

Mapishi ya Mchuzi wa kambale

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Kambale 2 Nazi kopo 1 Nyanya kopo 1 Vitunguu 2 Curry powder 1 kijiko cha chai
Turmaric 1/2 kijiko cha chai Binzari nyembamba ya unga 1/2 kijiko cha chai Swaum/
tangawizi 1 kijiko cha chakula Giligilani kiasi Limao 1/2 Chumvi Olive oil

Matayarisho

Loweke samaki katika maji ya moto kwa muda wa muda wa nusu saa. Baada ya hapo Saga pamoja nyanya, vitunguu, swaum na tangawizi kisha vibandike jikoni na uvipike mpaka maji yote yakauke kisha tia mafuta. Pika mpaka nyanya zitengane na mafuta kisha tia spice zote. Zipike kwa muda mdogo kisha tia tui la nazi, maji kiasi, samaki, pilipili nzima, chumvi na kamulia limao. Pika mpaka tui la nazi litakapoiva na samaki pia wawe wameiva na mchuzi ubakie kiasi. Baada ya hapo ipua kisha tia giligilani iliyokatwa na mchuzi utakuwa tayari kwa kuliwa. Unaweza kuulia kwa chochote kile upendacho. Mi hupendaga kuulia na ugali mlaiini au na wali pia.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24589>