

## **Mapishi ya Mlenda wa bamia na nyanya chungu**

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

### **Mahitaji**

Bamia (okra) 20 Nyanya chungu (garden eggs) 5 Magadi soda (Bicarbonate soda) 1/4 ya kijiko cha chai Nyanya (fresh tomato) 1 Chumvi (salt) kidogo Pilipili 1/4

### **Matayarisho**

Osha bamia, nyanya chungu na nyanya kisha vikatekate katika vipande vidogovidogo. Baada ya hapo vitie kwenye sufuria na vitu vyote vilivyobakia na kisha tia maji kidogo. Chemsha mpaka bamia na nyanya chungu ziive na vimaji vibakie kidogo sana. Baada ya hapo ziponde na mwiko kidogo kisha zikoroge na uipue na mlenda utakuwa tayari kwa kuliwa na ugali.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24586>