

Mapishi ya Ugali Mchuzi Wa Samaki Nguru Wa Nazi Na Bamia Za 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/sembe - 4

Maji - 6 takriban

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Chota unga kidogo katika kibakuli uchanganye na maji kidogo . Weka maji mengineyo katika sufuria kwenye moto. Changanya na mchanganyiko mdogo ufanya kama uji. Kisha kidogo kidogo unaongeza sembe huku unakoroga na kuusonga ugali hadi uive.

Vipimo Vya Mchuzi Wa Samaki Wa Nazi

Samaki nguru - 5 vipande

Pilipili mbichi ilosagwa

Kitunguu maji kilosagwa - 1 kimoja

Nyanya ilosagwa - 2

Chumvi - kiasi

Ndimu - 2 kamua

Tui la nazi zito - 2 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Baada ya kumuosha samaki, weka katika sufuria. Tia chumvi, ndimu, pilipili mbichi ilosagwa. Tia vitunguu na nyanya zilosagwa Mkaushe kwa hivyo viungo, akianza kukauka tia tui la nazi. Acha kidogo tu katika moto tui liwive mchuzi ukiwa tayari.

Vipimo Vya Bamia

Nyanya kopo - 1 kijiko cha chai

Methi/uwatu/fenugreek seeds ilosagwa - 1 kijiko cha chai

Chumvi - kiasi

Mafuta - 1 kikombe cha kahawa

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katakata bamia kwa urefu. Weka mafuta katika karai, kisha tia bizari zote na nyanya

kopo, kaanga kidogo. Tia bamia endelea kukaanga, kisha acha katika moto mdogomdogo ufunike. Kila baada ya muda funua karai ukaange bamia hadi ziwive zikiwa tayari.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24527>