

Mapishi ya choroko

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Choroko kikombe 1 na nusu Nazi kopo 1 Kitunguu kikubwa 1 Nyanya 1/2 kopo Swaum 1
kijiko cha chai Curry powder 1 kijiko cha chai Chumvi kiasi Olive oil Pilipili nzima

Matayarisho

Loweke choroko usiku mzima kisha zichemshe mpaka ziive na ziweke pembeni. Baada ya hapo saga pamoja nyanya, kitunguu, na swaum kisha vipike mpaka maji yote, baada ya hapo tia mafuta na curry powder, pika mpaka nyanya zito mafuta kisha tia choroko, tui la nazi, maji nusu kikombe, pilipili na chumvi, kisha koroga vizuri na uache ichemke. Pika mpaka tui la nazi litakapoiva na rojo ibakie kidogo sana, kisha ipua na mboga yako itakuwa tayari kwa kuliwa. Mi huwa napenda kuila na wali ila hata na ugali au chapati inaenda pia.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24553>