

Mapishi ya Wali Mweupe Kwa Mchuzi Wa Kuku Wa Balti

By SW - Melkisedeck Shine · April 9, 2022

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

Vipimo

Kuku 1 mkate vipande vipande

Vitunguu 3 katakata (chopped)

Nyanya 5 zikatekate (chopped)

Tangawizi mbichi ilokunwa au ilosagwa 1 kijiko cha kulia

Thomu (kitunguu saumu) kilosagwa kijiko 1 cha kulia

Bizari mchanganyiko (garam masala) kijiko 1 cha chai

Jira/bizari ya pilau (cummin powder) kijiko 1 cha chai

Dania/gilgilani ilosagwa (coriander powder) kijiko 1 cha chai

Mtindi/maziwa lala (yoghurt) vijiko vya kulia 4 mjazo au paketi moja ndogo.

Malai ya kupikia (cooking cream) kikombe 1

Kasuri methi (majani makavu ya uwatu/dried fenugreek leaves) 1 kijiko cha kulia

Chumvi

Namna Ya Kutayarisha Na Kupika

Osha kuku vizuri mwache achuje maji. Weka mafuta katika sufuria kaanga vitunguu mpaka vianze kugeuka rangi ya brown hafifu. Kisha tia tangawizi na thomu ukaange. Tia kuku ukaange mpaka ageuke mweupe kisha tia nyanya endelea kukaanga ziwive. Piga mtindi vizuri katika kibakuli uwe nyororo. Epua sufuria weka kando kisha tia mtindi uchanganye vizuri pamoja na kuku. Rudisha katika moto acha uchanganyike na kuku kidogo kisha mwagia malai ya kupikia (cooking cream) Tia kasuri methi/majani makavu ya uwatu yaliyovurugwa. Acha katika moto dakika 1 tu. Epua umimine katika chombo na nyunyizia ikiwa tayari kuliwa na wali mweupe.