

Mapishi ya Wali, samaki wa nazi na kisamvu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Mchele Kisamvu kilichotwangwa Samaki Mbaazi Nyanya chungu Vitunguu Nyanya ya kopo Tangawizi Kitunguu swaum Vegetable oil Curry powder Tui la nazi (kopo 2) Chumvi Pilipili Limao

Matayarisho

Safisha samaki kisha wamarineta na kitunguu swaum, tangawizi, pilipili, chumvi na limao kwa muda wa masaa 3. Baada ya hapo wakaange na usiwakausha sana na uwaweke pembeni kwa ajili ya kuungwa. Katakata vitunguu maji, saga tangawizi na kitunguu swaum. Baada ya hapo injika sufuria ya mchuzi jikoni na mafuta kiasi ya kupikia, mafuta yakisha pata moto, tia vitunguu maji na vikaange mpaka viwe vya rangi ya brown. kisha tia kitunguu swaum na tangawizi. kaanga kidogo kisha tia nyanya ya kopo moja na ufunike. acha mpaka nyanya ziive. Kisha tia chumvi na curry powder na uache ikaangike kwa muda wa dakika 2 kisha tia samaki na nyanya chungu nakisha kamulia nusu ya limao. Geuza mpaka mchanganyiko uchanganyike vizuri kisha tia tui la nazi kopo moja na uache ichemke mpaka mchuzi uive.

Baada ya hapo chemsha kisamvu pamoja na mbaazi Kikisha iva, kaanga kitu na nyanya pembeni mpaka ziive kisha tia kisamvu. geuza mchanganyiko mpaka uchanganyike vizuri kisha tia tui la nazi na chumvi na aacha ichemke mpaka tui liive kisha ipua. malizia kwa kupika wali ambapo utachemsha maji kisha tia mafuta, chumvi na mchele na uupike mpaka uive kisha sevu na mboga ulizopika na mlo wako utakuwa tayari kwa kuliwa.