

Mapishi ya Bilinganya

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Bilinganya 2 za wastani Nyanya kubwa 1 Kitunguu maji 1 kikubwa Swaum 1/2 kijiko cha chai Limao 1/4 Pilipili ya unga 1/2 kijiko cha chai Parpika 1/4 kijiko cha chai Pilipili mtama 1/4 kijiko cha chai Curry powder 1/4 kijiko cha chai Chumvi kiasi Coriander Olive oil

Matayarisho

Katakata bilinganya slice nyembamba kisha ziweke pembeni. Baada ya hapo kaanga kitunguu maji mpaka kiwe cha brown kisha tia swaum na spice zote, zikaange kidogo kisha tia nyanya na chumvi kiasi. Pika nyanya mpaka iive na itengane na mafuta. Baada ya hapo tia mabilinganya na ukamulie limao kisha punguza moto na uyafunike na mfuniko usioruhusu kutoa mvuke ili yaivie na huo mvuke. Baada ya hapo yaonje kama yameiva na malizia kwa kutia fresh coriander na baada ya hapo yatakuwa tayari kwa kuliwa. kwa kawaida mi hupendaga kuyalia na wali na maharage badala ya kachumari kwahiyo nakuwa naitumia hiyo kama kachumbari

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24674>