

Mapishi ya Wali Wa Mboga Na Samaki Wa Pink Salmon

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Mchele 3 vikombe

Mboga mchanganyiko 1 kikombe

Samaki wa Pink Salmon 5 -6 vipande

Kitunguu saumu(thomu/galic) na tangawizi iliyosagwa 1 kijiko cha supu

Chumvi kiasi

Ndimu zilokamuliwa 2

Parsley kavu (aina ya kotmiri) 2 vijiko vya supu

Bizari ya mchuzi 1 kijiko cha supu

Kidonge cha supu (stock) 2

Namna ya Kutayarisha Na Kupika

Samaki:

Katika kibakuli kidogo, changanya; kitunguu thomu, tangawizi, chumvi, pilipili zote za unga, ndimu, parsely, bizari ya mchuzi na mafuta vijiko viwili vya supu.

Pakaza kwenye samaki.

Weka vipande vya samaki katika treya ya oveni kisha uchome (grill) huku ukigeuza hadi samaki awive. Epuu weka kando.

Wali:

Osha mchele roweka kisha uchemshe uive nusu kiini

Mwaga maji uchuje mchele

Weka mafuta katika sufura, tia mboga mchanganyiko kakaanga kidogo

Mimina mchele uchanganye vizuri, kisha funika hadi uive wali ukiwa tayari

Pakua katika sahani pamoja na samaki