

Mapishi ya Viazi vitamu na kachumbari

By SW - Melkisedeck Shine · December 4, 2022

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

Mahitaji

Viazi utamu 3 Nyanya 2 kubwa Kitunguu Tango Limao Chumvi Pilipili Mafuta (vegetable oil)

Matayarisho

Menya viazi na kisha vikate katika vipande. Tia mafuta kwenye chuma cha kukaangia, yakisha pata moto tia viazi nauviache vikaangike mpaka upande mmoja uwe wa brown na kisha geuza upande wa pili na upike mpaka uwe wa brown. Vikisha iva ipua na uweke kwenye kitchen towel ili vikauke mafuta. Kachumbali: Katakata vitunguu katika bakuli na kisha tia chumvi kwa ajili ya kuondoa ukali wa vitunguu. Baada ya hapo vioshe mpaka chumvi yote iishe. osha nyanya, Pilipili tango na kisha katakata slice nyembamba na uchanganye na vitunguu. Baada ya hapo tia chumvi, kamulia limao na uchanganye zote pamoja .Baada ya hapo viazi na kachumbali vitakuwa tayari kwa kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24731>