

Mapishi ya Ugali Kwa Mchuzi Wa Nazi Wa Nyanya Chungu/Mshumaa/Ngogwe Na Bamia, Mboga Ya Matembele Na Samaki Wa Kukaanga

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

Maji - 6 kiasi kutegemea na aina ya unga

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka maji katika moto.

Tia unga kidogo katika kibakuli, koroga ufanye uji.

Maji yakichemka tia kwenye maji uwe uji.

Ujii ikiiva punguza kidogo tia unga kidogokidogo na usonge ugali. Ikiwa unga ni mgumu utaongeza maji ya ule uji ulopunguza usonge hadi uive ukiwa tayari.

Vipimo Vya Mchuzi Wa Nazi Kwa Nyanya Chungu/Mshumaa/Ngogwe Na Bamia

Nyanya chungu/mshumaa/Ngogwe - 7

Bamia - 10

Kitunguu maji - 2

Nyanya/tungule - 2

Tui la nazi jepesi - 2 viwili

Tui la nazi zito - 2

Chumvi - kiasi

Ndimu - 2 mbili kamua

Pilipili mbuzi - 3

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata kitunguu maji na nyanya vipande vidogodogo sana kisha weka katika sufuria.

Iache ichemke kwa maji yake ya nyanya, ikishachemka tia maji kidogo kama robo kikombe.

Tia nyanya chungu, bamia na koleza ndimu, chumvi.

Iache ichemke. Inapokuwa tayari imeiva tia tui jepesi endelea kuacha katika moto huku unakoroga kidogo kidogo.

Tui jepesi likipungua kiasi chake, tia tui zito, kisha usiachie mkono koroga

ikichemka kidog kiasi cha kuiva tui mchuzi tayari.

Vipimo Vya Mboga Ya Matembele

Matembele - 5 mafungu

Kitunguu maji kilokatwakatwa - 1

Nyanya/tungule - 4

Chumvi - 1

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Punguza miche ya matembele kwa kuikata ncha kisha osha majani yake. Acha yachuje maji . Weka mafuta katika sufuria, kaanga kitunguu maji na nyanya hadi viivie. Tia mboga, lache ichemke kwa maji yake hadi iive. Ukiona bado haikuiva tia maji kidogo tu. Ukipenda unatia ndimu kiasi cha kipande kimoja ukamue .

Samaki Wa Nguru Wa Kukaanga

Samaki Wa Nguru - 4 vipande

Kitunguu saumu(thom/galic) na tangawizi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi - 4

Ndimu - 2 kamua

Bizari ya samaki - 1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Mwoshe samaki kisha mtie kitunguu thomu, tangawizi ilosagwa, chumvi, pilipilimbichi ilosagwa, ndimu na bizari ya samaki. Mwache akolee viungo kwa muda kidogo. Makaange katika mafuta hadi aive akiwa tayari.