

Mapishi ya Wali Wa Mboga Na Mchuzi Wa Kuku wa Tanduri

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo vya Wali:

Mchele basmati - 3 magi (kikombe kikubwa)

Mchanganyiko wa mboga za barafu

Chumvi - kiasi

Mafuta - 3 vijiko vya chakula

Kitungu maji (kilichokatwa) - 1

Bizari ya pilau (nzima) - 1 kijiko cha chakula

Namna Ya kutayarisha na kupika:

Osha mchele uroweke kwenye maji muda wa dakika 20. Chemsha maji kwenye sufuria kama magi 6. Tia chumvi. Yakisha kuchemka unatia mchele, chemsha usiive sana, uive nusu kiini. Mwaga maji na kuchuja wali. Unamimina Yale mafuta kwenye sufuria unakaanga bizari ya pilau kidogo na kitunguu kabla ya kugeuka rangi ya hudhurungi (brown). Tia mchanganyiko wa mboga za barafu., Mimina wali, changanya vizuri, ufunike na uweke katika moto mdogo kwa dakika 20. Pakua tayari kwa kuliwa.

Vipimo Vya Mchuzi

Kuku - 2 Ratili (LB)

Chumvi - Kiasi

Nyanya Kata vipande - 4

Nyanya kopo - 2 vijiko wa chakula

Tangawizi - 1 kijiko ya chakula

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 1 kijiko ya chakula

Tanduri masala - 1 kijiko cha chakula

Kotmiri liliyokatwa - 3 vijiko vya chakula

Pilipili mbichi - 2

Pili masala - 1 kijiko cha chakula

Mtindi - 3 vijiko vya chakula

Pilipili boga (kata vipande virefu) - 1

Ndimu - 2 vijiko vya chakula

Namna ya kutayarisha na kupika: