

Mapishi ya Tambi na nyama ya kusaga

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Tambi (Spaghetti) Nyama ya kusaga Kitunguu maji Nyanya ya kopo Kitunguu swaum
Tangawizi Carrot Hoho Lemon Chumvi Curry powder Mafuta Fersh coriander

Matayarisho

Katakata vitunguu maji, carrot, hoho, kisha weka pembeni. Saga vitunguu swaum na tangawizi pamoja kisha weka pembeni. Baada ya hapo injika sufuria jikoni, tia mafuta. Yakisha pata moto tia vitunguu maji kaanga mpaka vigeuke rangi ya kahawia kisha tia kitunguu swaum na tangawizi. baada ya hapo tia nyanya ya kopo na iache ichemke mpaka iive. Baada ya nyanya kuiva tia curry powder na chumvi. Geuza mpaka mchanganyiko uchanganyike vizuri kisha tia nyama ya kusaga na uiache ichemke mpaka iive. Baada ya nyama kuiva tia Corrot na hoho na uzipike kwa muda wa dakika 2. Na baada ya hapo mboga itakuwa imeivaa, iipue na katia fresh coriander. Baada ya hapo injika sufuria yenye maji jikoni. Yaache yachemke na kisha tia chumvi na mafuta ya mzaituni (olive oil) na tambi. Acha zichemke mpaka ziive kisha zichuuje maji na chujio na baada ya hapo zitakuwa tayari kuseviwa na nyama.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24678>