

Mapishi ya wali wa hoho nyekundu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Pilipili hoho (Red pepper 3) Cougette 1 Kitunguu (onion 1) Uyoga (mashroom 1 kikombe cha chai) Carrot 1 Nyanya (fresh tomato 1) Nyanya ya kopo iliyosagwa (tomato paste 3 vijiko vya chai) Giligilani (fresh coriander) Binzari manjano (Turmaric 1/2 ya kijiko cha chai) Curry powder 1/2 ya kijiko cha chai Chumvi (salt) Mafuta (vegetable oil)

Matayarisho

Kata hoho kati na utoe moyo wake kisha ziweke pembeni, Kisha katakata cougette, kitunguu, uyoga, carrot, nyanya katika vipande vidogo vidogo, Weka sufuria jikoni na uanze kupika uyoga kwa muda wa dakika 5, kisha weka curry powder, turmaric na chumvi na kaanga kidogo kisha weka vegetable zilizobakia pamoja na nyanya ya kusaga pamoja na giligilani. Zikaange kwa muda wa dakika 5 kisha zitie kwenye hoho na kisha uzibake kwa muda wa dakika 20 na hapo zitakuwa tayari kuseviwa na wali. Wali: angalia katika recipe zilizopita

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24613>