

Mapishi ya Kidheri - Makande

By SW - Melkisedeck Shine · August 12, 2022

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

Mahitaji

Maharage - 3 vikombe

Mahindi - 2 vikombe

Kitunguu - 1

Nyanya - 2

Kabichi lililokatwa - 2 vikombe

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

Vidonge vya supu - 2

Chumvi - kiasi

Mafuta -1au 2 vijiko vya chakula

Namna Yakutayarisha

Chemsha mahindi mpaka yawive na maji yakauke kiasi. Chemsha maharage pembeni nayo mpaka yawive na maji yakaukie kiasi. Tia mafuta kwenye sufuria anza kukaanga vitunguu , thomu na vidonge vya supu koroga kiasi. Kisha mimina nyama iliyokatwa vipande acha ikaangike kidogo na chumvi. Nyama ikishakaangika tia nyanya funika kwa moto mdogo mpaka nyama iwive. Kisha mimina mahindi na maharage yaliyochemshwa na maji yake kiasi koroga mpaka ichanganyike na mwisho mimina kabichi funikia mpaka kabichi iwive onja chumvi kama imekolea Halafu malizia kukoroga mpaka ichanganyike na ikaukie kisha pakua kwenye sahani tayari kwa kuliwa.