

Jinsi ya kupika Biriani Ya Nyama Mbuzi Ya Mtindi Na Zaafaraan

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo - Nyama

Nyama mbuzi - 1 kilo

Kitunguu menya katakata - 1

Nyanya/tungule - 2

Thomu (kitunguu saumu/garlic) saga - 5 chembe

Pilipili mbichi saga - 2

Mdalasini - 1 kijiti

Karafuu nzima - 5 chembe

Bizari ya mchuzi - 1 Kijiko cha supi

Chumvi - Kiasi

Mtindi - 1 glass

Hiliki ilopondwa - 2 vijiko vya chai

Mafuta - Kiasi ya kukaangai vitunguu

Vipimo - Wali

Mchele wa pishori/basmati - 4 glass

Zaafarani roweka katika kikombe cha kahawa - Kiasi

Mafuta - Kiasi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Katika sufuria, changanya nyama pamoja, kitunguu kimoja, tangawizi, thomu, nyanya, na viungo vyake isipokuwa mtindi, hiliki na vitunguu vilobakia.

Tia maji kisha funika ichemke mpaka iwive nyama na ikauke supu.

Tia mtindi na hiliki changanya pamoja.

Weka mafuta katika karai, kaanga vitunguu mpaka viwe rangi ya hudhurungi. Toa uchuje mafuta. Kisha viponde ponde kwa mkono uchanganye na nyama.

Chemsha mchele uive nusu kiini, mwaga maji.

Mimina katika nyama utie zaafarani, funika upike wali hadi uwive.

Epuu ukiwa tayari.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24559>