

Mapishi ya Wali, Mchuzi Wa Nazi Wa Samaki Nguru

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Mchele - 3 vikombe

Samaki Nguru (king fish) - 5 vipande

Vitunguu - 2

Nyanya/tungule - 4

Mafuta - 3 vijiko vya supu

Tui la nazi zito - 2 vikombe

Pilipili mbichi - 5-7

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 7-9 chembe

Kotmiri - 1 msongo (bunch)

Bizari ya samaki - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 2-3

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha samaki, kata vipande kiasi weka kando. Katakata kitunguu na nyanya vipande vidogo vidogo sana (crush) . Katakata kotmiri weka kando. Saga pamoja, pilipili mbichi, kitunguu thomu, ndimu na chumvi. Changanya pamoja na bizari ya samaki kisha paka katika vipande vya samaki acha kidogo vikolee. Weka mafuta katika sufuria au karai, kaanga vitunguu kidogo tu kisha tia nyanya/tungule endelea kukaanga hadi vilainike na kupondeka. Tia kikombe kimoja na nusu cha tui la nazi, kisha tia vipande vya samaki na masala yake, acha mchuzi uchemke samaki aive. Ongeza chumvi, ndimu, pilipili ikihitajika. Ongezea tui lilobakia acha motoni kwa daika chache tu. Epua mwagia kotmiri mchuzi ukiwa tayari.

Pika wali wa maji/mweupe kama kawaida utolee na mchuzi.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24461>