

Mapishi ya Wali Wa Kukaanga Kwa Nyama Mbuzi Ilichomwa Ya Sosi Ya Ukwaju

By SW - Melkisedeck Shine · September 10, 2022

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

Vipimo Vya Wali

Mchele Basmati - 4 vikombe

Vitunguu vya majani (Spring onions) - 5 miche

Pilipili mboga nyekundu (capsicum) - 1

Pilipili mboga manjano (capsicum) - 1

Nyanya kubwa - 1

Supu ya kidonge - 2

Siagi - 2 vijiko vya supu

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha mchele kisha roweka kiasi masaa matatu takriban. Katakata vitunguu majani, mapilipili boga, nyanya vipande kiasi. Weka siagi katika sufuria ya kupikia, weka katika moto iyayuke. Tia vitunguu majani, mapilipili boga, nyanya, kaanga kidogo tu. Tia mchele kaanga kidogo, kisha tia maji kiasi ya kuivisha mchele. Tia supu ya kidogo au supu yoyote, funika wali upikike moto. mdogodogo.

Vipimo Vya Nyama Mbuzi Na Sosi Ya Ukwaju

Nyama mbuzi mapande makubwa kiasi - 7/8 vipande

Kitunguu saumu(thomu/galic) kilosagwa - 1 kijiko cha supu

Pilipili mbichi ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Ukwaju mzito ulokamuliwa - 1 kikombe cha chai

Jiira/cummin/bizari pilau - 1 kijiko cha chai

Nyanya kopo - 2 vijiko vya supu

Siki - 2 vijiko vya supu

Chumvi - kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika