

Mapishi ya Pilau Ya Nyama Ng'ombe Karoti Na Zabibu

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo - Nyama

Tangawizi na thomu (somu/garlic) ilosagwa - 2 vijiko vya supu

Bizari mchanganyiko/garama masala - 1 kijiko cha chai

Chumvi - Kiasi

Vipimo - Wali

Mchele - 4 glass

Mbatata/viazi menya katakata - 3 kubwa

Vitunguu katakata - 5

Kitunguu thomu kilosagwa (garlic/somu) - 1 kijiko cha supu

Hiliki ya unga - 1 kijiko cha chai

Bizari nzima ya pilau/cumin - 1 mti

Samli au mafuta - 2 Vijiko vya supu

Karoti zilokatwakatwa nyembamba - 6-7

Zabibu - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika sufuria weka mafuta kijiko kimoja cha supu tia nyama na viungo vyake. kaushe katika moto hadi ikaribie kukauka kisha tia maji kiasi cha kuivisha na kubakisha supu ya mchele. Katika sufuria ya kupikia weka samli au mafuta ishike moto. Tia mbatata/viazi kaanga, tia vitunguu kaanga kidogo. Tia kitunguu thomu, hiliki, bizari ya pilau endelea kukaanga hadi viwe rangi ya brown kidogo. Tia mchele kaanga kidogo, kisha mimina nyama na supu yake. Funika wali uwive. Weka kikaangio katika moto, tia samli kijiko kimoja kisha tia karoti na zabibu, kaanga kwa sekunde chache tu kwa ajili ya kulainisha karoti na zabibu. Utakapopakuwa wali, pambia juu karoti na zabibu.