

Mapishi ya Pasta za cream na uyoga

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Pasta (2 na 1/2 vikombe vya chai) Uyoga (mashroom 2 vikombe vya chai) Cream (1 kikombe cha chai) Mafuta (vegetable oil) Kitunguu (onion 1) Chumvi Majani ya basil (dried basil leaves 1/2 kijiko cha chai)

Matayarisho

Chemsha maji ya kutosha kisha tia chumvi na mafuta kidogo katika hayo maji na baadae tia pasta na uzichemshe mpaka ziive kisha uzichuje maji na uziweka pembeni. Baada ya hapo weka mafuta kidogo katika sufuria kisha tia uyoga uliokatwa na uupike mpaka uive. Baada ya hapo tia majani ya basil, chumvi na cream kisha acha ichemke kisha weka vitunguu na upike kwa muda wa dakika 4 kisha malizia kwa kutia pasta.

Zichanganye vizuri na mchanganyiko wote kisha zipike kwa muda wa dakika 5. Na hapo zitakuwa tayari kwa kuliwa.

Unaweza kupika nyama ya kuku (chicken breast) iliyokatwa vipande vidogo vidogo kama saizi na shape ya pasta. Vizuri kuikaanga pembeni mpaka iwe brown na kuiva alafu kuimix kwenye chakula baada ya uyoga na vitunguu kuiva alafu unamix cream kumalizia mapishi.