

Mapishi ya Pilau Ya Nafaka Na Nyama Ya Kusaga

By SW - Melkisedeck Shine · October 12, 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 upendazo; maharagwe, njegere, mbaazi n.k 1 mug

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

MAPISHI

Osha mchele na roweka. Weka mafuta katika sufuria na kaanga vitunguu mpaka viwe brown. Tia Thomu na tangawizi, kaanga kidogo. Weka nyama ya kusaga, chumvi na garam masala, endelea kukaanga mpaka nyama iwive. Mwaga maji yaliomo katika kopo la nafaka na utie nafaka pekee humo. Tia maji na vipande vya supu (Maggi cubes) huku unavivuruga, koroga kidogo. Tia mchele, koroga kidogo. Funika na pika kwa moto mdogo mpaka karibu na kukauka ukikorogoka kidogo. (kama unavyopika pilau ya kawaida) *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. Pakua katika sahani na iko tayari kuliwa.