

Mapishi ya Ndizi za nazi na utumbo

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Ndizi mshale 10 Utumbo wa ng'ombe 1/2 kilo Nazi ya kopo 1 Nyanya 1 Kitunguu kikubwa 1 Tangawizi/ swaum 1 kijiko cha chakula Olive oil kiasi Limao 1 Chumvi Curry powder 1 kijiko cha chai Turmaric 1/2 kijiko cha chai Coriander ya powder 1/2 kijiko cha chai Pilipili ya unga 1/2 kijiko cha chai Pilipili kali nzima (usiipasue)

Matayarisho

Safisha utumbo kisha uweke ktk pressure cooker pamoja na chumvi kiasi, limao, tangawizi, swaum na maji kiasi kisha uchemshe kwa muda wa nusu saa. Baada ya hapo menya ndizi kisha zikate vipande vidogo kiasi ili ziwahi kuiva, kisha ktk sufuria ya kupikia tia vitunguu na nyanya kisha ndizi kwa juu yake na supu ya utumbo kiasi chumvi kidogo na mafuta kiasi kisha bandika jikoni na uchemshe mpaka ndizi zikaribie kuiva. Zikisha karibia kuiva tia utumbo na spice zote, pilipili nzima na tui la nazi kisha changanya vizuri na uache vichemke mpaka ndizi na tui la nazi vitakapoiva na rojo ibaki kiasi. Baada ya hapo Ndizi zako zitakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24620>