

DAGAA WA TUI LA NAZI



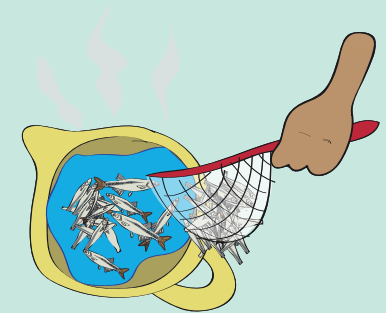
**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 2 vikombe vya dagaa
- 2 karafuu za kitunguu saumu
- chumvi
- 2 nyanya kubwa
- 2 vijiko vya mafuta
- 1 kitunguu kubwa
- 1 kikombe cha maji
- 1 nazi iliyokunwa

1. Chemsha maji kuweka katika kopo, weka samaki, wacha maji yatulie;



2. Bila kuyamwaga maji hayo. Toa pole pole samaki na uikaushe;



3. Kwenya karai au sufuria, weka mafuta kidogo na ukaange kitunguu, saumu na chumvi;



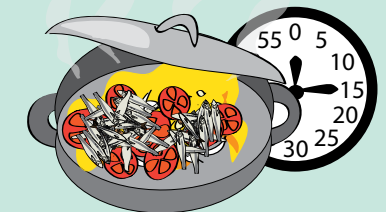
4. Pika kwa dakika 3-5 kwa moto wa chini wakati unakoroga;



5. Ongezea nyanya zilizokatakatawa halafu nazi na maziwa yake mapaka nyanya ziiwe;



6. Ongezea omena na viungo vilivyo baki. Funika na upike kwa dakika 10



Andaa na ugali, viazi, matoke, chapati, mihogo au mchele.

KITOWEO CHA SAMAKI WA MVUKE WA MOSHI



**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 2 vitunguu
- 2 karafuu za saumu zivinyevinye
- 2 vipande vya au vigingi vya samaki wa mvuke
- 5 nyanya
- 2 vikombe vya maji
- 2 vijiko vya nazi iliyokunwa
- 1 pilipili hoho ndogo
- 3 vijiko vya mafuta
- 1 kijiko cha siagi
- 2 karafuu za kitunguu saumu
- chumvi na pili pili nyeusi

1. Weka vijiko 3 vya mafuta kwenye karai, yachemshe kisha uweke samaki hadi igeuke rangi ya majani makavu;



2. Chemsha mafuta katika sufuria na kaanga vitunguu, pili pili hoho, saumu, maji na nazi;



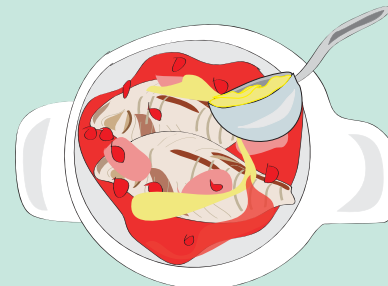
3. Ngoja ichemke kisha uongeze vipande vya samaki wa mvuke;



4. Pika kwa moto wa chini hadi maji yapunguke (koroga pole pole mara kwa mara ili kuzuia samaki kuvunjika);



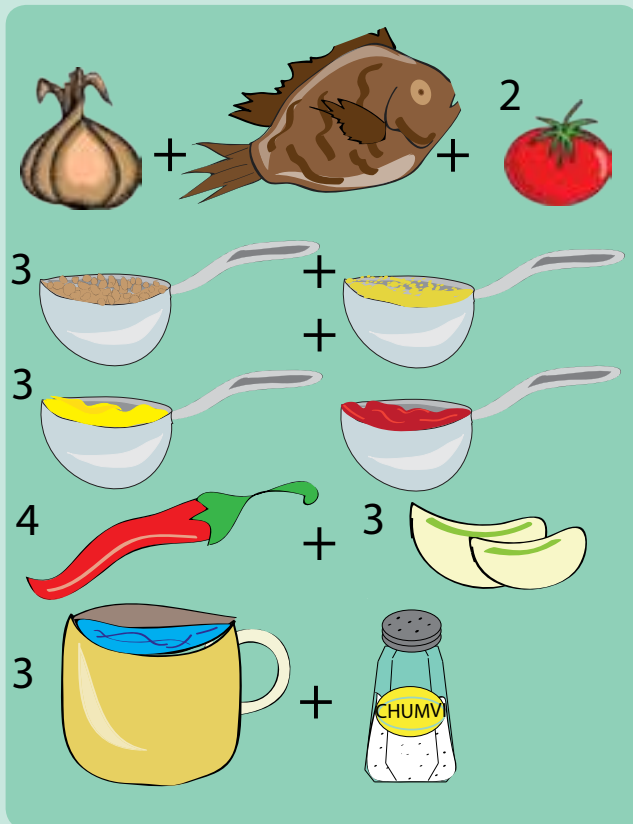
5. Weka kwa bakuri ongeza mafuta na ungoje hadi yayeyuke kwa bakuri;



Andaa na ugali, viazi, matoke, chapati, mihogo au mchele.



