

Mapishi ya Pilau Ya Nyama Ya Ng'ombe Na Nyanya

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Mchele (Basmati) - 3 vikombe

Pilipili boga - 1 kubwa

Nyanya - 2 kubwa

Vitunguu maji - 2 vikubwa

Kitunguu saumu(thomu/galic) iliyosagwa - 1 kijiko cha supu

Tangawizi - 1 kijiko cha chai

Ndimu - 1

Binzari nyembamba - 1 kijiko cha chai

Namna ya kutayarisha na Kupika

Roweka mchele wako katika chombo

Chukuwa nyama na ioshe vizuri na itie thomu, tangawizi, ndimu, pilipili manga na chumvi kiasi

Iweke jikoni hadi ikauke maji na kuwa imewiva huku ukiikaanga kaanga kwa hayo hayo mafuta yake hadi kuwa rangi ya hudhurungi

Katakata Vitunguu na nyanya weka pembeni

Chukua pilipili boga, thomu, tangawizi na visage katika mashine ya kusagia

Weka sufuria pembeni na utie mafuta, subiri yapate moto

Kisha tia vitunguu na vikaange hadi kuwa hudhurungi na tia nyanya

Kisha mimina mchanganyiko wako ulio usaga wa pilipili boga, thomu na tangawizi

Koroga kwa dakika kadhaa Kisha mininia nyama uliyokuwa tayari, maji kiasi na chumvi wastani na subiri maji hayo yachemke

Weka mchele humo na koroga kiasi na onja chumvi kama ipo sawa au kama ndogo unaweza kuongeza

Funika na punguza moto na uache uive taratibu

Baada ya kukauka maji kabisa basi ugeuze na subiri tena kwa dakika kama mbili na tayari kuliwa.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24525>