

Mapishi ya Pilau ya nyama ya ng'ombe na kachumbari

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 3) Nyama ya ng'ombe (beef 1/2 kilo) Viazi mbatata (potato 3) Vitunguu maji (onions 3) Kitunguu swaum (garlic cloves 4) Tangawizi iliyosagwa (ginger kiasi) Hiliki nzima (cardamon 4) Karafuu (clove 4) Pilipili mtama (blackpepper 4) Amdalasini (cinnamon stick 1) Binzari nyembamba nzima (cumin seeds 1/2 ya kijiko cha chai) Binzari nyembamba ya kusaga (ground cumin 1 kijiko cha chai) Chumvi (salt) Mafuta (vegetable oil) Nyanya (fresh tomato 3) Limao (lemon 1) Pilipili (chilli 1) Hoho (green pepper)

Matayarisho

Chemsha nyama na chumvi na nusu ya limao mpaka iive kisha weka pembeni. Baada ya hapo andaa vitu vya pilau kwa kuloweka mchele kwenye maji kwa muda wa dakika 10. Menya na kukatakata vitunguu na viazi kisha weka pembeni na pia chemsha maji ya moto na uweke pembeni. Baada ya hapo weka sufuri jikoni na tia mafuta kiasi. Yakisha pata moto tia vitunguu na uvikaange mpaka viwe vya rangi ya kahawia na kisha uitie nyama na ikaange mpaka ipate rangi ya bown pia. Baada ya hapo tia kitunguu swaum na tangawizi na uikoroge vizuri kisha iache ikaangike kwa muda wa dakika 2 kisha tia spice ambazo ni Binzari nyembamba ya unga, hiliki, karafuu, amdalasini na pilipili mtama na viazi. Baada ya hapo unatakiwa ugeuze geuze mpaka mchanganyiko uchanganyike vizuri kisha tia mchele na ugeuzege mpaka uchanganyike na viungo. Baada ya hapo tia chumvi na maji ya kutosha na ukoroge vizuri kisha funika na uache uchemke katika moto wa wastani. Maji yakikaribia kukauka tia binzari nyembamba nzima na ufunike uache mpaka maji yakauke kabisa. maji yakisha kauka ugeuze na ufunike tena na uuache mpaka uive. Baada ya hapo andaa kachumbali kwa kukatakata vitunguu katika bakuli na kisha tia chumvi kwa ajili ya kuondoa ukali wa vitunguu. Baada ya hapo viose mpaka chumvi yote iishe. osha nyanya, Pilipili, hoho na kisha katakata slice nyembamba na uchanganye na vitunguu. Baada ya hapo tia chumvi, kamulia limao na uchanganye zote pamoja. Baada ya hapo chakula kitakuwa tayari kwa kuliwa.