

Mapishi ya viazi mbatata Vya Nazi Kwa Nyama Ya Ng'ombe

By SW - Melkisedeck Shine · August 6, 2022

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

Mahitaji

Mbatata / viazi - 2 kilo

Kitunguu maji - 2

Tungule/nyanya - 2

Nazi /tui zito - 2 vikombe

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

Tangawizi mbichi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

pilipili shamba/mbichi ilosagwa - kiasi

Mdalasini - 1 kipande

Ndimu/limau - 1

Namna Ya Kupika:

Chemsha nyama kwa kutia; chumvi, tangawizi, kitunguu thomu, mdalasini, na bizar zote.

Ipike nyama mpaka iwive na ibakishe supu yake kidogo.

Changanya tui la nazi pamoja na supu ilobakia.

Panga mbatata katika sufuria.

Tia nyama

Mwagia vitunguu na nyanya ulizotayarisha, tia pilipili.

Mwagia supu ulochanganya na tui

Funika upike mpaka viwive .

Tia ndimu