

Mapishi ya Pilau Ya Nyama ya Kusaga, Adesi Za Brauni Na Zabibu

By SW - Melkisedeck Shine · August 4, 2022

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

Mahitaji

Mchele wa Par boiled au basmati - 5 vikombe

Nyama kondoo/mbuzi ya kusaga - 1 kikombe

Kitunguu - 2

Kitunguu saumu (thomu/galic) - 7 chembe

Adesi za brauni (brown lentils) - 1 kikombe

Zabibu - 1 kikombe

Baharaat/bizari mchanganyiko - 1 kijiko cha supu

Chumvi - kiasi

Jiyya/bizari pilau/cummin - 1 kijiko cha chai

Namna Ya Kutayarisha

Osha, roweka masaa 2 au zaidi.

Katakata (chopped)

Menya, saga, chuna

Osha, roweka, kisha chemsha ziive nusu kiini.

Osha, chuja maji

Namna Ya Kupika:

Tia mafuta katika sufuria, kaanga vitunguu hadi vianze kugeuka vyekundu. Tia kitunguu thomu, kaanga, tia baharati/bizari zote kaanga. Tia nyama uchanganye vizuri, ukaange iwive.. Tia mchele ukaange kidogo kisha tia supu, koroga kidogo, funika uivie mchele. Karibu na kuiva, tia adesi, zabibu, changanya, funika uendelee kuiva kama unavyopika pilau. Epua pakua katika chombo, ongezea zabibu kupambia ukipenda