

Mapishi ya Borhowa

By SW - Melkisedeck Shine · September 14, 2022

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

Mahitaji

Daal (lentils) nyekundu au/na kijani - 1 Kikombe kikubwa

Bizari ya manjano ya unga - 1/2 Kijiko cha chai

Pili pili ya unga - 1/2 kijiko cha chai

Chumvi - Kiasi

Maji ya ndimu - 3 Vijiko vya supu

Kitunguu - 1 kiasi

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 1 Kijiko cha chai

Bizari ya unga (cummin powder) - 1 Kijiko cha chai

Mafuta ya kukaangia - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha daal kwa kutoa mawe ikiwa yapo, kisha osha na roweka dakika 15 hivi. Kisha chemsha kwa kutia maji, bizari ya manjano, chumvi, pili pili ya unga na maji ya ndimu hadi iive na kuvurujika. Halafu chukua kisufuria na kaanga kitungu, kisha thomu na mwisho tia bizari ya pilau. Kisha mimina mchanganyiko wa kitunguu kwenye sufuria ya daal (iliyokwisha iiva)na uchanganye na iwache motoni kidogo itokote. Ukipenda mimina mchanganyiko kwenye blenda na usage mpaka iwe laini. Tia kwenye bakuli na itakuwa tayari kuliwa na wali na samaki ukipenda

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24305>