

Mapishi ya Pilau Ya Sosi Ya Soya Na Mboga

By SW - Melkisedeck Shine · April 14, 2022

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

Viambaupishi

Kuku (mkate mkate vipande) 1

Mchele wa Basmati (rowanisha) 3 magi

Mdalasini 1 mchi mmoja

Vitunguu maji (vilivyokatwa vyembamba) 6

Mchanganyiko wa mboga za barafu 1 magi

(karoti, mahindi, njegere)

Kabichi (iliyokatwa katwa nyembamba) 1 magi

Pilipili mbichi (iliyosagwa) 3

Pilipili boga iliyokatwa vipande vidogo vidogo 1

Pilipili manga 1 kijiko cha chakula

Chumvi 1 kijiko cha chakula

Sosi ya soya (soy sauce) 5 vijiko vya chakula

Kotmiri iliyokatwa katwa 1 magi

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

Jinsi ya kuandaa na kupika

1. Tia mafuta ndani ya karai. Yakipata moto kiasi, mimina vitunguu maji na mdalasini 1 mzima kaanga. Itachukua muda kidogo. Kaanga mpaka viwe rangi ya hudhurungi (brown). Viepue na uweke kando.

2. Ndani ya sufuria kubwa, mimina kuku, chumvi, thomu na tangawizi, sosi ya soya, pilipili manga, pilipili mbichi, chemsha mpaka kuku awive na maji yakauke.

3. Changanya vitunguu ulivyokaanga, kabichi, pilipili, mboga, kotmiri, mchanganyiko wa mboga za barafu na weka kwa muda wa dakika tano au kumi. Tia na mafuta kidogo uliyokaangia vitunguu .

4. Chemsha mchele na chumvi uwive kama kawaida ya kupika wali wa kuchuja. Ukishauchuja umwagie katika masala ya kuku.

5. Nyunyizia mafuta kidogo uliokaangia vitunguu.

6. Weka moto mdogo mpaka wali ukishawiva. Uchanganye ukiwa tayari kwa kuliwa.

KIDokezo:

Unaweza kuupika wali huo ndani ya jiko, yaani badala ya kutia masala kwenye sufuria ukayatia katika bakuli au treya ya jiko (oven), kisha ukamwagia wali uliouchuja humo

na kuupika kaitka moto wa 400-450 Deg kwa muda wa dakika 15-20.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=23787>