 10, 2022

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

MAHITAJI YA WALI

Mchele - 3 Magi

Mafuta - 1/4 kikombe

Karoti unakata refu refu - 3

Vitunguu maji kata vikubwa vikubwa - 1 kikubwa

Pilipli manga - 1/2 kijicho chai

Hiliki - 1/2 kijiko chai

Karafuu ya unga - 1/4 kijiko cha chai

Mdallasini wa unga - 1/2 kijiko cha chai

Zaafarani (ukipenda) roweka katika maji - 1 kijiko cha chai

Zabibu kavu (ukipenda) - 1/4 kikombe

Chumvi kiasi

KUPIKA WALI

Kwenye sufuria tia mafuta na kaanga karoti kidogo. Tia vitunguu kisha tia bizari zote. Tia maji kiasi (kutegemea aina ya mchele) na chumvi Tia mchele upike uwive. Karibu na kuwvia tia zabibu ukipenda. Funika endelea kuupika hadi uwive.

MAHITAJI KWA NYAMA

Nyama - 2 Ratili (LB)

Chumvi - Kiasi

Mafuta - 1/4 kikombe

Kitunguu (kata virefu virefu) - 1 Kikubwa

Pilipili mboga kubwa - 2 ukipenda moja nyekundu moja kijani unazikata vipande virefu virefu.

Figili mwitu (celery) kata vipande virefu virefu- Miche miwili.

KUPIKA NYAMA

Chemsha nyama hadi iwive Ikaange kwa mafuta hadi iwe nyekundu Weka vitunguu, pilipili mboga na figili mwitu Kaanga kidogo tu kama dakika moja. Tayari kuliwa na wali.