

Mapishi ya Pilau Ya Adesi Za Brown Karoti Na Mchicha Kwa Samaki Wa Salmon

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Mchele vikombe 3

Karoti 1 ikune (grate)

Mchicha katakata kiasi

Adesi za brown

Kitunguu katakata (chopped)

Supu ya kitoweo chochote upendayo au vidonge vya supu 2

Garama masala (bizari mchanganyiko) kijiko 1 cha kulia

Chumvi kiasi

Vipimo Vya Samaki Wa Salmon

Samaki wa Salmon vipande 4 vikubwa

Tangawizi mbichi ilosagwa kijiko 1 cha kulia

Thomu (garlic/saumu) kijiko 1 cha kulia

Chumvi kiasi

Bizari ya mchuzi kijiko 1 cha kulia

Ndimu 1 kamua

Nyanya 2 kata slice kubwa kubwa

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Samaki wa Salmon

Changanya viungo vyote upake katika samaki. Weka katika treya na panga slice za nyanya juu yake. Oka (grill/choma) katika oven umgeuze samaki upande wa pili. Akiwa tayari epua.

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika Wali

Roweka mchele kiasi kutegemea aina ya mchele. Tumia basmati (pishori) Roweka adesi kisha zichemshe katika maji ya kiasi. Chuja maji adesi na maji yatakayobakia tumia katika kupikia pilau hii. Kaanga vitunguu katika samli iliyoshika moto kwenye sufuria ya kupikia. Vikianza kugeuka rangi tia karoti, mchicha, adesi, bizari mchanganyiko kisha kaanga kidogo. Tia mchele ukaange kidogo kisha tia supu au maji pamoja na kidonge cha supu. Tia chumvi ukoroge funika upike kama pilau. Epua upakue katika sahani utolee kwa samaki wa salmon

