

Mapishi ya Ugali, dagaa (wabichi) na matembele

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Dagaa wabichi (Fresh anchovies packet 1) Unga wa ugali (corn meal flour 1/4 kilo) (unaweza kutumia unga wa choice uipendayo) Matembele ya kukaushwa (dried sweet potato leaves, handful) Nyanya ya kopo (tin tomato 1) Kitunguu maji (onion 2) Limao (lemon 1/4) Pilipili mbuzi nzima bila kukata (scotch bonnet pepper1, do not chop) Chumvi (salt 1/2 ya kijiko cha chai) Mafuta (vegetable oil) Hoho (green pepper 1) Kitunguu swaum (garlic 5 cloves) Tangawizi (ginger 1 kijiko cha chai) Binzari ya curry (Curry powder 1/2 kijiko cha chai)

Matayarisho

Safisha dagaa kwa kutoa vichwa na utumbo kisha waoshe na uwakausha na kitchen towel na uwaweke pembeni. Baada ya hapo katakata, vitunguu na hoho kisha weka pembeni. Baada ya hapo weka sufuria jikoni na utie mafuta yakisha pata moto tia dagaa na uwakaange mpaka wawe wa brown, kisha tia kitunguu swaum,curry powder na tangawizi, kaanga kidogo kisha malizia kwa kutia vitunguu maji, hoho,pilipili,chumvi na ukamulie limao. Kaanga kwa muda wa dakika 3-4 na hakikisha vitunguu na hoho haviivi sana na hapo dagaa watakuwa tayari.

Baada ya hapo yaoshe na uyaloweka matembele (kama ni makavu) kwa muda wa dakika 15, Kisha yatoe na uyaweke kwenye sufuria pamoja na kitunguu, nyanya, chumvi ,kamulia limao kidogo, pilipili na maji kiasi. acha matembele yachemke kwa muda wa dakika 20 na uhakikishe yameiva kwa kuwa laini. Baada ya hapo yapike mpaka maji yote yakauke na mafuta yatok na hapo matembele yatakuwa tayari.

Ukisha maliza kupika dagaa na matembele 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.