

Mapishi ya Wali Wa Nazi Wa Adesi, Bamia Na Mchuzi Wa Kamba

By SW - Melkisedeck Shine · September 4, 2022

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

Mahitaji

Mchele - 2 vikombe

Nazi ya unga - 1 Kikombe

Maji (inategemea mchele) - 3

Chumvi - Kiasi

Vipimo Vya Bamia:

Vitunguu maji - 2 vya kiasi

Nyanya iliyosagwa - 1 kubwa

Nyanya ya kopo - 2 vijiko vya chai

Mafuta - 3 vijiko vya chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika:

Wali wa adesi

Osha na roweka mchele na adesi . Chuja nazi kwa vikombe 3 vya maji tia chumvi kisha weka jikoni. Tui la nazi likishachemka tia mchele na adesi pamoja. Punguza moto, funika wali upikike kwa moto mdogo mpaka ukauke vizuri.

Bamia

Katakata bamia vipande vya kiasi/ Katakakata vitunguu weka kando. Katika sufuria tia mafuta na kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi. Tia nyanya ilosagwa na nyanya ya kopo na pilipili manga na chumvi. Kisha Tia bamia punguza moto mdogo mdogo mpaka ziwive.

Vipimo: Mchuzi Wa Kamba

Kamba - 1Lb

Vitunguu vilokatwa katwa - 2

Nyanya ilokatwa katwa - 2

Pilipili mbichi iliyosagwa - 1 Kijiko cha chai

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

Ndimu - 1

Chumvi - Kiasi

Mafuta ya kukaangia - 2 Vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kaanga vitunguu kidogo hadi vilainike, Tia nyanya, thomu na piilipili mbichi. Endelea kukaanga, tia nyanya ya kopo, chumvi, bizari zote. Tia tia kamba na huku unakoroga mpaka wabadilike rangi na kuwiva. Kamulia ndimu na mchuzi uko tayari.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24335>