

Mapishi ya Wali Wa Kichina Wa Kuku Na Mboga Mchanganyiko

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Mchele wa basmati/pishori - 4 vikombe vikubwa (mugs)

Kuku - 2

Vitnguu vya kijani (spring onions) katakata - 5 miche

Maharage machanga (spring beans) katakata - kiasi kujaza mug moja

Pilipili boga la (capsicum) katakata - 1

Karoti katakata vipande virefu - 1

Kitunguu thomu (garlic) kuna (grate) - 1 kubwa

Tangawizi mbichi kuna (grate) - 1 kubwa

Sosi ya soya (soy sauce) - 2 vijiko vya supu

Kidonge cha supu - 1

Chumvi - kiasi

Pilipili manga - 1 kijiko cha supu

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha kuku vizuri, katakata vipande, weka katika sufuria, tia chumvi, pilipili manga, mfunike, umkaushe motoni huku ukimgeuza geuza.

Roweka mchele kisha uchemshe uive nusu. Chuja maji, tia siagi kidogo ili usigandane.

Weka karai ya kupika mboga (wok) au sufuria kisha tia mafuta yashite moto.

Tia kitunguu thomu, tangawizi, kaanga kidogo.

Tia mboga zote, ulizokatakata.

kaanga kidogo, kisha tia sosi ya soya na kidonge cha supu. Usizipike sana mboga mpaka zikalainika mno. Sababu zitaiva katika mchele

Changanya kuku na mboga kisha changanya vyote katika mchele, urudishe katika moto.

Funika upike hadi uive kamilifu.

Pakua kwenye sahani.