

Mapishi ya Wali Wa Nazi Kwa Mchuzi Wa Samaki Na Rojo La Bilingani Na Viazi/Mbatata

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Wali Wa Nazi

Mpunga - 4 vikombe

Tui la nazi - 6 vikombe

Chumvi - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele kisha Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi. Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari. Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Mchuzi Wa Samaki Nguru

Samaki - 4

Kitunguu saumu(thomu/galic) na tangawizi - 2 vijiko vya supu

Kitunguu maji kilokatwakawa - 2 slice ndogo

Nyanya/tungule - 4

Nyanya kopo - 3 vijiko vya supu

Pilipili mbichi - 2

Kotmiri ilokatwakatwa - 3 msongo (bunches)

Bizari ya mchuzi (simba 2) - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 1 kamua

Chumvi kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata samaki mkaange kwa kumtia viungo. Weka mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu. Vinapogeuka rangi thomu na tangawizi mbichi, nyanya, nyanya kopo, kitunguu na bizari ya mchuzi endelea kukaanga. Tia maji kiasi na ndimu, pilipili mbichi ilosagwa kisha tia kotmiri. Mwisho tia nusu ya samaki alokaangwa ukiwa tayari

Bilingani Za Kukaanga Na Viazi

Bilingani - 4 madogodogo

Viazi/mbatata - 3

Nyanya - 3

Majani ya mchuzi/mvuje/curry leaves - kiasi 6-7

Nnyanya kopo - 2 vijiko vya supu

Methi/uwatu ulosagwa - 1 kijiko cha chia

Rai/mustard seeds - 1 kijiko cha supu

Bizari ya manjano/haldi/turmeric - 1 kijiko cha chai

Chumvi - kiasi

Mafuta ya kukaangia - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

1. Weka mafuta ya kukaangia katika karai
2. Katakakata bilingani vipande vipande vya mraba (cubes) kaanga katika mafuta ya moto hadi yageuke rangi. Eupa weka kando.
3. Katakataka viazi/mbatata vipande vidogodogo vya mraba (cubes) Kaanga hadi viive epua weka kando.
4. Ondosha mafuta yote katika karai bakisha kidogo tu kiasi ya vijiko 2 vya supu.
5. Kaanga rai kisha majani ya mchuzi, na methi/uwatu kisha kaanga nyanya.
6. Tia nyanya ya kopo kisha changanya pamoja bilingani na viazi ikiwa tayari.