

Mapishi ya wali Wa Nazi Kwa Mchuzi Wa Nyama Ng'ombe Na Mchicha

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Wali Wa Mpunga

Mchele wa mpunga - 4 Vikombe

Tui la nazi - 6 vikombe

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele kisha

Bandika tui jikoni likichemka tia mchele na chumvi.

Funika uchemke, tui likikauka wacha moto mdogomdogo hadi wali uive ukiwa tayari.

Ikiwa unatumia mkaa unapalia juu yake.

Nyama - 1 kilo

Kitunguu saumu(thomu/galic) na tangawizi ilosagwa -2 viijiko vya supu

Viazi/mbatata - 2

Kitunguu maji kilokatwakawa (slice ndogo) - 2

Nyanya/tungule - 4

Nyanya kopo - 3 vijiko vya supu

Majani ya mchuzi/mvu - 3 msongo (bunches)

Bizari ya mchuzi (simba 2) - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 1 kamua

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Weka nyama katika sufuri, tia kijiko kimoja cha kitunguu thomu na tangawizi, chumvi, ndimu na chemsha nyama hadi iwive na ibakie supu yake kidogo. Weka mafuta katika sufuri nyingine, kaanga kitunguu. Vinapogeuka rangi tia majani ya mchuzi endelea kukaanga hadi vigeuke rangi ya hudhurungi (golden brown) Tia nyanya/tungule, viazi/mbatata, endelea kukaanga mpaka nyanya ziive. Tia nyama na supu yake kisha tia nyanya ya kopo, kotmiri, bizari ya mchuzi, chumvi uache mchuzi kidogo katika moto hadi viazi viive vikiwa tayari.

Mboga Mchicha

Mchicha - 4 michano/vifungu

Kitunguu - 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 3

Nyanya/tungule - 2

Tui la nazi zito - 1 kikombe cha chai

Chumvi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mboga iache ichuje maji. Ikatekate kisha weka katika sufuria. Katika kitunguu maji, kitunguu thomu kisage au kimatekate kidogodogo (chopped), nyanya. Weka jikoni ipikike kwa maji yake na mvuke. Tia tui endelea kuweka katika moto mdogomdogo hadi ikaribie kukauka ikiwa tayari.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24499>