

Mapishi ya Wali, mchicha wa nazi na nyama ya kukaanga

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) Mchicha uliokatwakatwa (spinach mafungu 2) Nyama (beef 1/2 ya kilo) Nyanya (tin tomato 1/2 ya tin) Nyanya chungu (garden egg 3) Kitunguu swaum (garlic cloves 3) Tangawizi (ginger) Curry powder Vitunguu (onion 2) Limao (lemon 1) Chumvi Pilipili (scotch bonnet pepper) Tui la nazi (coconut milk 1 kikombe cha chai)

Matayarisho

Kaanga kitunguu kikishaiva tia nyanya na chumvi. kaanga mpaka nyanya ziive kisha tia nyanya chungu,curry powder na pilipili 1 nzima, baada ya hapo tia mchicha na uuchanganye vizuri kwa kuugeuzageuza. Mchicha ukishanywea tia tui la nazi na uache lichemke mpaka liive na hapo mchicha utakuwa tayari. Safisha nyama kisha iweke kwenye sufuria na utie chumvi, tangawizi, limao na kitunguu swaum. Ichemshe mpaka itakapoiva na kuwa laini. Baada ya hapo weka sufuria jikoni na mafuta kidogo yakisha pata moto tia vitunguu na nyama na uvikaange pamoja, kisha tia curry powder na ukaange mpaka nyama na viunguu vya brown. na hapo nyama itakuwa imeiva. Malizia kwa kupika wali kwa kuchemsha maji kisha tia mafuta, chumvi na mchele na upike mpaka uive. Baada ya hapo chakula kitakuwa tayari kwa kuseviwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24648>