

Mapishi ya Wali Wa Zaafarani Na Kuku Wa Kupaka

By SW - Melkisedeck Shine · October 8, 2022

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

Vipimo

Wali:

Mchele - 3 Vikombe

Kitunguu kiichokatwa - 1

Pilipili boga nyekundu iliyokatwa vipande - 1

Zaafarani - 1 kijiko cha chai tia kwenye kikombe na maji robo roweka

Chumvi - 1 kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika sufuria, tia mafuta, kaanga kitunguu mpaka kiwe kidogo rangi ya udongo (brown)

Tia pili pili boga. Tia mchele, kaanga kwa muda wa dakika 3, tia zaafarani na chumvi.

Tia supu uliyochemshia kuku iwe imoto. Pika wali katika moto mdogo hadi uwive.

Kuku

Kuku Mzima -1

Mayai ya kuchemsha - 6

Namna Ya Kupika Kuku

Mchemshe kuku mzima na chumvi mpaka uhakikishe ameiva vizuri. Mtowe na muweke pembeni. Supu yake tumia katika wali kama ilivyo hapo juu. Chemsha mayai, menya na kata vipande viwili kila yai moja weka kando

Vipimo Vya Sosi Ya Kuku Ya Nazi

Kitunguu - 1

Nyanya iliyokatwa vipande - 1

Kitunguu saumu(thomu/galic) na tangawizi - 1 kijiko cha supu

Chumvi - kiasi

Nyanya ya kopo - 1 kijiko cha supu

Nazi ya unga - 1 kikombe

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Tia Mafuta vijiko 2 vya supu katika sufuria Kaanga kitunguu maji mpaka kiwe rangi ya udongo (brown). Tia thomu na tangawizi. Tia nyanya nzima iliyokatwa katwa. Tia garam masala, manjano, pilipili ya unga, nyanya ya kopo, kaanga vizuri. Changanya kwenye sufuria na ukwaju. lache ichemke vizuri. Changanya nazi ya unga na maji vikombe viwili. Mtie kuku mpike vizuri na hilo tui. Mtie kwenye oveni kidogo.

Kupakuwa katika Sinia

Pakuwa wali kwanza katika sinia Muweke kuku juu ya wali. Pambia mayai