

Jinsi ya kupika Pilau ya Mpunga Na Nyama Ya Ng'ombe

By SW - Melkisedeck Shine · September 2, 2022

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

Mahitaji

Mpunga - 4 vikombe

Nyama - 1 kilo moja

Kitunguu maji - 3

Mbatata/viazi - 7 vidogodogo

Kitunguu saumu(thomu/galic) na tangawizi ilosagwa 3 vijiko cha supu

Bizari nzima/ya pilau/uzile/cumin - 3 vijiko vya supu

Mdalasini - 3 vipande

Hiliki - 7 punje

Pilipili manga nzima - 1 kijiko cha supu

Chumvi kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele weka kando Katakataka vitunguu slice ndogo ndogo. Weka mafuta katika sufuria kisha ukaange vitunguu pamoja na mdalasini, hiliki pilipilimanga. Vitunguu vikigeuka rangi unatia kitunguu thomu na tangawizi. Tia supu kidogo na nyama, kisha tia bizari ya pilau/uzile, na viazi/mbatata. Maliza kutia supu yote, na ikiwa ni kidogo ongeze maji kiasi cha kuivisha mchele. kisha tia mchele ufunike hadi wali uwe tayari. Ikiwa unatumia mkaa palia juu yake, ikiwa hutumii uache uive kwa moto mdogo mdogo.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24334>