MCHUZI WA KIAFRIKA WA SAMAKI KWENYA NJUGU KARANGA



**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 1 kitunguu kikubwa
- 1 samaki kavu au wa mvuke kubwa
- 2 nyanya kubwa
- 3 vijiko vya mafuta ya samaki
- 1 kijiko cha masala ya samaki
- 3 vijiko vya siagi ya njugu karanga (Uk. 21)
- 1 kijiko cha nyanya za mkebe
- 4 pili pili hoho
- 3 karafuu za kitunguu saumu
- 3 vikombe vya maji
- chumvi

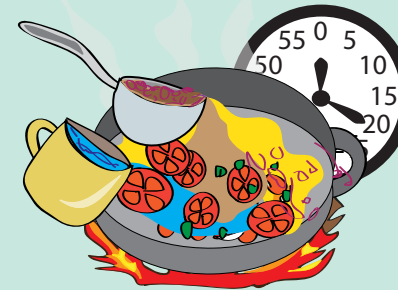
1. Weka mafuta na kaanga vitunguu kwenye sufuria inayotoshea;



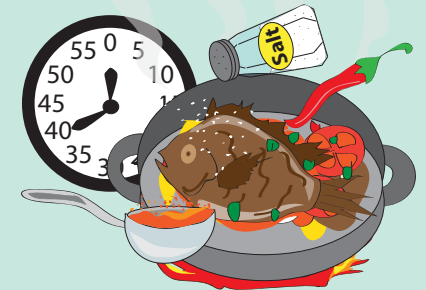
2. Ongeza nyanya, nyanya ya mkebe, vitunguu na pika kwa dakika 10;



3. Ongeza vikombe 3 vya maji na siagi ya njugu. Punguza moto na upike kwa dakika 10;



4. Ongeza samaki, pili pili na masala. Pika kwa moto wa chini kwa dakika 15 -20;



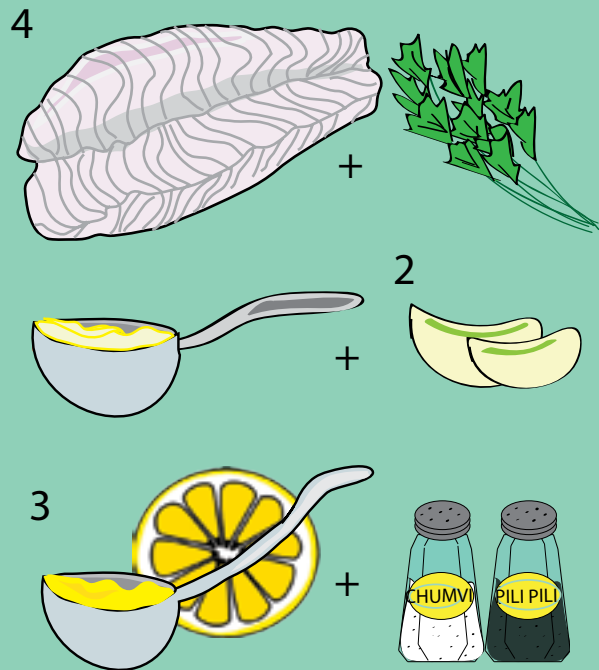
5. Supu iko tayari wakati unaweza kuona mafuta yanaanza kuenea juu;



Andaa na ugali, viazi, matoke, chapati, mihogo au mchele.



