

Mapishi ya Wali Wa Nyanya Wa Kukaanga

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Mchele basmati, pishori - 3 vikombe

Vitunguu katakata - 2

Nyanya/tungule katakata - 5 takriban

Viazi/mbatata menya katakata - 3 kiasi

Thomu (saumu/garlic) ilosagwa - 1 kijiko cha supu

Bizari mchanganyiko - 1 kijiko cha kulia

Kidonge cha supu - 2

Chumvi - kisia

Maji ya moto au supu - 5 takriban

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha na roweka mchele Katika sufuria weka mafuta yashike moto, tia viazi, vitunguu ukaange. Vikianza tu kugeuka rangi tia thomu na bizari, hiliki, endelea kukaanga kidogo. Tia nyanya kaanga lakini usiache zikavurugika sana. Tia mchele ukaange chini ya dakika moja. Tia maji ya moto, na kidonge cha supu au supu yoyote kiasi cha kufunika mchele yazidi kidogo. Koroga vichanganyike vitu, kisha funika upike kama pilau. Pakua ikiwa tayari, tolea kwa samaki wa kukaanga au kitoweo chochote kile

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24524>