

Mapishi ya Samaki wa kupaka

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Samaki (Tilapia 2) Nyanya ya kopo (Tomato tin 1) Kitunguu (Onion 1) Tangawizi (ginger kiasi) Kitunguu swaum (garlic clove) Mafuta (Vegetable oil) Pilipili (scotch bonnet pepper 1) Tui la nazi zito (coconut milk 2 vikombe vya chai) Curry powder 1/2 cha kijiko cha chai Binzari nyembamba ya unga (ground cumin 1/2 kijiko cha chai Binzari manjano (turmaric 1/2 kijiko cha chai Chumvi (salt) Limao (lemon 1) Giligilani (fresh coriander)

Matayarisho

Marinate samaki na chumvi, limao, kitunguu swaum, tangawizi kwa muda wa masaa 6 au zaidi. Baada ya hapo wakaange au waoke katika oven mpaka waive ila usiwakaushe sana. Baada ya hapo saga pamoja nyanya ya kopo, kitunguu maji, kitunguu swaum na tangawizi. Kisha bandika huo mchanganyiko jikoni na upike mpaka ukauke maji kisha tia mafuta, binzari zote, curry powder, chumvi na pilipili na upike kwa muda wa dakika 5. Baada ya hapo tia maji kidogo (kama 1/2 kikombe) pamoja na tui la nazi. Acha uchemke mpaka tui liive na mchuzi ubakie kiasi. Baada ya hapo waweke samaki kwenye sufuria ya kuokea na kisha umwagie huo mchuzi juu ya hao samaki na owaoke (bake) kwa muda wa dakika 20. Ukisha toa kwenye oven katakata giligilani na utie kwenye hao samaki na hapo watakuwa tayari kwa kuliwa. unaweza kuwala na wali, ugali au chapati