

## **Mapishi ya wali wa Kiafrika Mangaribi**

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

### **Mahitaji**

Mchele (rice vikombe 2 na 1/2) Vitunguu (onion 2) Nyanya ya kopo (tin tomato kopo 1) Tangawizi (ginger paste kijiko 1 cha chakula) Kitunguu swaum (garlic paste kijiko 1 cha chakula) Paprika (kijiko 1 na 1/2 cha cha chai) Pilipil (scotch bonnet pepper 1) Curry powder (kijiko 1 cha chai) Maggi cubes 3(unaweza kutumia yenye ladha ya chicken, beef au vegetable. Inategemea unasevu na mchuzi wa aina gani) Chumvi (salt) Mafuta (vegetable oil)

### **Matayarisho**

Lweka mchele kwa muda wa dakika 10. Katakata vitunguu kisha weka pembeni, saga pamoja nyanya ya kopo, pilipili, tangawizi na kitunguu swaum kisha weka pembeni. Baada ya hapo kaanga vitunguu vikiiva tia curry powder, maggi cubes, chumvi na paprika na uchanganye vizuri. Kisha tia mchanganyiko wa nyanya na uupike mpaka uive. Baada ya hapo tia mchele na maji na uupike mpaka ukaribie kuiva kisha ugeuze na umalizie kwa kutia njegere na umalizie kuupika mpaka uive. baada ya hapo utakuwa tayari kuseviwa na mboga yoyote kama kuku, nyama, samaki au assorted meat (Mchanganyiko wa utumbo, makongoro na nyama), Hapo mimi nili-save na mchuzi wa kuku wa kienyeji.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=24614>