

Mapishi ya Wali, samaki, bilinganya na spinach

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Samaki Spinach Bilinganya Nyanya ya kopo (Kopo 1) Vitunguu maji Vitunguu swaumu
Tangawizi Pilipli mbuzi Chumvi Limao Carry powder Mchele Mafuta ya kupikia Coriander
Hiliki Amdalasini Karafuu

Matayarisho

Osha samaki na kisha wamarinate na vitunguu swaumu, tangawizi, limao, chumvi na pilipili kwa muda wa masaa matatu. Baada ya hapo wakaange samaki na uwaweke pembeni kwa ajili ya mchuzi. Osha spinach na kisha zikatekate na ziweke pembeni Osha mchele na kisha uloweke kwenye maji kwa muda wa dakika kumi Osha bilinganya kisha likatekate vipande vidogo dogo

Jinsi ya kupika

Mchuzi

Saga pamoja vitunguu maji, vitunguu saumu, tangawizi, nyanya. Kisha weka mchanganya katika sufuria na uinjike jikoni kwenye moto wa kawaida. Pika mchanganyiko mpaka ukauke kisha tia mafuta, chumvi na carry powder. pika kwa muda wa dakika kumi kisha tia samaki na tui la nazi. Acha mchuzi uchemke mpaka tui la nazi liive. kisha ipua na tia coriander

Spinach

Kaanga vitunguu maji na mafuta, baada ya hapo tia spinach na chumvi acha ziive kidogo kisha ipua tayari kwa kuliwa.

Mabilinganya

Kaanga vitunguu maji na mafuta mpaka viwe vya brown kisha tia nyanya. Acha ziive kisha tiai mabilinganya na chumvi. Yakishaiva ipua weka pembeni tayari kwa kuliwa.

Wali

Chemsha maji ya wali kwenye sufuria, kisha tia hiliki, pilipili mtama mzima, karafuu na amdalasini, chumvi na mafuta. Kisha tia mchele na ufunike na uache uchemke mpaka utakapokauka maji. Geuza na uache mpaka uive. Kisha ipua. Tayari kwa kuliwa