

Jinsi ya kupika wali wa Tuna (samaki/jodari)

By SW - Melkisedeck Shine · October 16, 2022

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

VIAMBAUPISHI VYA 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

VIAMBAUPISHI VYA 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