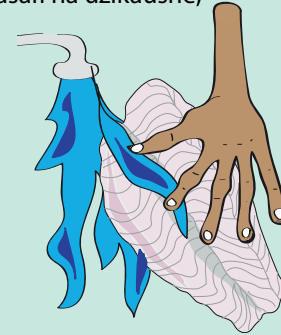
MINOFU KWA NDIMU NA SAUMU



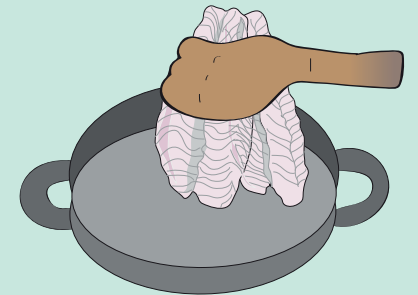
**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 4 minofu ya samaki
- 1 tita la dhania
- 1 kijiko cha mafuta ya kupikia au siagi
- 2 karafuu za kitunguu saumu
- chumvi na pili pili nyeusi
- 3 vijiko vya maji ya ndimu

1. Suuza minofu ya samaki kwa maji masafi na uzikaushe;



2. Tandaza minofu kwenye karai ya kupikia kama ya chapati;



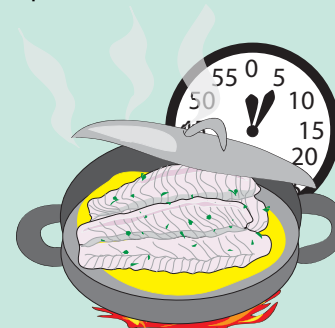
3. Nyunyizia maji ya ndimu na mafuta na viungo vilivyobakia juu ya minofu;



4. Usiongeze maji yeyote;



5. Funika kwa kifuniko kinacho toshea na pika kwa dakika 5;



Andaa na viazi, matoke, ugali, chapati, mihogo au mchele.



SAMAKI WA MIVUKE YA MAJANI CHAI



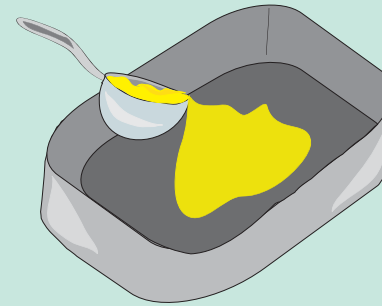
**UNAHITAJI
KWA WATU 4**

- 4 samaki minofu au 4 vingingi
- 4 vijiko vya majani chai
- 4 vijiko vya mchele
- 4 vijikoko vya sukari
- chumvi

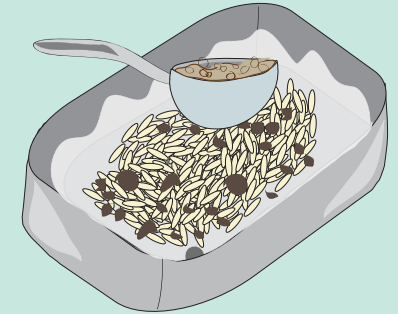
**VYOMBO VYA
MAPISHI**

- 1 mkebe wa makaa
- 1 jiko la makaa na fito za chuma za kuchoma

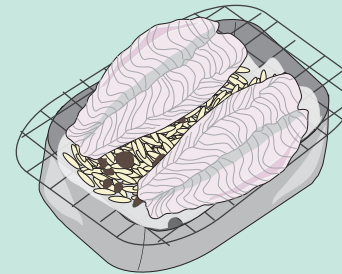
1. Weka kijiko cha mafuta kwenye karai ilikuzuia chakula kuungua;



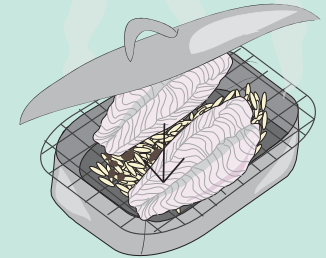
2. Weka sukari mchele na majani chai kwenye sufuria nzee;



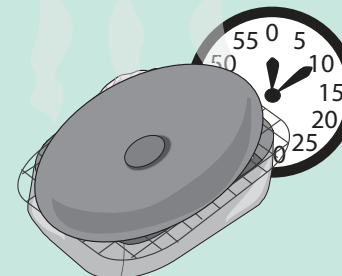
3. Weka kichungi au waya juu ya karai na wekelea samaki wako na kijiko cha mafuta ;



4. Funika karai kwa kifuniko na kubakisha mahali padogo. Weka kwa moto mkali hadi moshi uanze kutoka;



5. Punguza moto lakini uendelee mpaka samaki awe amepikika kama dakika 8 au 10;



Andaa na sukuma, spinachi, njugu, karoti, kabaji, ugali, matoke, chapati, mihogo au viazi.



