

Mapishi ya Ugali Kwa Mchuzi Wa Nyama, Mchicha, Maharage Na Chatini Ya Pilipili Mbichi

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo Vya Mchuzi Wa Nyama

Nyanya - 1

Kitunguu Kilichokwa katwa - 1

Mafuta - 2 vijiko vya supu

Kidonge cha supu - 1

Chumvi - Kiasi

Ndimu - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha nyama kwa chungio ili itoke maji. Kwenye sufuria, weka mafuta na ukaange vitunguu mpaka viwerangi ya hudhurungi. Kisha tia nyama na kidonge cha supu uwachie moto mdogo mpaka iwive. Halafu tia nyanya na paprika ufunike sufuria na uiwache motoni mpaka ikauke, kamulia ndimu na itakuwa tayari.

Vipimo Vya Mboga

Mchicha ulio katwa katwa 400 gm

Nyanya 1

Kitunguu kilicho katwa 1

Nazi ya unga kiasi

Pilipili mbichi 2

Chumvi kiasi

Namna Ya Kutayarisha na Kupika

Osha mboga vizuri mpaka iwe haina mchanga. Katika sufuria, kaanga vitungu hadi viwe laini. Tia nyanya, mboga, pilipili na chumvi ikisha toa maji Tia nazi na utaiwacha motoni mpaka ikauke kiasi na itakuwa tayari kuliwa

Vipimo Vya Maharage

Maharage - 1 kopo

Kitunguu - 1

Nazi - 1 mug

Nyanya (itowe maganda) - 1 kiasi

Pilipili mbichi - 2

Mafuta - 1 kijiko cha supu

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na kupika

Tia mafuta katika sufuria na ukaanga vitungu mpaka vilainike. kisha tia nyanya na pilipili na ukaange kidogo. Tia chumvi, maharage na nazi uwachie moto mdogo mpaka iwe nzito kiasi na itakuwa tayari.

Vipimo Vya chatini Ya Pilipili mbichi

Pilipili mbichi - 4/5

Kotmiri - 1 Kijiko cha supu

Ndimu - kiasi

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 1 chembe

Mafuta ya zaituni - 2 vijiko Vya supu

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha

Kwenye blender, tia vipimo vyote na sage isipokuwa chumvi tia mwisho kwa juu kwenye bakuli na itakuwa tayari kwa kuliwa.

Vipimo Vya ugali

Maji - 4 Vikombe kiasi inategemea na unga

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 na itakuwa tayari kwa kuliwa na mchuzi wa nyama, maharage, mboga na chatini.