

Jinsi ya kupika Viazi Vya Nazi Kwa Nyama

By SW - Melkisedeck Shine · August 20, 2022

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

Mahitaji

Viazi - 3lb

Nyama - 1lb

Kitunguu - 1

Nyanya - 2

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 1 kijiko cha chai

Nyanya kopo - 1 kijiko cha chai

Pilipili ya unga - kiasi upendavyo

Chumvi - kiasi

Kidonge cha supu - 1

Tui la nazi - 1 kopoau zaidi

Mtindi ukipenda - 3 vijiko vya supu

Kotmiri - kiasi ya kupambia

Nazi ya unga - 4 vijiko vya supu

Mafuta - 2 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Kata nyama vipande vipande kisha chemsha na chumvi mpaka iive. Menya maganda viazi na ukate slice kubwa weka pembeni Kata kata kitunguu kisha kaanga na mafuta mpaka vibadilike rangi Tia thomu, bizari ya manjano, pilipili ya unga, nyanya kopo Kata kata nyanya nzima vipande vidogo tia na kidonge cha supu. Kisha tia viazi, nyama na tui la nazi finika mpaka viazi viwive lakini visiwe vikavu. Tia mtindi na nazi ya unga kama vijiko 4 vya supu iache motoni kidogo kisha pakua, tupia kotmiri juu na itakuwa tayari kuliwa.