

Mapishi ya Viazi vya nyama

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Viazi (potato) 1 kilo Nyama ya ng'ombe 1/2 kilo Nyanya ya kopo iliyosagwa 1/2 tin
Vitunguu maji 2 Tangawizi/ swaum 1 kijiko cha chai Hoho 1 Curry powder 1 kijiko cha
chai Pilipili ya unga 1/2 kijiko cha chai Limao 1/2 Chumvi Coriander Mafuta ya
kupikia

Matayarisho

Safisha na katakata nyama ktk vipande vidogovidogo kisha weka pembeni. Baada ya hapo
kaanga vitunguu mpaka viwe vya brown kisha tia nyama, swaum/ tangawizi, chumvi na
limao. Ichanganye vizuri kisha funika na uipike mpaka iive na maji yote yakauke yani
yabaki mafuta tu. Baada ya hapo tia viazi vilivyokatwa vipande vya wastani vikaange
kwa muda wa dakika 10 kisha tia pilipili na curry powder na nyanya. Funika na punguza
moto. Pika mpaka nyanya iive vigeuze kisha tia vimaji kidogo vya kuivishia viazi.
Viazi vikikaribia kuiva(hakikisha vinabaki na rojo kidogo) tia hoho na upike kwa muda
wa dk 5 kisha malizia kwa kutia coriander. Changanya vizuri kisha ipua na viazi vyako
vitakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24619>