

Mapishi ya Maharage na spinach

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Maharage yaliyochemshwa kiasi Spinach zilizokatwa kiasi Vitunguu maji 2 Nyanya 1/2
kopo Swaum/Tangawizi 1 kijiko cha chakula Curry powder 1 kijiko cha chai Olive oil
Chumvi

Matayarisho

Kaanga vitunguu vikianza kuwa vya brown tia tangawizi/swaum kisha nyanya. Pika mpaka nyanya ziive kisha tia curry powder na chumvi. Vipike kiasi kisha tia maharage na maji kidogo kisha funika na uache vichemke. Baada ya muda tia spinach vipike pamoja na maharage mpaka ziive kisha ziipue. Baada ya hapo mboga yako itakuwa tayari kwa kuseviwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24590>