AckySHINE.com

Mapishi ya Ndizi na Nyama Ya Ng’ombe

By SW - Melkisedeck Shine · August 30, 2022

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

Mahitaji

Ndizi mbichi - 10-12

Kitunguu maji - 2

Nyanya/tungule - 2

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 7

Tangawizi mbichi - 1 kipande

Ndimu - 2 kamua

Chumvi - kiasi

Mafuta - 3 vijiko vya supu

Tui la nazi - 3 vikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Saga kitunguu thomu na tangawiz mbichi. Weka nyama katika sufuria tia kijiko kimoja cha kitunguu thomu na tangawizi, chumvi na ndimu kisha chemsha hadi iive. Menya ndizi ukatekate Weka mafuta katika sufuria tia kitunguu maji kilokatwakatwa ukaange kidogo tu kisha tia nyanya/tungule uendelea kukaanga. Tia tangawizi na thomu ilobakia. Tia ndizi, kaanga kidogo kisha tia supu ya nyama na nyama yake. Ziache ndizi ziive zikiwa tayari tia tui la nazi zikiwa tayari.