

मछली करी

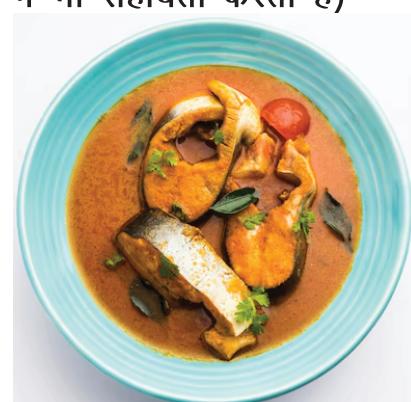
(यह आसानी से पचने वाला प्रोटीन है और इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में होता है)

सामग्री

- मछली 1 किलो (घने टुकड़ों में या उंगलियों के आकार में) अदरक 1.5 इंच का टुकड़ा
- लहसुन का पेस्ट 1 पूरी फली (लहसुन के सभी टुकड़े)
- हरी मिर्च—3
- धनिया पत्ती—1 मुँही
- पुदीना पत्ती आधी मुँही
- नींबू का रस आवश्यकतानुसार

तैयारी गाइड

- सभी मसालों और सब्जियों का पेस्ट बना लें।
- इस पेस्ट को मछली के टुकड़ों पर लगाएँ और 15 मिनट के लिए मैरीनेट करें।
- इसे दो तरीकों से पकाया जा सकता है—
 - **विधि 1**
मछली को 15 से 20 मिनट तक भाप में पकाएँ।
 - **विधि 2**
मैरीनेट की गई मछली को तवे या तवे पर रखें।
- दो चम्मच पानी डालें और मछली के टुकड़ों को चम्मच से दबाते हुए पकाएं और मध्यम आंच पर सभी तरफ से 15 से 20 मिनट तक पकाएं।



तैयारी -मछली करी: पेस्ट को तेल की कुछ बूँदों के साथ भूनें और उसके बाद आवश्यकतानुसार उबला हुआ पानी डालें और धुली हुई मछली डालकर 10 मिनट तक या उबाल आने तक पकाएं। इस करी को चावल या रोटी के साथ खाया जा सकता है।