

Mapishi ya mboga mchanganyiko

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Viazi ulaya 4 vya wastani Hoho jekundu 1/2 Hoho la njano 1/2 Hoho la kiajani 1/2
Njegere 1 kikombe cha chai Carrot 1 kubwa Broccoli kidogo Cauliflower kidogo Kitunguu
1 Nyanya 1/2 kopo Swaum/tangawizi 1 kijiko cha chakula Curry power 1 kijiko cha
chakula Coriander powder 1 kijiko cha chai Tamaric 1/2 kijiko cha chai Olive oil
Chumvi 1/4 ya limao

Matayarisho

Katika sufuria isiyoshika chini kaanga vitunguu mpaka viwe vya brown kisha tia
swaum/tangawizi na spice zote kaanga kwa muda mfupi kisha tia nyanya na chumvi. pika
mpaka nyanya ziive kisha tia vegetable zote na vimaji kidogo sana na kisha kamulia
limao, baada ya hapo punguza moto na kisha funika na zipike mpaka vegetable zote
ziive na rojo ibakie kidogo. Baada ya hapo mboga yako itakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24554>