

## **Mapishi ya Pilau Ya Mchicha**

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

VIPIMO

Mchele - 3 Vikombe

Mchicha

Mafuta - 1/2 kikombe

Vitunguu maji - 2 vikubwa

Nyanya - 1

Viazi - 3

Kitunguu saumu(thomu/galic) iliyosagwa - 3 vijiko vya supu

Vidonge vya supu (Stock cubes) - 3

Jirah (cummin powder) - 1 kijiko cha chai

Pilipili manga ya unga - 1 kijiko cha chai

Hiliki ya unga - 1/2 kijiko cha chai

Mdalasini - 1 kijiti

Maji (inategemea mchele) - 5 vikombe

Chumvi

NAMNA YA KUTAYARISHA NA KUPIKA

1. Osha na roweka mchele.
2. Osha mchicha, chuja maji na katakata.
3. Katakata vitunguu maji, nyanya.
4. Menya na kata viazi vipande ukaange pekee vitoe weka kando.
5. Katika sufuria tia mafuta na kaanga vitunguu hadi viwe rangi ya hudhurungi.
6. Tia thomu, bizari zote, kaanga kidogo kisha nyanya.
7. Tia mchicha kaanga kidogo kisha tia mchele, maji na vidonge vya supu, chumvi.
8. Koroga kidogo kisha tia viazi ulivyovikaanga, funika na acha uchemke kidogo katika moto mdogo mdogo.
10. Ukishaiva epua na tayari kuliwa na kitoweo chochote upendacho.