

Mapishi ya Ugali Kwa Mchuzi Wa Samaki Wa Kuchoma

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo Vya Ugali

Unga wa mahindi - 4 vikombe

Maji - 6 kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia maji kiasi katika sufuria wacha yachemke hasa

Tia unga kidogo kidogo huku ukikoroga mpaka ukamatane

Punguza moto huku ukiendelea kuusonga

Endelea kusonga kwa dakika kadhaa mpaka uanze kuchambuka

Kisha mimina kwenye bakuli au sahani na itakuwa tayari

Vipimo Ya Upishi Wa Mchuzi Wa Samaki Wa Kuchoma Wa Nazi

Samaki:

Samaki wa Nguru - kiasi vipande 5 - 6

Pilipili mbichi - 3

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 5 chembe

Tangawizi mbichi - 1 kipande

Bizari ya samaki - 1 kijiko cha supu

Pilipili nyekundu ya unga - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 3 kamua

Chumvi - kiasi

Ukipenda mkate samaki vipande kiasi. Saga vipimo vyote vinginevyo katika mashine. Mchanganyiko ukiwa mzito ongezea ndimu Changanya pamoja na samaki upake vizuri vipande vya samaki Acha kwa muda wa nusu saa vikolee mchanganyiko Panga samaki katika treya ya kupikia ndani ya oveni, kisha mchome (grill) samaki huku ukigeuza hadi viwive. Epua weka kando.

Kuandaa Mchuzi:

Nyanya/tungule - 3

Kitunguu - 2

Mafuta - 3 vijiko vya supu

Tui la nazi zito - 3 vikombe

Chumvi - kiasi

Katakata vitunguu na nyanya vidogodogo (chopped) weka kando

Weka mafuta katika karai au sufuria, kaanga vitunguu hadi vianze kugeuka rangi

Tia nyanya kaanga pamoja na tia bizari ya njano/haldi .

Tia tui la nazi, chumvi koroga .

Mwishowe tia vipande vya samaki na rojo lake litakalobakia katika treya, mchuzi uko tayari

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24468>