

Mapishi ya Mchemsho wa ndizi na nyama

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Mahitaji

Ndizi mbichi 6 Nyama ya ng'ombe (nusu kilo) Viazi mviringo 2 Kitunguu swaum Tangawizi
Kitunguu maji Nyanya 1 kubwa Mafuta (vegetable oil) Chumvi Limao Pilipili

Matayarisho

Chemsha nyama na limao, kitunguu swaum, tangawizi chumvi na maji kiasi mpaka nyama iive, Hakikisha unaiacha na supu kiasi kwa ajili ya kuwekea kwenye ndizi. Kisha katakata nyanya na vitunguu na uweke pembeni. Menya ndizi na viazi kisha zichemshe pamoja na vitunguu, nyanya, maji kidogo, mafuta na uhakikishe haziivi kabisa. Baada ya hapo tia nyama na supu yake, pilipili mzima na chumvi na uache uchemke mpaka ndizi na viazi viive. Na baada ya hapo mchemsho wako utakuwa tayari kwa kuliwa

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24680>