

Jinsi ya kupika Pilau Ya Nafaka Na Nyama Ya Kusaga

By SW - Melkisedeck Shine · April 6, 2022

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

Viambaupishi

Mchele 3 vikombe

Nyama ya kusaga 1 LB

Mchanganyiko wa Nafaka (upendavyo) 1 kikopo

(maharagwe, njegere, mbaazi, na kadhalika)

Vitunguu maji kata vipande vipande 3 vya kiasi

Kitunguu saumu(thomu/galic) na Tangawizi 2 vijiko vya supu

Mchanganyiko wa bizari (Garam Masala) 2 vijiko vya chai

Vipande vya supu (Maggi cubes) 3

Maji (inategemea mchele) 5

Chumvi Kiasi

Jinsi ya kuandaa na kupika

- 1) Osha mchele na roweka.
- 2) Weka mafuta katika sufuria na kaanga vitunguu mpaka viwe brown.
- 3) Tia Thomu na tangawizi, kaanga kidogo.
- 4) Weka nyama ya kusaga, chumvi na garam masala, endelea kukaanga mpaka nyama iwive.
- 5) Mwaga maji yaliomo katika kopo la nafaka na utie nafaka pekee humo.
- 6) Tia maji na vipande vya supu (Maggi cubes) huku unavivuruga, koroga kidogo.
- 7) Tia mchele, koroga kidogo.
- 8) Funika na pika kwa moto mdogo mpaka karibu na kukauka ukikorogoka kidogo. (kama unavyopika pilau ya kawaida)
- 9) *Epua uipike katika moto wa oven 350-400 Deg kwa muda wa dakika 15.

*Kama sufuria uliyotumia sio ya kupikia katika oven, mimina katika chombo chochote kinachotumika kwa oven kama bakuli la pyrex au treya za foil.

- 10) Pakua katika sahani na iko tayari kuliwa.