

Jinsi ya kupika Wali Wa Karoti Na Nyama

By SW - Melkisedeck Shine · April 2, 2022

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

Viambaupishi: Wali

Mchele 3 Magi

Mafuta 1/4 kikombe

Karoti unakata refu refu 3

Vitunguu maji kata vikubwa vikubwa 1 kikubwa

Pilipli manga 1/2 kijicho chai

Hiliki 1/2 kijiko chai

Karafuu ya unga 1/4 kijiko cha chai

Mdalasini wa unga 1/2 kijiko cha chai

Zaafarani (ukipenda) roweka katika maji 1 kijiko cha chai

Zabibu kavu (ukipenda) 1/4 kikombe

Chumvi kiasi

Jinsi ya kuandaa na kupika

1. Kwenye sufuria tia mafuta na kaanga karoti kidogo.
2. Tia vitunguu kisha tia bizari zote.
3. Tia maji kiasi (kutegemea aina ya mchele) na chumvi
4. Tia mchele upike uwive.
5. Karibu na kuwvia tia zabibu ukipenda.
6. Funika endelea kuupika hadi uwive.

Viambaupishi kwa Nyama

Nyama 2 Ratili (LB)

Chumvi Kiasi

Mafuta 1/4 kikombe

Kitunguu (kata virefu virefu) 1 Kikubwa

Pilipili mboga kubwa 2

(ukipenda moja nyekundu moja kijani)

unazikata vipande virefu virefu.

Figili mwitu (celery) kata vipande Miche miwili

virefu virefu

Jinsi ya kuandaa na kupika

1. Chemsha nyama hadi iwive
2. Ikaange kwa mafuta hadi iwe nyekundu
3. Weka vitunguu, pilipili mboga na figili mwitu
4. Kaanga kidogo tu kama dakika moja.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23782>