

Mapishi ya Ndizi Mbichi Za Nyama Ng'ombe

By SW - Melkisedeck Shine · August 8, 2022

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

Vipimo

Ndizi mbichi - 10

Nyama - kilo 1

Nazi ya kopo - 1

Chumvi - 1 Kijiko cha chakula

Ndimu - 1

Bizari ya manjano - 1 Kijiko cha chai

Pili pili mbichi - 3

Nyanya (tomatoes) - 2

Kitunguu maji - 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) na Tangawizi iliyosagwa - 1 Kijiko cha chakula

Namna ya Kutayarisha Na Kupika

Kata nyama vipande vipande na uisafishe. Chemsha nyama weka chumvi, thomu, tangawizi na ndimu. lache iwive. Kata kata nyanya na kitunguu, kisha mimina kwenye nyama inayochemka, weka na bizari nusu kijiko. Wacha supu iwive kisha weka pembeni. Ukumbusho: Hakikisha supu inakuwa kiasi na si nyingi. Menya maganda ndizi na uzikate vipande vipande vya kiasi. Zikoshe ndizi na uziweke ndani ya sufuria. Weka maji ndani ya sufuria kisha zichemshe ndizi mpaka ziwe laini kidogo. Zimwage maji ndizi kisha mimina supu na nyama ndani ya ndizi. Mimina nazi pili pili na bizari nusu kijiko ndani ya ndizi na uziweke kwenye jiko zichemke mpaka zibakie na urojo kiasi. Onja chumvi na uongeze kadri utakavyopenda. Weka pembeni zipoe. Pakua ndizi kwenye sahani au bakuli tayari kwa kuliwa.