MISHIKAKI YA SAMAKI

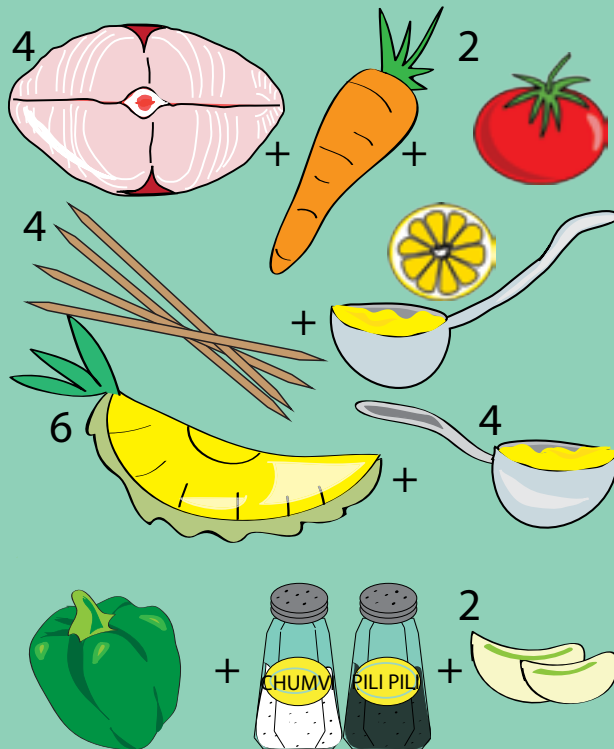


UNAHITAJI KWA WATU 4

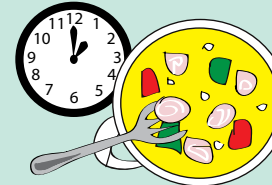
- 4 vizingi vya samaki au 4 vizingi vya samaki
- 1 karoti kubwa
- 2 nyanya kubwa
- 4 vijiti vya mshikaki (bamboo au chuma)
- 1 kijiko cha maji ya ndimu
- 6 vipande vya nanasi (kama ipo)
- 4 vijiko vya mafuta
- 1 pili pili kubwa
- chumvi na pili pili nyeusi
- 2 karafuu za kitunguu saumu

VYOMBO VYA MAPISHI

- 1 mkebe wa makaa
- 1 jiko la makaa na fito za chuma za kuchoma



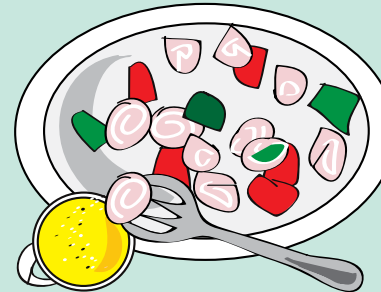
1. Weka vipande vya samaki, nyanya na karoti kwenye mchanganyiko wa saumu mafuta, maji ya ndimu, pilipili iliyotolewa mbegu na kukatakatwa mraba na nanasi (kama iko). Funika na loweza kwa saa 1;



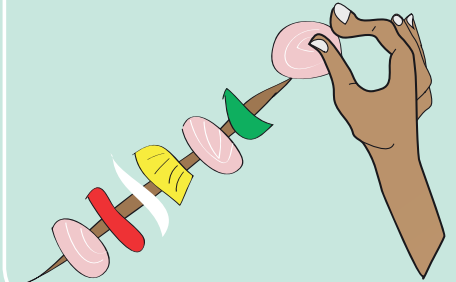
2. Washa jiko la makaa yapate moto kiasi;



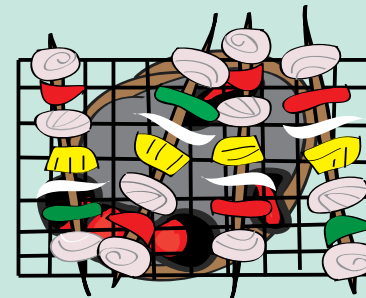
3. Ondoa viungo kwenye mchanganyiko, na uyaweke maji hayo kando;



4. Pangilia kwenye vijiti; pili pili, mananasi, samaki, nyanya, hadi vipande vyote vimetumika;



5. Wekelea kwenye jiko kwa dakika chache ukipindua ukipindua na kuhakikisha samaki imepikika vizuri;



6. Nyunyiza ndimu mafuta ya salad na chumvi. Andaa na ugali, achali na mboga kando yake.

