

Mapishi ya Ugali Kwa Mchuzi Wa Kamba Wa Nazi, Kisamvu Na Kachumbari Ya Papa Mkavu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo - Ugali

Maji - 4 vikombe kiasi inategemea na unga wenyewe.

Unga wa sembe - 2 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia maji kiasi katika sufuria, weka motoni, yakipata moto korogea unga wa sembe kiasi na ufanye uji mzito uache uchemke vizuri huku ukikoroga. Chota kibakuli kimoja cha uji huo weka pembeni kisha mimina unga wote uliobaki upigepige uchanganyike vizuri kwenye uji huo mpaka ushikamane Punguza moto anza kuusonga taratibu huku ukiongeza ule uji ulioweka pembeni kidogo kidogo mpaka uone sasa umeshikamana vizuri. Endelea kusonga mpaka ulainike kisha mimina kwenye bakuli au sahani iliyolowanishwa na maji kisha upete pete huku ukiugeuza geuza mpaka ukae shepu nzuri ya duara.Weka tayari kwa kuliwa.

Vipimo - Mchuzi wa kamba wa nazi

Kitunguu - 1

Nyanya - 2

Kamba waliomenywa - 1 Kilo

Kitunguu saumu na tangawizi ilivyosagwa - 1 kijiko cha supu

Nazi nzito iliyochujwa - 1 kikombe

Chumvi - Kiasi

Ndimu - Nusu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Safisha na osha kamba vizuri kisha mtie katika sufuria. Katia kitunguu, nyanya, tia chumvi, pilipili mbichi ya kusaga, thomu na tangawizi, bizari ya mchuzi na ndimu. Tia maji kidogo kiasi acha ichemke. Watakapoiva na karibu kukauka, mimina tui la nazi taratibu koroga kiasi Punguza moto aacha ichemke kidogo ukiwa mchuzi tayari.

Vipimo - Kisamvu

Kisamvu - 2 vikombe

Kunde mbichi zilizochemshwa - 1 kikombe

Kitunguu - 1

Nazi nzito iliyochujwa - 1 vikombe

Chumvi - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka kisamvu katika sufuria, katia kitunguu, tia chumvi, maji kidogo acha kichemke. Huku ikichemka mimina kunde mbichi zilizochemshwa acha zipikikie kidogo mpaka kisamvu kikaribie kukauka na kunde kuiva. Mimina nazi nzito punguza moto acha ichemke kidogo, mimina kwenye bakuli tayari kwa kuliwa.

Vipimo - Kachumbari Ya Papa

Papa mkavu (au nguru) - kipande

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Muoshe papa vizuri atoke mchanga kisha mchome kwenye jiko la mkaa au unaweza kumtia kwenye treya kisha kwenye oven kwa moto wa 350 kwa dakika 15 mpaka 20. Akikauka mchambue chambue weka kando. Tengeneza kachumbari, kwa kukata kitunguu, nyanya na pilipili mbichi, tia ndimu na chumvi. Changanya na papa mkavu uliyemchambu ikiwa tayari.