

Mapishi ya Wali Wa Kukaanga Kwa Kidari Cha Kuku (Chicken Breast) Wa Kukausha

By SW - Melkisedeck Shine · April 4, 2022

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

Viambaupishi

Vipimo vya Wali:

Mchele 3 vikombe

*Maji ya kupikia 5 vikombe

*Kidonge cha supu 1

Samli 2 vijiko vya supu

Chumvi kiasi

Hiliki 3 chembe

Bay leaf 1

Viambaupishi: Kuku

Kidari (chicken breast) 1Kilo

Kitunguu 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) 7 chembe

Pilipili mbichi 3

Ndimu 2

Pilipilimanga 1 kijiko cha chai

Jira/Cummin ya unga 1 kijiko cha chai

Jinsi ya kuandaa na kupika

Wali:

Osha na roweka mchele kisha weka sufuria katika moto tia samli ipashe moto.

Tia hiliki, bay leaf, kaanga, kisha tia mchele ukaange kidogo.

Tia maji, chumvi na kidonge cha supu, upike wali kama unavyopika pilau.

*Maji kisia kwa kutegemea mchele ulivyo.

Kuku:

Katakata kidari cha kuku vipande vya kiasi, weka katika sufuria, tia ndimu, bizari zote, chumvi.

Katakata kitunguu vipande vidogodogo, pilipili, na kitunguu thomu (chopped), tia katika kuku.

Chuna tangawizi mbichi tia katika kuku. Changanya vitu vyote vizuri.