

Mapishi ya Firigisi za kuku

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Filigisi (chicken gizzard) 1/2 kilo Carrot iliyokwanguliwa 1 Nyanya 1/2 kopo Vitunguu maji 1 kikubwa Tangawizi/swaum 1 kijiko cha chai Hoho 1 iliyokatwakatwa Limao 1/2 Chumvi Curry powder 1/2 kijiko cha chai Turmaric 1/2 kijiko cha chai Chilli powder 1/4 kijiko cha chai Mafuta Chopped coriander

Matayarisho

Safisha filigisi kisha zikate vipande vidogo vidogo. Zichemshe pamoja na chumvi, limao na nusu ya tangawizi na swaum mpaka ziive (hakikisha unabakiza supu kidogo). Baada ya hapo kaanga vitunguu mpaka viwe vya brown kisha tia tangawizi na swaum iliyobakia na kaanga kidogo kisha tia nyanya. Zipike mpaka ziive kisha tia spice zote pamoja na chilli. Zipike kidogo kisha tia filigisi (bila supu kwanza) Zichanganye vizuri na uzipike kidogo. Baada ya hapo tia carrot na hoho na supu iliyobakia. Vipike pamoja mpaka viive na supu ibakie kidogo sana. Malizia kwa kutia coriander na uipue na hapo firigisi zako zitakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24588>