

Mapishi ya Wali maharage,mchuzi wa samaki na spinach

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Mchele (rice 1/2 kilo) Maharage yaliyochemshwa (boiled red kidney beans 1 kikombe cha chai) Samaki waliokaangwa (2 fried fish) Nyanya ya kopo (tin tomato 1/2 ya tin) Vitunguu vilivyokatwa (onion 2) Kitunguu swaum (garlic 3 cloves) Tangawizi (ginger kiasi) Limao (lemon 1/2) Chumvi (salt) Pilipili (scotch bonnet pepper 2) Mafuta (vegetable oil) Spinach Tui la nazi (coconut milk 1 kikombe cha chai)

Matayarisho

Saga nyanya, kitunguu, tangawizi na kitunguu swaum pamoja. Tia kwenye sufuria na upike mpaka maji yakauke kisha tia curry powder, mafuta na chumvi na upike tena mpaka mchanganyiko uive kisha tia samaki na limao na maji kiasi na uache uchemke kiasi. Na hapo mchizi utakuwa tayari. Osha na uzikate spinach kisha kaanga kitunguu na mafuta kiasi (hakikisha visiwe vya brown kisha tia spinach na chumvi. zipike kwa muda wa dakika 3-4 na hapo zitakuwa tayari zimeshaiva. Wali: Chemsha maji kiasi kisha tia, chumvi, pilipili nzima(isikatwe) mafuta na tui la nazi. Baada ya hapo koroga na utie mchele na maharage na ufunike uache uchemke mpaka maji yakauke. Kisha geuza na ufunike tena na uuache mpaka uive. Baada ya hapo chakula chako kitakuwa tayari kwa kuseviwa.