

Mapishi ya Maharage

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Maharage (beans 2 vikombe vya chai) Nazi (coconut milk kiasi) Vitunguu maji (onion 1kikubwa) Nyanya (fresh tomato 1) Kitunguu swaum (garlic paste 1/4 kijiko cha chai) Chumvi (salt kiasi) Curry powder 1 kijiko cha chai Mafuta (vegetable oil)

Matayarisho

Chemsha maharage mpaka yaive kisha yaweke pembeni. Kaanga vitunguu maji na mafuta mpaka vianze kuwa vya brown kisha weka kitunguu swaum,nyanya na curry powder. kaanga mpaka nyanya iive kisha tia maharage na chumvi kiasi. Geuza mpaka mchanganyiko uchanganyike vizuri. Baada ya hapo tia tui la nazi na ukoroge vizuri na uache lichemke mpaka liive. Baada ya hapo ipua na maharage yatakuwa tayari kwa kuliwa

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24584>