

Mapishi ya Ugali na dagaa

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Dagaa (dried anchovies packet 1) Unga wa ugali (corn meal flour 1/4 kilo) (unaweza kutumia unga wa choice uipendayo) Nyanya ya kopo (tin tomato 1/2) Kitunguu maji (onion 1) Limao (lemon 1/4) Pilipili mbuzi nzima bila kukata (scotch bonnet pepper1, do not chop) Chumvi (salt 1/4 ya kijiko cha chai) Mafuta (vegetable oil) Hoho (green pepper)

Matayarisho

Chambua dagaa kwa kutoa vichwa vyao na utumbo, baada ya hapo waloeke katika maji ya moto kwa muda wa dakika 5 na uaoche tena katika maji ya baridi na uwakausha uwaweke pembeni. Ukishamaliza katakata kitunguu na uandae nyanya tayari kwa upishi. Bandika sufuria ya kupikia dagaa jikoni na utie mafuta, yakishapata moto tia vitunguu pamoja na dagaa. Kaanga mpaka dagaa wawe light brown kisha tia nyanya, chumvi na pilipili. Pika nyanya mpaka ziive (ukitaka kujua kama nyanya zimeiva utaona zinatengana na mafuta) Baada ya hapo kamulia limao kidogo sana na tia pilipili hoho na zipike kama dakika mbili. kisha ipua. Ukisha maliza kupika dagaa andaa chungu cha ugali. Kwanza unatakiwa kuchemsha maji ya moto, kisha koroga pembeni unga kiasi katika maji ya baridi na utie kwenye maji yanayochemka, Fanya kama unatengeneza uji, uji wa ugali ukishachemka tia unga na uanze kuusonga mpaka ugali uive. Ukisha iva pakua na usevu na mboga tayari kwa kuliwa.