

Jinsi ya kuandaa Wali Wa Hudhurungi Na Kabeji

By SW - Melkisedeck Shine · September 16, 2022

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

VIPIMO VYA WALI

Mchele wa hudhurungi (brown rice)

na (wild rice kidogo ukipenda) Osha na Roweka - 2 Vikombe

Kitungu maji - 1 Kiasi

Kitunguu saumu - 1 Kijiko cha supu

Bizari ya manjano - 1/2 Kijiko cha chai

Mdalasini nzima - 1 kijiti

Iliki iliyosagwa - 1/4 Kijiko cha chai

Chumvi - Kiasi

Pilipili manga - 1/4 Kijiko cha cha

Mafuta - 2 Vijiko vya supu

Majani ya Bay(bay leaves) - 1

Mbegu ya gilgilani iliyoponwa (coriander seeds) - 1 Kijiko cha chai

Supu ya kuku ya vidonge - 1

Maji ya wali - 4 vikombe

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Kaanga kitungu, kabla ya kugeuka rangi tia thomu. Kisha weka bizari zote na ukaange kidogo. Tia mchele kisha maji na ufunike upike katika moto mdogo. Na ikishawiva itakuwa tayari kwa kuliwa na kabeji na kuku wa tanduuri.

VIPIMO VYA KABEJI

Kabeji iliyokatwa katwa - 1/2

Karoti iliyokwaruzwa - 1-2

Pilipili mboga kubwa - 1

Figili mwitu (celery) iliyokatwa - 1 au 2 miche

Kitunguu saumu(thomu/galic) iliyosagwa - 1 Kijiko cha supu

Pilipili mbichi - 1

Kisibiti (caraway seed) - 1/4 Kijiko cha chai

Bizari ya manjano ya unga = 1/2 Kijiko cha chai

Giligani ya unga - 1 Kijiko cha chai

Chumvi - Kiasi

Kitungu maji kilichokatwa -1

Kotmiri - upendavyo

Mafuta ya kukaangia - Kiasi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Kwenye sufuria kaanga kitungu, figili mwitu kisha tia thomu na pilipili zote. Halafu tia bizari zote na ukaange kidogo. Kisha weka kabeji na chumvi, ufunike moto mdogo ilainike kidogo na sio sana Tia karoti na usiwache motoni sana, kisha zima moto na inyunyizie kotmiri juu.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24300>