

Mapishi ya Biriani Ya Tuna

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

MAHITAJI

Vitunguu (Vikubwa kiasi) - 3

Tuna - Vibati 3

Carrot - 2 kubwa

Tomatoe paste - 1 kikopo

Kitunguu saumu(thomu/galic) - 2 Vijiko vya supu

Tangawizi - 2 Vijiko vya supu

Uzile (Bizari ya pilau ya unga) (cummin powder)

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

Tuna carrots (grate) ziwe kama chicha weka kando.

Kaanga vitunguu 2 mpaka viwe brown weka pembeni.

Kaanga Kitunguu cha 3 halafu changanya na tangawizi, thomu, na tuna huku unakoroga.

Changanya na tomatoe, uzile (cummin powder) na mdalasini, koroga vizuri (hakikisha umeweka mtoto mdogo mdogo kwani ni rahisi kuungua)

Ikiwiva epua weka pembeni.

Chemsha wali wako kwa maji mengi na uchuje kabla haujawiva vizuri na uugawe sehemu

Chukua trey au sufuria ambayo itaweza kuingia vitu vyote uilivyoandaa, tandaza fungu la kwanza la wali halafu utandaze carrot juu yake.

Tandaza fungu la pili la wali halafu utandaze vitunguu juu yake.

Tandaza fungu la tatu la wali halafu utandaze tuna (masalo) juu yake.

Mwisho tandaza fungu la nne la wali, ufunike vizuri na upike kwenye oven (bake) 350 Deg C kwa muda wa dakika 20

Epua ikiwa tayari kuliwa