

Jinsi ya kupika Pilau Ya Samaki WaTuna Na Mboga

By SW - Melkisedeck Shine · April 8, 2022

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

Viambaupishi

Mchele 2 Mugs

Mboga mchanganyiko za barafu 1 Mug

(Frozen veg)

Tuna (samaki/jodari) 2 kopo

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

Garam masala 1 kijiko cha supu

Nyanya 2

Kitungu maji 1

Mdallasini nzima 2 vijiti

Karafuu 6 chembe

Pilipili mbichi 1

Chumvi kiasi

Viazi 3

Mafuta 3 vijiko vya supu

Jinsi ya kuandaa na kupika