

Jinsi ya kuandaa Muhogo, Samaki Wa Kuchoma Na Bamia

By SW - Melkisedeck Shine · August 26, 2022

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

Mahitaji

Mihongo 3 - 4

Tui - 1000 ml

Chumvi - 1 kijiko cha chai

Kitunguu maji kilokatwakatwa - 1

Nyanya mshumaa - 3-4

Pilipili mbichi ndefu - 2-3

Pilipili boga - 2

Namna Ya Kutayrisha Na Kupika

Menya mihogo kisha ikate kate vipande inchi tatu hadi nne, kila kipande kigawe kitoke vipanda vinne. Toa mzizi katikati Osha mihogo ipange kwenye sufuria ya nafasi na yenye mfiniko, ili upate nafasi ya kutia viungo unavyoona pichani na utokotaji wa tui wahitaji nafasi. Panga/tandaza kitunguu, nyanya mshumaa/tungule, pilipili mbichi na pilipili boga juu ya mihogo, tia chumvi na tui lote. Funika sufuria kisha weka jikoni moto wa kiasi kuchemsha tui lipande juu. Hakikisha tui halifuriki na kumwagika kwa kuchungulia au kufunika nusu mfuniko Kwa mda wa nusu saa hivi ukiona sasa tui linatokota chini chini fuinika mfiniko na upunguze moto mdogo kabisa tui likauke kidogo na liwe zito. Toa muhogo moja ubonyeze ukiona umewiva zima jiko na wacha sufuria hapo kwa muda wa 10. Mihogo tayari kuliwa.

Kidokezo. Tui lote huwa chini baada ya mihogo kuwiva unapopakuwa teka kutoka chini uweze kupata uzito wa tui umwagie juu.

Bamia/Mabenda

Bamia - robo kilo

Nyanya - 3

Kitunguu maji - 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) ya unga au ilosagwa - 1 kijiko cha chai

Nyanya kopo (tomato paste) - 1 kijiko cha supu

Mafuta - 150 ml

Chumvi -1 kijiko cha chai

Pilipili boga - 1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kata vichwa vya bamia kisha zikate kate mara mbili zikiwa kubwa, ikiwa ni ndogo mno haina lazima kuzikata osha tu uweke kando. Katika sufuria, katakata kitunguu, nyanya, pilipili boga tia ndani viungo hivi ongeza chumvi mafuta, thomu na nyanya kop Washa moto mdogo mdogo huku umefunika sufuria kwa muda wa dakika 20 kisha ukiona mboga zimeshika kutokota ongeza bamia koroga. Tia maji 200ml wacha kwa muda wa dakika 15 kupikika tena, ukionja utamu wa mboga na chumvi, hakikisha bamia pia zimewiva. Tayari kuliwa.

Samaki Wa Kuchoma

Samaki (dorado) au mikizi au una - 2 wakubwa (fresh)

Chumvi - 1 kijiko cha chai

Tangawizi mbichi iliyosagwa - 1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayrisha Na Kuchoma

Safisha samaki vizuri mchane chane (slit) kwa ajili ya kuweka masala. Changanya viungo vyote na chumvi samaki kisha paka katika samaki kote na ndani ya sehemu ulizochanachana. Mroweke kwa muda wa robo saa hivi. Weka karatasi ya jalbosi (foil paper) katika treya ya oveni. Muweke samaki kisha mpiki (grill) kwa moto wa juu achomeke hadi samaki agueke rangi na awive.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24331>