

Jinsi ya kupika Pilau ya Nyama ya Kusaga Na Mboga Mchanganyiko

By SW - Melkisedeck Shine · September 22, 2022

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

Mahitaji

Mchele - 2 Mugs

Viazi - 3

Nyama ya Kusaga - 1 Pound

Mboga mchanganyiko za barafu - 1 Mug

(Frozen vegetable)

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

Garam masala - 1 kijiko cha supu

Nyanya - 1

Kitungu maji - 1

Mdalasini nzima - 1 vijiti

Karafuu - 3 chembe

Pilipili mbichi - 1

Chumvi - kiasi

Mafuta - 3 vijiko vya supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika