

Mapishi ya Ndizi mzuzu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Ndizi tamu (plantain) 3-4 Tui la nazi (coconut milk) kikombe 1 cha chai Sukari (sugar) 1/4 ya kikombe cha chai Hiliki (Ground cardamon) 1/4 ya kijiko cha chai Chumvi (salt) 1/4 ya kijiko cha chai

Matayarisho

Menya ndizi kisha zikwangu utomvu wote. Baada ya hapo zikate kati (kiurefu) na kisha kata tena kati katika kila ndizi vitoke vipande 4. baada ya hapo toa moyo wa katikai wa ndizi. Zioshe na kisha zikaushe maji na uziweke kwenye sufuria ya kupikia. Baada ya hapo tia tui la nazi, sukari, chumvi na hiliki. Ziinjike jikono na uziache zichemke uku ukiwa unalikoroga tui ili lisikatike. Baada ya dakika 10 tui la nazi litakuwa limepungua na kubaki kidogo na hapo ndizi zitakuwa zimeshaiva. Ziache zipoe na zitakuwa tayari kwa kuliwa. Zinaweza kuliwa kama mlo (main meal) au kitinda mlo (dissert) au mlo wa pembeni (side dish) haswa kwa futari.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24558>