

Mapishi ya Muhogo Na Mbatata Za Nazi Kwa Nyama Ngombe

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo - Mahitaji Ya Nyama

Tangawizi mbichi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Kitunguu thomu - 1 kijiko cha supu

Bizari ya pilau/jira/uzile (cumin) - 1 kijiko cha supu

Ndimu - 1

Kitunguu kilokatwakatwa (chopped) - 1 cha watan

Pilipili mbichi - 3 Zilizosagwa

Chumvi - Kiasi

Vipimo - Muhogo Na Mbatata/Viazi

Muhogo menya na ukate vipande pande - 2

Mbatata/Viazi menya ukate vipande vikubwa kiasi - 5 kiasi

Tui la nazi zito - 1 gilasi

Nyanya ilokatwakatwa au kusagwa - 1

Kitunguu kilokatwakatwa (chopped) - 1 kiasi

Bizari ya mchuzi - kiasi

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha nyama kisha weka katika pressure cooker au sufuria. Tia viungo vyote vya nyama uchanganye vizuri, kisha ikorogekoroge mpaka maji yake yakaribie kukauka. Usifunike. Tia maji kiasi ya kuivisha nyama na kubakisha supu yake kiasi ya kuivisha muhogo na mbatata. Muda wa kuivisha nyama inategemea nyama yenyewe na kama unatumia pressure cooker ni takriban dakika 35-40. Ikiwa sufuria ya kawaida utakuwa unaikoroga. Mimina ndani ya supu, muhogo, mbatata, nyanya, kitunguu, bizari ya mchuzi, chumvi. Acha ichemke uive muhogo na viazi. Tia tui la nazi, changanya vizuri acha kwenye moto dakika chache tu. Epua ikiwa tayari. Tolea na achari.