

Mapishi ya Ndizi Za Supu Ya Nyama Ya Ng'ombe

By SW - Melkisedeck Shine · September 8, 2022

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

Mahitaji

Ndizi - 15 takriiban

Kitunguu maji - 1

Nyanya - 3

Kitunguu saumu(thomu/galic) kilosagwa - 1 kijiko cha supu

Tangawizi mbichi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi ilopondwa - 2

Jira/cummin/bizari ya pilau ilosagwa - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 1

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chemsha nyama kwa ndimu, chumvi na tangawizi mbichi na kitunguu thomu. Menya ndizi na zikatekate vipande kiasi, weka katika sufuria. Katakata kitunguu na nyanya utie katika ndizi. Tia jira na chumvi. Nyama ikiwiva mimina pamoja na supu yake ufunike ndizi ziwive na kuwa tayari kuliwa. Ukipenda tia pilipili mbuzi zichemke pamoja na ndizi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24337>