

Mchemsho wa samaki na viazi

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Samaki mbichi (1) Viazi mbatata (3) Nyanya (1) Kitunguu maji Limao Kitunguu saumu
Tangawizi Chumvi Pilipili Vegetable oil

Matayarisho

Safisha samaki kisha mmarmarine na tangawizi, kitunguu swaum, chumvi na limao kwa muda wa masaa mawili. Baada ya hapo menya viazi na uvikate vipande vidogo kisha vioshe na viweke kwenye sufuria yenye maji kiasi kwa ajili ya kuvichemsha. Viinjike jikoni na uviache vichemke kwa dakika 7. Vikisha chemka tia samaki, katia kitunguu, pilipili, chumvi, limao, vegetable oil na nyanya na uache supu ichemke mpaka samaki na viazi vitakapoiva. baada ya hapo supu itakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24677>