

Jinsi ya kupika Wali Wa Samaki Na Mboga

By SW - Melkisedeck Shine · August 2, 2022

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

VIPIMO VYA SAMAKI

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Roweka samaki kwa viungo hivyo vyote kwa muda wa robo saa hivi.

Washa oven moto wa 400F. Kisha weka samaki katika trea na choma kwa muda wa dakika 15 na weka moto wa juu dakika za mwisho ili ipate rangi nzuri. Ikishaiva epua na itakuwa tayari kuliwa.

VIPIMO VYA MBOGA

Gwaru (green beans) - 1 LB Kitunguu saumu(thomu/galic) - 1 kijiko cha supu Karoti - 4-5 Chumvi - Kiasi Bizari ya manjano - 1/2 Kijiko cha chai Pilipili manga - 1/4 kijiko cha chai Mafuta ya zaituni - Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Kata kata karoti na toa sehemu ya mwisho za binzi. Weka mafuta katika sufuria kisha kaanga karoti na gwaru Kisha weka moto mdogo na funika ili ziwive na sio kuvurujika. Karibu na kuiiva tia thomu kaanga kidogo,tia bizari ,chumvi na pilipili manga. Ikisha changanyikana vizuri epua na tayari kuliwa na wali na samaki.