# AckySHINE.com

# Jinsi ya kupika Mseto Kwa Mchuzi Wa Samaki Wa Nazi

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo vya mseto

Tanbihi: Kiasi ya vipimo inategemea wingi wa watu, unaweza kupunguza au kuongeza. Hiki ni kiasi cha watu 6 takriban.

Chooko - 3 Vikombe

Mchele - 2 Vikombe

Samli - 2 vijiko Vya supu

Chumvi - kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Safisha na kosha chooko utoe taka taka zote. Osha mchele kisha roweka pamoja na chooko kwa muda wa saa au zaidi. Pika chooko na mchele ukiongeza maji inapohitajika, tia chumvi, funika pika moto mdogo mdogo huku unakoroga kwa mwiko kila baada ya muda huku unaponda ponda. Karibu na kuwiva na kupondeka tia samli endelea kupika hadi karibu na kukauka. Epua.

Samaki

Kitunguu saumu na tangawizi iliyosagwa - 2 vijiko vya supu

Pilipili ya unga nyekundu - 1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi iliyosagwa ukipenda - 1 kijiko cha chai

Bizari ya samaki - 1 kijiko cha chai

Chumvi - kiasi

Ndimu - kiasi

Mafuta ya kukaangia - kiasi

Namna Ya Kutaysha Na Kupika

Changanya thomu/tangawizi, pilipili, bizari, chumvi pamoja na ndimu iwe masala nzito. Paka vipande vya nguru kwa masala hayo weka akolee dakika kumi hivi. Kaanga vipande vya nguru katika mafuta madogo kwenye kikaango (fyring pan) uweke upande.

Mchuzi Wa Nazi

Nyanya zilizosagwa (crushed) - 3- 4

Nyanya kopo - 1 kijiko cha chai

Mafuta - 3 vijiko vya supu

Bizari ya mchuzi - 1 kijiko cha chai

Bamia zilizokatwa ndogo ndogo - 2 vikombe

Chumvi - kiasi

Ndimu - 2 vijiko vya supu

Tui la nazi - 3 Vikombe au 800 ml

Namna Ya Kupika

Katika karai au sufuria, tia mafuta ukaange vitunguu hadi vianze kugeuka rangi. Tia nyanya zilizosagwa, nyanya kopo, uendelee kukaanga, kisha tia bizari, chumvi. Tia nazi na mwisho tia bamia uache ziwive kidogo tu. Tia vipande vya samaki vilivyokwisha kaangwa. Tayari kuliwa na mseto upendavyo.

Vidokezo:

Bizari nzuri kutumia ni ya 'Simba Mbili' inaleta ladha nzuri katika mchuzi. Ni bora kupika mchuzi kwanza kabla ya mseto kwani mseto ukikaa kwa muda unazidi kukauka.

Printable AckySHINE Article · https://ackyshine.com/post.php?post=24522