

Mapishi ya Wali Wa Kichina Wa Kamba Na Kuku

By SW - Melkisedeck Shine · September 30, 2022

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

MAHITAJI

Mchele wa pishori (basmati) - 4

Nyama ya kuku bila mafupa - 1 Lb

Kamba saizi kubwa - 1Lb

Mchanganyiko wa mboga - njegere, karoti,

mahindi, maharage ya kijani (spring beans) - 2 vikombe

Figili mwitu (Cellery) - 2 mche

Vitunguu vya majani (spring onions) - 4-5 miche

Kebeji - 2 vikombe

Pilipili ya unga nyekundu - 1 kijiko cha chai

Pilipili manga ya unga - 1 kijiko cha chai

Sosi ya soya - 3 vijiko vya supu

Mafuta - 1/4 kikombe

Chumvi - kiasi

MAPISHI

Osha na roweka mchele. Tia kamba chumvi na pilipili nyekundu ya unga. Tia mafuta vijiko viwili katika kikaango (frying pan), kaanga kamba kidogo tu, weka kando. Katakata kuku vipande vidogo vidogo, tia chumvi na pilipili manga. Kaanga kaTika kikaango (ongeza mafuta kidogo) Weka kando. Katika karai, tia mafuta kidogo kama vijiko vitatu vya supu, tia kamba na kuku, tia mboga za mchanganyiko, sosi ya soya na chumvi, kaanga kidogo. (Kama mboga sio za barafu) itabidi uchemshe kidogo. Katakata kebeji, figili mwitu (cellery) na vitunguu vya majani (spring onions) utie katika mchaganyiko. acha kwa muda wa chini ya dakika moja katika moto. Chemsha mchele, tia mafuta kidogo au siagi, chumvi upikie uive nusu kiini, mwaga maji uchuje. Changanya vyote na wali rudisha katika sufuria au bakuli la oveni, funika na upike kwa moto wa kiasi kwa muda wa dakika 15-20 takriban. Epua na upakue katika sahani ukiwa tayari kuliwa.