

Mapishi ya Supu ya makongoro

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Makongoro (miguu ya ng'ombe) kiasi Limao 1 kubwa Kitunguu swaum Tangawizi Chumvi Pilipili

Matayarisho

Safisha makongoro kisha yatie kwenye pressure cooker. Kisha tia kitunguu swaum, tangawizi, chumvi, limao na maji kiasi. Baada ya hapo yachemshe mpake yaive na yawe malaini na pia ubakize supu kiasi inaweza kuchukua kama dk 45 au saa 1 hivi. Baada ya hapo yaipue na upakue supu yako kwenye bakuli katia pilipili kiasi kisha itakuwa tayari kwa kuliwa.

Note: Ukiwa unanunua makongoro hakikisha unachukuwa yale yasiyokuwa na manyoya na pia hakikisha usiyachemshe kupitiliza kwani yakiwa malaini sana utashindwa kuyaenjoy.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24673>